

À lire à
l'intérieur

De belles nouveauautés pour la rentrée!

Venez effectuer
un dépistage auditif sans frais*

* Offre permanente. 18 ans et plus.

Marie-Josée Taillefer
Ambassadrice des cliniques Lobe et de la santé auditive

Endroit sécuritaire selon les normes sanitaires gouvernementales

MARIE-CLAIRE
MORIN d.d.
ROBERT
LÉTOURNEAU d.d.
Denturologistes

Enfin de
retour!

7645, 1^{re} Avenue, Québec

☎ **418 627-3368**



rldenturologiste.ca



Les PROTHÈSES DENTAIRES notre spécialité!

Linda

Robert

Marie-Claire

Pierre

Retrouvez
*le plaisir
de sourire!*



PREMIÈRE CONSULTATION
GRATUITE!

- Prothèses dentaires
- Prothèses sur implants
- Protecteurs buccaux sur mesure
- Blanchiments
- Plaques occlusales
- Réparation en 1h sur rendez-vous



Obtenez
250\$ de rabais
à l'achat de prothèses
sur implants

Non applicable sur le financement.
Ne peut être jumelé à aucune
autre offre. Exp. : 30 novembre 2020.

MARIE-CLAIRE
MORIN d.d.
ROBERT
LÉTOURNEAU d.d.
Denturologistes

Financement 12 mois
sans intérêts (prothèse standard)

**Fabrication sur place
dans notre laboratoire**

Obtenez
125\$ de rabais
à l'achat de prothèses complètes
ou partielles métalliques

Non applicable sur le financement.
Ne peut être jumelé à aucune
autre offre. Exp. : 30 novembre 2020.

MARIE-CLAIRE
MORIN d.d.
ROBERT
LÉTOURNEAU d.d.
Denturologistes

Drôle d'époque

On se reporte en fin février 2020. Tout va bien dans les clubs FADOQ et les membres régionaux sont de plus en plus impliqués dans les activités régionales et provinciales.

ROSAIRE ROY
PRÉSIDENT



Une des missions premières de la FADOQ, c'est de contrer l'isolement avec différents programmes et activités qui seront compromis dans les semaines à venir. Du jour au lendemain, on nous déclare une pandémie spécialement virulente pour les aînés et on demande aux gens de se retirer chacun chez soi, de ne pas se visiter entre parents et amis et d'attendre que le fléau passe.

Les clubs doivent abandonner toutes leurs activités et les employés se retirent, mais demeurent actifs en télétravail. Pas de jeux régionaux, ni de jeux provinciaux et nos méthodes de travail et de communication doivent être réinventées.

37 000 discussions

De cette situation naît l'opération qui s'appelle « Prenons soin des autres ! ». Une armée de bénévoles se mobilise et j'ai eu le plaisir d'en faire partie. Le personnel nous fait parvenir une liste de membres d'environ 30 à 50 personnes et c'est parti...

Au téléphone, nous contactons chacun en abordant d'abord les questions importantes, à savoir, si en isolement, les personnes se sentent en sécurité, si elles ont accès aux services essentiels de façon sécuritaire et si elles ont en main les coordonnées des principaux organismes d'aide aux aînés.

Nous avons d'abord contacté les 90 ans et +. Par la suite,

les 80-90 ans et enfin, les 70-80 ans. Chaque bénévole a fait des centaines d'appels et je les en remercie de tout cœur. Même les employés ont participé à l'opération en plus de compiler les résultats à travers leur travail régulier.

Les conversations se passaient de façon cordiale et tous étaient ravis et heureux de constater que le réseau FADOQ s'occupait d'eux en prenant soin de les appeler.

Outre les questions d'usage, les conversations tournaient autour des activités à la maison, les travaux, les passe-temps et autres. Les personnes en résidences vivaient cette période de façon différente. Pas de sorties, pas de rencontres et les repas étaient remis à la porte de l'appartement.

Un de mes interlocuteurs me confiait que, de sa fenêtre, il regardait son automobile dans le stationnement depuis près de trois mois sans dépenser un seul litre d'essence. Elle est peut-être en train de rouiller...

Un autre me confiait: « Pourrais-tu avertir le cuisinier de la résidence que deux onces de jambon et une portion de patate, c'est trop peu pour un gars de six pieds, j'ai faim ! »

Et que dire de Céline et Roland qui, un soir, ont pris le temps de m'expliquer comment se passe leur nouvelle vie dans une résidence depuis près d'un an? Céline, particulièrement vobulaire, trouve toujours le temps de jaser avec tous ses voisins et de leur venir en aide si besoin.



Les «sages» à l'écoute

Je veux ici féliciter et remercier les aînés du Québec d'avoir fait preuve de courage et de patience en respectant les directives sanitaires. Cette période difficile nous a permis de réfléchir et d'apprécier la vie que nous avons bâtie. L'avenir ne sera plus pareil. Nous avons néanmoins changé notre rythme effréné en nous tournant vers les vraies valeurs importantes qui nous guideront dans l'avenir.

De cette belle expérience, je garde en mémoire plusieurs anecdotes, mais pas une seule fois je n'ai ressenti de trop grandes inquiétudes chez les personnes appelées. Leurs

interrogations se tournaient surtout vers les résidences de soins de longue durée où des aînés vulnérables tombaient par centaines et milliers, victimes d'un système depuis trop longtemps décrié et trop longtemps négligé.

Nous voici maintenant en août 2020. Que nous réserve l'avenir? Aurons-nous une deuxième vague? Si oui, nous serons sûrement mieux préparés et mieux outillés. La venue prochaine d'un vaccin efficace pourra faire en sorte que nous retrouvons nos contacts et nos activités sociales qui sont chers et nécessaires à notre équilibre humain.



A POUR VOUS 1000 TROUVAILLES
électroménagers, meubles, verreries, vaisselle, bibelot,
lampes, vêtements, livres, disques

ON VOUS REMERCIE DE VOS DONS

915, Saint-Vallier Est, Québec

S.V.P. rappeler: 418-692-0385

MOT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL

Prêt pour la reprise

Quelques mois après l'événement perturbateur du printemps, la pandémie de la COVID-19, la FADOQ – Régions de Québec et Chaudière-Appalaches est maintenant prête à affronter un second défi, celui d'implanter toutes les mesures sociosanitaires nécessaires à la reprise des activités régulières.

MICHEL BEAUMONT
DIRECTEUR GÉNÉRAL



L'évolution constante du déconfinement a occasionné beaucoup de moments d'incertitude. Le gouvernement du Québec a implanté des mesures de protection à respecter, et selon le type d'entreprise ou d'organisme, les règles n'étaient pas les mêmes. C'est d'ailleurs ce qui constitue la

plus grande difficulté à suivre la vague puisque les règles peuvent changer d'une journée à l'autre et nous sommes souvent dans l'ambiguïté. De plus, ayant dans notre Réseau FADOQ une clientèle considérée plus vulnérable, la prudence et la vigilance sont de mises. C'est pourquoi nous

avons adapté nos procédures de travail à la situation de l'après-COVID-19.

Tout d'abord, le secrétariat régional a rouvert ses portes aux employés le 15 juin dernier après 3 mois de télétravail. Ce fut un retour progressif, puisque la moitié de l'équipe revenait au bureau durant la semaine suivante. Toutes les exigences de la CNESST ont été mises en place afin de garantir la sécurité du personnel et des dirigeants bénévoles des clubs, ou bien des futurs membres FADOQ.

- Panneau en plexiglass à la réception
- Du désinfectant à base d'alcool à l'entrée
- Des masques et visières disponibles pour chaque employé
- Des produits désinfectants dans chaque bureau et dans les espaces communs. (Purcell, Lysol, etc...)

Rôle social de la FADOQ

Ensuite, comme l'une de nos priorités est la mission sociale du Réseau FADOQ, c'est-à-dire d'accompagner et de soutenir les dirigeants bénévoles de nos clubs affiliés, nous avons préparé des guides de relance afin que les clubs soient bien outillés pour reprendre leurs activités, puisqu'ils sont soumis aux mêmes règles sanitaires que les autres entreprises aux yeux du gouvernement. Ce sont 4 grands guides qui ont été développés par le Réseau

FADOQ, en collaboration avec tous les bureaux régionaux. De plus, ces guides ont reçu l'approbation officielle de la Direction de la Santé publique. Les thèmes abordés sont les suivants :

- Gestion et administration
- Consignes de sécurité et désinfection
- Activités de loisirs
- Activités virtuelles

Des formations dans les clubs

C'est lors de nos rassemblements de secteurs d'automne, qui regroupent les dirigeants des clubs affiliés, que des formations spécifiques ont été animées pour le déploiement de ces guides de relance. Les clubs FADOQ seront donc prêts à accueillir leurs membres pour la rentrée automnale, puisque la santé et la sécurité de nos aînés sont une priorité à laquelle nous accordons une grande importance. Nous voulons nous assurer d'informer nos clubs des changements quant aux mesures gouvernementales et c'est avec ténacité que nous continuerons à appuyer nos clubs dans ces démarches. Vous pourrez donc recommencer vos activités avec confiance dans les clubs FADOQ puisque toutes les mesures nécessaires sont déployées pour limiter les risques de propagation, et par le fait même, permettre aux membres de reprendre leurs activités.

Ça va continuer de bien aller !

Sommaire

Des nouvelles du Salon FADOQ 50 ans +	6	Créez-vous des vacances dont vous vous souviendrez longtemps	20
Nouvelle édition du carnet rabais et privilèges	7	Un temps d'arrêt, pour un temps de qualité	22
Bien plus qu'un crayon et du papier	8	Rester actif, plus important qu'on ne le croit !	24
La Gazette de la FADOQ	10	Apprenez à vous familiariser avec les nouvelles technologies	25
Briser les préjugés sur la conduite automobile	11	Une heureuse retraite de la conduite automobile, c'est possible ?	27
L'industrie du vieillissement	12	Découvrez la toute nouvelle consultation en santé auditive !	30
Période de renouvellement de la carte FADOQ en cours !	14		
Se perdre dans les livres	18		

MON ANGE GARDIEN

Bouton d'Urgence

Moins de \$1 par jour

Inclus: Bracelet Pendentif

Aussi: GPS

Crédit d'Impôts - Rabais fadoq

Québec : (418) 431-9909

www.monangegardien.ca

Détecteur de chutes

1.888-254-8041

écho
Régions de Québec et Chaudière-Appalaches

L'Écho des deux Rives est publié par la FADOQ - Régions de Québec et Chaudière-Appalaches

418 650-3552 ou 1 800 828-3344
www.fadoq-quebec.qc.ca
info@fadoq-quebec.qc.ca

Éditeur FADOQ-RQCA

Responsable du magazine
Martin Claveau

Comité de Rédaction
Michel Beaumont, Dorothée Chiasson, Marissa Dompierre, Josette Dubé, Jean-Marc Gaudreau, Pierre Asselin,

Distribution Postes Canada, Diffumag

Impression Norecob

Publicité Journal Le Carrefour
Martin Claveau 418 649-0775

Infographie Isabelle Gagnon

Illustrations Freepik.com

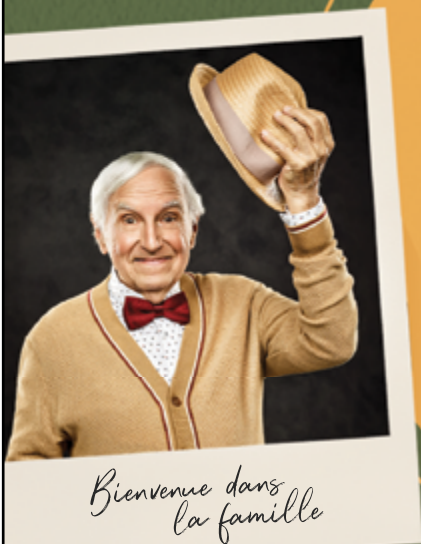
Tirage 76 000 exemplaires



*Ensemble, prenons soin
de votre quotidien*

• NOUVEAUTÉ •

Appelez-nous
pour visiter
nos appartements
modèles



*Bienvenue dans
la famille*



Merci d'être là!

**Tranquillité d'esprit.
Jour et nuit.**

- › Présence humaine 24/24
- › Personnel infirmier 7/7
- › Service de livraison
- › Activités évolutives

UNE RÉSIDENCE DU
GROUPE Jacques

418 624-3000

425, boulevard de l'Atrium (arrondissement Charlesbourg)

jardinsdelanoblesse.com

LES
JARDINS
DE LA **NOBLESSE**

RÉSIDENCE POUR ÂÎNÉS ACTIFS

Des nouvelles du Salon FADOQ 50 ans +

LE SALON **fadoq**
50 ANS +
Régions de Québec et Chaudière-Appalaches

Bonjour à toutes et à tous,

À titre de promoteur du Salon FADOQ 50 ans+, j'ai le regret de vous informer que l'édition 2020 de cet événement, prévue en septembre prochain, sera malheureusement annulée en raison de la pandémie de COVID-19. C'est lors de l'assemblée spéciale tenue le 8 juin que le Conseil d'administration de la FADOQ – Régions de Québec et Chaudière-Appalaches a pris cette difficile décision.

En effet, après avoir examiné tous les éléments importants, nous en sommes venus à la conclusion qu'il y avait trop d'incertitudes au niveau des risques de contamination et de propagation du virus pour tenir notre salon, tant pour les exposants que pour notre clientèle aînée. Cette décision de ne pas tenir l'édition 2020 du Salon FADOQ 50 ans + a été déchirante à prendre pour nous, mais la santé du grand public prime avant tout.

Soyez assurés que nous serons à pied d'œuvre pour préparer l'édition 2021 du Salon FADOQ 50 ans + afin de vous offrir encore une fois un événement riche de contenus répondant à vos intérêts et vos besoins. C'est donc un rendez-vous du 1^{er} au 3 octobre 2021 au Centre de foires de Québec.

D'ici là, je vous souhaite de traverser cette pandémie en sécurité et en santé, tant pour vous que pour vos proches.

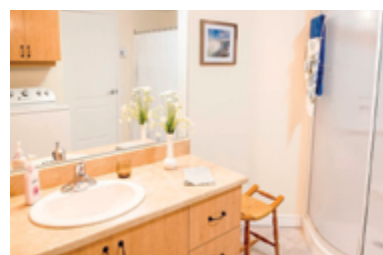
Roger Paradis
Président
Groupe Pro-Expo
Tél. : 418 877-1919 poste 3



Résidence Saint Philippe

**Appartements spacieux,
confortables et paisibles**

Pour aînés autonomes ou en légère perte d'autonomie, la Résidence Saint-Philippe offre toutes les installations recherchées dans un milieu de vie sécuritaire, agréable et chaleureux.



Milieu de vie **RASSURANT**

Choisir la Résidence Saint-Philippe, c'est aussi habiter un grand appartement avec de nombreuses commodités pour un confort inégalé.

**RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT UN
APPARTEMENT OU UNE SUITE :**
Studio • 2^{1/2} • 3^{1/2} • 4^{1/2} • 5^{1/2}

Découvrez l'expérience Saint-Philippe en louant
notre unité meublée pour une période d'un mois.

nouveau

Nouvelle édition du carnet rabais et privilèges

Après le grand succès du nouveau format de notre carnet rabais et privilèges 2019-2020, la 2^e édition est maintenant disponible. Vous avez pu trouver votre carnet rabais et privilèges 2020-2021 avec l'édition automne 2020 de vos magazines Écho des deux Rives et Virage.

DOROTHÉE CHIASSON

CONSEILLÈRE EN COMMUNICATION
ET MARKETING



Ce printemps a été particulier et a eu un impact sur les opérations de plusieurs entreprises et clubs FADOQ. Malgré la suspension de leurs activités, plusieurs bénévoles de nos clubs FADOQ ont fait un travail exemplaire auprès d'entreprises de leur secteur

afin de maintenir leurs offres rabais. C'est avec une grande joie que nous vous proposons une offre rabais de la FADOQ – Régions de Québec et Chaudière-Appalaches qui n'a pas été affectée par la période plus difficile des derniers mois. Cette année encore,

nous avons plus de 400 rabais qui sont offerts pour tous nos membres.

Deux nouveaux secteurs avaient suscité un intérêt pour développer leur section dans l'édition 2020-2021, mais la période de confinement a empêché son développement. Ce n'est que partie remise pour l'édition 2021-2022.

Encore plus de rabais!

Notre version papier du carnet rabais et privilèges est aussi disponible en version imprimable sur notre site web fadoq.ca/quebec-et-chaudiere-appalaches/, section Rabais. De plus, en la consultant vous découvrirez d'autres rabais n'ayant pu apparaître dans notre version papier déjà bien garnie.



Pour bénéficier des rabais et privilèges exclusifs aux membres à travers les régions de Québec et Chaudière-Appalaches, il est obligatoire que le membre présente sa carte FADOQ valide.

Pour mon dernier repos,
j'aimerais...

Laissez plus qu'une page blanche.

**Aidez vos proches,
faites vos arrangements.**
418 688-0566
compagniestcharles.ca

 **Cimetière
Notre-Dame-
de-Belmont**
La Compagnie St-Charles

ACTIVITÉS CULTURELLES

Bien plus qu'un crayon et du papier

Heureusement que l'écriture c'est bien plus qu'un crayon et un bout de papier. Pour beaucoup de personnes, c'est une façon de s'exprimer ou un loisir alors que pour d'autres, c'est carrément une délivrance. Pour répondre à ces besoins, les ateliers culturels sont de retour au secrétariat régional de la FADOQ-RQCA !

FRÉDÉRIQUE CHEVARIE
CONSEILLÈRE EN LOISIR



Si vous souhaitez découvrir de nouveaux styles littéraires comme le récit épistolaire, la poésie, le conte ou la nouvelle, les ateliers d'écriture sont pour vous ! Qui sait, peut-être amorcerez-vous l'ébauche d'un premier livre suite à un cours d'initiation à l'écriture ?

Vous avez aussi la possibilité de choisir un atelier sur le récit de vie. Dans ce cours, vous vous en doutez bien, on vous suggère de raconter votre histoire. Il vous sera donc proposé de refaire votre

parcours en marchant dans les pas qui composent votre passé.

Qui de mieux que d'anciens élèves et membres FADOQ pour vous parler de ces ateliers tant appréciés par nos participants. Voici donc le témoignage de monsieur Gaétan Fortin Plante qui a suivi deux ateliers d'initiation à l'écriture avec l'animatrice Diane Robert et monsieur Jean-Louis Raveneau qui a suivi un atelier sur le récit de vie avec l'animateur Jean Fortin.

Personnellement, j'ai beaucoup apprécié mes deux ateliers d'écriture de la FADOQ.

Premièrement, le fait de se retrouver avec des gens pratiquement toutes et tous du même âge est, je crois, un très grand avantage. Les buts sont différents, mais se ressemblent quand même beaucoup.

Et deuxièmement, le fait que ce soit des petits groupes facilite beaucoup le partage de nos écrits pour profiter pleinement de ces ateliers.

Ayant, comme la majorité des membres de la FADOQ, plus de temps à consacrer à l'écriture, je pense que c'est un beau cadeau à se faire et à faire à nos enfants et petits-enfants.

— Gaétan Fortin Plante

Les ateliers d'écriture de récit de vie de la FADOQ, dirigés par M. Jean Fortin, ont été pour moi des moments inspirants et stimulants. Jean a su nous guider et nous encourager dans nos projets respectifs de manière convaincante, professionnelle, et en même temps très humaine. Outre les aspects techniques relatifs à l'écriture et à l'édition d'un récit de vie, Jean nous donne des outils et conseils de rédaction en s'inspirant de récits déjà publiés. Il nous incite aussi à exprimer nos émotions à travers le récit de différentes phases de notre vie. Ce qui distingue, je crois, les ateliers de récit de vie de la FADOQ par rapport à certaines ressources en ligne, ce sont les échanges entre les personnes participantes. Ils consistent à lire en atelier des extraits de récit rédigés par chaque personne et à échanger ensuite entre nous, dans un esprit de bienveillance constructive et respectueuse. J'ai vécu tellement de beaux moments au cours de ces échanges en atelier, souvent émouvants, que j'en suis encore un peu nostalgique... Le plus dur, après la fin des ateliers, c'est de continuer à écrire... en solitaire ! Je n'ai pas lâché, j'ai continué à écrire, j'ai rédigé plus d'une centaine de pages à ce jour et il m'en reste à peu près autant à venir...

Écrire son récit de vie est un bel héritage à laisser à ses proches. Chacune de nos vies, si modeste soit-elle, a apporté une contribution à la construction de nos familles, de la société. Il faut en être fières et fiers... et le dire, même s'il y a des nuances à apporter, parfois ! Personnellement, écrire mon récit me nourrit beaucoup intérieurement, même quand je me remémore des épisodes difficiles. Durant la période de confinement, cette écriture m'a beaucoup aidé à garder le moral – à me garder en vie même – alors que je ne pouvais plus communiquer avec mon épouse, isolée en CHSLD. Me remémorer les beaux moments et les réalisations de notre vie a été une source de réconfort pour moi. Cet exercice est aussi très bon pour entretenir nos habiletés mentales...

— Jean-Louis Raveneau

Pour plus d'informations sur ces ateliers culturels ou pour inscription, contacter Frédérique Chevarie au 418 650-5050, poste 223 ou fchevarie@fadoq-quebec.qc.ca

Pour tenir tête au virus, portez un masque :

à l'épicerie, dans les commerces,
dans les transports collectifs.



On lâche pas.
On continue de se protéger.

[Québec.ca/masque](https://quebec.ca/masque)

 1 877 644-4545

La Gazette

de la FADOQ

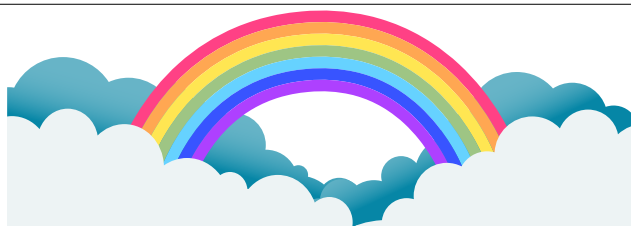
RAPHAËL FORTIN

COORDONNATEUR AU DÉVELOPPEMENT,
SERVICES AUX CLUBS



Banderole de l'espoir!

En avril dernier, la MRC de Lotbinière lançait le concours « Ça va bien aller » qui consistait à savoir quelle municipalité était la plus mobilisée avec les arcs-en-ciel afin de courir la chance de gagner plus de 8 000 \$ en prix! Tout en respectant la distanciation sociale, le club FADOQ Tournesol Laurier Station a créé cette belle banderole qui nous rappelle de garder espoir et que la pandémie est presque derrière nous! BRAVO!



Un foulard pour garder le moral

Le confinement à la maison a donné du temps à certains de s'offrir des petits plaisirs maison. Madame Renée Rancourt n'a pas perdu de temps et en a profité pour tricoter ce superbe foulard en arc-en-ciel, bravo!



Offrez un lieu de paix

À CEUX QUE VOUS AIMEZ

LA SOUVENANCE,
301, RANG SAINTE-ANNE, QUÉBEC

LES JARDINS QUÉBEC,
493, ROUTE 138, ST-AUGUSTIN-DE-DESMAURES

1 844 340-3347

LÉPINE CLOUTIER

ATHOS

nouveau

DU POUCE POUR NOS BÉNÉVOLES EN OR



Un énorme *merci* pour votre implication



La FADOQ-RQCA ainsi que le comité de rédaction de l'Écho des deux Rives tiennent à remercier sincèrement l'implication bénévole de monsieur Michel Willett. Celui-ci a contribué depuis 2009 au magazine, d'abord en écrivant

les articles sur la sécurité routière et par la suite en collaborant au comité de rédaction afin de rendre l'Écho des deux Rives toujours plus divertissant et pertinent. C'est donc la tête haute que monsieur Willett se retire du comité. Nous vous souhaitons une bonne continuité et vous remercions encore une fois pour votre apport inégalé.

Briser les préjugés sur la conduite automobile

Ce n'est pas toujours facile d'être neutre au sujet de notre conduite automobile et d'essayer de s'améliorer avec les années. C'est le défi que M. Lapointe a réussi depuis plusieurs mois dans notre magazine L'Écho des deux Rives ainsi qu'avec des capsules web pendant le confinement, en informant les membres avec de l'information vérifiée. Que ce soit avec des capsules ou des conférences, M. Yvon Lapointe est toujours disponible pour éclairer les membres et les clubs FADOQ sur la sécurité routière.



Services-conseils et accompagnement en recherche d'hébergement pour aînés



Les Ressources De Marie

Choisir Les Ressources De Marie, c'est avoir l'assurance de trouver la bonne résidence, **même pendant cette période de confinement avec la COVID-19**. Nous sommes là **plus que jamais** pour vous supporter et vous aider dans vos démarches avec des moyens différents mais tout aussi **efficaces**!

Un service gratuit,
personnalisé et rassurant
pour votre **tranquillité d'esprit!**

Que vous soyez autonome ou en perte d'autonomie, nous sommes là pour vous!


Les Ressources
De Marie

7 jours sur 7, contactez-nous au **418 208-2741** ou au **581 741-7773**
marie@ressourcesmarie.com www.ressourcesmarie.com

nouveau

L'INDUSTRIE DU VIEILLISSEMENT



L'industrie du Vieillissement

Le titre vous fait sourciller ou vous paraît peut-être accrocheur... c'est voulu. Cette chronique aborde le sujet sous un angle qui semblera, pour certains d'entre vous, relativement nouveau. Celle-ci se veut un outil de réflexion permettant de prendre un peu de recul et d'analyser froidement la situation exposée.

PIERRE ASSELIN

ADMINISTRATEUR FADOQ MEMBRE RÉGIONAL,
CHAUDIÈRE-APPALACHES



Je ne crois pas détenir la vérité, et je suis certain que vous vous permettrez une conclusion logique sur ce sujet, à partir de vos observations, de vos expériences et de vos connaissances.

Le vieillissement est-il devenu une industrie où les aînés sont commercialisables?

Eh bien, je crois que oui, et ce phénomène prendra selon moi, une ampleur incroyable au cours des prochaines années.

Quelques statistiques et données vous permettront de mieux vous faire votre propre opinion.

En juillet 2017, les 50 ans et plus formaient 40 % (3.4M) de la population du Québec (8.4M). Les personnes de 55 à 74 ans, la catégorie appelée baby-boomers représentait 70 % (2.1M) de ce pourcentage. Dans les années 70, au-delà de 25 % des personnes de 65 ans et plus vivaient sous le seuil de la pauvreté. En 2018, ce pourcentage avait diminué à 2.5 %.

Depuis plusieurs années, des promoteurs immobiliers, des lobbyistes et des investisseurs institutionnels, se préparent avec effervescence à exploiter cette MINE D'OR INTARISABLE. Il vous suffit de taper sur votre clavier « investir chez les aînés », pour comprendre l'ampleur du phénomène.

Pour les investisseurs, c'est un marché qui est garanti, sans risques, puisque nos institutions gouvernementales ne laisseront jamais tomber les aînés. L'expression anglaise « Too big to fail » (**trop important**) pour laisser tomber est pertinente dans ce cas.

Votre vie évolue et vos besoins changent:
POUR VENDRE, ACHETER OU LOUER...

Nous sommes là pour vous accompagner tout au long du processus.



RE/MAX @ccès
agence immobilière



Nancy Bélanger
Courtier immobilier résidentiel
418 809-5555

Nancy Tobin
Courtier immobilier
418 809-4781

418 948-1000

Mais pourquoi nos gouvernements préfèrent-ils encore investir dans la construction, le béton, quand nous savons que la majorité des aînés désirent demeurer à leur domicile?

La prévention a un rôle certain pour éviter les maladies chroniques (supposément reliées à l'âge), et par conséquent elle pourrait aussi être un moyen de diminuer l'institutionnalisation. Alors pourquoi les investissements en santé se font-ils majoritairement en soins, plutôt qu'en prévention?

Au Canada en 2012, 33.2 % des 65 ans et plus souffraient d'une incapacité. Au Québec, selon l'institut national de santé publique (INSPQ), 1.1 millions de Québécois cumulent au moins deux maladies chroniques, dont la moitié sont des personnes de 65 ans et plus.

Le Québec choisit pour sa part d'investir seulement 17 % du budget de soins de

longue durée dans l'aide à domicile, comparativement à 73 % pour le Danemark et à 43 % pour la France (OCDE). La Suède et la Norvège appliquent aussi ce principe qui permet de diminuer les coûts du système de santé.

Chez nous, le budget du Québec 2019-2020 annonçait 280 millions pour les soins à domicile soit 0.6 % du budget Santé, et le budget 2020-2021, 385 millions d'investissement d'ici 2025. Est-ce suffisant, est-ce conséquent?

Les technologies pour soutenir le maintien à domicile : télésurveillance, télémedecine, télésanté, maisons intelligentes existent et fonctionnent. La majorité des experts et groupes représentant les aînés sont d'accord depuis des décennies pour affirmer que les soins à domicile sont une priorité.

En 2019 et en 2020 lors du dépôt de ses mémoires au gouvernement provincial, la



FADOQ a clairement indiqué par de multiples recommandations que l'investissement dans les soins à domicile constituait un moyen de favoriser le maintien de l'autonomie des personnes âgées, augmentait leur bien-être et permettait des économies au niveau des finances publiques. Alors.....

Je vous laisse sur ces dernières questions

Est-ce que les objectifs de « l'industrie du Vieillissement » sont conciliables avec ceux des multiples groupes représentant les aînés, dont la FADOQ, ou « l'industrie du Vieillissement » est-elle une rivale avec des intérêts différents?

Suite du dossier dans la prochaine édition....

**Saint
François**
RÉSIDENCE

www.residencestfrancois.com

5900, 3^e Avenue Est

418 626-7575

Dans chaque catégorie d'appartement on y trouve différente superficie comme pour les 3½ (**de 500pi.ca à 886pi.ca**) pour les 4½ (**de 700pi.ca à 1120pi.ca**) ce qui offre une gamme de prix pouvant satisfaire tous les portefeuilles.

Notre résidence de **148 appartements** permet aux résidents de se sentir chez eux et de vivre dans une atmosphère familiale et chaleureuse.

Studio, 2½, 3½ et 4½

- Système d'appel d'urgence
- Surveillance 24 heures
- Salle à manger (service aux tables)
- Salon de coiffure, salle de mise en forme, buanderie
- Service d'entretien ménager disponible
- Salle de cinéma, loisirs organisés, bistro, chapelle

Aucun service obligatoire, nous évoluons avec vous selon vos besoins.



On se prépare pour l'épluchette de Blé d'inde



Visite à la Citadelle



Nos résidents au 7^e Ciel

nouveau

Période de renouvellement de la carte FADOQ en cours !

Souvent les mois d'août et septembre riment avec la rentrée scolaire. Pour le Réseau FADOQ, c'est le recommencement des clubs où de nombreux bénévoles mettent la main à la pâte pour développer des services de proximité à l'intention des aînés de leur milieu.



MYRIAM CÔTÉ, T.S.
RESPONSABLE DES SERVICES AUX CLUBS

Ces administrateurs bénévoles contribuent par leur expérience variée, leurs talents et leurs intérêts à briser l'isolement. Leur implication généreuse et leur créativité permettent d'offrir des loisirs répondant aux goûts et aux préférences de leurs membres, en fonction des équipements disponibles et des possibilités organisationnelles.

La saison automnale marque aussi la période de renouvellement de la carte de membre FADOQ pour plusieurs aînés. C'est peut-être votre cas? En effet, si votre carte expire le 30 septembre ou le 31 octobre 2020, c'est le moment de renouveler votre adhésion auprès de votre club local. Au cours des prochaines semaines, le club devrait com-



Pour celles et ceux qui ont reçu un avis par la poste, nous vous invitons à le compléter et à nous l'ache-miner accompagné de

votre paiement en utilisant l'enveloppe préaffranchie. Il est aussi possible de renouveler en téléphonant au secrétariat régional de la FADOQ – RQCA ou en ligne via le Site Internet.

Pour les gens qui ne reçoivent pas d'avis papier, le renouvellement se fera directement auprès de votre club local. Une personne responsable vous contactera sous peu.

muniquer avec les personnes concernées.

Nous vous invitons à reprendre votre carte de membre FADOQ pour continuer de faire partie du plus important regroupement d'aînés au Québec qui défend vos droits et intérêts. Être membre FADOQ, c'est aussi bénéficier d'une foule de privilèges et avantages diversifiés pour tous les goûts.



OSBL
pour aînés à
faibles et moyens
revenus.

Studio
à partir de
603\$

**Appartement
1 chambre**
à partir de
864\$

**Chauffé, éclairé, câblé,
ligne téléphonique
et service d'hygiène
et salubrité aux
15 jours inclus.
Nouvellement rénové**
(Tarifs jusqu'au 30 juin 2021)

990, Gérard-Morisset
Secteur Saint-Sacrement
(informations) **418 681-4637 #1**
Lachampenoise.qc.ca

RÉSIDENTE ÉVOLUTIVE SELON VOS BESOINS

- Salle à manger
- Service de pastorale
- Activités de loisirs
- Entretien ménager
- Infirmières 24/24
- Pharmacie
- Salon de coiffure
- Stationnement / Autobus
- Une sécurité complète
- Unité pour des personnes nécessitant des services et des soins

Section 3 Reçu officiel - Remettez au MEMBRE

Prénom et Nom
Coordonnées du membre
— Adresse et Téléphone —

Votre numéro de membre : Numéro

EXEMPLE

fadoq
Reçu officiel
DAVID LEBLANC

Instructions

Ce reçu est votre carte de membre temporaire. ☐

À conserver jusqu'à la réception de votre carte de membre que vous recevrez d'ici 4 à 6 semaines.

Ceci est le reçu pour le paiement d'une carte :

☐ 12 mois
☐ 24 mois

En adhérant à la FADOQ, je consens à ce que la FADOQ communique mon nom, adresse et numéro de téléphone à certains partenaires (voir www.fadoq.ca) à des fins de sollicitation, et à recevoir par la poste ou par téléphone de l'information sur des produits et services. Je comprends que je peux me désinscrire de la liste d'envoi en tout temps en cliquant sur le lien de désabonnement au www.fadoq.ca ou en communiquant avec la FADOQ au 1 800 828-3344 ou au info@fadoq.ca

Nouveauté: la carte plastique!

En même temps que les arbres s'embelliront des couleurs automnales, la carte plastifiée sera implantée pour TOUS les membres dans les régions de Québec et Chaudière-Appalaches. Étant plus résistante, elle risque moins de s'abîmer que l'ancienne en polyester. Une fois votre paiement effectué auprès de votre club, la personne

responsable vous remettra un reçu officiel confirmant votre renouvellement (voir l'exemple ci-haut).

Dans les 4 à 6 semaines suivant le renouvellement, chaque membre recevra sa carte personnalisée directement chez lui.

Lors de votre paiement au club, il sera très important de vérifier l'exactitude de vos coordonnées afin d'éviter les erreurs d'adresse et des délais supplémentaires.

Assemblée générale annuelle et activités des clubs locaux

Étant donné que la pandémie a mis sur pause la programmation des clubs, plusieurs n'ont pas pu tenir leur assemblée générale annuelle (AGA) au courant du printemps dernier. Par contre, les conseils d'administration ont des obligations légales à remplir. Ils prendront les mesures nécessaires afin de pouvoir tenir leur AGA à l'automne. Nous

vous invitons à surveiller les communications de votre club local pour connaître la date. Il va sans dire que pour la protection de la santé des aînés membres et en concordance avec les directives de la Santé publique, des règles sociosanitaires seront appliquées.

Enfin, il se pourrait que certaines activités « régulières » du club reprennent progressivement, tout en tenant compte de la nécessité de respecter l'ensemble des recommandations émises par la Santé publique. Pour ce faire, les bénévoles des conseils d'administration des clubs FADOQ pourront compter sur le soutien de l'équipe du secrétariat régional pour la planification et la tenue de leur AGA, ainsi que pour la relance du calendrier d'activités.

Pour informations ou pour connaître son club local : 418-650-3552 ou sans frais 1 800 828-3344 info@fadoq-quebec.qc.ca

PROCHES AIDANTS, BESOIN DE SOUTIEN?

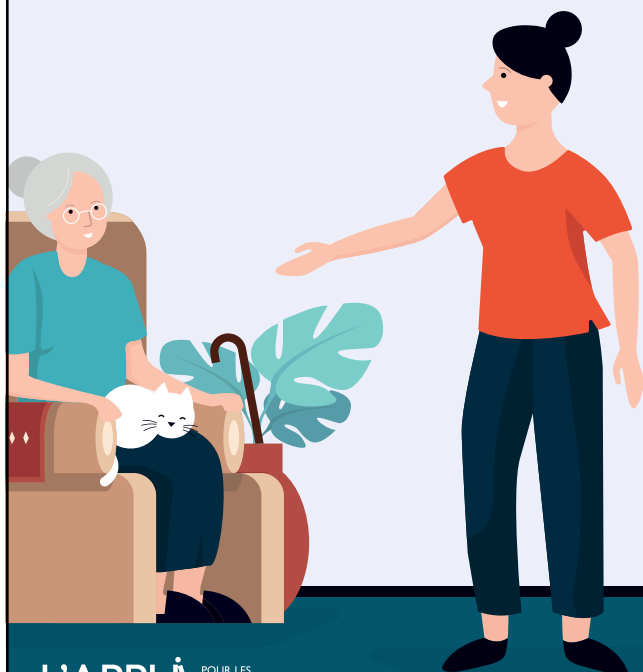
Contactez

INFO-AIDANT

Tous les jours, de 8h à 20h

1 855 852-7784

LAPPUI.ORG



L'APPU POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'ÂGÉS
CHAUDIÈRE-APPALACHES
CAPITALE-NATIONALE

Avec la participation de :

Québec

La Famille Lucie
et André Chagnon

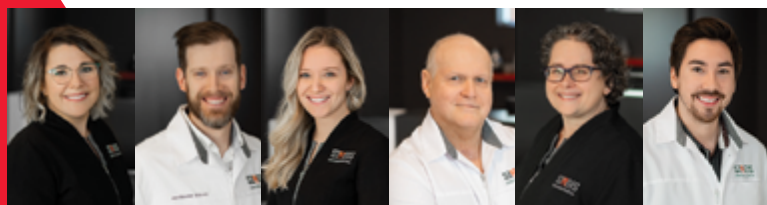
Desjardins

***Vous êtes là pour eux,
nous sommes là pour vous.***

SIROIS
DENTUROLOGISTES



**VEenez NOUS
RENCONTRER
LA CONSULTATION
EST GRATUITE.**



Laboratoire sur place

Jean-Sébastien
Sirois
denturologiste



LES PROTHÈSES SUR IMPLANTS, UN MONDE À DÉCOUVRIR...

SOLUTIONS POUR LE HAUT



All-on-4 du haut



Attachent de type locator

SOLUTIONS POUR LE BAS

All-on-4 du bas



Système d'attache avec barre



Attachements sphériques

LES AVANTAGES :

- Stabilité d'une dentition naturelle
- Dégagement complet du palais
- Procédure sans greffe osseuse (dans presque tous les cas)
- Aucune restriction alimentaire
- Concept innovateur permettant la pose des implants et la mise en place de la prothèse temporaire immédiate la même journée

Une multitude de questions
vous trottent dans la tête?
Nous sommes là pour y répondre!

FINANCEMENT JUSQU'À 12 MOIS SANS INTÉRÊT*

* SUJET À L'APPROBATION DE CRÉDIT ET CERTAINES
CONDITIONS S'APPLIQUENT.

SIROIS
DENTUROLOGISTES

Consultation gratuite (sur place)

Prothèse sur implants | Prothèse bio-fonctionnelle
Prothèse complète et partielle | Réparation d'urgence
Blanchiment de dents | Protecteur buccal

T.: 418 667-9434

siroidenturologistes.com

437 RUE SEIGNEURIALE, BEAUPORT
1364, RUE SAINT-JACQUES, L'ANCIENNE-LORETTE

SUIVEZ NOUS
SUR FACEBOOK

50\$ de rabais
**PAR PROTHÈSE
DENTAIRE ÉQUILIBRÉE**

Applicable sur la fabrication seulement. Ne peut être jumelé au financement. Doit être présenté lors du 1^{er} RDV. Ne peut être jumelé à aucune autre offre. Valide jusqu'au 31 août 2020.



75\$ de rabais
**PAR PROTHÈSE DENTAIRE
BIOFONCTIONNELLE**

Applicable sur la fabrication seulement. Ne peut être jumelé au financement. Doit être présenté lors du 1^{er} RDV. Ne peut être jumelé à aucune autre offre. Valide jusqu'au 31 août 2020.



200\$ de rabais
**PAR PROTHÈSE DENTAIRE
SUPPORTÉE PAR DES IMPLANTS**

Applicable sur la fabrication seulement. Ne peut être jumelé au financement. Doit être présenté lors du 1^{er} RDV. Ne peut être jumelé à aucune autre offre. Valide jusqu'au 31 août 2020.



nouveau

PASSION LECTURE

Se perdre dans les livres

C'est un plaisir pour moi de vous présenter quelques suggestions de lecture. Majoritairement des romans, mais également parfois des livres à caractère pratique ou de développement personnel.

ROGER ROBITAILLE
COLLABORATION



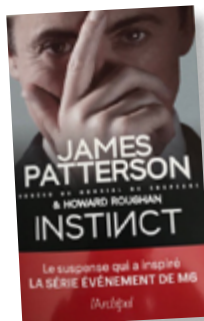
«L'INSTITUT» de Stephen King, Éditions Albin Michel, Environ 630 pages.

Le suspense débute au milieu de la nuit dans la ville de Minneapolis. Des intrus font irruption dans la maison d'un jeune adolescent surdoué, assassinent ses parents et le kidnappent. Le jeune Luke se réveille à L'INSTITUT avec d'autres enfants dotés de pouvoirs particuliers. Les enfants doivent réussir des tests avant de rentrer chez eux. Mais en réalité, aucun d'entre eux n'a jamais réussi à ressortir de l'endroit. Un roman puissant de Stephen King. Une saisissante histoire d'enfants luttant contre des forces obscures. Stephen a écrit jusqu'à maintenant plus de 50 romans, tous des best-sellers.



«L'ESCALIER DU DIABLE» de Dean Koontz, Éditions l'Archipel, 431 pages.

Un nouveau roman de Dean Koontz où l'action et les rebondissements se succèdent au fil des pages. Luttant contre une étrange épidémie de suicides, Jane est devenue la fugitive la plus recherchée des États-Unis. Les autorités gouvernementales et une étrange confrérie secrète désirent à tout prix l'éliminer. Mais ce qu'elle va découvrir au Lac Tahoe en Californie est tout simplement terrifiant, d'autant plus qu'elle va devoir gravir l'escalier du diable pour assouvir sa vengeance pour la mort tragique de son mari. Roman haletant, dont on tourne les pages rapidement !



«INSTINCT» de James Patterson & Howard Roughan, Éditions l'Archipel, 345 pages.

Un meurtrier, deux enquêteurs et un jeu de 52 cartes.

Le professeur Dylan Reinhart est l'auteur d'un ouvrage de référence sur les comportements déviants. Lorsque Lizzie Needham de la police de New York reçoit un exemplaire du livre accompagné d'une carte à jouer tachée de sang,

tout porte à croire qu'un tueur s'intéresse au docteur en psychologie.

Mais le sang est celui d'un homme poignardé à son domicile et la carte, un roi de trèfle désigne la seconde victime du tueur. Ces cartes ne sont donc pas une signature du tueur, mais bien les indices d'un jeu de piste jonchée de cadavres dans Manhattan. Né en 1947, James Patterson a vendu plus de 350 millions de livres dans le monde !



«LA VIE EST UN ROMAN» de Guillaume Musso, Éditions Calmann Levy, 300 pages.

Tout nouveau roman de Guillaume Musso. Pour la romancière Flora Conway, la disparition de sa fille Carrie trois ans n'a absolument aucune explication. La porte et les fenêtres de l'appartement étaient closes, les caméras de l'immeuble de New York ne montrent aucune intrusion. En plus, l'enquête de la police n'a absolument rien donné. Cependant, de l'autre côté de l'Atlantique, un écrivain au cœur brisé se terre dans une vieille maison délabrée. Seul détenteur de la clé du mystère de la disparition de la petite Carrie, sa mère Flora va se mettre à sa recherche. Un roman étourdissant comme seul Guillaume Musso peut en écrire, une histoire qui puise sa force dans le pouvoir des livres et la rage de vivre de ses personnages !



SAVOIR-FAIRE
DEPUIS 40 ANS

BIJOUTERIE
lyndagagnon

580 rue Cambronne,
Québec G1E 6X1

418-663-0332

www.lyndagagnon.com

Pile de montre
Suisse à
299\$*
installation
comprise

- > Confection bijoux 3D
- > Réparation de tous les métaux sur place
- > Restauration de bijoux anciens
- > Évaluation de bijoux (pour assurance et succession)
- > Remontage de colliers de perles
- > Confection sur mesure de bracelet médical en or, (gravure incluse).
- > Bracelet médical alerte régulier or, argent et acier en magasin

Soudure de
chaîne à
299\$*
en or ou argent
(max 7 grammes)

Conception
sur mesure
de bracelets
médicaux

**À la réouverture
de la bijouterie
(Cause de Covid-19)**

Les **25 premiers**
clients recevront
une carte cadeau
d'une valeur de

25\$

avec présentation
de l'annonce

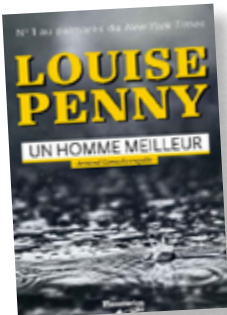
**Nous saurons
vous accueillir en
toute sécurité**

* Valable sur présentation de cette publicité. Jusqu'au 30 novembre 2020.



«L'ÉNIGME DE LA CHAMBRE 622» de Joël Dicker, Éditions de Fallois, 570 pages.

Par une nuit de décembre, un meurtre survient au Palace de Verbier, dans les Alpes suisses. Malgré bien des efforts, l'enquête de la police locale n'aboutira jamais. Des années plus tard, au début de l'été 2018, lorsqu'un écrivain se rend dans ce même hôtel pour y passer des vacances, il est loin de s'imaginer qu'il va se retrouver plongé dans cette affaire ténébreuse. Que s'est-il vraiment passé dans la chambre 622 du Palace de Verbier. Avec la précision d'un maître horloger suisse, l'auteur Joël Dicker nous emmène au cœur de sa ville natale avec ce nouveau roman diabolique et époustoufflant. Triangle amoureux, jeux de pouvoir, rebondissements, trahisons et jalousies !



«UN HOMME MEILLEUR» de Louise Penny, Éditions Flammarion Québec, 496 pages.

Roman de la série Armand Gamache enquête. Alors qu'une crue printanière place tout le Québec sous la menace de graves inondations, l'enquêteur Armand Gamache lui affronte plutôt une tempête médiatique. De retour d'une suspension de neuf mois, il est rétrogradé à la section des homicides,

sous la direction de son gendre, Jean-Guy Beauvoir. Au cœur de ce tumulte, un père fou d'inquiétude sollicite l'inspecteur Gamache dans le but de retrouver sa fille disparue. Un savant mélange de suspense météo, d'observations psychologiques et de traque criminelle. Probablement, le meilleur de la série Armand Gamache. L'autrice Louise Penny figure parmi les Québécois d'exception, ses romans sont traduits en vingt-neuf langues et neuf millions d'exemplaires ont été vendus.



«VIVRE JEUNE 4: NE SOYEZ PAS ESCLAVE DE VOTRE GÉNÉTIQUE» du Dr Eric Simard, Éditions Marcel Broquet

Un nouvel ouvrage du Dr Simard en continuité avec les trois premiers qui sont des ouvrages de référence unique avec des recommandations sur tous les aspects importants à considérer pour vivre jeune plus longtemps.

Dans cette nouvelle mouture, les principales maladies associées au vieillissement sont abordées avec des explications claires sur les causes, mais aussi les facteurs de risques et de prévention. Le Dr Simard nous introduit dans son nouveau concept des conseils facilitants: compréhension + motivations + applications = conseils facilitants. Une méthode pour simplifier et améliorer ses habitudes de vie pour permettre le développement d'une culture de prévention et de garder les gens en santé plus longtemps !

Bonne lecture, à la prochaine !

ÊTES-VOUS À LA RECHERCHE D'UN
RÉSIDENCE PRIVÉE POUR ÂÎNÉS?
LAISSEZ-NOUS VOUS ACCOMPAGNER
DANS CETTE DÉMARCHE!
NOS SERVICES SONT
PERSONNALISÉS ET GRATUITS!



UN
NID POUR
SOI

Communiquez avec nous!

ISABELLE BÉDARD

Conseillère en hébergement

418.930.8829

unnidpoursoi.com

unnidpoursoi@gmail.com



1432 de Jupiter, Secteur St-Romuald
via rue de Mercure

Phase 5 en location
pour juin 2021

quartier
les éléments

QUELQUES UNITÉS
DISPONIBLES DÈS MAINTENANT

Choix de grands 2 ½ jusqu'à 5 ½

Boudoir / bureau

Salle d'eau additionnelle

581 922-3334

www.quartierselements.com

Heures d'ouverture (location)

Lundi au samedi de 11 h à 16 h

Appartements spacieux

en LOCATION

Immeuble tout béton

Stationnement intérieur inclus

Ascenseur

Air climatisé

Comptoirs de granit

Environnement boisé

Design de qualité

Confort et tranquillité

Phases 1, 2, 3, 4 et 5

Découvrir le Québec

Créez-vous des vacances dont vous vous souviendrez longtemps

Sur un territoire aussi grandiose et majestueux que le Québec, impossible de s'ennuyer, peu importe la saison. Notre devise, Je me souviens, est littéralement un appel à la création de souvenirs mémorables et ceux qui y répondent ne sont pas déçus.



LAURENT PLOURDE

VICE-PRÉSIDENT EXÉCUTIF DE
GROUPE VOYAGES QUÉBEC

Si vous êtes fin prêt à reconquérir notre belle province, l'équipe de Groupe Voyages Québec vous invite à faire un premier arrêt sur decouvrirlequebec.ca. Véritable catalogue de forfaits individuels, ce site vous

mènera en quelques clics sur la route de vos vacances. Tous sont personnalisables selon vos goûts afin de vous laisser mettre la touche finale à un voyage 100 % d'ici dont vous vous souviendrez longtemps.



Découvrir le Québec

Le Québec s'offre à vous,
vivez-le !

Cet été, partez à la découverte de la Belle Province en vous créant une expérience unique avec nos forfaits vacances individuels, **modulables selon vos goûts.**

 Transports

 Hébergements

 Activités

decouvrirlequebec.ca

Une initiative de



**Groupe
Voyages Québec**

418 525-4585
1 800 463-1598

Titulaire d'un permis du Québec

Pssst ! Plusieurs de ces forfaits vacances font partie du programme « Explore Québec sur la route » du gouvernement du Québec. Leurs prix sont donc réduits de 25 %. Profitez-en !

Cliquez pour personnaliser, cliquez pour réserver

Planifier et réserver votre prochaine escapade n'aura jamais été aussi simple ! Naviguez parmi les forfaits vacances classés par thématique ainsi que par région et repérez celui qui vous allume. Les quelques

clics suivants vous permettront de personnaliser votre voyage sur mesure. Choisissez parmi les meilleures options de transports, d'hébergements et d'activités celles qui correspondent à vos envies. Avec un dernier clic, c'est réservé et vous prenez la route le cœur léger à la conquête d'expériences inoubliables.

Vous ne savez pas encore où aller ni quoi faire pour vos vacances ? Trouvez de l'inspiration en parcourant les forfaits populaires, ceux en pro-

motion ou promenez-vous parmi les incontournables dans la section informative des régions à découvrir.

Des forfaits vacances sans tracas

Pour que vous viviez un voyage mémorable, l'équipe de passionnés de Groupe Voyages Québec derrière la fabrication de ses forfaits modulables a réuni pour vous tous les ingrédients pour des vacances réussies. Forte de plus de 40 ans d'expé-

rience dans l'organisation de circuits en tout genre au Québec, elle a pu voir à vous offrir que des options de transport, d'hébergement et d'activités de première qualité. En ces temps inédits, elle s'est également assuré que tous les fournisseurs sont en mesure de vous recevoir et respectent les règles de conformité sanitaires.

Maintenant que vous connaissez le chemin, il ne nous reste qu'à vous souhaiter une belle escapade et de belles surprises dans le détour.



MEMBRES DE LA FADOQ

10%
DE RABAIS
SUR TOUT*

+
MENU
DU JOUR
RÉCONFORTANT!

**patates
plus!**

418 842-1323

1111, boul. Pie XI Nord
Québec, QC
G3K 2S8

BIENVENUE CHEZ VOUS !

CONSULTEZ NOTRE MENU www.patatesplus.com

*AU COMPTOIR ET SALLE À MANGER. NE PEUT ÊTRE APPLICABLE SUR LES PROMOTIONS EN COURS.

« Sa mort n'était pas planifiée, mais tout le reste l'était. »

Depuis l'ouverture du nouveau centre funéraire Saint-Charles, la Coopérative funéraire des Deux Rives possède 9 centres dans la grande région de Québec. Que ce soit lors d'un décès ou pour planifier vos arrangements préalables, communiquez avec nous.

PRÉSENT
À CHAQUE
INSTANT



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DES DEUX RIVES

418 688-2411 1 888 688-2411 coopfuneraire2rives.com



Un temps d'arrêt, pour un temps de qualité

Les Clubs FADOQ sont des rassemblements où le plaisir est au cœur des rendez-vous. En près de cinquante ans d'existence, on peut penser que la vie au sein des clubs n'a pas toujours été un long fleuve tranquille, et c'est bien normal !

MARIE-NOËLLE LAVALLÉE

OLIVIER OUELLET

ÉQUIJUSTICE DE LÉVIS ET DE LA CAPITALE-NATIONALE

Avec 535 000 visions différentes, le plaisir ne suffit pas toujours à ce que tout le monde s'entende. Pour qu'un tel réseau perdure aussi longtemps, il doit également reposer sur certains principes qui guident la vie collective et préservent l'unité. C'est sans doute en ce sens que l'on retrouve la coopération, le respect et la solidarité comme valeurs phares du Réseau FADOQ.

Facile de se rallier à de tels principes direz-vous ? En effet, la majorité des membres est sans doute favorable à l'idée que leurs rapports soient teintés de respect, à ce qu'on favorise la coopération devant les difficultés, ou encore à ce que la solidarité prime sur les différences. Dans les faits, au quotidien, est-ce toujours aussi facile ?

équi
justice

Réseau de justice
réparatrice
et de médiation
citoyenne

Disons-le franchement, ce n'est pas toujours une mince affaire. En effet, qui dit rassemblement dit plusieurs personnes avec des expériences, des valeurs et des idées différentes. Si ces différences font la richesse du Réseau FADOQ, elles constituent également des sources possibles de frictions et de conflits. Il arrive en effet que ces différences nous heurtent, ou parfois

même que nous nous sentions lésés par d'autres.

Devant ces situations, le premier réflexe est souvent de réagir abruptement. C'est le cas notamment lorsque les émotions sont fortes ou que nous avons le sentiment de devoir répondre rapidement au geste posé ("Si je ne réponds pas, il va penser que je me laisse faire"). Il est bien normal de vouloir répondre, mais comment le faire en évitant l'escalade ? Comment s'affirmer en continuant d'incarner ces valeurs de coopération et de respect qui font la force du Réseau FADOQ ? Une foule de réponses existent et, en plus, nous les connaissons déjà ! Eh oui, le petit guide pratique de la



Unités de
PRESTIGE
à louer

- IMMEUBLE TOUT BÉTON
- ASCENSEUR
- STATIONNEMENT INTÉRIEUR
- AIR CLIMATISÉ
- FENESTRATION ABONDANTE
- TERRASSES SURDIMENSIONNÉES
- 2^e SALLE D'EAU
- BOUDOIR
- CUISINE SPACIEUSE
- DESIGN RECHERCHÉ

Belvédères
sur le fleuve

Visitez-nous du lundi au
samedi de 10h à 16h

Pour information :

418 262-2566

1320, app.103, boul. des Chutes, autoroute de la Capitale, sortie boul. des Chutes

www.belvederessurlefleuve.com

gestion de conflits n'a pas beaucoup changé dans les dernières années. Il est toujours question de prendre son temps, se calmer, parler au "je", chercher une solution gagnant-gagnant, etc. Pour quoi changer une formule gagnante ? Ce qui rend cette formule un peu moins gagnante, c'est qu'elle est difficile à appliquer sous le coup de l'émotion. C'est un peu comme lorsqu'on nous explique le fonctionnement du masque à oxygène dans un avion. Rien de bien compliqué, mais qu'en est-il lorsque l'avion pique du nez, toujours aussi facile ? Probable que sous "le coup de l'émotion", les instructions seront plus difficiles à appliquer. Toujours sur cette analogie, il aurait été aidant qu'avant le vol, chacun puisse avoir un temps pour se familiariser avec les masques, pour pratiquer leur maniement, mais également pour imaginer les émotions impliquées lors d'un écrasement et des moyens pour les gérer. Mais ce n'est pas réaliste, imaginez la logistique ! Ce que nous pouvons toutefois retenir, c'est que pour agir adéquatement sous le coup de l'émotion, il faut s'être d'abord préparé. Concrètement, lorsqu'on vit un conflit, cela veut dire de prendre un temps d'arrêt.

Un temps d'arrêt

On peut difficilement trouver une formule plus simple : ne rien faire ! Précisons toutefois, il n'est pas question ici de ne rien faire du tout, mais plutôt de ne rien faire de précipité, et donc de ne rien faire qui pourrait aggraver la situation. Bien sûr ce n'est pas tout, le fait de se retirer d'une situation ne la règle pas et il peut être légitime que vous ayez des attentes pour la suite. Il n'est donc pas question d'abdiquer, mais plutôt de prendre son temps pour bien faire les choses. Attention toutefois, prendre son temps ne signifie pas étirer le temps. S'il est vrai qu'un temps d'arrêt est souvent nécessaire, nous devons aussi considérer que les relations conflictuelles évoluent et risquent de s'envenimer. L'idée d'agir tôt est donc aussi importante. Mais, prendre son temps et agir tôt, n'est-ce pas un peu contradictoire me direz-vous ? En apparence, peut-être, mais nous devons considérer l'aspect le plus important du temps d'arrêt : la préparation.

La préparation

Le truc pour prendre un temps d'arrêt qui ne s'étire pas, c'est de le mettre à profit pour se préparer. Pour ce faire, plusieurs méthodes sont possibles, cela dépend de chacun. Nous pouvons tout

de même identifier certaines questions "phares" auxquelles notre préparation devrait permettre de répondre :

- Quelle est la nature du conflit pour moi ? Qu'en est-il pour l'autre ?
- Quelles sont les émotions que je vis ? Quelles sont les émotions de l'autre ?
- Quelle relation est-ce que je souhaite avoir avec l'autre personne ? Quelle relation souhaite-t-elle avoir avec moi ?
- Quelles sont mes attentes ? Celles de l'autre ?
- Qu'est-ce que je vais dire ? Comment le dire ?
- Qu'est-ce que l'autre risque de me dire ? Quelle sera ma réaction ?

Cette réflexion devrait permettre de voir plus clairement l'issue que nous souhaitons et les façons d'y arriver. Plus important encore, cela nous aura permis d'envisager la position de l'autre personne concernée et quelles seront nos réactions en conséquence. Ainsi, sans savoir quelle sera l'ouverture de cette autre personne, nous pouvons tout faire en notre pouvoir pour favoriser de bonnes conditions de communication et maximiser nos chances de réussite.

Une telle réflexion, aussi simple soit-elle, peut toutefois comporter des difficultés. En effet, il peut ne pas être facile de répondre de façon complète et objective à des questions "autoposées", surtout lorsqu'on est directement concerné par la situation. Une solution existe toutefois, celle de se faire accompagner dans la réflexion par un tiers impartial. Pour ce faire, il existe un service professionnel, confidentiel et gratuit disponible partout au Québec : la médiation citoyenne.

La médiation citoyenne : écouter-accompagner-soutenir

Issue d'une initiative des membres du réseau Équijustice, la médiation citoyenne est un projet collectif qui vise une saine gestion des conflits dans la communauté, basée sur la communication et le dialogue. Concrètement, ce projet s'actualise surtout par des services de médiation offerts par des citoyens bénévoles formés, certifiés et supervisés par des intervenants d'Équijustice. On imagine souvent la médiation comme cette fameuse rencontre où deux personnes reviennent sur une situation-problème et finissent par se serrer la main. En médiation citoyenne toutefois, il est question d'un processus en plusieurs étapes dans lequel la préparation est au cœur des préoccupations. En effet, toute personne faisant appel à la médiation citoyenne est d'abord rencon-

trée, individuellement, par une équipe de deux médiateurs. Ces derniers partiront alors de questions similaires à celles citées plus haut pour permettre à la personne de cerner ses attentes et les options qui s'offrent à elle. Sur cette base, la personne pourra décider de gérer la situation par elle-même, d'inviter l'autre à participer à la médiation, ou encore de se diriger vers une autre forme d'aide et être orientée en conséquence.

Ainsi, peu importe la nature du conflit ou la motivation à discuter avec l'autre, il est toujours possible d'utiliser la médiation citoyenne pour être écouté, accompagné et soutenu pour faciliter son temps d'arrêt et favoriser la meilleure issue possible au conflit.

En conclusion

Nous espérons que ce bref article aura permis de mettre en lumière différentes astuces pour faire face aux conflits lorsqu'ils surviennent. Si nous avons à revenir sur un concept clé de notre propos, c'est bien l'idée de la préparation. De la même façon que nous préparons une entrevue ou une présentation devant public, se préparer à gérer un conflit permet de mettre toutes les chances de notre côté pour une issue satisfaisante. En terminant, rappelons-nous que ce n'est pas tout, qu'avant même de parler de conflit, nous avons un pouvoir énorme sur la qualité de vie au sein de notre club. On entend parfois que le positif attire le positif. En ce sens, en adoptant des attitudes telles que la politesse, le civisme et l'ouverture d'esprit, nous devenons de facto des artisans de la bonne entente.

Pour trouver un service de médiation citoyenne :

Médiation citoyenne de Québec
418 648-6662 Poste 212
Médiation citoyenne de la Côte-de-Beaupré
418 648-6662 Poste 209
Médiation citoyenne de Portneuf
418 285-5585 Poste 2
Médiation citoyenne de Lévis
418-835-3046
Médiation citoyenne de la MRC de Lotbinière
418-881-3486

Pour en savoir davantage sur le Réseau Équijustice

Site Internet : equijustice.ca

Pour suivre Équijustice sur les médias sociaux

Facebook : facebook.com/equijustice.ca
Twitter : twitter.com/equijustice

Rester actif, plus important qu'on ne le croit !

L'activité physique a un grand rôle à jouer dans la santé d'un individu, plus précisément, elle obtient des résultats positifs importants dans la prévention de plusieurs maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'hypertension artérielle, l'obésité, plusieurs types de cancers et même les maladies mentales.

ANNABEL ASSELIN

KINÉSIOLOGUE, CONSEILLÈRE VIACTIVE ET ANIMATRICE PIED
DANS LA RÉGION DE LA CAPITALE-NATIONALE

AUDREY-ANNE DESPRÉS

AGENTE DE PLANIFICATION, DE PROGRAMMATION ET
DE RECHERCHE À LA DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE
DU CENTRE INTÉGRÉ UNIVERSITAIRE DE SANTÉ ET DE SERVICES
SOCIAUX DE LA CAPITALE-NATIONALE

Au-delà de la prévention, la pratique d'une activité physique régulière prend une place vitale lorsqu'il y a présence de ces maladies chroniques.

L'effet dose-réponse

Il n'est jamais trop tard pour commencer à bouger, que ce soit pour prévenir ou pour contrôler des conditions de santé. Pour y arriver, il est



important que l'activité physique soit pratiquée adéquatement, et, comme pour les médicaments, suivre une certaine prescription. Il est recommandé de privilégier la pratique de plus courtes périodes, mais régulièrement dans la semaine afin d'assurer une intervention efficace et constante. Progressivement, lorsqu'un rythme est instauré, les périodes d'activités physiques peuvent être prolongées. Pour certaines conditions médicales, la pratique de celles-ci de façon régulière peut permettre la diminution des doses des médicaments, parfois même le retrait de la prise de l'un d'entre eux.¹

L'activité physique et le vieillissement

En outre, un des bienfaits moins connus de l'activité physique sur le vieillissement intervient au niveau du système immunitaire. Avec l'avancée en âge, le corps subit un phénomène appelé immunosénescence. En d'autres termes, notre système immunitaire devient moins efficace en vieillissant. Néanmoins, une pratique d'exercice phy-

sique à intensité modérée² pourrait permettre d'atténuer ce phénomène.^{3 4}

De plus, en vieillissant, le déconditionnement, soit la diminution importante de la condition physique lorsqu'une personne est inactive, se fait plus rapidement. En plus de réduire l'autonomie et la qualité de vie, le déconditionnement peut aussi nuire à la récupération après une hospitalisation, un traitement ou une infection. Une bonne condition physique permet ainsi de retrouver ses capacités plus rapidement lors du retour aux activités.

Il ne faut toutefois pas oublier que l'activité physique joue aussi un rôle important dans le maintien de la masse musculaire et osseuse. Effectivement, ces dernières diminuent avec l'avancée en âge, mais la pratique régulière d'une activité physique permet de limiter la perte de celles-ci liée au vieillissement, favorisant ainsi le maintien de l'autonomie et de la qualité de vie. Les exercices spécifiques d'équilibre et de renforcement musculaire des jambes réduisent le risque de chutes en vieillissant.

- 1 Ne jamais arrêter la prise d'un médicament sans en avoir préalablement discuté et reçu l'accord de votre médecin. Discutez de votre pratique d'activité physique afin d'avoir son avis et établir un plan concernant votre prise de médicaments.
- 2 Une activité physique d'intensité modérée correspond à un effort jugé moyen et réalisé à une intensité provoquant un essoufflement modéré, mais permettant de parler.
- 3 Valdiglesias, V., et al. (2017). Immune biomarkers in older adults: Role of physical activity. *Journal of Toxicology and Environmental Health, Part A*, 80 (13-15), 605-620.
- 4 Sellami, M., et al. (2018). Effects of acute and chronic exercise on immunological parameters in the elderly aged: can physical activity counteract the effects of aging?. *Frontiers in immunology*, 9, 2187.

PROLONGEZ VOTRE AUTONOMIE

SOS MÉDIC

POUR AUSSI PEU QUE...

Forfait ANNUEL 24^{95\$}/mois Installation gratuite Payable annuellement	Forfait MENSUEL 29^{95\$}/mois 25\$ pour l'installation 3 mois minimum
--	--

VIVEZ EN SÉCURITÉ !

En cas de chute ou de malaise notre central vous protège

24h / 24
7 jours / 7

Les taxes ne sont pas incluses

Bouton d'appel à l'aide

CONSULTEZ VOTRE CARNET: RABAIS POUR UN ESCOMPTÉ!

www.sosmedic.ca

418-661-6266
1-866-977-6266

L'activité physique en période de pandémie

Force est d'admettre qu'une période de confinement est la meilleure option pour diminuer la propagation d'une infection au sein d'une population. Malheureusement, une coupure soudaine des activités impacte grandement les habitudes de vie des individus. Dans plusieurs cas, la pratique d'exercice physique a été chamboulée. Comme souligné plus haut, l'activité physique est une intervention efficace dans la prévention et le contrôle de plusieurs conditions, mais afin d'être efficace, elle nécessite une certaine constance.

En cette période particulière, un grand nombre d'entre vous ont dû adapter leur pratique d'activité physique et d'autres ont peut-être malheureusement réduit la leur. Sachez que de nombreuses initiatives ont vu le jour pour vous aider à bouger à domicile. Entre autres,

l'utilisation de technologies a permis à des centaines de personnes âgées de la Capitale-Nationale et de Chaudière-Appalaches de garder la forme et le moral. En effet, le réseau VIACTIVE a développé des capsules qui sont disponibles sur le site internet de la FADOQ de Québec et Chaudière-Appalaches. D'autres sites d'exercices en



ligne pour les personnes de 50 ans et plus ont aussi vu leur taux d'utilisation exploser. C'est notamment le cas du site Move 50+ de même que le nouveau site Le Go pour bouger qui proposent des programmes variés d'intensités différentes en fonction de la condition physique de la personne qui souhaite les pratiquer.

Au-delà de la prévention et du contrôle des maladies, l'entraînement physique vous permettra de vous sentir bien, de diminuer le stress et l'anxiété en plus d'augmenter votre niveau d'énergie. Par conséquent,

lors d'une période particulière comme nous avons traversée au printemps 2020, la pratique d'activité physique est un allié important pour garder la forme et le moral⁵. Trouvez un exercice physique que vous appréciez, consultez les liens présentés ci-dessous et lancez-vous des défis personnels atteignables et sécuritaires afin de rendre votre expérience agréable. Serez-vous intégrer l'activité physique à votre routine afin d'en ressentir ses nombreux bienfaits? Bonne pratique d'activité physique à tous!

Liens vers les ressources:

VIACTIVE: <https://www.fadoq.ca/viactive-chez-soi>

Move 50+: <https://move50plus.ca/>

Le Go pour bouger: <https://santemontreal.qc.ca/population/conseils-et-prevention/activite-physique-pour-les-aines/>

5 Jiménez-Pavón, D., et al. (2020). Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID19 quarantine: Special focus in older people. Progress in cardiovascular diseases.

Apprenez à vous familiariser avec les nouvelles technologies



Ordinateur et internet

- Je découvre l'ordinateur (Windows 10)
- Je découvre l'internet (Windows 10)
- Je me familiarise avec Microsoft Excel
- À la découverte de Microsoft Word

Communiquer avec vos proches

- Tablettes et téléphones ANDROID
- Tablettes et téléphones APPLE - iPad et iPhone
- Initiation aux Réseaux sociaux - Facebook et Messenger

Pour plus d'informations



418 650-3552 |



www.fadoq.ca



atelierfadoq@fadoq-quebec.qc.ca



SERVICES-CONSEILS EN RÉSIDENCES PRIVÉES POUR AÎNÉS

AGENCE
JULIE LABBÉ

Vous ne savez pas comment procéder...

Nos conseillers en hébergement vous simplifient la démarche. Ainsi, vous sauvez du temps et trouverez la résidence qui correspond à vos besoins.

Nos services sont **GRATUITS** et répondent aux exigences d'une clientèle autonome, semi-autonome ou en perte d'autonomie physique ou cognitive.



Rencontre à domicile ou à l'hôpital



Analyse des besoins



Accompagnement dans les résidences



Présence à la signature du bail

CONSULTATION ET ÉVALUATION PAR UN TRAVAILLEUR SOCIAL CONCERNANT UN PROCHE DEVENANT INAPTE À LA GESTION DE SES BIENS ET DE SA PERSONNE*

*Service professionnel rémunéré

PRENEZ RENDEZ-VOUS POUR UNE EXPÉRIENCE POSITIVE POUR VOUS ET VOTRE FAMILLE!

Julie Labbé
418 580-3793
julielabbe@agencejl.ca
www.agencejulielabbe.ca



**NOUVEAU
PARTENAIRE**

fadoq

Régions de Québec et
Chaudière-Appalaches



**TOUT L'ÉQUIPEMENT QU'IL FAUT POUR
RESTER EN FORME
et s'amuser LONGTEMPS !**

Tapis
d'exercice/yoga



Pickelball



Pétanque



Jeux sociaux



Élastiques
d'entraînement



... et encore plus sur SPORT.QC.CA

Depuis 1993
**DISTRIBUTEUR DE MATÉRIEL
DE SPORTS ET DE LOISIRS**
partout au Québec

Distribution
**SPORTS
LOISIRS**
sport.qc.ca

1 800 387.5647
info@sport.qc.ca — www.sport.qc.ca

MAGASINEZ EN LIGNE

10% de rabais*
Aux membres FADOQ
code promo : fadoq10

VOTRE BOUTIQUE EN LIGNE
SPORT.QC.CA

Livraison rapide Paiement facile

Essayez-le!



*Sur tout achat en ligne à prix régulier.

AVALANCHE

**PARTENAIRE PRIVILÉGIÉ ET FOURNISSEUR OFFICIEL DES
VÊTEMENTS SPORTIFS DES MEMBRES DE LA FADOQ**

OFFRE EXCLUSIVE aux membres de la FADOQ

OBTENEZ
35%
DE RABAIS
sur tous les manteaux
et pantalons Avalanche*

et

OBTENEZ
20%
DE RABAIS
sur les accessoires*

*à partir du prix régulier

BOUTIQUES DANS LA RÉGION DE QUÉBEC :
1375 RUE FRANK-CARREL • 3930 BOUL. HAMEL • 10 930 BOUL. STE-ANNE
BOUTIQUE À BROMONT : 89, BOUL. BROMONT



nouveau

FAIRE FACE AUX DEUILS

Une heureuse retraite de la conduite automobile, c'est possible ?

Le permis de conduire est un puissant symbole d'indépendance, de compétence et de fierté. Il s'accompagne d'un sentiment de contrôle sur nos vies.

CATHERINE POIRIER-BISSON
ERGOTHÉRAPEUTE-PROPRIÉTAIRE



C'est donc sans surprise que l'arrêt de la conduite automobile soit autant redouté. Comme un athlète qui craint le jour où ses performances ne

seront plus ce qu'elles étaient, où ses blessures vont se faire sentir plus longtemps, où il sera considéré trop vieux pour continuer, le conducteur âgé

redoute de perdre cette activité qu'il a pratiquée pendant la majorité de sa vie et il a peur de perdre son statut, son identité même. Car bien au-delà d'aller à l'épicerie et de vaquer à ses occupations quotidiennes, le permis de conduire est souvent perçu comme un synonyme de qualité de vie.

Arrêter de conduire représente un deuil bien réel et il a de multiples facettes, uniques à cha-

cun. Il y a le deuil du déplacement quand on veut pour aller où on veut. Cette liberté de choisir son horaire, son trajet et sa destination, sans contrainte. Il y a le deuil de l'activité de conduire. Ce plaisir est plus souvent vécu par les hommes, mais les femmes n'y échappent pas. Aimer les belles voitures et le prestige qu'elles apportent,

**SUITE À LA
PAGE SUIVANTE** ➔



Pour vos lunettes ou verres de contact, il existe

4 promos FADOQ
en plus du célèbre
Rabais selon l'âge.*

programme
privilèges
fadoq

25\$

de rabais
additionnel**
à la promotion
« la 2^e PAIRE à 1\$ ».

2^e
PAIRE À
1\$

15%

de rabais
à l'achat d'une paire de
lunettes de soleil ou complète
de notre collection de designers
internationaux.†

25%

de rabais
à l'achat d'une paire
complète : monture,
lentilles et traitements
de nos collections
designers exclusives.†

10%

de rabais
à l'achat d'une
provision annuelle
de verres de contact
à prix régulier†

Offres réservées aux membres FADOQ, valables toute l'année. Sur présentation de votre carte de membre FADOQ. *Notre Rabais selon l'âge, lorsqu'il est en vigueur, vous accorde un pourcentage de rabais équivalent à votre âge sur une vaste sélection de montures. La monture est donc gratuite si vous êtes centenaire (!). Détails sur place. **Recevez un rabais de 25 \$ additionnel à la promotion « la 2^e PAIRE à 1 \$ » lorsque la promotion est en vigueur. Avec l'offre 2^e paire à 1 \$, achetez n'importe quelle paire de lunettes complète de notre collection de marques exclusives avec monture et lentilles traitées antireflet premium, et recevez une deuxième paire de la même collection exclusive d'une valeur identique ou moindre pour seulement un dollar ! †Rabais applicables sur le prix régulier, ces offres ne peuvent pas être jumelées. Sujet à changement sans préavis. Monture à titre indicatif. Jacinthe Laurendeau opticienne.

greiche-scaff.com

greiche & scaff

professionnels de la vue



« SUITE DE LA
PAGE PRÉCÉDENTE

aimer le vrombissement du moteur ou simplement aimer parcourir des kilomètres pour le plaisir de passer du temps dans sa voiture, comme on aime jouer au golf ou faire du jardinage. Il y a le deuil du rôle de transporteur. Être conducteur pour les autres est gratifiant. Ça rend service et ça fait du bien. Il y a le deuil de la santé et de l'autonomie. Généralement, on arrête de conduire parce qu'on ne s'en sent plus capable ou parce que la maladie nous force à arrêter. Cette raison transcende souvent la conduite automobile et touche aussi d'autres aspects du quotidien.

également moins nombreuses à être attachées à leur identité de conducteur et plus nombreuses à se percevoir comme étant moins à l'aise au volant. Le succès d'une transition réussie entre le statut de conducteur et celui de non-conducteur réside notamment dans la préparation. D'abord, il faut accepter d'envisager l'idée qu'un jour on doit cesser de conduire. C'est un point de départ incontournable. Ensuite, il faut identifier les répercussions pratiques et émotionnelles auxquels on devra faire face et elles sont uniques à chaque conducteur. Les répercussions pratiques sont environnementales : comment va-t-on se dépla-

cer pour aller à l'épicerie, à nos rendez-vous, à nos activités, etc. Les solutions varient en fonction du lieu où l'on habite et de la grandeur de notre réseau. Habiter en milieu urbain est plus avantageux pour l'accessibilité aux moyens de transport alternatifs comme le taxi et l'autobus. Avoir un grand réseau social nous permet de compter sur un plus grand nombre de conducteurs, ce qui augmente la disponibilité des transports. Cela répartit aussi l'implication de chacun, de sorte que l'on n'a pas l'impression d'être un fardeau. Si un déménagement doit être envisagé, avoir identifié d'avance l'endroit où l'on veut aller, en fonction de nos besoins actuels et futurs est un impératif.

Conserver sa valeur

Pour limiter les répercussions émotionnelles, on peut travailler sur notre identité et le sentiment de notre propre valeur. Wayne Gretzky a eu une carrière de hockeyeur exceptionnelle. Aujourd'hui, il n'est plus un joueur de hockey étoile, mais personne ne remet en question son talent et sa carrière. Il est toujours perçu comme un champion. C'est la même chose pour notre carrière de conducteur. Cesser de conduire n'enlève rien à notre bon dossier de conduite et on demeure une personne de grande qualité. Les gens qui sont capables de trouver du sens dans cette transition, de redéfinir leurs rôles et qui modifient leurs attentes pour les ajuster à

leur nouvelle réalité sont ceux qui ont le plus de chances de bien gérer leur deuil de la conduite automobile.

Le moyen de se rendre à ses activités ou de réaliser des tâches domestiques peut changer, notre environnement de vie peut changer, mais ce n'est pas tout qui doit être différent. L'humain a besoin de connexion avec le monde et c'est souvent à l'origine de la peur d'arrêter de conduire. Maintenir nos activités et nos contacts avec notre entourage est essentiel pour conserver le sentiment de notre valeur et garder une vie pleine et entière. On ne fait jamais le deuil de nos besoins, on fait le deuil de nos préférences sur les moyens pour les combler et notre permis de conduire n'est qu'un moyen parmi tant d'autres pour satisfaire nos besoins.

Bref, cesser de conduire est une étape normale de la vie. Il n'y a pas de honte à remettre ses clés. Soyons prêts à nous offrir de l'auto-empathie quand le moment sera venu et à célébrer ce que nous avons accompli. Planifier cette transition nous donne le pouvoir des choix. Cela diminue également les angoisses associées à l'inconnu. Restons ouverts aux opportunités qui pourront découler des changements qui vont s'opérer dans notre vie durant cette transition et accordons-nous du temps pour vivre nos émotions. Nous méritons tous une belle retraite de la conduite automobile.

À chacun son deuil

Chaque personne vit son deuil de la conduite automobile de manière très personnelle et doit composer avec différentes facettes à des degrés divers. Il est observé que les femmes acceptent plus facilement d'arrêter de conduire que les hommes, entre autres lorsque le conjoint est le conducteur principal du couple. Elles sont



Ce programme du Réseau FADOQ est une incursion au cœur du quotidien des personnes vieillissantes grâce à six tests de sensibilisation qui favorisent la bientraitance : vision, audition, mobilité, agilité, cognition et deuils.

POUR EN SAVOIR PLUS :

418 650-3552, poste 260 | bientraitance.ca



Faites-vous plaisir

Forfaits à **108 \$** par
partir de **108 \$** par personne

Confort raffiné | Cuisine du terroir réputée
Bistro-Bar | Terrasse | Centre de santé
Espace Aqua-Détente 4 saisons
Sentiers pédestres | Golf | Attractions à proximité

20% de rabais

Tous les dimanches, lundis et mardis.
Certaines conditions s'appliquent.

À mi-chemin entre Montréal et Québec

17575, boul. Bécancour, Bécancour (Québec) G9H 1A5
Numéro CITQ : 039616

1 855 233-0991

www.aubergegodefroy.com

ÔRIGINE
artisans hôteliers

**LAISSEZ-VOUS CHARMER PAR
NOS MILIEUX DE VIE ACTIFS,
CHAUDS ET SÉCURITAIRES!**



*Photos du Château Bellevue de Val-Bélair



Découvrez nos complexes dans la grande région de Québec.

1 888 839-5950
chateaubellevue.ca

GROUPE
CHÂTEAU
BELLEVUE
COMPLEXES POUR RETRAITÉS actifs



Découvrez la toute nouvelle consultation en santé auditive !

La consultation en santé auditive sans frais*, en compagnie d'un professionnel de la santé auditive, est maintenant disponible dans l'ensemble des cliniques Lobe.

KARL DROUIN

AUDIOPROTHÉSISTE EXERÇANT EN BEAUCE



Ce nouveau service, offert par vidéoconférence, par téléphone ou en clinique dans un environnement sécuritaire, vise à rendre les soins en santé auditive encore plus accessibles à la population québécoise afin de briser l'isolement causé par la perte auditive. D'une durée approximative de 45 minutes, cette consultation a été conçue spécialement pour les personnes qui ont des doutes sur la qualité de leur audition et qui sont prêtes à entreprendre les démarches nécessaires pour l'améliorer.

Afin de répondre aux nouveaux besoins de la population, cette consultation est adaptée afin d'être offerte en vidéoconférence. Il est même possible de demander qu'un proche participe à cette consultation à partir de sa résidence. Lors de la prise de rendez-vous, vous n'avez qu'à mentionner que vous privilégiez l'option par vidéoconférence et une confirmation de rendez-vous vous sera envoyée par courriel. Dans ce courriel, un lien vous per-

mettra de vous connecter à la plateforme de vidéoconférence le jour de votre rendez-vous. Cette plateforme ne nécessite aucun téléchargement avant le rendez-vous, vous n'avez qu'à cliquer sur le lien et elle s'ouvrira automatiquement dans votre navigateur web.

Le déroulement de la consultation

Au début de la consultation, vous ferez connaissance avec le professionnel de la santé auditive afin de créer un lien de confiance favorisant les échanges. Il vous posera ensuite une série de questions en lien avec votre santé, votre travail et vos loisirs afin de connaître votre historique. Ensuite, une analyse de vos difficultés d'écoute lui permettra de faire certains liens avec votre style de vie, votre travail et votre hérédité, entre autres. Les résultats de cette analyse vous seront expliqués en utilisant des outils qui susciteront votre intérêt et qui assureront votre compréhension. À titre d'exemple, on

vous enseignera, à l'aide d'un schéma détaillé de l'oreille, la trajectoire du son de l'entrée de votre oreille jusqu'à votre cerveau. Vous connaîtrez donc les différentes parties qui composent l'oreille humaine.

Les solutions

Quelle que soit votre situation, de nombreuses solutions sont disponibles pour améliorer votre quotidien. Le professionnel de la santé auditive que vous rencontrerez vous présentera d'ailleurs les différents organismes gouvernementaux qui peuvent vous aider, ainsi que leurs critères d'admissibilité. Parmi ceux-ci, on retrouve la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ), la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST) et Anciens Combattants Canada. Plusieurs assureurs privés couvrent aussi l'achat d'appareils auditifs.

Chez Lobe, les gens qui travaillent ou qui ont déjà travaillé dans des milieux bruyants sont totalement pris en charge afin de demander, au besoin, l'ouverture d'un dossier à la CNESST. Cela vous permet, s'il y a lieu, de recevoir la compensation à laquelle vous avez droit et d'obtenir des outils permettant une diminution

des impacts de votre perte auditive, et parfois même de vos acouphènes. Un professionnel remplira les formulaires avec vous afin de simplifier la démarche au maximum.

Plusieurs types d'aides de suppléance à l'audition sont aussi disponibles. Il existe, par exemple, des téléphones adaptés aux personnes malentendantes, des systèmes d'écoute sans fil pour la télévision, des réveille-matin adaptés et bien plus encore. Au cours de la consultation, le professionnel en santé auditive vous présentera un portrait global de l'ensemble des solutions qui s'offrent à vous.

Des professionnels dévoués

Selon vos besoins, vous pourriez avoir à consulter un autre professionnel de la santé auditive exerçant au sein des cliniques Lobe. C'est pourquoi, à la fin de la consultation, le rôle de chaque professionnel vous sera présenté. Soyez assuré que tous les professionnels de la santé auditive travaillent en étroite collaboration afin de favoriser l'amélioration de votre qualité de vie. Ils ont à cœur la santé de vos oreilles.

N'attendez plus et prenez rendez-vous dès maintenant en téléphonant au 1 866 411-5623.

**Offre permanente. 18 ans et plus.*



La Seigneurie de Salaberry

Résidence privée pour aînés

Studios - 2 1/2 - 3 1/2 - 4 1/2

Convalescence & répit

Service de convalescence & de répit,
Appartements modernes, ensoleillés avec vues imprenables
Personnel infirmier 7 jours / 24h,
Menus variés et savoureux, Activités organisées et enrichissantes
Stationnement intérieur, Voisin du CLSC Haute-Ville
À quelques pas de la rue Cartier, Située coin Salaberry & St-Jean

418.648.1471

20, rue St-Jean, Québec



Services offerts :

- Appartements 1 1/2, 2 1/2, 3 1/2, 4 1/2,
- Étage de soins
- Spacieuse salle à manger
- Repas servis aux tables
- Services infirmiers et personnel de soutien
- Stationnements intérieurs
- Personnel infirmier 24 h

La Seigneurie du Jasmin

Aînés actifs, venez profiter du centre-ville

418.228.8685

www.legroupemagistral.com

11765 1^{re} Avenue Saint-Georges QC • G5Y 8G7

La Seigneurie de Lévy

Résidence privée pour aînés

Studios - 2 1/2 - 3 1/2 - 4 1/2

Service de convalescence, Appartements confortables,
Sécurité, Soins de qualité, Animation,
Stationnement intérieur, Menus santé et équilibrés,
À proximité des Galeries Chagnon

418.833.3407

790 boul. Alphonse Desjardins, Lévis





osez
montrer
vos dents

Sabrina Sirois
DENTUROLOGISTE

Joanie Boucher
DENTUROLOGISTE



51, Marie-de-l'Incarnation
418 527-6449

*Consultation
gratuite*

- Prothèses dentaires de précisions
- Prothèses Bio-fonction (BPS)
- Prothèses sur implants dentaires
- Prothèses partielles
- Visite à domicile
- Réparation de prothèses dentaires
- Laboratoire sur place