

NOS aînés ET LA retraite

COURRIER
DE PORTNEUF

Travailler pendant sa retraite? Pourquoi pas? Les employeurs ont besoin de vous!

Vous aimeriez :

RELEVER DE NOUVEAUX DÉFIS?

AUGMENTER VOS REVENUS?

PARTAGER VOS CONNAISSANCES?



VOUS POUVEZ FAIRE UNE DIFFÉRENCE
EN METTANT VOTRE EXPÉRIENCE
AU SERVICE D'UNE ENTREPRISE.



Services d'aide à l'emploi gratuits
418 329-2511

www.accestravailportneuf.com

Québec

Résidence pour aînés autonomes ou en perte d'autonomie : comment faire le bon choix?



Le vieillissement implique généralement un besoin accru d'aide et de soins au quotidien. Vous êtes à la recherche d'une résidence pour aînés où vous pourrez vous épanouir pendant plusieurs belles années? Voici quelques éléments à considérer pour faire le bon choix!

AUTONOMES

Les résidences pour jeunes retraités ou aînés autonomes s'adressent aux personnes âgées en bonne santé qui recherchent un mode de vie communautaire dynamique. Ces résidences proposent un milieu de vie confortable tout en encourageant l'engagement social et l'esprit de camaraderie parmi les résidents. Avec des services tels que des repas servis en salle à manger et des activités organisées, ces résidences offrent un environnement où les aînés peuvent conserver leur indépendance

tout en profitant des avantages de la vie en communauté.

EN PERTE D'AUTONOMIE

Les résidences pour aînés semi-autonomes ou en perte d'autonomie sont conçues pour les personnes âgées qui ont besoin d'une assistance supplémentaire pour les activités quotidiennes. Du personnel qualifié aide les résidents à prendre leur bain, à gérer leurs médicaments, à se déplacer, etc. Ces établissements offrent un équilibre entre l'indépendance et les soins personnalisés, ce qui permet aux

personnes âgées de conserver une partie de leur autonomie tout en recevant l'aide nécessaire et adaptée à leurs besoins.

ÉLÉMENTS À CONSIDÉRER

Pour choisir la résidence appropriée, évaluez ces quelques critères :

- Degré d'autonomie : pouvez-vous effectuer vos tâches quotidiennes (ex. : ménage) de manière autonome ou avez-vous besoin d'aide?
- Condition médicale : souffrez-vous d'une maladie chronique nécessitant un suivi médical? Avez-vous besoin de soutien pour gérer vos médicaments?
- Désir de socialisation : cherchez-vous un environnement social dynamique ou préférez-vous un milieu plus tranquille?
- Ressources financières : vos revenus et les crédits d'impôt



auxquels vous avez droit vous permettent-ils d'emménager dans les différents établissements qui vous intéressent?

Demandez de l'aide pour connaître vos options!

Solliciter l'avis d'un conseiller en hébergement peut vous apporter un soutien précieux en

vous aidant à trouver la solution la mieux adaptée à vos besoins. En outre, le fait de visiter différentes résidences vous permet de découvrir leur ambiance et les services offerts.

Bonnes recherches!

Source : Textuel



VIVRE autrement

AU CŒUR DE LA VILLE. PRÈS DE TOUS LES SERVICES.



O'SOMMET
DONNACONA

Pour une visite personnalisée avec notre conseillère à la location, contactez-nous!

OSOMMETDONNACONA.COM

418 285-4623 410, route 138, Donnacona

CÉLÉBRONS
NOTRE
10^e ANNIVERSAIRE



Personnel des résidences pour aînés : des gens dévoués et qualifiés à votre service!



Les résidences pour aînés offrent un environnement sécuritaire et adapté aux personnes âgées, leur permettant de mener une vie saine et épanouie. Cela dit, pour que vous ne manquiez de rien, il faut toute une équipe! Voici un survol des employés aux rôles essentiels qui œuvrent dans les résidences pour aînés du Québec :

- **Préposés aux bénéficiaires** : ils aident les résidents à accomplir les tâches quotidiennes telles que le bain, l'habillage et la coiffure. Ils surveillent également leur état de santé et signalent tout changement aux infirmières.
- **Infirmières** : elles supervisent

les soins aux résidents, administrent les médicaments, gèrent les problèmes de santé et collaborent avec les médecins.

- **Responsables des loisirs** : ces personnes créatives planifient et organisent des activités en tous genres afin d'encourager

les interactions sociales, la forme physique et la stimulation cognitive.

- **Préposés à l'entretien ménager** : ces employés veillent à la propreté de l'établissement, garantissant ainsi un environnement agréable et sain.

- **Cuisiniers et aides-cuisiniers** : le personnel de la cuisine prépare et sert des repas nutritifs en tenant compte des besoins et des préférences des résidents.

- **Responsables de la maintenance** : ceux-ci s'occupent des réparations et de l'entretien du bâtiment et du terrain, et ce, en veillant à la sécurité et à la fonctionnalité des installations.

- **Personnel administratif**

: le rôle de l'équipe administrative consiste entre autres à gérer les activités quotidiennes de l'établissement et à s'occuper des admissions, des finances, de la coordination des soins aux

résidents, etc.

Visitez les résidences pour aînés de votre région pour découvrir leurs équipes formidables!

Source : Textuel



- Dépistage apnée du sommeil (polygraphie)
- Vérification thérapie et renouvellement masque et accessoire
- Traitement de l'apnée avec appareils CPAP, APAP

Lessard 

Clinique du sommeil

499, route 138, bureau 203, Donnacona, Québec G3M 0A9
Tél. : 418 326-9371

Une retraite à la hauteur de vos rêves, voilà notre objectif!

AccèsConseil.
C'est nous, c'est vous.

Nos conseillers vous accompagnent pour mettre en place une stratégie de placement personnalisée qui répond à vos aspirations.

 **ACCÈSCONSEIL**
Assurances et services financiers

1 833 320-0444 | accesconseil.com

19556

3 idées pour maintenir les liens avec un membre de la famille vivant en résidence



Le maintien des liens familiaux est essentiel au bien-être émotionnel des aînés demeurant en résidence. Voici trois stratégies que ceux-ci et leur famille peuvent employer pour conserver des relations solides!

1. Favoriser les contacts en personne: des visites régulières sont le meilleur moyen de maintenir les liens familiaux dans les



Denturologiste

Inscrite au nouveau régime canadien santé dentaire (RCSD) de la  Sun Life

Saviez-vous qu'il est important de faire nettoyer et polir vos prothèses 1 fois par année?

Thérèse Boulay, d.d.
Une passionnée

Consultation gratuite

Service d'urgence sur appel

220, rue Notre-Dame, Donnacona
418 931-5262

résidences pour aînés. Le fait de prévoir des rencontres familiales dans l'établissement procure aussi aux résidents un sentiment d'appartenance plus élevé.

2. Adopter la technologie : les appels vidéo, le clavardage et les médias sociaux sont des outils inestimables pour les familles séparées par de longues distances. Ces inter-actions numériques permettent aux personnes âgées de partager leurs expériences, de recevoir des nouvelles et de garder le contact.

Si votre proche aîné n'est pas à l'aise avec la technologie, un membre du personnel de la résidence ou un bénévole peut l'aider à participer à un appel vidéo, à créer un compte sur Facebook ou à prendre ses courriels, par exemple.

3. Participer aux activités : encourager les membres de la famille à participer aux événements



organisés par la résidence (ex. : fêtes, ateliers, activités de loisirs) est un excellent moyen d'améliorer la vie sociale d'un être cher.

Vous cherchez une résidence accueillante pour un proche? Contactez un conseiller ou une

conseillère en hébergement et découvrez toutes les possibilités à votre portée!

Source : Textuel

MAI, MOIS DE L'AUDITION



Bien entendre, ça change tout!



Bénéficiez d'un dépistage auditif sans frais

Pour vous ou l'un de vos proches



JOURNÉE PORTES OUVERTES
Vendredi le 24 mai 2024



Pont-Rouge
2, rue du Jardin, #105 G3H 3R7



Prenez rendez-vous au
418-873-2299

Le plus grand réseau
d'audioprothésistes au Québec
www.groupeforget.com

GROUPE FORGET
AUDIOPROTHÉSISTES



Conseils futés pour aménager un espace fonctionnel – et à votre image!



Lorsque vous emménagez dans une résidence pour aînés, vous n'avez pas l'obligation de vous contenter d'un environnement d'allure impersonnelle... Bien au contraire! Voici quelques astuces pour rendre votre espace de vie plus confortable et faire en sorte que vous vous sentiez « chez vous ».

DÉCOR PERSONNALISÉ

La musique contribue à créer une atmosphère agréable grâce à son pouvoir de rappeler de doux souvenirs et de rendre l'esprit plus joyeux. Ainsi, installez un lecteur de CD ou un tourne-disque facile à utiliser avec une sélection d'albums de vos artistes préférés. Pour la touche finale, exposez des photos de vos proches et des objets décoratifs ayant une valeur sentimentale.

En combinant ces éléments, vous aurez un logement qui répondra à vos besoins et améliorera votre qualité de vie pendant de nombreuses années!

Source : Textuel



SÉCURITÉ OPTIMISÉE

Afin d'améliorer votre bien-être général et votre tranquillité d'esprit, donnez la priorité à l'accessibilité, en veillant notamment à ce que les meubles ne nuisent pas à vos déplacements et répondent à vos besoins quotidiens. Pensez également aux dispositifs de sécurité, tels qu'un éclairage adéquat, des barres d'appui et un assistant virtuel.

RANGEMENT SIMPLIFIÉ

Si votre logement est plutôt étroit, choisissez des meubles (ex. : lit, banc) qui intègrent des espaces de rangement dans leur conception. En outre, veillez à ce que vos placards soient fonctionnels et accessibles. Utilisez des bacs et des paniers transparents bien identifiés pour simplifier l'accès à vos effets personnels.





L'ESTACADE
résidence privée pour aînés

UNE RÉSIDENCE PRIVÉE POUR AÎNÉS

Située au cœur d'un environnement privilégié à Saint-Raymond, la résidence l'Estacade propose un milieu de vie dynamique et une diversité de services de qualité supérieure, favorisant la tranquillité d'esprit, la sécurité et le bien-être.

La résidence est construite aux abords de la rivière Ste-Anne, à proximité de l'église et du centre culturel, à quelques mètres seulement du centre-ville où l'on retrouve, pharmacies, centre hospitalier et CLSC, marché d'alimentation, institutions bancaires et commerces. Nous sommes aussi entourés d'espaces verts, d'une piste cyclable, d'un sentier de marche et du parc de l'Amitié spécialement aménagé pour les aînés de la ville. La Résidence l'Estacade forme ainsi une ambiance conviviale alliant la courtoisie et le respect.

418-337-1555 • www.residencelestacade.com

Service de repas
Vaste salle à manger où vous sont servis à votre table des repas savoureux et équilibrés.

Entretien ménager
Nous offrons l'entretien ménager de vos appartements et veillons à une propreté rigoureuse de vos espaces de vie.

Loisirs et activités
L'organisation d'événements ainsi que la piscine, le gym et le cinéma sont autant d'activités proposées pour vous divertir.



UN MODE DE VIE



ICI, NOUS VIVONS BIEN ENTOURÉS.



PONT-ROUGE CHÂTEAU BELLEVUE
COMPLEXE POUR RETRAITÉS *actifs*



Planifiez une visite

418 873-4545

9, rue Saint-Christophe
Pont-Rouge (QC) G3H 0L6

CHATEAUBELLEVUE.CA

À quoi penser au moment de planifier son déménagement en résidence?



5 conseils juridiques et financiers pour avoir la tranquillité d'esprit

Vous prévoyez emménager dans une résidence pour personnes de 50 ans et plus? Voici quelques éléments à ne pas négliger sur les plans financier et juridique :

1. Réviser vos documents importants : mettez à jour votre testament et votre mandat en cas d'inaptitude, notamment, afin qu'ils reflètent vos souhaits actuels.

2. Évaluez vos finances : examinez vos ressources financières afin d'équilibrer les dépenses liées à la résidence. Consultez

un conseiller financier pour connaître vos options, y compris les aides gouvernementales auxquelles vous avez droit (ex. : crédit d'impôt pour le maintien à domicile).

3. Gérez vos actifs : planifiez l'avenir de vos biens de valeur et de vos placements, entre autres, en alignant vos décisions sur votre plan de succession.

4. Vérifiez votre bail et la documentation : avant de signer quoi que ce soit, examinez attentivement les documents de la résidence avec l'aide d'un

professionnel pour bien comprendre vos droits, les frais, les restrictions, etc.

5. Communiquez avec votre famille : informez vos proches de vos choix et veillez à ce que tous saisissent l'ensemble des aspects de vos plans pour l'avenir (succession, soins de fin de vie, etc.).

Pour simplifier vos démarches, recourez à l'expertise d'un juriste, d'un conseiller financier ou d'un fiscaliste. Grâce à eux, vous obtiendrez des conseils personnalisés sur les complexités juridiques et financières liées à votre déménagement.

Source : Textuel



Pour bâtir votre avenir financier

Gestion de patrimoine Mouelhi & Mouelhi



**FINANCIÈRE
BANQUE NATIONALE**
GESTION DE PATRIMOINE

MM MOUELHI & MOUELHI
GESTION DE PATRIMOINE

Notre mission

Être votre compagnon et partenaire de choix dans votre gestion de patrimoine, en ajoutant de la valeur à vos valeurs.

Nos priorités



Centrés client

Nous priorisons les besoins de nos clients, avant tout.



Basées sur la confiance

Ensemble, nous développons des relations durables, fondées sur la confiance.



Dévoués à la qualité de service

Nous offrons constamment un service exemplaire et visons l'excellence.



Accessibles

Vous pouvez compter sur notre disponibilité, en toutes circonstances.



Efficaces

Ce qui est important pour vous est primordial pour nous.

Notre approche

- › Nous croyons que toute saine gestion de patrimoine repose une planification financière intégrée qui vise l'atteinte de vos objectifs de vie et alignons nos choix de stratégies de placement sur ces objectifs.
- › Nous nous engageons à vous tenir toujours bien informés et vous guidons à travers les différentes étapes.

Nos stratégies de placement

- 1 visent à optimiser les profits espérés au regard des risques pris tout en respectant votre profil d'investisseur;
- 2 priorisent la préservation et la croissance à long terme de votre capital;
- 3 réduisent la volatilité de votre capital en favorisant la saine diversification;
- 4 sont régulièrement surveillées et ajustées.

Magasiner une voiture après 65 ans : quels critères faut-il considérer?



L'achat d'une voiture après 65 ans nécessite une approche réfléchie, axée sur la sécurité, le confort et l'adaptabilité à vos besoins changeants. Vous voulez faire le bon choix d'automobile? Voici les principaux critères à considérer lors de votre magasinage!

FACILITÉ D'ACCÈS ET DE SORTIE

Il est important de choisir un véhicule qui offre une hauteur d'assise appropriée pour faciliter l'entrée et la sortie de l'habitacle. Les modèles avec portières larges

et sièges positionnés à un niveau qui convient à votre morphologie sont à privilégier.

VISIBILITÉ OPTIMALE

Comme la visibilité est cruciale pour la sécurité au volant, il est

recommandé de choisir une voiture avec une vue périphérique optimale. Les véhicules dotés de capteurs d'angle mort, de caméras de recul et d'autres aides à la conduite peuvent être particulièrement bénéfiques.

CONFORT ET RÉGLAGES

Le confort est essentiel, notamment lors de longs trajets. Les sièges électriques réglables, le volant ajustable et les commandes simples contribuent à une expérience de conduite plus agréable.

SÉCURITÉ

Votre sécurité est l'élément le plus important! Il est donc fortement recommandé de choisir une voiture équipée de dispositifs tels que des freins antiblocage (ABS), de nombreux coussins gonflables, des systèmes d'assistance et une fonction de freinage automatique d'urgence, par exemple.

MANIABILITÉ

Une voiture facile à manœuvrer est un réel avantage, surtout en

ville. Les modèles plus compacts et dotés d'une direction assistée peuvent offrir une meilleure maniabilité, permettant une conduite plus fluide et sécuritaire.

Enfin, il ne faut pas négliger vos besoins et désirs, comme la capacité de chargement, le matériau des sièges et les options telles que le volant chauffant, qui sont

très appréciées. Pour prendre une décision éclairée, n'hésitez pas à demander conseil à un ou plusieurs concessionnaires de votre région — et à faire des essais routiers!

Source : Textuel



François Verreault, d.d.
Denturologiste

- Fabrication et réparation de prothèses dentaires
- Prothèses sur implants
- Blanchiment
- Protecteur buccal

163, du Collège, Pont-Rouge • 418 873-3434 • 418 628-0191

PRÉVOST
Audioprothésistes
On est fait pour s'entendre®

NOS SERVICES :

- Prothèses auditives
- Laboratoire de réparation
- Visite à domicile
- Soirées conférences
- Service d'audiologie en privé
- Acouphènes
- Dépistage auditif sans frais*
*Offre permanente

Prenez un rendez-vous dès maintenant!

DONNACONA

200, rue Commerciale, bureau 202
Donnacona, QC, G3M 1W1 418-285-3939

QUÉBEC LA MALBAIE BAIE-SAINT-PAUL SAINTE-FOY



Suivez-nous sur Facebook



On est fait pour s'entendre !

35
ans
1986-2021

Numéro sans frais : 1-800-363-5617 | www.prevostaudio.com | info@prevostaudio.com

Serait-ce la fin de la retraite telle qu'on la connaît?



Voyant leurs économies grugées par l'inflation élevée et la hausse du coût de la vie, les Canadiens et Canadiennes revoient en grand nombre leurs plans de retraite.

L'âge traditionnel du départ à la retraite a été établi dans les années 1960, alors que l'espérance de vie était bien moins grande qu'aujourd'hui. De nos jours, l'épargne et les revenus de retraite doivent donc durer plus longtemps, ce qui porte bon nombre de gens à se demander s'ils pourront un jour prendre leur retraite. Et si oui, quand?

Il existe des tonnes de données pour nous aider à répondre à cette question – et des personnes qui ont pour travail d'analyser ces données, comme les actuaires. Ces professionnels et professionnelles de l'évaluation des risques ont l'habitude de formuler des

conseils pour orienter les politiques gouvernementales sur la retraite et l'assurance. Voici leurs observations.

De 1966 à 2016, au Canada, l'espérance de vie moyenne à 65 ans s'est accrue d'environ six ans. Pour pallier cet écart, un nombre grandissant de gens décident de repousser leur départ à la retraite. Depuis 2000, le pourcentage d'hommes de 65 à 69 ans qui sont encore au travail a plus que doublé, et chez les femmes, le pourcentage a plus que triplé. Certains pays, dont les Pays-Bas, l'Angleterre, les États-Unis et le Japon ont même commencé à reporter l'âge de retraite normal



au-delà de 65 ans – mais pas le Canada. Du moins, pas pour l'instant.

Suite page suivante

Le vaccin contre le zona est maintenant gratuit pour les personnes de 75 ans et plus.

Prenez rendez-vous dès maintenant :

- En ligne sur clicsante.ca
- Par téléphone au 418 644-4545 ou 1 877 644-4545 (ligne sans frais)



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale

Québec

Serait-ce la fin...(suite)

Les critères d'admissibilité aux programmes tels que le Régime de pensions du Canada, la Sécurité de la vieillesse et les régimes enregistrés d'épargne-retraite pourraient être modifiés pour encourager la population à prolonger sa vie active.

Bien des travailleurs y songent d'ailleurs déjà. Selon un récent sondage de Statistique Canada, plus de la moitié des travailleurs canadiens de 55 ans ou plus accepteraient de repousser leur départ à la retraite s'ils pouvaient réduire leur nombre d'heures de

travail ou la charge physique et mentale associée à leur emploi.

Mais rares sont les employeurs qui adhèrent à cette idée pour le moment. En général, ils préfèrent tenter d'attirer et de retenir des employés plus jeunes, qu'ils jugent moins susceptibles de partir. Mais si les problèmes de main-d'œuvre persistent, ils devront peut-être repenser eux aussi leur conception de la retraite.

Il s'agit d'une problématique complexe qui n'est pas près de disparaître.

Pour en savoir plus, visitez cia-ica.ca.

Source : L'Édition Nouvelles



Le ST-AUGUSTIN
RÉSIDENCE PRIVÉE POUR RETRAITÉS

Bienvenue aux portes ouvertes

Dimanche 26 mai
de 13h à 16h



Sécurité



Loisirs



Repas

PROMOTION

3 1/2 à partir de

1456 \$/mois*

*Certaines conditions s'appliquent.
Le prix est estimé après le crédit d'impôt.

▼

Au plaisir de vous rencontrer!

3645, rue de l'Hétrière, St-Augustin-de-Desmaures
418 999-4834 • LeStAugustin.ca

COGIR
RÉSIDENCES
ResidencesCogir.com

**Vous sentir en sécurité
Vous donner accès à plusieurs services
Vous offrir du personnel attentionné
C'est inestimable pour nous!**

Succombez à la fièvre du pickleball!



Le pickleball est un sport qui gagne en popularité parmi les personnes de tous âges, mais plus particulièrement chez les aînés. À go, explorons les raisons de la montée en flèche de cette activité au sein de cette population!

UN ENGOUEMENT GRANDISSANT

Le pickleball a capté l'attention des personnes de 50 ans et plus à la recherche d'une activité physique à la fois divertissante et accessible. Avec ses règles simples et son faible impact sur les articulations, ce sport s'est imposé comme une option attrayante pour quiconque souhaite demeurer en santé et côtoyer des gens. Depuis, les ligues et associations poussent comme des champignons!



DES BIENFAITS PHYSIQUES ET SOCIAUX

Ce sport vient avec une gamme de bienfaits physiques adaptés aux besoins des gens plus matures. Les mouvements stimulent la coordination, la flexibilité et l'endurance, contribuant ainsi à une meilleure santé générale. De plus, la nature conviviale du

jeu favorise la création de liens sociaux solides, renforçant le sentiment d'appartenance à une communauté active.

Bon à savoir : le pickleball n'est pas réservé aux personnes vivant dans les grandes villes. Ainsi, ce sport intéresse autant les aînés des milieux urbains que ceux des communautés rurales.

Vous cherchez une nouvelle

manière de rester en forme et de faire de belles rencontres? Voyez si des terrains de pickleball sont accessibles dans votre région et succombez à votre tour aux charmes de cette activité où le plaisir est omniprésent!

Source : Textuel

Blouin
OPTOMÉTRIE
EXAMEN DE LA VUE

MEYX EYES Columbia
HUMPHREY'S eyewear CARRERA EYEWEAR SINCE 1954
Juicy Couture Brendel eyewear

René Blouin, OD
208, Saint-Joseph, Saint-Raymond 418 337-4130

>19605

j'ai choisi ma retraite

LE MANOIR DU VERGER

APPARTEMENTS POUR RETRAITÉS

418 878.4420

Terrasse sur le toit avec vue sur le fleuve Saint-Laurent.

STUDIO • 3 ½ • 4 ½ • 5 ½

- Navette d'accompagnement
- Repas savoureux et équilibrés
- Personnel qualifié sur place 24h/24 en tout temps
- Cour aménagée avec terrasses extérieures et potager
- Activités variées, salle de cinéma et bien plus...
- Quelques logements encore disponibles POUR VOUS !

Une résidence pour retraités, c'est comme un camp d'été, mais sans la rentrée des classes !

420, RUE DU CHARRON, SAINT-AUGUSTIN-DE-DESMAURES info@manoirduverger.com • manoirduverger.com

6 activités estivales à faire avec vos petits-enfants

Passer du temps en plein air avec vos petits-enfants est une façon formidable de créer des souvenirs tout en favorisant une vie active et saine. Voici six activités extérieures à essayer pour profiter pleinement de la saison estivale :

1. Journée à la plage : emportez des jouets de plage, des serviettes et un pique-nique pour une agréable journée sous le soleil. Construisez des **châteaux de sable, jouez au frisbee et baignez-vous à volonté!**

2. Randonnée : faites une randonnée adaptée à l'âge de vos petits-enfants. Les sentiers pédestres faciles permettent d'observer la faune et la flore tout en encourageant un mode de vie actif.

3. Chasse au trésor : organisez cette activité dans votre jardin ou dans un parc à proximité. Préparez des indices amusants

pour les enfants, les incitant à explorer leur environnement tout en résolvant des énigmes.

4. Atelier de peinture :

procurez-vous des toiles, des pinceaux et des pots de peinture, puis laissez votre créativité s'exprimer en plein air.

5. Balade à vélo : choisissez un itinéraire adapté à l'âge de vos petits-enfants, et assurez-vous de porter des casques de protection. Voilà une excellente occasion de promouvoir l'exercice physique tout en observant les alentours.

6. Yoga : sélectionnez un

endroit paisible, apportez des tapis de yoga, et profitez d'une séance énergisante en pleine nature. Cela favorisera la flexibilité et la concentration de tous tout en réduisant le stress.

Pratiquer ces activités vous donnera la chance unique de créer des liens avec vos petits-enfants,

tout en encourageant leur développement physique, émotionnel et social. Cet été, goûtez au grand air et fondez des souvenirs inoubliables en explorant le paysage et en partageant des moments de joie en famille!

Source : Textuel



Autres services
- Réflexologie des pieds
- Massage thérapeutique des pieds
- Reiki

Janick Thibault technicienne
Soins et hygiène des pieds

Bilan santé, soins des ongles, corne, crevasse, fissures, oeil-de-perdrix, ongles incarnés, champignons, massage (pieds), réflexologie, etc.
Soins adaptés pour : diabète • Pied d'athlète

Approuvé par A.N.Q.
Reçu d'assurances (sur demande)

4, rue Juliette, Pont-Rouge G3H 2J3
418 873-5122 (sur R.-V.)



LE HALO ENTRAIDE COMMUNAUTAIRE ET AIDE À DOMICILE Présent au quotidien pour les aînés et leurs proches

Favoriser le maintien à domicile des gens du milieu, particulièrement les personnes âgées, handicapées ou malade, briser l'isolement en offrant un soutien moral à ces personnes, **c'est la mission de l'Aide à domicile Le Halo.** Plus d'une cinquantaine de préposés à domicile parcourent le territoire de Portneuf pour offrir nos services :

- Entretien ménager
- Renfort pour le grand ménage
- Aide à la préparation de repas
- Assistance pour des soins personnels et d'hygiène
- Surveillance ou répit
- Accompagnement pour la mise en place de différents services



Briser l'isolement des personnes âgées, des malades chroniques, des personnes handicapées physiques, des personnes atteintes de santé mentale et des familles en difficulté, **c'est la mission de l'Entraide communautaire Le Halo.** Nos services, dispensés sur l'ensemble du territoire de Portneuf, sont en constante évolution :

- Accompagnement transport
- Livraison de repas par la popote roulante
- Aide aux commissions
- Appel ou visite amicale
- Service d'aide à l'impôt



La Licorne, la maison des jeunes pour les moins jeunes de 50 ans et plus :

- Un endroit accueillant qui offre des activités diversifiées;
- Un endroit de rencontre pour se divertir, apprendre et tisser des liens sociaux;
- Un partenaire du quotidien des aînés de 50 ans et plus.

La Licorne s'inscrit clairement dans la mission du Halo Entraide communautaire, celle de combattre l'isolement en créant un espace accueillant où les gens peuvent se connecter, échanger et s'épanouir dans une ambiance chaleureuse. La Licorne, c'est une communauté engagée à raviver la vitalité et à encourager les liens sociaux.

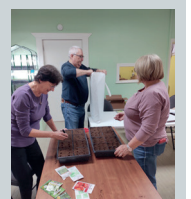
Depuis la première programmation d'automne 2023, des statistiques qui parlent :

ACTIVITÉS	JOURS D'ACTIVITÉ	PARTICIPANTS
27 activités différentes	191 jours d'activité	1 043

En plus des activités structurées, La Licorne se veut un projet où le bénévolat prend une place d'honneur. Plusieurs bénévoles, à la hauteur de 1 110 heures depuis l'automne dernier, s'impliquent et partagent leur passion en animant des ateliers :

- Discussion espagnole - Lacto fermentation • Huiles essentielles - Activités intergénérationnelles
- Café / dîner - Menuiserie • Comité jardin - Grands voyageurs etc.

L'escouade Licorne est un groupe de bénévoles dédiés au soutien de divers projets au sein de la communauté. Notre mission repose sur le partage de connaissances, d'expertise et de joie de vivre. Si vous désirez vous impliquer activement dans la communauté tout en conservant votre liberté, l'escouade Licorne est faite pour vous ! 418 285-2935/116. **Un autre beau projet se pointe à l'horizon pour l'automne. Surveillez nos prochaines publications !**



Cinq choses que chaque personne âgée peut faire pour améliorer son bien-être



Vieillir en beauté ne consiste pas à éviter les cheveux gris ou à lutter contre les rides – sauf si c'est ce que vous souhaitez. Le bien-être ne se résume pas non plus qu'à une bonne santé physique. La vieillesse devrait consister à vivre une vie tout en abondance et curiosité, pleine de rires, d'amour et de longévité. Mais comment y parvenir?

Les personnes âgées peuvent faire les cinq choses qui suivent pour créer le programme de bien-être à la maison par excellence :

Trouvez des activités créatives. Les clubs de lecture, les groupes de tricotage ou les cours de danse sont un excellent moyen de sortir de chez soi, de rencontrer de nouvelles personnes et de stimuler la créativité.

Faites du bénévolat. Qu'il s'agisse d'accueillir des chatons

pour le refuge local ou de conduire des patients atteints de cancer à leur rendez-vous, les liens avec la communauté et le sentiment d'être utile deviennent encore plus importants avec l'âge.

Souriez. Même si vous devez parfois faire semblant, le fait de sourire peut inciter votre cerveau à se sentir heureux, et le bonheur peut avoir de puissants effets bénéfiques sur le système immunitaire. Avec l'âge, il est encore

plus important de maintenir une bonne santé bucco-dentaire, ce qui inclut le soin des gencives. Envisagez de vous brosser les dents avec un dentifrice en vente libre qui combat les bactéries susceptibles de provoquer une maladie des gencives précoce.

Tenez un journal de gratitude. Le fait d'accepter votre âge et toutes les expériences qui vous ont permis d'arriver jusqu'ici peut vous donner une vision plus positive de la vie et améliorer votre santé mentale. Ce journal constituera également un souvenir précieux pour vos proches.

Allez à la rencontre de la nature. Promenez-vous dans un parc lorsque la végétation est en fleur, parcourez un sentier bordé d'arbres ou observez les oiseaux... Pratiquez n'importe quelle activité qui vous fera sortir et profiter de l'air frais. Cela peut



contribuer à réduire le stress et les niveaux de cortisol, qui peuvent contribuer à plusieurs problèmes de santé.

Tant de choses s'améliorent avec l'âge. Malheureusement, les dents et les gencives n'en font

généralement pas partie. Il est donc essentiel que les personnes âgées intègrent une routine à leur programme de bien-être à la maison.

Source : L'Édition Nouvelles

 **CLINIQUE de DENTUROLOGIE**
Kim Martel d.d.

participe au




Régime canadien de soins dentaires

Le programme couvre

REMBOURSEMENT
de **40%** à **100%**
si vous êtes admissible

INFORMEZ-VOUS

- **DÈS MAINTENANT**

↳ prothèses complètes

- **DÈS NOVEMBRE**

↳ prothèses complètes avec base molle

↳ prothèses partielles

* Accès facile sans escalier aux 2 cliniques

Saint-Raymond
212, Saint-Joseph

418 337-1666

Saint-Marc-des-Carrières
1000, Bona-Dussault, suite 200

418 268-1266