



LE TEMPS
de Vivre

L'HIVER À NOS PORTES

On se prépare pour la saison froide



On parle sécurité

Éléments à vérifier
dans la maison
page 3



On voyage

Incontournables
en République
dominicaine
page 12



On sort

Noël chez les
Deschamps
page 13



Téléphone sans frais :
1 877 429-5858
Adresse courriel :
info@fadoqlaurentides.org
Site Web : fadoqlaurentides.org
Page Facebook :
facebook.com/fadoqlaurentides

Saviez-vous que...

La FADOQ – Région des Laurentides regroupe 35 clubs, répartis de Mont-Laurier à Boisbriand, en passant par Sainte-Anne-des-Plaines à Grenville.

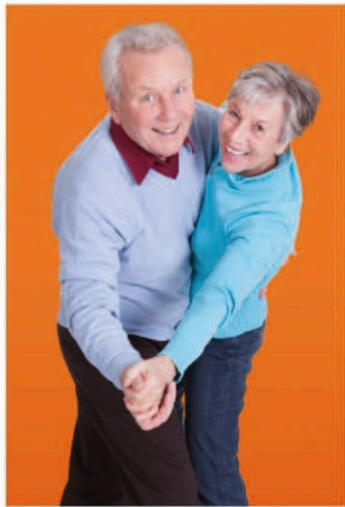
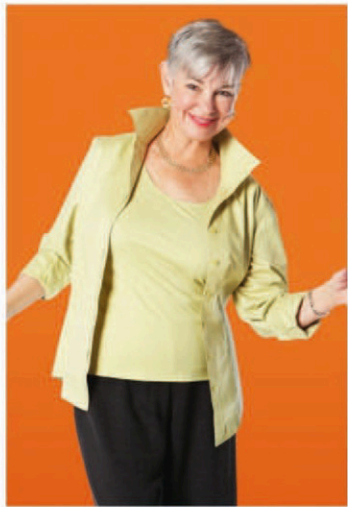
C'est plus de 43 000 membres !

Ces clubs sont actifs grâce à la contribution de nombreux bénévoles qui vous proposent, chaque saison, une programmation d'activités pour tous les goûts : des activités physiques, intellectuelles, du loisir intérieur et extérieur, des ateliers d'informatique, des conférences, des sorties et voyages, de la danse et plus encore !

Rendez-vous en ligne pour consulter la programmation offerte par club ou par activité, ainsi que la localisation du club près de chez vous : fadoq.ca/laurentides/a-propos/clubs-fadoq

En adhérant comme membre d'un club FADOQ, vous aurez également accès à plus de 1000 rabais et privilèges et vous recevrez le magazine Virage 4 fois par année.

Chaque membre, chaque adhésion nous aide à mieux défendre les droits collectifs des 50 ans et plus et contribue à notre cause : la qualité de vie.



>P014822-1

Entrez dans la danse

Votre club FADOQ vous attend!

- ▶ Activités et loisirs
- ▶ Plus de 1000 rabais et privilèges
- ▶ Défense des droits collectifs

▶ Devenez membre dès aujourd'hui!
fadoq.ca/clubs



AVANT LA SAISON FROIDE

Éléments à vérifier dans la maison

SALLE DE RÉDACTION

En hiver, rien n'égale le réconfort d'un foyer chaleureux. Or, pour que votre maison vous garde à l'abri des caprices de dame Nature et traverse sans encombre les longs Hiver de froidure, quelques tâches s'imposent cet automne. Suivez le guide pour bien préparer votre intérieur!

Système de chauffage

N'attendez pas le premier gel pour vous assurer que vos appareils de chauffage fonctionnent correctement — vous pourriez avoir de mauvaises surprises! Surtout, n'oubliez pas de dégager toutes les sources de chaleur (au moins 10 cm) avant de mettre le tout en marche. Profitez en outre de l'occasion pour réaliser une inspection et un nettoyage ou, mieux encore, confiez cette étape à un professionnel.

Portes et fenêtres

Retirez les moustiquaires pour prévenir la condensation et éviter qu'elles soient abîmées par les rigueurs de l'hiver. Contrôlez ensuite l'étanchéité des

cadrages, calfeutrez-les adéquatement au besoin et remplacez les coupe-froid si nécessaire.

Détecteurs et extincteurs

Vérifiez que vos avertisseurs de fumée et vos détecteurs de monoxyde de carbone sont fonctionnels (appuyez sur le bouton d'essai jusqu'à ce que le signal sonore retentisse) et remplacez les piles si vous ne l'avez pas fait récemment. Jetez également un œil à vos extincteurs portatifs (le sceau doit être intact, notamment) pour vous assurer qu'ils pourront jouer leur rôle en cas d'urgence.

Échangeur d'air et conduits d'aération

Pour respirer un air sain durant tout l'hiver, lavez les filtres et les grilles de l'échangeur d'air. Passez également l'aspirateur dans les conduits d'aération afin d'éliminer la poussière accumulée.

Pompe de puisard

Videz lentement un seau d'eau dans la cuve pour vérifier que tout est en règle.



Si tel est le cas, la pompe devrait sans tarder s'activer pour évacuer le liquide.

Maximisez la luminosité

Alors que les journées raccourcissent, créez un intérieur douillet en installant des guirlandes lumineuses. En plus d'éclairer joliment les pièces en manque de soleil, vous pourrez ainsi mettre en valeur votre rampe en bois ou vos photos de famille, par exemple. Des objets décoratifs métallisés sont par ailleurs tout indiqués pour refléter la lumière naturelle et rendre l'espace plus accueillant. (Source: textuel.ca)

ORTHÈSES PLANTAIRES

Vous êtes unique, faites appel à une compétence unique :

laboratoirebelanger.ca

1 800 481-7434



1052, RUE VALIQUETTE,
SAINTE-ADÈLE (QUÉBEC) J8B 2M3
(450) 229-7433

>P014125-2

LES RÉSIDENCES DU

Manoir

Vivre
en
couleurs



Une entreprise
familiale
depuis plus de 27 ans

Venez visiter une de nos 5 résidences

APPARTEMENTS POUR
RETRAITÉS ACTIFS

Manoir de la Vallée
Saint-Sauveur
450 240.1333

APPARTEMENTS ET CHAMBRES POUR RETRAITÉS AVEC GAMME COMPLÈTE DE SERVICES

Manoir de la Falaise
Saint-Sauveur
450 227.5994

Manoir Quatre Saisons
Sainte-Agathe-des-Monts
819 326.8264

Manoir Sainte-Adèle
Sainte-Adèle
450 229.4611

Manoir St-Adolphe
Saint-Adolphe-d'Howard
450 226.1168

residencesdumanoir.com · 1 877 333-0933 · info@residencesdumanoir.com

>P012363-2

Services variés

Les établissements funéraires offrent une panoplie de services selon vos besoins et dans le respect de vos valeurs : aide aux formalités administratives, rapatriement d'un corps, urnes ou cercueils écologiques, assurances, arrangements préalables, soutien aux endeuillés, cérémonie virtuelle, service de traiteur, musiciens, etc.

Les résidences funéraires : bien adaptées aux nouvelles réalités

La pandémie de la COVID-19 a forcé les entreprises, les commerces et les organisations en tous genres à s'adapter à plusieurs changements. Fermetures, distanciation, capacité restreinte, port du masque et autres consignes de santé publique ont nécessité flexibilité et débrouillardise dans plusieurs secteurs, y compris les services funéraires.

Flexibilité et technologie

Les services funéraires se sont adaptés aux nouvelles réalités de leur clientèle, notamment les horaires atypiques ou le recours aux technologies numériques. Il n'est donc plus exceptionnel d'organiser une cérémonie hors des heures traditionnelles, ou encore de tenir des funérailles virtuelles afin que des proches de la personne décédée vivant à l'extérieur du pays ou ne pouvant pas se déplacer puissent y participer à distance.

Respect et empathie

Les maisons, salons, coopératives et résidences funéraires ont à cœur le bien-être des familles qui leur font confiance. Afin de les aider à rendre hommage à un proche disparu, le personnel empathique de ces établissements s'assure de



bien comprendre leurs besoins pour respecter leurs volontés.

Pour planifier votre départ en toute sérénité ou célébrer la mémoire d'un être cher, faites confiance aux résidences funéraires.

A photograph of an elderly man and a woman embracing. The man is in the foreground, smiling broadly, wearing a grey sweater over a light blue collared shirt. The woman is behind him, also smiling, wearing a grey sweater. They are both looking towards the camera.

« Nous avons discuté avant pour que tout se passe bien après. »

PRÉSENT À CHAQUE INSTANT



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
BRUNET

36, rue Saint-Bruno, Sainte-Agathe-des-Monts J8C 2H5 - 819 326-3322

CONFÉRENCE PALLIACCO

Transparence ; Soutenir un enfant en deuil Respecter et accueillir ses émotions

Pour s'inscrire à la conférence ou pour toute autre information, visitez le www.palliaccio.org ou communiquez avec Palliaccio au 1 855 717-9646 ou par courriel à info@palliaccio.org.

Un cadeau pour vous remercier de votre soutien!

Grâce à la générosité et au soutien de la population, Palliaccio peut offrir de l'accompagnement, du soutien et du répit à domicile, gratuitement, en français et en anglais. Pour vous remercier, Palliaccio invite la population à la conférence théâtrale « Transparence; Soutenir un enfant en deuil – Respecter et accueillir ses émotions » donnée par le Théâtre Parminou. Une conférence gratuite pour les parents, grands-parents, la famille élargie, les enseignants, les éducatrices et les intervenants qui souhaiteraient être mieux outillés pour soutenir un enfant en deuil de leur entourage.

Cette intéressante conférence se tiendra le dimanche 6 novembre 2022 à 15 h à la Salle de spectacle de l'Église du Village de Mont-Tremblant.

Merci à la Ville de Mont-Tremblant pour sa générosité qui nous permet d'offrir gratuitement cette conférence à la population.

Pour vous, chez vous, depuis 15 ans!

Palliaccio est un organisme qui a pour mission de contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes de cancer, des malades en fin de vie, quelle que soit la maladie, de leurs proches aidants et des personnes en deuil incluant désormais les enfants et les adolescents.

Saviez-vous que le tout premier service offert par Palliaccio à la population était le 28 octobre 2007?

En 15 ans, Palliaccio...

- a triplé son territoire desservant maintenant 3 MRC : des Laurentides, des Pays-d'en-Haut et du sud d'Antoine-Labelle;
- compte actuellement 3 points de service : le siège social à Mont-Tremblant, des locaux à Sainte-Agathe-des-Monts ainsi qu'à Saint-Sauveur où nos clientèles peuvent recevoir du soutien individuel et participer à nos activités;
- a formé des centaines de bénévoles et a accompagné près de 600 personnes à domicile.



Entrée gratuite

**Dimanche
6 novembre 2022
15 h**

**Salle de spectacle de
l'Église du Village de
Mont-Tremblant**

**Inscriptions
1 855 717-9646**



Transparence

Conférence |
Soutenir un
enfant en **deuil**

Que veut dire « l'épine de Lenoir ou fasciite plantaire » ?



JEAN MARCHAND, TP
Orthésiste du pied certifié

L'automne, les randonnées apportent leur lot de beauté de nature, mais aussi les douleurs aux pieds.

L'épine de Lenoir est une excroissance osseuse sur le talon qui crée une pression sur le fascia plantaire qui cause une douleur aiguë, une difficulté à la marche et même des compensations au niveau de la démarche. Cette douleur augmente au cours de la journée et atteint son plus haut niveau à la fin de journée.

Votre médecin établira le diagnostic et l'orthésiste, membre de l'Association des Orthésistes et des Prothésistes du Québec (www.membresensante.com) vous guidera dans le choix de la chaussure orthopédique, de l'orthèse plantaire pour les traitements.

La fasciite plantaire est une inflammation du fascia plantaire qui est caractérisée par une douleur aiguë après le repos. C'est une douleur qui peut nécessiter plus de temps à traiter et intervention de plusieurs professionnels.

Il est important de ne pas marcher nu-pieds, de diminuer et même arrêter les activités prolongées debout lesquelles peuvent causer la douleur. Des exercices d'étirement, surtout après une période de repos prolongée, sont recommandés. Consultez votre médecin ! Des orthèses plantaires et des chaussures orthopédiques pourraient être complémentaires au traitement.

L'orthèse plantaire et une paire de chaussures orthopédiques supporteront le pied et diminueront les pressions au talon. Si l'inflammation persiste, le médecin pourrait recommander, des bas médicaux, de la compression par taping, le bas de Strasbourg et la botte de décharge.

Glace ou chaleur? Pour le début la glace le soir pour calmer l'inflammation mais après la chaleur peut être plus efficace et des fois une combinaison des deux.

Consultez votre orthésiste pour un suivi car il est possible de modifier les orthèses plantaires car elles peuvent évoluer pour s'adapter au changement.

PENSEZ À VOS PIEDS

Prenez rendez-vous,
consultez en premier
votre orthésiste-prothésiste

LABORATOIRE
JM ROSS

ORTHÈSES DU PIED
ET CHAUSSURES

POUR UN CONFORT OPTIMAL

Évaluation biomécanique et conseils sur place!



* Aucune obligation d'achat.



720, RUE DE SAINT-JOVITE, MONT-TREMBLANT | 819 425-9640
511, RUE DE LA MADONE, MONT-LAURIER | 819 623-9555
LABJMROSS.COM | 1 800 465-PIED

Entre l'être et le paraître...

La perte d'un sein ou sa déformation altère souvent l'image corporelle et la perception que l'on a de soi-même.

La décision d'avoir recours ou non à une prothèse mammaire externe ou à une reconstruction mammaire dépend de différents facteurs, vos besoins, désirs et mode de vie, etc.

Avant la chirurgie il faut savoir qu'il existe des soutiens-gorge postopératoires, dont certains avec compression, souvent faits de coton ultra doux sans couture et peuvent être attachés en avant avec bretelles ajustables et certains incluent deux prothèses mammaires en fibrefill et pochettes pour le drainage. Ce type de soutien-gorge et/ou camisole est très important les premières semaines d'une chirurgie mammaire. Avant d'aller faire l'achat de prothèses mammaires si tel est votre désir après votre chirurgie, il faut absolument avoir l'accord de votre chirurgien et/ou médecin.

Prothèse mammaire et l'équilibre

Chaque prothèse mammaire externe est conçue avec un poids égal au sein naturel selon sa taille.

Dans un cas de mastectomie du sein gauche ou droit, il est souhaitable de porter une prothèse

mammaire externe avec un poids et surtout de la bonne grandeur car il y a un risque de déséquilibrer la colonne vertébrale.

S'il y a mastectomie complète (bilatérale), porter des prothèses mammaires externes avec poids serait idéal car avec le mouvement du corps, le soutien-gorge restera en place assurant plus de confort qu'avec des prothèses trop légères.

La lingerie

Maintenant les soutiens-gorge adaptés pour les prothèses mammaires sont très raffinés. Quelle belle évolution pour la femme qui recherche la lingerie plus fine. Vous désirez porter vos soutiens-gorge d'avant l'opération ! Il y a maintenant des prothèses mammaires qui collent directement sur la peau. Donc il est plus qu'important de consulter un(e) technicien(ne) certifié(e) en prothèses mammaires.

« Nous sommes passionnés par le fait de soutenir la confiance et l'image et nous nous engageons à faire une véritable différence dans votre vie. »

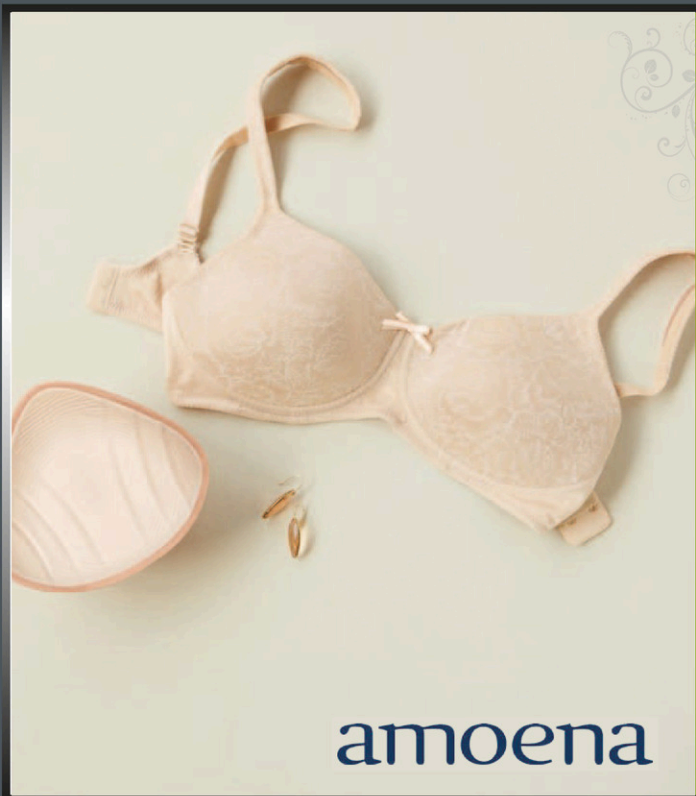
Jeannot Larocque le coach de votre image depuis plus de 38 ans.



Pour plus d'informations, vous pouvez communiquer avec la Clinique Jeannot Larocque.

JEANNOT LAROCQUE

Spécialiste en prothèse capillaire
Tricologiste Certifié Laboratoire Nature
Spécialiste et certifié en ajustement de prothèse mammaire Amoena
Technicien en ajustement de produits pour soins postopératoires Amoena



amoena

Nous avons
votre santé
à coeur



Soins et remplacements capillaires
Prothèses mammaires et sous-vêtements adaptés et postopératoires.

SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT

Clinique
Jeannot
Larocque

511, rue Mercure, Mont-Tremblant | 819-425-0939 | jeannotlarocque@cliniquicapillairejl.com

Journal d'une audioprothésiste en vacances



J'ai eu la chance de voyager dernièrement et, par déformation professionnelle, j'ai remarqué plusieurs personnes avec des aides auditives et cela m'a conscientisée sur les difficultés que les gens malentendants ou les gens qui portent des aides auditives peuvent vivre.

VIRGINIE ROBERT LALANDE Audioprothésiste

Je n'ai pas de problèmes auditifs et pourtant ce n'est vraiment pas évident de bien entendre les consignes données au comptoir d'enregistrement ou bien directement dans l'aéroport, dans les haut-parleurs de celui-ci. Avec tous les bruits qu'il y avait autour de moi, je devais parfois faire répéter et je ne comprenais pas tout clairement, alors je n'ose pas imaginer pour une personne malentendante, le stress que cela peut causer.

Si vous n'êtes pas porteur de prothèse auditive, mais qu'il vous arrive d'en trouver une oubliée ou perdue, il est possible de la retourner à son propriétaire qui sera bien heureux de la retrouver. Il vous suffit de la déposer dans un bureau d'audioprothésiste. Chaque aide auditive est munie d'un numéro de série, alors l'audioprothésiste pourra communiquer avec la compagnie de l'aide auditive en question.

Parfois, les gens me demandent s'il y a un problème à passer la sécurité si l'on porte des aides auditives, et bien, il n'y a aucune contre-indication pour cela. Au contraire, il est bien plus facile pour la personne malentendante de comprendre les consignes au besoin.

Si vous voyagez dans un pays chaud, sachez que les aides auditives sont de plus en plus résistantes à l'humidité et à l'eau, mais ne

le sont pas encore complètement pour la majorité. Elles sont sensibles à l'humidité et à la poussière. Les produits chimiques contenus dans les cosmétiques, comme la crème solaire ou les répulsifs anti-insectes, peuvent aussi endommager les aides auditives.

De plus, il existe maintenant plusieurs déshumidificateurs pour aides auditives. Il s'agit d'un contenant qui s'utilise avec des capsules déshumidifiantes. Cela augmente la longévité des aides auditives et résout plusieurs problématiques causées par la condensation. On trouve aussi des modèles électriques, qui agissent comme un séchoir pour aide auditive, et servent de contenant de rangement.

Attention de bien avoir avisé votre assureur (assurance maison), que vous possédez des aides auditives afin que celles-ci soient couvertes.

Avec les nouvelles technologies, personne ne devrait se priver du plaisir de bien entendre et de profiter des sons de la vie pendant ses vacances. Il est possible de mieux vivre avec une perte d'audition. Vous pouvez aussi effectuer sans frais, un test de dépistage auditif, dans toutes nos succursales afin de faire vérifier votre ouïe. 1 877 969-2075 www.monaudition.ca

Nous pouvons vous aider à mieux entendre

tous les sons de la vie!



Venez nous rencontrer pour un test de dépistage auditif sans frais

*Offre permanente

Deslauriers & Robert Lalande
AUDIOPROTHÉSISTES

2074, Boul. Curé-Labelle
Saint-Jérôme

395, Boul. de Sainte-Adèle
Sainte-Adèle

229, rue Principale Est
Ste-Agathe-des-Monts

www.monaudition.ca • 1-877-969-2075



VÉRONIQUE SEGARD-ROUSSEL
Pharmacienne
Familiprix extra Val-David

5 mythes à défaire sur le cancer du sein

Octobre est le Mois de la sensibilisation au cancer du sein. Si le nombre de survivantes à un cancer du sein est plus élevé que jamais, celui-ci reste le cancer le plus fréquent et la deuxième cause de décès par cancer chez les Canadiennes. Apprenez-en plus sur le sujet en faisant la lumière sur ces cinq mythes!

1. Seules les personnes avec des antécédents familiaux sont à risque

En réalité, seuls 5 à 10 % des cancers du sein sont considérés comme héréditaires.

2. Il n'y a que les femmes qui sont touchées

Les hommes peuvent aussi en être atteints. Les chercheurs estiment que 270 hommes canadiens auront reçu un diagnostic de cancer du sein en 2022 et que 55 d'entre eux en mourront.

3. Les antisudorifiques et les déodorants causent le cancer du sein

Il n'existe aucune preuve liant l'utilisation de ces produits au développement du cancer du sein.

4. Le cancer du sein crée toujours une masse perceptible

Si les autoexamens réguliers des seins peuvent aider à détecter les bosses, le cancer ne se manifeste pas toujours de cette manière. La douleur, le gonflement, la rougeur et l'épaississement de la peau sont d'autres symptômes.

5. Tous les cancers du sein sont traités de la même manière

Les plans de traitement du cancer du sein varient considérablement en fonction des caractéristiques de la tumeur, du stade du cancer et des préférences de la personne atteinte.

Profitez du Mois de la sensibilisation au cancer du sein pour faire un don pour la cause en visitant le cancer.ca ou le rubanrose.org.

**Votre pharmacie
écoresponsable qui a
votre santé à coeur !**



Prélèvement sanguin
Cueillette • Infirmière à domicile • Vaccination
Expertise en ergothérapie et neurosciences

Flairez l'arnaque!



On vous fait une offre très alléchante? Un individu vous offre de l'argent et vous devez faire des transactions pour lui (dépôt, transfert ou autre) en échange? Votre adolescent semble posséder des sommes d'argent inhabituelles ou se balade avec un cellulaire dernier cri que vous ne lui avez pas acheté? Méfiez-vous, c'est peut-être un cas d'arnaque à l'argent facile.

Les stratagèmes frauduleux évoluent sans cesse. Chaque personne doit faire preuve de prudence en s'informant et en adoptant les bons réflexes pour savoir reconnaître une tentative de fraude et se protéger efficacement.

L'arnaque à l'argent facile

Constamment à l'affût de nouvelles façons de faire, les fraudeurs utilisent désormais les médias sociaux pour entrer en contact avec leurs victimes ou pour recruter des complices. Des applications comme Instagram et Snapchat leur permettent d'ailleurs de parvenir à leurs fins en partageant des informations et des vidéos dans lesquelles ils font miroiter toutes sortes de choses. Les enfants et les adolescents sont particulièrement vulnérables à l'arnaque à l'argent facile.

Un exemple concret de ce type de fraude? « La guich », qui vient du mot guichet. Il s'agit d'une arnaque de plus en plus courante chez les fraudeurs. Elle consiste à utiliser de l'argent d'un compte ayant fait l'objet d'hameçonnage. Le fraudeur cherchera ensuite un bénéficiaire, c'est-à-dire une personne qui acceptera de prêter son compte afin que l'argent frauduleux y soit transféré, pour ensuite pouvoir être retiré. Le fraudeur offrira quelque chose en échange, par exemple une somme d'argent ou un bien. Il existe différentes approches dans cette arnaque. Dans certains cas, le suspect convaincra la victime d'envoyer ses informations bancaires et confidentielles afin d'effectuer des transactions frauduleuses en utilisant son compte. Dans d'autres cas, le suspect demandera simplement la carte de la victime et son numéro d'identification personnel (NIP) en échange d'espèces. Gardez bien en tête que si vous fournissez vos coordonnées bancaires à un fraudeur en échange d'argent, d'un bien ou de toute autre gratification, vous devenez complice.

Comment se protéger?

Bien connaître les signes de l'arnaque à l'argent facile vous permettra de mieux la détecter. Soyez vigilant en tout temps. Si on vous fait une offre très alléchante et que vous vous dites que c'est trop beau pour être vrai, c'est probablement le cas. Ne divulguez jamais vos renseignements personnels et confidentiels (identifiants, mots de passe, NIP, coordonnées bancaires, etc.) à quelqu'un qui en fait la demande.

Pour les parents

Restez à l'affût. Si votre enfant arrive souvent avec de nouveaux gadgets, quelque chose cloche! Questionnez-le et conscientisez-le à l'importance de toujours protéger ses renseignements personnels. N'hésitez pas à lui parler des risques de l'arnaque à l'argent facile. Une personne avisée en vaut deux!

Pour en savoir plus sur la prévention de la fraude, consultez le site de l'Autorité des marchés financiers :



<https://lautorite.qc.ca/grand-public/prevention-de-la-fraude>



KARINE LEGAULT

Agente en assurance de dommages

Assurance habitation : 4 conseils pour la tenir à jour

Magnifique, votre nouvelle cuisine ! Et refaire la plomberie du rez-de-chaussée s'est avérée une autre bonne idée. Savez-vous que ces changements influencent sans doute votre assurance habitation ? Voici des conseils en vue de votre renouvellement, pour que votre protection et son prix collent à vos besoins réels.

1. Rénos et gros travaux : indiquez-les à votre assureur

Bien des facteurs influencent le coût de votre assurance habitation : âge, secteur et dimensions de votre propriété, matériaux de construction utilisés, etc.

La couverture doit aussi tenir compte des sommes requises pour reconstruire votre maison en cas de sinistre – un incendie, par exemple. Pas surprenant alors que les rénos influent sur la valeur de votre résidence, vos protections et leur prix. Votre avez

fini le sous-sol ou remplacé un vieux chauffe-eau cette année ? Signalez-le à votre assureur.

Un cas concret

Cette année, Phil a enrichi le contenu de sa cave à vin avec plusieurs grands crus : bordeaux blancs, chablis... Il doit l'indiquer à son assureur, car sa collection gagne de la valeur sans être couverte. Un vol ou du vandalisme, par exemple, lui coûteraient très cher.

2. Mentionnez les installations importantes

Vos protections et leur coût dépendent aussi d'ajouts comme...

- du chauffage auxiliaire (foyer, poêle à bois ou au gaz, etc.)
 - un système de sécurité relié à une centrale
 - la pose d'un clapet antiretour, qui sert à prévenir les refoulements provenant des égouts municipaux
- C'est parfois le genre d'atouts qu'un assureur considère pour revoir son prix à la baisse !

3. Protégez vos principaux achats de l'année

Depuis un an, vous avez acheté un bijou, des meubles, une oeuvre d'art ? Vérifiez auprès de votre assureur si votre couverture comprend la valeur de tous vos biens, incluant les nouveaux. Pourriez-vous tout racheter en cas d'ennuis ?

4. Déclarez tout changement de votre vie qui a un impact

Début d'une cohabitation, télétravail, séparation... Au-delà des changements matériels, des modifications dans votre style de vie ou dans l'organisation familiale entraînent elles aussi des besoins en assurance ou une révision de son coût.

La clé d'une maison bien protégée

L'assurance habitation n'est pas quelque chose de figé qu'on doit ajuster aux 15 ans. Elle doit évoluer avec vous. Même s'il devient tentant de ne pas signaler une nouveauté par peur d'une hausse de prix, c'est un faux calcul : en cas d'ennuis, l'assureur pourrait réduire le montant réclamé ou refuser votre réclamation si des changements importants n'étaient pas mentionnés. Le choix logique, c'est donc d'y voir pour garder vos protections à jour !

Économisez en moyenne 520 \$ en regroupant vos assurances¹

Profitez de nos conseils personnalisés
pour protéger votre auto, votre résidence
ou votre entreprise selon vos besoins !

Appelez-nous,
nous vous conseillerons avec plaisir!

Assurances Karine Legault inc.*

Agence en assurance de dommages

819 321-3223
karinelegault.com

¹ Économie moyenne basée sur un sondage SOM mené entre mai 2020 et mai 2021 et calculée à partir des montants déclarés par les répondants ayant réalisé une économie en regroupant au moins deux produits d'assurance. Ce montant est présenté à titre indicatif et n'est pas une garantie d'économie.
* Partenaire autorisé de Beneva inc., agence en assurance de dommages, distributeur autorisé de La Capitale assurances générales inc.
© 2022 Beneva. Tous droits réservés. MD Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce déposées et utilisées sous licence.

Les incontournables en République dominicaine

GÉRARD CODERRE

Un voyage dans le Sud, même si on y va souvent pour el sol y la playa, est une occasion rêvée pour se laisser bercer par le rythme des Antilles ou tout simplement prendre le pouls de l'Amérique latine. La République dominicaine, pour celui ou celle qui veut repousser les frontières et vivre le pays autrement, a beaucoup plus à offrir que des plages.

Saint-Domingue, pour l'histoire et l'ambiance

Christophe Colomb installe son camp de base sur l'île d'Hispaniola, peu après sa découverte du Nouveau Monde en 1492. Saint-Domingue devient le siège du gouvernement des colonies espagnoles sur le nouveau continent. De nombreux bâtiments de la vieille ville coloniale datent de cette époque et ont valu à Saint-Domingue une place sur la liste des sites du patrimoine mondial.

S'il y a des boutiques et des vendeurs d'artisanat partout en République dominicaine, on trouve au marché Modelo de Saint-Domingue la plus grande concentration d'artisanat du pays. Animé du lever au coucher du soleil, le marché Modelo donne le ton et reflète bien les Caraïbes en raison de l'ambiance toute particulière et désordonnée qui y règne.

Des airs de merengue, dont on ne semble jamais se lasser sous les tropiques, viennent étouffer le brouhaha de la foule.

Pour la famille, c'est Ocean World

Ocean World, situé en banlieue de Puerto Plata, saura plaire à toute la famille. Donnant sur la mer, le site met en valeur la faune de la région. Poissons multicolores, dauphins, spectacles d'otaries et volières présentant les oiseaux de l'île sauront ravir petits et grands. On peut y nager avec les dauphins, les otaries et les poissons tropicaux et aller à la rencontre des requins nourrices. Sun Village, un centre de villégiature (tout inclus) est situé juste à côté de Ocean World.

Carabete, pour les amateurs de sports nautiques

Les vents qui soufflent dans la baie de Carabete en font, surtout en été, le rendez-vous par excellence des véliplanchistes et des amateurs de surf et de kite-surf. Capitale de la planche à voile, Carabete ne manque pas d'intérêt, notamment pour sa plage qui s'étend sur plus de 3 km et l'ambiance qui y règne.

Le parc de Los Haitises, pour les amants de la nature



La République dominicaine compte de nombreux parcs, mais celui de Los Haitises vaut particulièrement le détour. Accessible en bateau depuis Samana ou Sanchez, on y trouve un paysage de pains de sucre à couper le souffle. Des mangroves, où vivent une multitude d'oiseaux et des grottes accessibles à la découverte complètent le décor.

Pour les joueurs de golf, Playa Grande est l'endroit rêvé

Si la République dominicaine compte parmi les plus beaux terrains de golf des Antilles, celui de Playa Grande est un site exceptionnel. Situé à une heure de route à l'est de Puerto Plata, il a été aménagé en bordure de mer, au sommet de falaises. Il offre une vue imprenable sur Playa Grande.



LINGERIE FINE | MAILLOTS DE BAIN | VÊTEMENTS DE DÉTENTE

CORSETERIE DISPONIBLE BONNETS A À J
MAILLOTS DE BAIN DE 6 À 22 ANS

LINGERIE
et Roméo
Juliette

CERTIFICATS-CADEAUX
DISPONIBLES

978, RUE DE ST-JOVITE,
MONT-TREMBLANT
819 425-2229

OUVERT DU MARDI AU SAMEDI

NOUVEAU À STE-AGATHE-DES-MONTS

BOUTIQUE MES PETITES LAINES



Je Crée Ma Vie Une Maille À La Fois...

Atelier Dépannage
Service personnalisé
d'accompagnement dans votre projet
Sur rendez-vous • Durée : 1 heure

Cours de tricot
offert en tout temps
pour info appelez à la boutique

Laines de teinturières québécoises
Laines commerciales de qualité supérieure

Boutique :
Sacs à projets
Livres de tricot
Huiles essentielles
Chandelles

105, rue Principale Est, Sainte-Agathe-des-Monts
819 774-3456

Surveillez nos heures d'ouverture
sur notre page Facebook

Boutique mes petites laines

Le « Noël chez les Deschamps » est de retour

DAVIDE BUSCEMI
dbuscemi@inmedias.ca

Judi Richards et ses filles se produiront le 9 décembre prochain, au Théâtre Le Patriote, à l'occasion d'un nouveau Noël chez les Deschamps.

Comme l'an passé à pareille date, le clan Deschamps chantera à la gloire de Noël. Judi Richards-Deschamps sera toujours accompagnée de ses filles Karine, Sarah, Annie et de ses petites-filles Alba et Luna. Cette fois-ci, Alba, 11 ans, aura plus de place et d'importance dans le spectacle. Sa petite sœur fera aussi partie de quelques numéros.

Ce spectacle autour de Noël existe depuis 2017 mais c'est l'an passé qu'un changement notable s'est opéré avec la création de chansons originales à travers l'album Noël chez les Deschamps sorti fin novembre 2021. « Cet album, c'était le besoin d'avoir des chansons qui nous ressemblaient et nous rassemblaient », explique Judi Richards.

En décembre, le spectacle se composera de 10 chansons originales (celles de l'album précité) et de 10 reprises. Parmi les reprises, des medleys seront proposés avec de la musique traditionnelle, des cantiques de Noël et des chansons extraites de musiques de films. Il y aura aussi du François Perusse. « Noël n'est pas Noël si on ne fait pas du François Perusse », glisse-t-elle dans un sourire.

Si Judi, Karine et Sarah chantent essentiellement, il y aura également une partie parlée faite par Annie, l'aînée de la fratrie, qui a hérité du talent humoristique de son père Yvon Deschamps. Elle racontera des anecdotes familiales. Et la famille est sacrée, notamment pendant le temps des fêtes. « C'est par amour qu'on a monté ce spectacle. Noël, c'est la période de l'année qu'on adore le plus. C'est le temps de se dire je t'aime », poursuit Mme Richards.

Chez les Deschamps-Richards, la fibre artistique et la passion de la scène se transmettent de génération en



(Photo Francine Duquette)

génération. Les parents de Judi étaient musicien-compositeur et actrice. Sarah a suivi une formation musicale en percussions classiques. Karine chante depuis toujours. Quant à Annie, elle a fait du ballet à l'instar de sa mère pur produit de danse classique, avant d'étudier à l'école de l'humour (cuvée 2011).

D'ailleurs, comme un clin d'œil du destin, la petite-fille Alba a passé son été dans la comédie musicale Annie (créée en 1976 à Broadway) au théâtre Saint-Denis à Montréal. Judi Richards, dans les années soixante, jouait dans la pièce de théâtre Anne... la maison

aux pignons verts.

Les répétitions de Noël chez les Deschamps commencent bientôt, annonce Judi Richards. Comme pour l'édition précédente, une tournée de neuf dates est prévue. Mais cette année, la petite troupe familiale se rendra même jusqu'en Gaspésie.

Rendez-vous donc le vendredi 9 décembre à 20 h à la salle Percival-Broomfield du Théâtre Le Patriote situé à Sainte-Agathe-des-Monts et le dimanche 11 décembre à 15 h à l'Espace Théâtre de Mont-Laurier.

LE PATRIOTE
depuis 1967

Vivez l'inoubliable avec vos artistes préférés!

-P011042-5

theatrepatriote.com
819 326-3655



Et maintenant...
Hommage à Gilbert Bécaud
4 novembre



Emmanuel Bilodeau
18 novembre



Clémence
Théâtre musical
19 novembre



Marie-Annick Lépine
26 novembre



Marc Messier
Supplémentaire
6 décembre



Marjo
16 décembre













On se détend AVEC

RONA

FORGET
MONT-TREMBLANT

3 raisons d'ajouter un îlot à votre cuisine

Les îlots sont de plus en plus courants dans les cuisines résidentielles en raison de leur côté pratique et de leur design attrayant. Si vous n'en avez pas déjà un, voici trois raisons pour lesquelles vous devriez envisager d'en faire installer un à votre goût!

1. La multifonctionnalité

Un îlot vous permet d'optimiser votre espace en vous donnant, par exemple, plus de surface de comptoir ou en accueillant un lave-vaisselle ou un évier supplémentaire. Dans une petite cuisine, il peut aussi être utilisé comme table.

2. L'aspect social

Un îlot crée un point central pour se réunir et discuter avec la famille et les amis. Plutôt que de préparer les repas face aux armoires et aux fenêtres, vous

pouvez travailler sur l'îlot tout en conversant avec vos invités.

3. L'allure moderne

De nombreuses cuisines au goût du jour comportent un îlot. Par conséquent, en installer un au cœur de




la vôtre rafraîchira son apparence et ajoutera sans aucun doute de la valeur à votre maison.

Vous souhaitez rénover votre cuisine? Demandez à un entrepreneur d'y intégrer un îlot!



LES MEILLEURS SOUVENIRS SE FONT DANS LA CUISINE

Profitez des moments privilégiés avec vos petits-enfants grâce à une cuisine fonctionnelle parfaite!

   ronaforget.com

RONA

FORGET
MONT-TREMBLANT

VENTE DE MAISON

3 stratégies pour augmenter votre visibilité sur les réseaux sociaux



Les courtiers immobiliers proposent des solutions en tous genres afin de faire briller votre propriété sur le Web. Informez-vous!

Vous avez mis votre propriété en vente, seul ou avec l'aide d'un courtier immobilier, et souhaitez augmenter votre visibilité sur les réseaux sociaux afin d'intéresser un maximum d'acheteurs potentiels – et de vendre rapidement? Voici trois stratégies à essayer!

1. Mettez sur les images

Les photos et les vidéos sont ce qui capte le plus l'attention des utilisateurs sur les réseaux sociaux. Veillez à ce qu'elles soient de qualité et montrent bien les atouts de votre maison. Si vous faites un partage du lien où est affichée votre propriété, assurez-vous que celui-ci est accompagné d'une photo flatteuse.

2. Faites preuve d'audace

Que vous publiiez une vidéo ou un album de photos, c'est votre créativité qui augmentera vos chances de

partages. Faites preuve d'originalité ou d'humour dans votre vidéo ou dans le texte qui accompagne vos photos, par exemple, et vous donnerez assurément envie aux internautes de parler de votre annonce.

3. Sollicitez votre réseau

Si vous comptez sur votre famille et vos amis pour partager vos publications sans même communiquer avec eux, vous pourriez être déçu. Demandez gentiment de l'aide à votre réseau plutôt que d'attendre que chacun en prenne l'initiative. Si vos proches acceptent, votre annonce sera vue par leurs contacts. Dans le cas contraire, n'en soyez pas offusqué. Enfin, pensez à vous joindre à des groupes qui rassemblent au même endroit acheteurs et vendeurs : vous y trouverez des utilisateurs qui manifestent déjà de l'intérêt pour vos publications.



DAVID Villeneuve

Courtier immobilier agréé D.A.

4^e année consécutive **TOP 3** des courtiers Proprio Direct

Courtier **# 1** chez Proprio Direct en 2021
(en nombre de transactions)

Plus de **200** transactions en 2021

JE VIS ICI, c'est chez moi, chez toi, chez nous et chez vous!



www.davidvilleneuve.ca

819.686.5114

david@davidvilleneuve.ca
31, rue du Pont, Labelle, QC, J0T 1H0



À VENDRE PAR LE PROPRIÉTAIRE ...et son courtier!



On parle sensibilisation

EN COLLABORATION



FRAUDE TYPE « GRANDS-PARENTS »

Vous croyez être victime de fraude, avez des questions, une situation à dénoncer, communiquez au 1 844 551-6032, l'organisme pourra vous diriger vers la bonne ressource et vous accompagner au besoin.

SOYEZ VIGILANT

Les fraudeurs ont recours à des stratagèmes variés pour arriver à leurs fins et soutirer de l'argent à leurs victimes !

Les aînés sont souvent ciblés par les fraudeurs, au cours des derniers mois, plusieurs ont reçu un appel

d'une personne se faisant passer pour un policier ou un avocat. Cette personne mentionne qu'un proche, souvent un petit-fils, est détenu et a besoin d'argent pour être libéré.

Avant de faire confiance à quiconque, faites des vérifications :

- Appelez parents ou amis afin de vérifier la validité de l'histoire, ne faites pas confiance à un inconnu qui se montre insistant ;
- Ne remettez jamais d'argent à une personne dont vous n'avez pas vérifié l'identité ;
- Si une personne prétend agir au nom d'un organisme, vérifiez directement auprès de l'organisme ;
- Ne divulguez jamais de renseignements personnels au téléphone ou à une personne qui se présenterait chez-vous ;

VOUS NE SAVEZ PAS À QUI VOUS ADRESSER ?

PRÉVOYANCE EST LÀ POUR VOUS!

Prévoyance envers les aînés des Laurentides est au service des aînés vivant des situations de vulnérabilité, d'abus et de maltraitance.

1 844 551-6032

info@prevoyanceaines.org
prevoyanceaines.org



ÉCOUTE • RÉCONFORT
ACCOMPAGNEMENT
GRATUIT • CONFIDENTIEL



On parle beauté

EN PARTENARIAT AVEC UNIPRIX

AVEC NATHALIE PERREault
CONSEILLÈRE BEAUTÉ EN CHEF
AU UNIPRIX MONT-TREMBLANT



La beauté n'a pas d'âge

Coup de cœur



DUO IDC

BOOST VITAMINE C | PRO Sérum concentré éclat et antitaches

Notre tout nouveau soin infusé à 20% de vitamine C pure de la plus haute qualité, révèle un teint éclairci et une texture de peau plus lisse. La production de protéines clés à la santé cutanée est stimulée pour réduire l'apparence des rides et la production excessive de mélanine sera ralentie pour atténuer l'apparence des taches pigmentaires.

BOOST RETINOL | PRO Sérum concentré resurfaçant & antirides

Le rétinol est l'un des ingrédients favoris pour combattre les signes visibles de l'âge ! Renversez les effets du temps grâce à ce sérum spécialisé ultra concentré, composé à 0,3 % de rétinol pur.

Ce soin est votre meilleur allié pour estomper l'apparence de vos rides, ridules et pores.

TEAOLGY

Nouvelle gamme au Uniprix Mont-Tremblant.

Crème raffermissante pour le corps au thé Jasmin



Cette crème douce et veloutée est une crème hydratante, nourrissante et raffermissante. L'infusion de thé vert bio, riche en principes actifs, combat la perte de tonus et le relâchement de la peau du corps et vise à diminuer l'apparence des signes de l'âge sur le corps et des taches. L'acide hyaluronique régénère, restructure et hydrate durablement tandis que le beurre de karité nourrit et améliore l'élasticité de la peau, la laissant douce, lisse et ferme.

Clarins

Lotion de soin lissante Super Restorative

Spécialement pour les femmes de 50 ans, pour hydrater et rééquilibrer la peau tout en la redensifiant et en lui redonnant sa jeunesse. Cette lotion de soin lissante, idéale pour tous les types de peau, associée de puissants ingrédients végétaux à un complexe d'acide hyaluronique pour hydrater intensément la peau pendant 8 heures*, tout en la renouvelant et en la redynamisant.



L'endroit désigné pour vos idées-cadeaux et prendre soin de vous!

UNIPRIX

UNIPRIX GAÉTAN COUILLARD
Mont-Tremblant 819 425-2305



Nutrition chez les aînés : des conseils selon votre tranche d'âge

Une saine alimentation est essentielle pour disposer de l'énergie nécessaire pour vaquer aux occupations quotidiennes et demeurer en santé. Chez les aînés, elle contribue à préserver l'autonomie et la qualité de vie. Voici quelques conseils pour continuer à bien vous alimenter selon votre âge.

De 50 à 59 ans

Chez la femme, la priorité nutritionnelle consiste à atténuer les symptômes liés à la ménopause. La consommation de sucre devrait être revue à la baisse, et des aliments comme le soya et la graine de lin seront de bonnes sources de phytoœstrogènes. Chez l'homme, la réduction de l'apport en viande rouge et en gras saturés vise à prévenir le cancer de la prostate. Les protéines végétales et le poisson sont à privilégier. Dans tous les cas, la consommation de protéines permet de limiter la diminution de la masse musculaire.

De 60 à 69 ans

Le métabolisme ralentissant progressivement, les apports énergétiques peuvent être diminués. Veillez toutefois à combler vos différents besoins quotidiens (calcium, vitamines, etc.) en consommant les aliments appropriés. Ajoutez des suppléments à vos menus selon la recommandation de votre professionnel de la santé et optez pour des substituts de repas (barres, boissons, etc.) de qualité si l'appétit manque.

70 ans et plus

La faim étant moins au rendez-vous, l'objectif est de consommer suffisamment de protéines pour combler vos besoins nutritionnels, et ce, tout en variant les autres aliments (fruits, légumes, féculents, etc.). Des suppléments de vitamines et de minéraux (A, C, D, zinc, etc.) peuvent être nécessaires pour renforcer le système immunitaire.



En plus de vous permettre de conserver un poids sain, une nutrition adéquate et adaptée à votre âge contribue à prévenir l'apparition de maladies ainsi que la perte musculaire et osseuse. Pour vous aider à adopter de saines habitudes alimentaires, n'hésitez pas à consulter votre médecin ou une diététiste-nutritionniste!



Réduire son empreinte écologique; c'est de donner en héritage une **Terre plus saine** !

OPTEZ POUR LE VRAC

et ses nombreux avantages...

- ✓ POUR RÉDUIRE LE GASPILLAGE
- ✓ POUR RÉALISER DES ÉCONOMIES
- ✓ POUR PROFITER D'ALIMENTS FRAIS
- ✓ POUR PROTÉGER L'ENVIRONNEMENT
- ✓ POUR ESSAYER DE NOUVELLES RECETTES

COVID-19 : EST-IL DANGEREUX D'ACHETER EN VRAC?
Selon les experts, les risques de contracter la COVID-19 en manipulant ou en consommant de la nourriture sont peu élevés. De surcroît, nous avons implanté des mesures sanitaires strictes pour assurer la sécurité de tous.



MARTIN BOUCHARD *extra*

L'automne est une saison aux couleurs plus chaudes et réconfortantes

avec Meghan Albert

Voici les tendances cheveux de l'automne 2022 :

- **Les colorations cuivrées:** l'automne amène le retour des colorations plus foncées. À cet effet, on adopte les tons de cuivre plus profonds et foncés. Au niveau des mèches, le balayage caramel est très populaire. Il donnera un effet lumineux et naturel sur une base de brun.

- **La frange rideau :** inspirée des années 70, cette frange, aussi appelée « curtain bang », est la saveur du moment. Elle se porte plus longue de chaque côté du visage. Généralement, on conserve une séparation centrale, pour y apporter de la symétrie.

- **La coupe dégradée façon année 90:** cette coupe est très dégradée, avec les cheveux longs et une frange rideau. Pour reproduire le look, il faut utiliser une brosse séchoir, ou une grosse brosse ronde, pour un maximum de mouvement et de volume.

- **Le look « beach waves » :** cette mise en plis donne à vos cheveux, une ondulation souple et un effet retour de plage assez naturel et pas trop coiffé. On peut faire les boucles au fer à friser et passer nos doigts dans les cheveux pour les décoiffer, ou bien utiliser un spray au sel de mer, et ensuite les sécher au diffuseur.



PARLONS SOIN DU VISAGE AVEC MICHELLE

Le changement de saison est le temps idéal pour un facial

Essentielle à la vie, l'eau est aussi vitale pour la peau qui est constituée de 70 % d'eau. Avec l'âge et les impacts environnementaux, le pouvoir d'auto-hydratation naturel de la peau décroît, entraînant ainsi une diminution de l'activité cellulaire et la dégradation du système de défense cutané.

L'hydratation, premier geste de beauté, reste une préoccupation majeure à tout âge.

Toutes les conditions de peaux, même les peaux grasses ou sèches, peuvent souffrir de déshydratation. Le processus de vieillissement débute au plus profond de la peau, avant de devenir de plus en plus visible avec l'âge. La peau est le plus grand organe du corps

et ses mécanismes invisibles exercent une influence constante sur son apparence.

Les processus cellulaires majeurs, directement responsables du vieillissement cutané, sont :

- La diminution de l'activité cellulaire, qui ralentit la production de collagène et d'élastine;
- La glycation qui nuit aux fonctions cellulaires;
- L'oxydation qui endommage les composants cellulaires;
- Les rides;
- Le manque de fermeté;
- Les contours du visage moins définis.



Michelle Miron, propriétaire



Tous les soins réunis sous un même toit depuis 1981 !
Laissez-nous prendre soin de vous.
Coiffure | Esthétique | Massothérapie

829, rue de Saint-Jovite, Mont-Tremblant • 819 425-7557 • salonjaim.com



On bénévolo

Bienveillance envers les proches-aidants

Saviez-vous que les personnes proches aidantes sont susceptibles de subir de la maltraitance de la part d'institutions, de membres de leur entourage, de la personne dont elles s'occupent? Essentielle, la bienveillance envers ces aidants est une démarche qui vise à prévenir la maltraitance et à valoriser leur apport.

La maltraitance des personnes proches aidantes demeure un phénomène peu connu. Divers intervenants se sont donc mobilisés pour effectuer des recherches afin d'enrichir les connaissances sur le sujet et de pouvoir concevoir des outils de sensibilisation et de prévention de la maltraitance. En voici quelques exemples :

- La surresponsabilisation du rôle de proche aidant;
- Les jugements sur les façons d'assumer ce rôle;



- Le dénigrement de l'expertise du proche aidant;
- La contribution à l'appauvrissement du proche

Actions bénéfiques

Si vous êtes un membre de l'entourage: valorisez les personnes proches aidantes, soyez bienveillant envers elles, reconnaissez leurs besoins et encouragez-les à aller chercher de l'aide.

Si vous êtes une institution : reconnaissez l'expertise des proches aidants, accompagnez-les dans leur parcours, recommandez-leur les ressources appropriées et prenez le temps de les écouter.

Si vous êtes proche aidant : soyez fier de votre rôle, admettez vos limites, prenez soin de votre santé et acceptez de recevoir de l'aide.

On parle mode

3 conseils pour adapter vos tenues à la saison automne/hiver

Avec les températures qui refroidissent et les journées qui raccourcissent, il est temps de repenser vos tenues pour être au chaud et dans le ton cette saison. Voici quelques conseils futés à retenir!

1. Optez pour les superpositions

Pour être à l'aise toute la journée, les superpositions sont tout indiquées, puisqu'il suffit de retirer ou d'ajouter une couche selon les variations de température. Par ailleurs, n'hésitez pas à mélanger les textures. Ainsi, les femmes peuvent porter un chemisier sous un cardigan, ou encore une longue veste en lainage sur une robe d'été, par exemple. Les hommes peuvent quant à eux notamment compter sur le duo chemise et gilet de laine.

2. Misez sur les accessoires

Si vous possédez quelques pièces classiques et intemporelles (ex. : jean chic ou robe noire), il vous suffit de les accessoriser différemment selon l'effet recherché pour exprimer votre personnalité. En automne, chapeau, écharpe et gants sont idéaux pour varier les styles tout en restant au chaud. Complétez le tout avec un grand sac de type fourre-tout qui vous permettra entre autres de transporter un chandail supplémentaire ou un parapluie.

3. Privilégiez le confort

Robe de tricot, pull, veston surdimensionné, manteau de feutre, trench, bottes de pluie et bottillons en cuir, entre autres, sont autant de pièces qui permettent de créer une multitude de looks aussi bien professionnels que décontractés et qui sont à la fois tendance et confortables!



Je vous salue!
Jean

Centre d'Action Bénévole
40 ANNIVERSAIRE
LAURENTIDES
www.cab-laurentides.org

Au service des aînés et des proches aidants de la MRC des Laurentides

- Popote roulante - Repas surgelés
Dîners communautaires
- Accompagnement-transport
médical et emplettes
- Aide aux formulaires
- Soutien aux proches aidants d'aînés
- Travaux légers
- Cliniques d'impôts
- Appels de bienveillance
- Promotion de l'action bénévole

Sainte-Agathe-des-Monts
1, rue Saint-Vincent, J8C2A3
819 326-0819

Mont-Tremblant
682, rue Saint-Jovite, J8E3J8
819 425-8433

JEAN LEBRUN

Styliste - Boutique

813, rue de Saint-Jovite,
Mont-Tremblant
jeanlebrun.styliste@gmail.com
819 421-1060

BOUCLER LA BOUCLE EN BEAUTÉ!

Un vent de changement nous attend ! Il me fera plaisir de vous conseiller et de vous recevoir au salon /boutique pour un dernier café magasinage jusqu'au mardi 15 novembre 2022, inclusivement.

UNE VENTE D'INVENTAIRE

saisons été, automne, hiver, incluant les nouveautés est actuellement organisée à la boutique sur tous les accessoires et les vêtements !

Des rabais allant de 25%~30% ~50%~70%!

OUI, J'ACCROCHE MON VESTON!

Je profite de cette dernière capsule de l'année 2022 pour remercier tous mes clients et clientes pour leur fidélité durant les 34 dernières années. De nouvelles aventures nous attendent et je suis bien heureux d'avoir eu la chance d'être votre styliste durant 13 ans, votre conseiller, votre référence mode.

Nous allons certainement nous recroiser quelque part dans notre magnifique ville !

Au plaisir, Jean

19 Hiver 2022 **LE TEMPS de Vivre**



ANDRÉ CHARBONNEAU
Propriétaire

«Les nouvelles technologies», plus fragiles, plus complexes, mais réparables !

L'évolution de la télévision ne cesse de croître. On se souvient des immenses télévisions à écrans cathodiques, suivront ensuite les grandes à rétroprojections et peu après les versions plasma. Et que dire des modèles ACL! Lorsque les écrans LED sont arrivés, nous sommes sautés dans une catégorie à part. Et, pour nous en mettre encore plus plein la vue, les QLED et OLED sont arrivés, wow ! Et ça continue ...

Nous avons aussi eu droit à l'évolution de la qualité d'image : la haute définition, par laquelle nous sommes passés du 720 aux 1080 pixels. L'Ultra définition, la mention 4K, et maintenant la 8K réfèrent à la résolution de l'image. Et encore là, ça ne cesse d'évoluer...

Avec le programme l'ARPE-Québec, tous les appareils électroniques irréparables sont recyclés.

Et que dire de l'intelligence de nos appareils maintenant ! Les jeunes et moins jeunes ont découvert une source infinie pour se divertir sur l'Internet à travers leurs téléviseurs sur les plateformes d'écoute, avec Netflix, Club Illico, Amazon Prime, Crave, Disney Plus, pour n'en citer que quelques-une. Il s'agit d'ailleurs d'une des

principales raisons pour laquelle les gens délaissent les câblodistributeurs.

Les gens croient à tort que les nouvelles télévisions intelligentes ne se réparent pas. Mais, bien au contraire, comme pour les ordinateurs, les pièces se remplacent. Quand on parle de nouvelles technologies, on parle aussi de fragilité et de complexité ! Nous devons, en conséquence, faire preuve de patience et de grande dextérité. En ce sens, par le seul fait de soumettre un écran de télévision à une légère pression, on peut facilement endommager le panneau intérieur. La prudence nous indique de manipuler nos appareils avec grand soin.

C'est pour cette raison que, pour devenir un centre de service autorisé, comme le nôtre, et faire les réparations sous garantie des grands fabricants et des compagnies de garanties prolongées, nous devons toujours nous tenir à jour. Nos employés suivent ainsi des formations auprès des fabricants, afin de connaître les nouveaux produits à la fine pointe de la technologie.

Notre priorité est de donner à notre clientèle un service courtois et de qualité.

ÉLECTRONIQUE AC

TÉLÉVISION DE
COURTOISIE :
Nous prêtons
GRATUITEMENT
un téléviseur HD le
temps de la réparation.



Centre de service autorisé pour les marques



electroniqueac.ca

819 425-5607 • 877 551-5607 • 740, rue Émond, Mont-Tremblant QC

Nos organismes en vedette

Le Temps de Vivre a à cœur de faire rayonner les organismes de la région. Chez In Médias, nous sommes convaincus qu'un journal se fait avec et pour la communauté! Merci de nous transmettre vos informations à l'adresse info@tempsdevivre.ca

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE LAURENTIDES :

40 ans au service de la communauté !

Le Centre d'action bénévole Laurentides est un organisme à but non lucratif dont la mission est d'offrir des services de soutien à la vie quotidienne dans le but de maintenir la qualité de vie des aînés et des proches aidants de la MRC des Laurentides. Faites une différence, devenez bénévole! Pour soutenir son service d'accompagnement-transport, le Centre d'action bénévole Laurentides recherche des bénévoles pour assurer un accompagnement ainsi qu'une présence pour faire des visites médicales et des sorties importantes (épicerie - banque - pharmacie) pour les aînés ou personnes en perte d'autonomie légère. Ce service vient répondre d'abord et avant tout au besoin d'accompagnement de la personne. Le bénévole apporte une présence rassurante et sécuritaire ainsi qu'un support physique au besoin. Des bénévoles sont recherchés dans les secteurs de la grande région de Mont-Tremblant et Sainte-Agathe-des-Monts. Les frais d'utilisation de l'automobile sont remboursés selon les normes en vigueur. Vous avez du temps pour vous impliquer dans un service essentiel? Information : 819 425-8433 ou au 819 326-0819 ou visitez le www.cab-laurentides.org

LE RÉSEAU FADOQ A 50 ANS!

C'est sous la thématique Célébrons ce qu'on est que La FADOQ - Région des Laurentides souligne ses 50 ans. Cette communauté unie est aujourd'hui composée de plus de 43 000 membres, de clubs FADOQ, de bénévoles, de partenaires et d'employés dédiés.. www.fadoq.ca

PALLIACCO :

Des bénévoles présents pour vous

Saviez-vous que l'organisme Palliacco peut compter sur 125 bénévoles pour offrir ses services gratuitement? Grâce à eux, l'organisme accompagne à domicile les personnes atteintes de cancer, les malades en fin de vie, leurs proches aidants, les enfants atteints de cancer et leurs parents et nous offrons du soutien aux personnes en deuil. Les services sont offerts gratuitement en français et en anglais aux résidents des MRC des Pays-d'en-Haut, des Laurentides et du sud d'Antoine-Labelle (La Macaza, L'Ascension, Nominingue, Rivière-Rouge). Info : www.palliacco.org • 1 855 717-9646

UNIVERSITÉ DU 3^e ÂGE

Pour le plaisir d'apprendre

Fondée en 1976, l'Université du 3e âge (UTA) offre des formations aux quatre coins de la province aux personnes de 50 ans et plus qui désirent continuer à apprendre tout au long de leur vie. Elle facilite ainsi l'acquisition des connaissances et appuie les aînés dans leur désir d'accomplissement. À l'UTA, les activités pédagogiques, qui sont de type « auditeur libre », ne comportent ni travaux ni examens et aucun diplôme préalable n'est exigé. Les programmations sont disponibles à l'adresse usherbrooke.ca/uta. Voici les coordonnées pour rejoindre les antennes de la région :

Antenne des Laurentides, Marie-Andrée Clermont 450 224-4266 ou clermont7051@outlook.com

Antenne de la région de Mont-Tremblant, Yves Lachapelle 819 321-5494 et Pierrette Cardinal 819 425-5427 ou utatremblant@gmail.com



VILLA DES GÉNÉRATIONS
Aux couleurs de votre quotidien

*Bien plus qu'une résidence...
C'est un milieu de vie!*



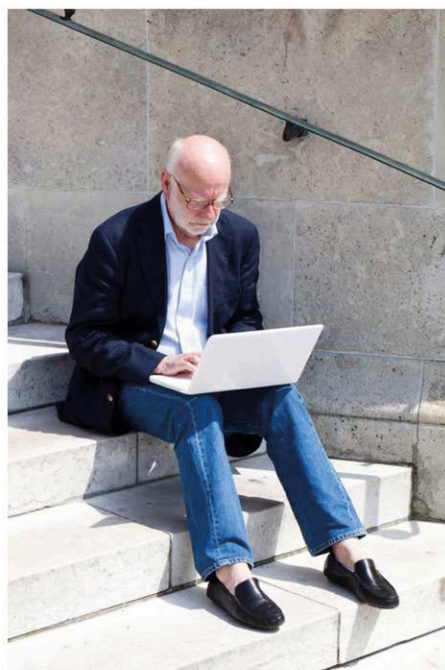
Villa des générations du Tremblant

1450, rue Deguire, Mont-Tremblant
819 425-8653
WWW.VILLADESGENERATIONS.CA

-P013915-1



3 emplois demandés dans le domaine de l'informatique



Avec les progrès technologiques en croissance constante et la mise en marché d'innombrables appareils connectés, notamment, les carrières en informatique ont le vent dans les voiles. Vous cherchez un domaine d'études qui vous garantira un emploi, souvent très bien rémunéré? Voici trois métiers particulièrement demandés au Québec.

1. Technicien de réseau informatique

En occupant ce poste, vous serez garant de la qualité du service attendu par l'informatique dans une entreprise. Vos tâches consisteront essentiellement à exploiter, à sécuriser, à optimiser et à faire évoluer les ressources informatiques de votre employeur. Vous prendrez en charge

le soutien technique auprès des utilisateurs (clients ou employés) en apportant des solutions aux problèmes qu'ils rencontrent dans l'utilisation des moyens informatiques.

2. Développeur en médias interactifs

Dans cette position, vous avez pour principales responsabilités d'écrire, de modifier, d'intégrer et de tester des codes informatiques pour divers médias interactifs (applications Internet, jeux, films, vidéos, etc.). Les lieux où vous pourriez travailler sont, entre autres, des sociétés de développement de logiciels, des firmes d'experts en TI ou les services informatiques des secteurs public ou privé.

3. Ingénieur informaticien

En tant qu'ingénieur, vous aurez pour mission première de trouver des solutions efficaces à des problèmes informatiques en tous genres. Vos tâches seront notamment de concevoir et d'implanter des systèmes dans le but de recueillir, de traiter, de transmettre et d'entreposer des données et de l'information. Vos employeurs potentiels sont variés et comprennent les entreprises de télécommunications, les établissements d'enseignement, les manufacturiers d'équipements informatiques et les firmes d'ingénieurs-conseils.

Trouvez dès maintenant la formation qui vous mènera vers la carrière de vos rêves dans le monde effervescent de l'informatique!



Mardi

**Une retraite
qui a du rythme!**

Rendez-vous sur
tremblant.ca/smt



Jeudi

Nous recrutons!

- + Passe de ski gratuite
- + Avantages sociaux
- + Communauté et bien-être





3 mythes à déconstruire sur les agences de placement

Vous songez à faire affaire avec une agence de placement pour décrocher un emploi ou pour recruter des employés, mais vous hésitez? Il est vrai que certaines rumeurs circulent à propos de ces entreprises, qu'on appelle aussi chasseurs de têtes, ou encore firmes de recrutement ou de ressources humaines. Découvrez ici trois fausses croyances à leur sujet!

1. Les agences s'approprient une partie du salaire

Non seulement les agences ne prélèvent aucune somme sur le salaire des employés qu'elles « placent », mais si elles le faisaient, ce serait illégal. Ce sont plutôt les entreprises clientes qui rémunèrent les agences.

2. Les emplois offerts sont rarement intéressants

Si vous croyez que seuls des emplois peu rémunérés ou ne nécessitant aucune qualification sont offerts par les agences, détrompez-vous! Celles-ci recrutent des employés



de tous horizons, pour des postes en tous genres (techniques, cadres, professionnels, etc.). Donc, si vous êtes un employeur à la recherche d'un candidat expérimenté, n'hésitez pas!

3. Les agences traitent les candidats comme des numéros

Les employés des agences prennent le temps de discuter avec leurs clients pour apprendre à les connaître et pour leur offrir un service personnalisé qui répond à leurs besoins. Ils ont à cœur la satisfaction et le succès des candidats et des entreprises avec qui ils collaborent. Pour trouver un emploi de qualité ou du personnel qualifié, contactez les agences de placement de votre région!



MONT BLANC RECRUTE

MONT BLANC TA MONTAGNE



POSTES SAISONNIERS OU À L'ANNÉE



UNE ÉQUIPE DYNAMIQUE ET À L'ÉCOUTE



AVANTAGES ET RABAIS SUR LA MONTAGNE

PASSE DE SAISON GRATUITE

INTÉRESSÉ(E)?

ENVOIE TON CV PAR COURRIEL AU RH@SKIMONTBLANC.COM
OU VIA LE SITE WEB WWW.SKIMONTBLANC.COM



Partage emploi

ON VOUS AIDE À TROUVER UN EMPLOI QUI VOUS CONVIENT!

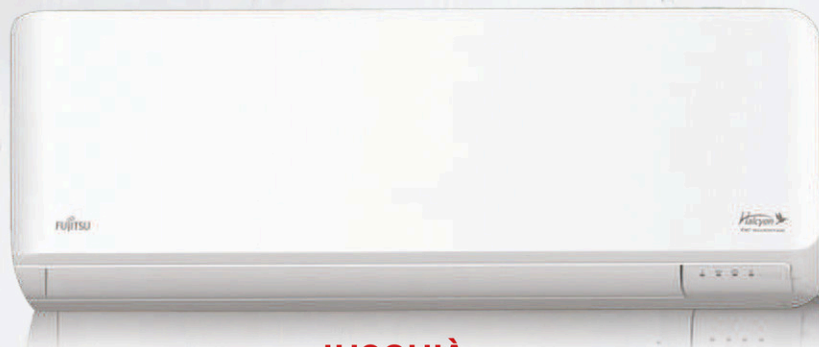
Auprès d'un bassin de plus de 50 entreprises!

Pour en savoir plus, n'hésitez pas à nous contacter!

819.774.3889 poste 251

info@partageemploi.org Partageemploi.org

Emploi toutes saisons | Partage Emploi



JUSQU'À
500\$ DE RABAIS
 SUR LES THERMOPOMPES*

Osez le
 confort dans
 votre demeure

C'est pleinement mérité!

FUJITSU

Les modèles les plus polyvalents

- Rendement énergétique supérieur
- Fonctionnement ultra-silencieux
- Une des meilleures garanties de l'industrie



10 ANS
 GARANTIE
 COMPLETE
 MAIN-D'ŒUVRE*

12 ANS
 GARANTIE
 Pièces **

*Sur certains modèles, appeler pour plus d'information.



819 326-7977
 www.refrigerationMB.com



FUJITSU



Goodman

Franklin
 Air Conditioning & Heating