



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 se rencontre

Parole aux  
proches aidants  
page 4



On sort

Noël chez les  
Deschamps  
page 5



« Que vous optiez pour une mise en terre traditionnelle ou pour la dispersion des cendres, les cimetières demeurent le meilleur endroit pour vous assurer que tout sera fait avec respect et professionnalisme ».

### JARDINS DU SOUVENIR

## Organiser votre dernier voyage dans votre communauté, est-ce encore possible ?

Le secteur funéraire ressemble de plus en plus à une grande industrie.

Les funérailles, le deuil tout est réglé au quart de tour dans de belles salles où tout est contrôlé et organisé pour que ça se passe « vite et bien ».

Pourquoi mourir impliquerait-il qu'il faille absolument être déraciné de son milieu pour avoir droit à des funérailles ?

Pourquoi faudrait-il après avoir vécu pendant toutes ces années dans le même quartier, le même village, que ma famille et mes amis soient obligés de se déplacer à l'autre bout de la ville ou dans un autre village pour honorer ma mémoire et reconforter mes proches.

Vous ne confieriez pas à n'importe qui le soin d'organiser votre prochain voyage dans le Sud à votre place. Pourquoi laisseriez-vous à d'autres la responsabilité d'organiser votre dernier voyage ? Vous avez géré votre vie à votre façon selon vos goûts et vos valeurs, faites qu'il en soit ainsi jusqu'à la fin.

Vos funérailles vous appartiennent. À vous de décider ce que vous voulez en faire et/ou vous souhaitez qu'elles se tiennent. Prenez cet article comme un déclencheur, et entreprenez de vous informer auprès de différentes entreprises du secteur funéraire.

Vous verrez qu'il existe maintenant une alternative économique et humaine à cette approche standardisée.

# PENSONS À CEUX *qui restent.*



Planifiez vos aurevoirs en toute sérénité avec nos préarrangements funéraires offerts avec l'option de financement.

Les Jardins du Souvenir, les seuls à pouvoir vous offrir cimetières et maison funéraire sous un même toit.

819 778-1515  
[lesjardinsdusouvenir.com](http://lesjardinsdusouvenir.com)

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)

# Janick Girard

DENTUROLOGISTE

Plus de 15 ans  
d'expérience

Consultation gratuite

## 819 623-9496

530, boul. Albiny-Paquette, Mont-Laurier

## Conseil de votre denturologiste

*Votre prothèse vous semble trop grande, instable? Des résidus d'aliments se logent entre votre prothèse et votre gencive?*

*Il existe deux techniques susceptibles de régler le problème : le regarnissage et le rebasage. Le regarnissage consiste à ajouter de l'acrylique seulement à l'intérieur de la prothèse.*

*Le rebasage nécessite un travail de laboratoire plus long. Il consiste à remplacer tout l'acrylique rose qui constitue votre prothèse.*

*Après un examen de votre prothèse, votre denturologiste sera en mesure de vous recommander le meilleur des deux traitements pour que vous retrouviez stabilité et confort en bouche.*



## On se rencontre

COLLOQUE AU TEMPS DES BERNACHES

# La parole aux proches aidants!

MARTINE LAVAL

info@tempsdevivre.ca

Inspiré de ces oiseaux migrateurs connus pour leur sens de la communauté et leur mouvement perpétuel, le colloque interactif « Au temps des Bernaches » qui a eu lieu en mai, a donné la parole aux personnes qui se retrouvent au front lorsqu'il s'agit de prendre soin d'une personne vulnérable et qui ne reçoivent ni la reconnaissance, ni le soutien qu'elles méritent pour les services offerts... bien souvent à leurs dépens.

Ateliers, panels de discussion, partages authentiques et sensibles des défis et des émotions vécus au quotidien ont permis de mettre en évidence et de reconnaître que l'un des plus vieux métiers du monde ne doit pas être pris pour acquis, mais être mieux encadré et soutenu pour son évidente nécessité dans notre société vieillissante

Si l'on considère qu'en 2022, 25 % de la population est proche aidante d'un autre 25 % de la population en situation de vulnérabilité, ce sont deux millions de personnes qui assument à elles seules 85% des soins prodigués, et donc 50 % de la population qui expérimente la proche aidance et ses défis, sans oublier les personnes qui ont été proches aidantes et celles qui le deviendront.

### Une responsabilité partagée, des expertises à valoriser

Définition et préparation au rôle de la « personne proche aidante », choc, stress, vulnérabilité, droits individuels et collectifs, instrumentalisation de leurs nombreux rôles, changement au sein de leur relation avec l'aidé.es, isolement, santé mentale, préjugés sociaux, deuils, recherche d'information et de connaissance, disponibilité de ressources adaptées à leurs réalités respectives, conciliation travail-aidance-famille, dépassement de soi, hiérarchisation de la proche aidance dans la société, importance de la fraternité, être fier de soi, prendre soin de soi... sont des sujets qui ont été abordés lors des discussions.

Réaliser les enjeux qui interpellent la qualité de vie des proches aidants et qui font écho aux besoins de soutien, réconcilier la population à la proche aidance et à la reconnaissance de ses réalités et de ses besoins sont essentiels, si l'on veut co-construire des solutions communautaires et de proximité dans le contexte de vieillissement accéléré de la population québécoise.



Photos Colloque  
Au temps des  
Bernaches

### Comment offrir une place plus importante aux personnes aidées et aux proches aidants au sein de la société ?

En leur offrant notamment plus de services de répit (dont la possibilité de se prévaloir de jours complets), un accès plus rapide aux ressources et aux services conseils professionnels dans toutes les sphères, plus d'espaces et d'occasions pour partager leurs expériences, des moyens pour alléger leur pression de productivité au quotidien, la possibilité de participer à des groupes de soutien de façon récurrente, l'accès à des soins et des ressources pour réduire leur inquiétude, plus de soutien technique, psychologique et en santé mentale (pour les proches aidants et pour les personnes aidées), des services d'accompagnement sur le continuum et plus de communication en famille et en société pour jaser proche aidance.

### Un des plus vieux métiers du monde

Est-ce naturel d'être proche aidant ? A-t-on le choix ? Les participants se sont entendus pour dire qu'ils aimeraient que le rôle de proche aidant soit mieux connu et reconnu et que des actions concrètes soient adoptées afin de rendre leur quotidien plus viable, allégé et heureux. C'est, entre autres, l'objectif de la nouvelle Charte de reconnaissance de l'expertise des personnes proches aidantes.

« Souvent du jour au lendemain, on vit pour l'autre. On doit développer de nombreuses compétences toutes aussi diverses que spécialisées. On devient préposé au bénéficiaire, infirmier, pharmacien, expert de la maladie, spécialiste des moyens de transport, gestionnaire financier... avec d'importantes conséquences financières et sans presque aucun répit », a témoigné une participante.

### Se préparer en tant que société

« C'est toujours la même chose qui revient », mentionne chacune leur tour les deux organisatrices de ce colloque plus qu'utile et nécessaire, mesdames Julie Gravel de L'Antr'Aidant et Guylaine

Charlot, directrice générale de la Maison Aloïs. Le manque d'écoute, les besoins autres que les essentiels mis de l'avant par les gouvernements, plus de bureaucratie que de mises en action concrètes utiles et reconnues, trop d'analyse, beaucoup de blabla et peu de confiance en ces gens directement concernés par le problème, se croire mieux outillés que les personnes sur le terrain, de modique somme d'argent, des gens dévoués pris pour acquis et non reconnus pour tout ce qu'ils offrent d'essentiel. »

Pourrions-nous rêver ensemble d'un modèle de société plus équitable et bienveillant, où les responsabilités et la prise en charge sont davantage partagées? La question s'est posée et se posera de nouveau au deuxième colloque auquel on songe déjà parce que désormais devenu un incontournable dans les Laurentides. Chaque pallier gouvernemental doit prendre les responsabilités qui lui reviennent. Ceci est une affaire de société sérieuse et il est grand temps d'agir!



On sort

## 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.



# « On peut-tu juste en parler? »

Des **préarrangements funéraires**, c'est décider maintenant de ce que vous voulez comme cérémonie funéraire.

Parlez-en avec vos proches et ensuite, appelez-nous! **C'est sans obligation.**

MesPrearrangements.coop  
819 568-2425

Suivez-nous



Coopérative funéraire de l'Outaouais

-X04323-1



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

## 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.



Las Galeras

### Le parc de Los Haitises, pour les amateurs 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.



Cathédrale de Saint-Domingue



À la découverte des fonds marins Puerto Plata



Dans le parc de Los Haitises



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<sup>e</sup> 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](http://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!

# Reconnaître et prévenir l'exploitation financière

Personne n'est à l'abri des abus financiers. Avec nos conseils, apprenez à détecter, à prévenir et à signaler les situations d'exploitation financière.

## Qu'est-ce que l'exploitation financière?

L'exploitation financière est une forme de maltraitance où une personne de confiance essaie de contrôler ou d'utiliser de façon abusive vos finances ou vos biens. Ce type d'abus touche particulièrement les personnes âgées, qui peuvent être plus vulnérables ou susceptibles de demander de l'aide pour gérer leur argent et leurs possessions.

## Comment la prévenir?

Voici quelques moyens pour prévenir l'exploitation financière. Repérez ceux que vous appliquez déjà. Ils sont tous encadrés? Bravo à vous!

### Quelques types d'exploitation financière :


- Chantage affectif
- Arnaque amoureuse
- Usage abusif d'une procuration
- Utilisation inappropriée de votre carte de paiement
- Signature sous pression
- Vol de biens ou d'argent

<b>Ne jamais divulguer le numéro d'identification personnelle (NIP)</b> de ma Carte d'accès Desjardins et de ma carte de crédit même si j'ai confiance en la personne.	Utiliser un mot de passe <b>complexe</b> (chiffres, lettres, symboles).	<b>Mémoriser</b> mon NIP : ne pas le noter sur un bout de papier qui accompagne la carte ni sur la carte elle-même.
<b>Demeurer au courant</b> des transactions effectuées à mon compte et de l'état de mes finances, même si j'ai un procureur.	Effectuer mes transactions dans des institutions financières établies et <b>réputées</b> .	<b>Ne jamais prêter ni confier</b> ma carte de débit ou de crédit à personne.
Si nécessaire, discuter avec mon <b>conseiller financier</b> ou mon <b>notaire</b> de la pertinence d'ajouter un procureur à mon compte.	Échanger sur mes projets, mes biens et leur valeur financière de façon confidentielle et en privé <b>avec un nombre limité de personnes</b> .	Ne pas donner d'information confidentielle par <b>courriel</b> ni sur les <b>réseaux sociaux</b> .
Effectuer mes transactions financières sur un <b>réseau sans fil</b> (Wi-Fi) <b>privé et sécurisé</b> exigeant un mot de passe.	<b>Conserver le moins d'argent comptant</b> possible à mon domicile : maintenir mes avoirs financiers dans un compte bancaire.	Faire appel à un <b>conseiller juridique</b> ou à un <b>notaire</b> pour rédiger mon testament ou un mandat d'incapacité ou encore accorder un prêt d'argent à un proche.

## Des ressources pour aider les citoyens et leurs proches!

Vous avez des interrogations, des inquiétudes, un problème, vous vous sentez vulnérable? Vous n'êtes pas seul, n'hésitez pas à en parler.

 **Votre caisse ou 1 800 CAISSES**

 **Une personne de confiance :**  
un parent, un ami, un travailleur social, un psychologue, un médecin ou un policier.

 **Un intervenant**

**Au Québec :** la Ligne Aide Abus Aînés, 1 888 489-2287.

**En Ontario :** Prévention de la maltraitance envers les aînés Ontario, 1 866 299-1011.