LE TEMPS de Vivre

La rencontre des générations!

On bénévole

Rencontre avec
Marie-Paule
Charbonneau

Page 7

On sort

En tête-à-tête
avec
Guylaine Tremblay

Pages 14-15

On cuisine

La saison des
BBQ est arrivée!

Pages 20-21

>P0132244-1

Alexandre Da Costa et le Trio jazz Stradivaria
STRADIVARIUS SUPERCHARGE

Saint-Alexis-des-Monts
Préau Canadel de Saint-Alexis-des-Monts

GRATUIT POUR TOUS

Alexandre Da Costa et le Trio jazz Stradivaria
STRADIVARIUS SUPERCHARGE

Lac-Brome
Théâtre de Lac-Brome

SÉRIE GALA

Alexandre Da Costa, Claude Gauthier, Daniel Lemire et les musiciens de l'OSDL
STRADIVARIUS, JE ME SOUVIENS

Sainte-Agathe-des-Monts
Théâtre le Patriote de Ste-Agathe

SÉRIE GALA

Alexandre Da Costa et les musiciens de l'OSDL
STRADIVARIUS,
JE ME SOUVIENS

Oka
Église d'OKA

GRATUIT POUR TOUS

Alexandre Da Costa, l'Orchestre Symphonique de Longueuil, Brigitte Boisjoli, Claude Gauthier et Daniel Lemire
STRADIVARIUS SYMPHONIQUE AU CINÉMA
Terrebonne
Parc Donat-Belisle de Terrebonne
GRATUIT POUR TOUS

Josu Okiñena et Olivier Brault
DE LA NOUVELLE-FRANCE AU PAYS BASQUE

Nominingue
Église de Nominingue

GRATUIT POUR TOUS &
« ACCÈS VIP »

Alexandre Da Costa, l'Orchestre Symphonique de Longueuil et Jean-Philippe Sylvestre
BEETHOVEN À VIENNE
Mont-Tremblant
Église Saint-Jovite, centre-ville de Mont-Tremblant
GRATUIT POUR TOUS &
« ACCÈS VIP »

Alexandre Da Costa et John Roney
STRADIVARIUS INTIME

Labelle
Chapelle du centre communautaire de Labelle

GRATUIT POUR TOUS &
« ACCÈS VIP »

Elliot Maginot
EASY MORNING

Rivière-Rouge
Plage municipale Michel-Jr.-Lévesque du Lac Tibériade de Rivière-Rouge (secteur Ste-Véronique)

GRATUIT POUR TOUS

Alexandre Da Costa, Giorgia Fumanti et les musiciens de l'OSDL
STRADIVARIUS AU CINÉMA

Mont-Tremblant
Domaine Saint-Bernard de Mont-Tremblant

GRATUIT POUR TOUS

Isabelle Boulay
ISABELLE BOULAY, CONCERT PIANO / VOIX

Mont-Tremblant
Église Saint-Jovite, centre-ville de Mont-Tremblant

SÉRIE GALA

Orchestre national des jeunes du Canada
TOURNÉE BOREALIS 2022

Mont-Laurier
Espace Théâtre de Mont-Laurier

GRATUIT POUR TOUS

King Melrose
KING MELROSE

Nominingue
Scène extérieure de la Mairie, Nominingue

GRATUIT POUR TOUS

EleMenTrio et le Quatuor à cordes Stradivaria
ELEMENTRIO

Saint-Donat
Église de Saint-Donat

GRATUIT POUR TOUS &
« ACCÈS VIP »

FESTIVALSTRADIVARIA.CA

Un été intergénérationnel!

SANDRA MATHIEU, RÉDACTRICE EN CHEF
smathieu@inmedias.ca

Enfin presque l'été et ses belles journées chaudes et ensoleillées! Toute l'équipe du Temps de Vivre est très fière de vous présenter ce numéro estival bien rempli! Vous découvrirez dans nos pages des chroniqueurs que vous connaissez déjà, mais également de nouveaux collaborateurs qui ont prêté leur plume aiguisée et dynamique à cette parution rafraîchissante et inspirante.

En mai, on ne peut passer sous silence la Semaine québécoise intergénérationnelle. On vous réserve d'ailleurs un beau dossier sur le sujet ainsi qu'une entrevue avec une bénévole de cœur, la vice-présidente de la FADOQ-Région des Laurentides, Marie-Paule Charbonneau, qui partage son expérience vécue dans le programme Duo en action.

La chroniqueuse culturelle Martine Laval propose un superbe retour sur son entrevue avec la comédienne chouchou des Québécois Guylaine Tremblay et dans un autre ordre d'idée signe un texte touchant sur son expérience de cohabitation avec sa maman.

Dans la chronique On bouge, l'entraîneur François Belle-Isle nous jase de natation en eau libre et il nous fait découvrir ses trucs et astuces pour s'initier de façon sécuritaire et dans le plaisir. De son côté, le bourlingueur Gérard Coderre nous fait voyager dans l'Ouest canadien grâce à ses coups de cœur.

On vous offre également une incursion dans l'univers singulier du grand sportif Theodore Fairhurst, l'homme le plus âgé à avoir atteint les sept plus hauts sommets et les sept plus hauts sommets volcaniques du monde.

Le Moment grands-parents vous permettra de mettre à l'agenda une foule d'activités avec les petits-enfants, autant sous le soleil que quand la grisaille est au rendez-vous.

Dans nos pages On cuisine, le BBQ et les cuisines extérieures sont à l'honneur. Dans le Circuit vie active, on a déniché pour vous une belle liste de sentiers accessibles pour prendre l'air lors de vos escapades dans les Laurentides et dans l'Outaouais.

Finalement, ne manquez pas notre page Babillard où vous trouverez de nombreux événements et activités qui se tiendront au cours des prochaines semaines et notre section de chroniques en collaboration avec des professionnels des finances et de la santé, ainsi que des organismes qui vous offrent une panoplie de bonnes ressources. Bonne lecture!

Société Alzheimer
LAURENTIDES

1-800-978-7881
admin@salaurentides.ca

- ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE
- INFORMATIONS SUR LA MALADIE
- GROUPES DE SOUTIEN POUR LES PROCHES AIDANTS
- GROUPES DE SOUTIEN POUR LES PERSONNES ATTEINTES
- RÉPIT - ACCOMPAGNEMENT - STIMULATION À DOMICILE
- RENCONTRES INDIVIDUELLES OU FAMILIALES
- FORMATIONS PROFESSIONNELLES
- ATELIERS DE FORMATION POUR LES PROCHES AIDANTS
- CONFÉRENCES

WWW.ALZHEIMERLAURENTIDES.COM

>L07188-3

Devenir la mère de sa propre mère

MARTINE LAVAL
info@tempsdevivre.ca

Le 7 mars 2019, j'accueillais ma maman de 89 ans sous mon toit. Je me conforte depuis à penser que c'est la meilleure chose que j'aie pu faire pour elle, car avec l'arrivée de la pandémie un an plus tard et tout ce qui s'en est suivi dans le monde des aînés, je me demande ce qu'il serait advenu de ma maman. Cependant, après maintenant trois ans de vie commune, j'avoue que la mission que je me suis donnée fait travailler ma conscience. Réflexion sur mes émotions.

On s'épanouit ou on fane

J'ai quitté le nid familial à 18 ans. Ma relation avec ma mère en est alors devenue une de rencontres occasionnelles, de partages de fêtes et d'événements, de conversations téléphoniques au cours desquelles on prend des nouvelles l'une de l'autre et on se raconte ce qu'on veut bien partager. Ainsi s'écoule le temps dans une relation normale de mère-fille indépendantes l'une de l'autre où chacune vit sa vie.

Et puis un jour, un sentiment d'attachement différent se développe. Nos parents atteignent un âge vénérable qui nous donne envie de les protéger et de faire en sorte que la dernière saison de leur vie soit agréable, douce et paisible. C'est pourquoi mon cœur et mon âme se sont mis d'accord pour assumer la décision de prendre maman sous mon toit. Mais que connaissons-nous vraiment de l'intimité de nos parents, de leur façon de vivre leur quotidien, leurs manies, leurs habitudes?

Il y a quelques années, j'avais dû choisir entre travailler auprès des enfants ou des aînés. Ma décision fut basée sur le fait que je préférais évoluer auprès de fleurs en plein épanouissement plutôt qu'auprès de fleurs qui fanent. Ça dit tout.

Malgré tout

Oui, on répète souvent les choses avec un enfant, mais on sait qu'elles seront éventuellement assimilées. Avec une personne âgée de maintenant 92 ans, on a beau répéter, mais la mémoire n'accroche pas, n'accroche plus, faisant parfois tilter notre niveau de patience et de tolérance. Mais il y a à travers cette expérience, un sentiment qui s'installe malgré tout. Quand je sens la main de ma maman qui s'accroche à mon bras, ou sa main dans la mienne, je détecte toute sa vulnérabilité, son désarroi, et je réalise à quel point elle est reconnaissante face à ma présence, à mes soins, à ma compassion, à mon dévouement envers elle. Bien sûr, pendant que je suis auprès d'elle, je ne suis pas à vivre ma vie d'avant : solitaire, libre, indépendante, mais j'avoue que je ressens un profond sentiment d'accomplissement, en lui offrant ce qu'elle souhaitait de paix, de calme, de douceur. Je persiste donc à marcher le chemin avec elle, pour le temps qu'elle décidera. Elle vise 100 ans!

Chapitre à suivre...

Albatros
Mont-Laurier
(MRC Antoine-Labelle)

(819) 623-1612 www.albatrosvgml.ca
albatrosmontlaurier@gmail.com

Le Mouvement Albatros poursuit la mission d'offrir des services d'accompagnement à la sérénité gratuits et bénévoles, à domicile, en résidence, en CHSLD ou à l'hôpital, sur tout le territoire de la MRC Antoine-Labelle, pour toute personne atteinte d'une maladie grave, ou en fin de vie, et ce, dès l'annonce du diagnostic, ou toute personne isolée. Du soutien téléphonique est aussi offert, ainsi que du répit aux proches.

Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles, que nous formons adéquatement pour offrir un soutien personnalisé.

>L07145-2

Pour en savoir plus, rendez-vous sur leur site Web : fadoqlaurentides.org
Vous pouvez également les contacter sans frais au numéro : 1 877 429-5858
Leur bureau régional est situé au : 1323, rue Labelle, Mont-Tremblant, J8E 2N5

FADOQ – Région des Laurentides

La FADOQ – Région des Laurentides, un organisme-clé de chez nous, célébrait en grand samedi dernier, son 50e anniversaire ! Le plaisir était au rendez-vous au Parc John-H-. Molson de Saint-Sauveur, tout comme le soleil d'été ! Une journée familiale, où le bonheur de se retrouver en présentiel après une longue période étaient bien présent.

« Je suis profondément fier du travail de l'équipe du secrétariat régional quant à l'organisation du week-end de célébrations. 50 ans que nous sommes dédiés à la qualité de vie des gens de 50 ans et plus », souligne Michael Leduc, directeur général de la FADOQ-RLS.

« 50 ans d'expérience ce n'est pas rien ! Nous avons su rester pertinent, dynamique et nous adapter au fil du temps. Avec le vieillissement de la population, la FADOQ est un joueur indispensable quant à la qualité de vie des 50 ans et plus », mentionne Diane Beaulieu Desjardins, présidente de la FADOQ-RLS.

En effet, la FADOQ c'est une belle grande communauté unie, composée de membres, de clubs FADOQ, de bénévoles, de partenaires et d'employés. Faites-vous partie des 42 000 membres dans les Laurentides ?

C'est bien plus que de la pétanque ! Saviez-vous qu'au-delà des rabais offerts, ils organisent plusieurs activités pour tous les goûts ? Sortie au Cirque du Soleil, des cours de peinture, des cours de mise en forme, de l'initiation au ski à roulette, des randonnées, des ateliers de cerveaux actifs, des ateliers informatiques, plusieurs conférences gratuites, des activités intergénérationnelles, plusieurs groupes de discussions sur des sujets d'actualité, et bien plus encore ! Une équipe dynamique et impliquée qui est motivée à vous offrir le meilleur !

© René-Pierre Normandeau

Le plaisir commence à 50 ans !

fadoq Région des Laurentides

50 ans 1972-2022

>P011088-3

Au Sommet de l'Everest en 2010

ETIENNE GODIN
info@tempsdevivre.ca

Qu'ont en commun les monts Aconcagua, Denali, Everest, Elbrouz, Kilimandjaro, Vinson et la pyramide Carstensz? Ce sont les plus hauts sommets de chacun des sept continents... et ils ont tous été gravis par Theodore Fairhurst, un résident de Lac-des-Seize-Îles pour qui l'âge n'est pas un obstacle, mais plutôt une source de motivation.

DES LAURENTIDES À L'EVEREST

Les hauts sommets de Theodore Fairhurst

« Lorsque j'ai eu 70 ans, je me suis lancé le défi d'escalader les plus hauts volcans sur chaque continent, ce que j'ai réussi en décembre 2018, soit deux ans plus tard », lance d'emblée M. Fairhurst, le regard scintillant.

Il faut dire qu'en 2014, il avait déjà réalisé l'exploit peu commun de gravir la plus haute montagne de ces mêmes sept continents. À l'âge vénérable de 70 ans, celui qu'on surnomme Ted aurait bien pu décider d'accrocher ses bottes d'alpiniste, mais non. « Par conséquent, je suis la plus vieille personne au monde à avoir accompli ces deux défis d'alpinisme, et la neuvième au total à y être parvenu », explique-t-il.

Le parcours de Theodore Fairhurst est aussi fascinant qu'inusité. Ce citoyen du monde originaire de Montréal, qui est à la fois artiste-peintre, auteur, conférencier, spécialiste de l'immobilier, grand voyageur dans l'âme, philosophe à ses heures, et bien entendu alpiniste, résume son remarquable cheminement avec une humilité désarmante. « Qu'il soit question de mon amour pour l'art et la peinture durant ma jeunesse, de mes voyages autour du monde dans la vingtaine, de l'entreprise que j'ai bâtie dans la trentaine et la quarantaine, ou de l'athlète que je suis devenu dans la cinquantaine et la soixantaine, je n'avais pas d'aptitudes exceptionnelles pour accomplir ces choses, à l'exception peut-être de mon talent pour l'art. »

La naissance d'une passion

C'est en 1969 que M. Fairhurst a eu la piqûre pour l'alpinisme. En voyage à Katmandou, au Népal, il a rencontré dans une auberge de jeunesse, le temps d'une soirée, un grimpeur néozélandais. « Il m'a raconté qu'il revenait d'une expédition de quatre semaines pour atteindre la base de l'Everest, et un déclic s'est produit en moi. Je me suis dit que je devais essayer ça, même si je n'avais aucune expérience. Le lendemain, il était parti, mais la flamme venait d'être allumée en moi », se remémore-t-il, le sourire aux lèvres. Peu après, il s'est procuré un équipement d'alpiniste usagé, et il est parvenu à se rendre au pied du mont Everest en 32 jours. « C'est à ce moment que l'alpinisme s'est taillé une place dans ma vie. »

Les aléas du quotidien ont toutefois éloigné M. Fairhurst de sa passion jusqu'à ce qu'en 1999, un ami allemand l'invite à faire de la randonnée dans les Dolomites, un massif montagneux des alpes italiennes. Puis, en 2003, il a fait la connaissance de Gilles Barbot du groupe Esprit de Corps, et il s'est mis à s'entraîner régulièrement pour se forger un véritable physique d'alpiniste. « J'étais le plus vieux du groupe, et je devais m'entraîner plus fort que tous les autres pour garder le rythme », souligne-t-il.

Sagesse et expérience

Quel est le secret pour devenir un athlète alors qu'on a atteint la mi-cinquantaine, un âge auquel la gloire se trouve généralement loin derrière pour la plupart des sportifs ? « Dans le sport, l'expérience est un facteur important, affirme-t-il. « En vieillissant, ça devient plus difficile de prendre de la masse musculaire. Ça exige plus d'efforts. Cependant, avec l'âge, on acquiert davantage de connaissances et un peu plus de sagesse, d'expérience. Il en résulte que vous n'êtes peut-être

Caroline Labelle
Infirmière aux.

Trouvez-vous difficile de prendre soin de vos proches tout seul ? Vous avez peur de demander de l'aide ? **Soins de Santé du Nord à Mont-Laurier** vous offre des services de soins de santé à votre domicile, afin de vous permettre de rester à la maison le plus longtemps possible.

Service de préposé à domicile
- Soins d'hygiène
- Administration de médication
- Déplacements
- Aide aux courses
- Aide dans les activités quotidiennes

Aide financière disponible

SOINS DE SANTÉ DU NORD

742, rue de la Madone, Mont-Laurier J9L 1S9
819-440-2024 | soinsdesantedunord@outlook.com

>L07156-3

Un des camps de base, Pumo Ri

pas aussi fort que vous l'étiez dans la vingtaine, mais vous compensez par vos connaissances, qui vous permettent d'économiser de l'énergie. Vous en venez à connaître votre propre rythme suffisamment pour suivre le vôtre, et non pas celui des autres. »

Toujours aussi actif, bien qu'il soit maintenant âgé de 75 ans et semi-retraité, Theodore Fairhurst passe la majeure partie de la saison estivale à son chalet du Lac-des-Seize-Îles, où il possède sa propre petite île privée. Quelles sont ses activités de prédilection pour profiter de la nature? « J'adore aller marcher en montagne seul les samedis, et faire du vélo. Je peux m'aventurer dans toutes les conditions météorologiques. La température ne me dérange pas, ça n'a aucune importance pour moi. Les journées d'intempéries sont mes préférées, car plus les conditions sont difficiles, plus c'est excitant et plus ça représente un défi. »

« Rien ne nous vient facilement dans la vie, mais c'est la beauté de la chose. On retire de la vie ce qu'on est prêt à y investir », conclut-il sagement en esquissant un sourire juvénile.

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.

>L080093-1

MARIE-PAULE CHARBONNEAU

L'amour en héritage

SANDRA MATHIEU
smathieu@inmedias.ca

Vice-présidente du conseil d'administration de la FADOQ-Région des Laurentides, Marie-Paule Charbonneau anime des ateliers sur la sensibilisation du vieillissement de la population et participe au jumelage Duo en action. Elle confie avec grande générosité ce que lui apportent les liens intergénérationnels dans son quotidien.

« Les activités intergénérationnelles permettent de partager un héritage, une façon d'être et de faire, une façon de voir la vie, souligne cette bénévole de 75 ans qui se sent plutôt dans la soixantaine! Au cœur de ces rencontres, d'un côté comme de l'autre, on développe une relation de confiance, basée sur l'espoir, le respect et l'inspiration. »

Duo en action

Cette activité chapeautée par la FADOQ-Région des Laurentides permet à un aîné et à une autre personne (enfant accompagné d'un adulte, adolescent, adulte ou aîné) qui, ensemble, pourront s'encourager à atteindre un objectif personnel similaire ou non. Si l'objectif personnel est différent, le programme permet aux participants de se rejoindre dans un intérêt ou une passion similaire et ainsi former un duo interculturel!

« Tous les samedis à 15 h depuis quelques mois, j'ai un rendez-vous virtuel avec Elora, une jeune fille de neuf ans, confie Mme Charbonneau, orthothérapeute de métier et impliquée auprès de la FADOQ depuis plus de 10 ans. Dès notre première rencontre, nous avons décidé de travailler sur un projet commun. Elle voulait dessiner des chats et de mon côté, je suis une grande amoureuse des animaux et je rêvais depuis longtemps d'écrire sous la thématique L'amour en héritage. Je rédige donc des poèmes qui prennent vie dans ses dessins. Ultimement, nous aimerions publier un livre illustré pour enfants. »

Paule, comme la surnomme Elora, se reconnait en en la jeune fille, sa candeur, sa simplicité, son authenticité. « On a la même sensibilité. J'adore quand elle me pose des questions. Je n'ai jamais eu d'enfants, je la considère un peu comme ma petite-fille. Chaque rencontre est riche et notre lien se soude. Je veux lui donner envie de vieillir. »

Comment ça fonctionne?

Pour favoriser la réussite des jumelages, les participants ont accès à une formation pour bien comprendre l'essence du programme en plus d'être soutenu de façon hebdomadaire par un bénévole expert en lien avec leur objectif personnel.

La durée du jumelage ainsi que les projets personnels sont définis lors de la première rencontre entre les deux personnes jumelées avec une personne de l'équipe Duo en action. À la fin du jumelage, les duos auront l'option de tourner une vidéo avec un vidéaste professionnel pour immortaliser leur accomplissement respectif.

Pour participer :
duoenaction@fadoqlaurentides.org

Marie-Paule Charbonneau, une bénévole engagée auprès de la FADOQ et dans sa communauté, pose en compagnie de son chat Grelo, une des vedettes de son histoire qu'elle crée avec Elora au cœur de l'initiative intergénérationnelle Duo en action.

MOUVEMENT SANTÉ
Votre référence en équipement santé

Pour tous vos besoins en bas de prévention, compression médicale et sportive : service-conseil et enseignement personnalisé. Prenez rendez-vous dès maintenant avec notre ajusteuse certifiée

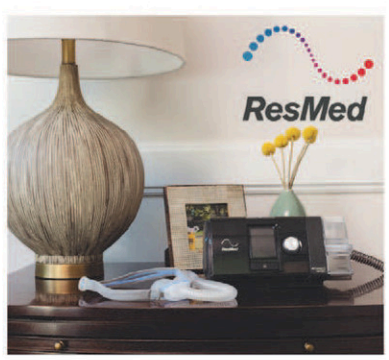
1 888 806-0198 • www.mouvementsante.com

MOUVEMENT SANTÉ l'apnée du sommeil c'est réglé!

VOUS SOUFFREZ D'APNÉE DU SOMMEIL OU CROYEZ EN ÊTRE ATTEINT?

Mouvement Santé et son équipe de professionnels vous accueillent sur rendez-vous pour le suivi de votre traitement ou l'achat d'équipements.

Vous pouvez également passer rapidement le test diagnostique!



ACCREDITATION AGRÉMENT CANADA

452, rue Mercier, Mont-Laurier • 819 499-3033

>L07129-2

Zoom sur les liens intergénérationnels

SANDRA MATHIEU
smathieu@inmedias.ca

La Semaine québécoise intergénérationnelle qui se déroulera du 22 au 28 mai, c'est l'occasion idéale de réinventer les liens entre générations et de tricoter le temps ensemble. Cette campagne nationale, coordonnée par Intergénérations Québec, a pour but de souligner et de valoriser les échanges intergénérationnels, tout en inspirant l'émergence de diverses initiatives à l'échelle du Québec.

FADOQ-Région des Laurentides a organisé avec l'organisme Kina8at des ateliers sur l'histoire et la culture autochtone où jeunesse et sagesse se rencontraient..

Tous les citoyens sont invités à profiter de cette semaine pour questionner leurs préjugés et créer ou renforcer une relation avec une personne plus jeune ou plus âgée.

« Les activités intergénérationnelles peuvent prendre la forme de mentorat, d'activités artistiques ou sportives, de projets communs, de narration de récit de vie en duo ou en groupe scolaire, souligne Matthieu Fannière, chargé de projets et de communication pour Intergénérations Québec. Selon la littérature sur le sujet, les bienfaits sont autant physiques que cognitifs. »

Une semaine riche en échange

Des organismes et institutions des quatre coins de la province organiseront des animations qui rapprochent les générations. La programmation est compilée sur le site intergenerationsquebec.org et on peut chercher par région et par journée. Plusieurs belles initiatives se tiendront dans les Laurentides.

Notons entre autres, le Salon intergénérationnel «Chemin de vie... Rapprocher les âges « par le Comité ainés en action de la CDC de Mirabel, les 27 et 28 mai. Du côté de Val-David, Maison Phoenix propose le 25 mai l'événement « Bouger et respirer en pleine conscience », un atelier rassemblant ainés et jeunes de 9 à 12 ans pour bouger, rire, créer et respirer tout en explorant la pleine conscience afin d'apprendre à se calmer et à mieux gérer ses émotions, ainsi que « Bibliothèque vivante » le 26 mai. Les participants sont invités à emprunter un livre vivant (des femmes et hommes inspirant.e.s) pour s'entretenir en privé avec lui et échanger pendant une quinzaine de minutes dans le confort d'un petit salon aménagé pour l'occasion.

Pour sa part, FADOQ-Outaouais lancera la programmation de son 50e anniversaire le 19 mai et propose des activités intergénérationnelles au cours de l'été. Info : fadoq.ca/outaouais

FADOQ-Région des Laurentides organise également une foule d'événements dans le cadre de son 50e anniversaire et poursuit ses activités intergénérationnelles telles que Duo en action, Un ado, un aîné et Conte et raconte intergénérationnel avec Yvon Boutin sous les thèmes : Les rencontres significatives, Les jugements et préjugés, Les mille et un visages de l'intimidation et Le bien et le mal.

« Au cours des dernières années, nous avons multiplié les projets intergénérationnels. Nous avons réalisé que les ados et les aînés avaient des défis similaires en termes d'isolement, surtout avec la pandémie, souligne Roxanne Lajoie, chargée de projets pour la FADOQ-Région des Laurentides. Ces projets permettent de créer des liens de confiance et d'amitié basés sur une relation égalitaire. Le projet Un ado, un aîné par exemple est un vif succès. On peut également penser à l'événement rassemblant les jeunes filles de La deMOIs'aile et des femmes aînées pour discuter de la condition féminine et qui a donné lieu à une superbe capsule vidéo. Sans oublier l'après-midi d'ateliers sur l'histoire et la culture autochtone avec l'organisme Kina8at. »

stereo+ Mont-Laurier
Franchise opérée par GLC Audio Vidéo
>L07153-1
Nous sommes les pros de votre équipement électronique et en matière de technologies !

stereoplus.com
stereoplusmontlaurier
249, rue de la Madone, Mont-Laurier 819 623-1330 | 819-623-7414

Le poumon de fermier, qu'est-ce que c'est?

Avez-vous déjà entendu parler d'une personne souffrant du « poumon de fermier »? Il s'agit d'une maladie allergique qui, comme son nom l'indique, touche principalement les agriculteurs. Voici ce qu'il faut savoir à son sujet.

Causes

Règle générale, cette affection est provoquée par la respiration de poussières de foin moisi, qui contiennent des spores et des bactéries nuisibles. Par contre, d'autres types de poussières peuvent causer la maladie, notamment celles de la paille, des grains, des céréales et du tabac.

En outre, une étude récente dont le Centre canadien d'hygiène et de sécurité du travail a pris connaissance a révélé qu'une exposition à des pesticides contenant des substances précises (composés organochlorés ou carbamates) pouvait aussi représenter un facteur de risque.

En plus des fermiers, les personnes à risque sont celles qui manipulent du foin ou des grains. Ainsi, les employés des zoos, des écuries ou des boutiques d'animaux, entre autres, peuvent être affectés.

Symptômes

Les personnes souffrant du poumon de fermier présentent des symptômes variant selon divers facteurs (ex. : la quantité de poussières respirée) et sa forme (aiguë, subaiguë ou chronique). Parmi ceux-ci, on trouve :

- Une toux sèche;
- Un essoufflement;
- De la fièvre;
- Des douleurs musculaires;
- Un rythme cardiaque rapide;
- Une perte de poids importante;
- Une grande fatigue.

Comme ces symptômes sont associés à d'autres affections bénignes, dont le rhume, plusieurs personnes atteintes du poumon de fermier l'ignorent. Si vous êtes exposé à des poussières et que vous présentez ces signes, vous devez le mentionner à votre médecin. Vous passerez alors différents tests pour confirmer le diagnostic.

Traitements

Si vous subissez une attaque aiguë, on vous demandera d'éviter tout contact avec des poussières moisies. Dans les cas les plus graves, vous pourriez devoir demeurer alité à l'hôpital et recevoir de l'oxygène. Votre médecin pourrait également vous prescrire des médicaments qui soulageront vos réactions allergiques et vous permettront de respirer plus facilement. Notez qu'il n'existe pas, à l'heure actuelle, de remèdes pour traiter l'hypersensibilité aux poussières de moisissure.

Si vous croyez souffrir du poumon de fermier, contactez un professionnel de la santé!

AVEC VÉRONIQUE SEGARD-ROUSSEL
Pharmacienne propriétaire
Familiprix extra Val-David

Protégez vos oreilles

Apprenez à reconnaître les niveaux de bruit qui peuvent être dangereux pour votre audition.

Il est important de protéger son ouïe, car les dommages causés par le bruit sont souvent irréversibles et permanents. Vous pourrez mieux protéger votre audition si vous reconnaissez les sons qui peuvent être potentiellement dangereux et ainsi, les éviter lorsque cela est possible.

L'unité de mesure qui nous permet de quantifier la puissance d'un son est le décibel ou dB.

On considère généralement qu'une exposition à des bruits qui dépassent 85 dB peut endommager votre ouïe. Voici quelques exemples qui peuvent vous permettre de juger le niveau sonore de votre environnement.

- Une conversation normale, en milieu calme, se situe entre 55 et 65 dB
- Une moto ou une tondeuse génère environ entre 85 et 95 dB
- La musique dans un bar peut atteindre jusqu'à 110dB
- Et une sirène d'ambulance émet une puissance sonore de 120dB

En prenant de simples mesures pour réduire le bruit autour de vous, comme de vous éloigner des situations bruyantes, vous parviendrez à protéger vos oreilles davantage. Ceci est dû au fait qu'une simple augmentation de 3dB multiplie par deux la quantité d'énergie sonore perçue par les oreilles. C'est pour cela que la durée d'exposition sécuritaire au bruit diminue rapidement selon le volume du bruit. Par exemple, vous pouvez passer huit heures à regarder la télévision à un volume relativement fort (75-80 dB) mais vous ne devriez pas dépasser 15 minutes à écouter de la musique forte (plus de 100 dB).

Une façon simple de savoir si le bruit environnant est dommageable pour vos oreilles : si vous n'arrivez pas à tenir une conversation avec une autre personne à une distance d'environ deux mètres sans crier, la puissance du bruit autour de vous abîme votre audition.

Si vous pensez avoir un problème auditif, consultez nos professionnels afin qu'ils puissent vous conseiller et vous offrir des solutions adaptées à vos besoins.

Cette année c'est le mois de la parole et de l'audition !

Entendez leur joie pleinement

Le mois de mai est l'occasion idéale pour passer un premier test auditif chez un audioprothésiste.

mjpaulaudio.ca

Mont-Laurier **819 623-7708**

Rivière-Rouge **819 275-5757**

MARIE-JOSÉE PAUL
CLINIQUE AUDITIVE - AUDIOPROTHÉSISTES

>L07924-2

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.

JEANNOT LAROCQUE
Propriétaire de la Clinique Jeannot Larocque, spécialiste en remplacement capillaire et certifié en ajustement de prothèses mammaires et Trichologiste en soin capillaire.

Pour plus d'information : par courriel à jeannotlarocque@sympatico.ca ou téléphone au 819 425-0939

Prothèses et vêtements
Postopératoires, vêtements de compression, prothèses mammaires et sous-vêtements adaptés, etc.

Nous avons à coeur votre santé

Prothèses capillaires
Perruques, volumateurs, foulards, colle/tape, etc.

Clinique Jeannot Larocque

Trichologie | Soins capillaires | Prothèses mammaires

511, rue Mercure, Mont-Tremblant | 819-425-0939 | **jeannotlarocque@sympatico.ca**
SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT
*Cet établissement respecte les normes sanitaires.

>P0120051-2

Est-ce que l'usure de vos chaussures est égale ?

JEAN MARCHAND, TP
ORTHÉSISTE DU PIED CERTIFIÉ

L'usure de vos chaussures en dit bien long sur votre démarche. Souvent causée par un débalancement des pieds, l'angle des genoux et des hanches, l'usure de vos chaussures ne doit pas être prise à la légère.

Lorsque vous marchez les pieds vers l'intérieur (en pronation), trop à l'extérieur (en supination) ou tout simplement lorsque vos chaussures sont trop molles, ou mal adaptées, vos chaussures s'usent prématurément. Cette usure provoque un mauvais enlignement de vos pieds et de vos jambes, pouvant provoquer des douleurs aux pieds, aux chevilles, aux genoux, aux hanches et au dos.

Consultez votre médecin pour votre diagnostic et une prescription pour rencontrer un orthésiste, membre de l'Association des Orthésistes et des Prothésistes du Québec **www.membresensante.com.**

Les membres inférieurs qui ne sont pas dans le bon axe peuvent aussi provoquer une usure prématurée des chaussures.

Avez vous pensé à regarder l'intérieur de la chaussure? En effet la semelle intérieure nous montre les pressions exercées sous le pied. On remarquera les endroits où il y a trop de pression ou pas suffisamment.

La chaussure a pour objectif de nous protéger des obstacles au sol, mais aussi pour garder les pieds enlignés afin de vous permettre de pratiquer vos activités sans douleur tout en évitant les blessures.

Alors si vous apercevez des usures anormales de vos chaussures, consultez un orthésiste ! À la suite d'une ordonnance médicale, Il procèdera à une évaluation biomécanique dans le but de vous conseiller sur le choix de chaussures orthopédiques et concevoir une orthèse plantaire. Elle sera complémentaire à la chaussure orthopédique. Vous pourrez vous concentrer sur vos activités plutôt que sur vos douleurs !

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 et de l'orthèse plantaire.

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!

>P012053-2

* Aucune obligation d'achat.

720, RUE DE SAINT-JOVITE, MONT-TREMBLANT • LABJMROSS.COM | 819-425-9640 . 1 800 465-PIED

Guylaine Tremblay se dévoile dans son spectacle ***J'sais pas comment, J'sais pas pourquoi*** au Théâtre Le Patriote à Sainte-Agathe-des-Monts les 15 et 16 juin prochains.

GUYLAINE TREMBLAY

Un regard qui en dit long, un chant à découvrir!

MARTINE LAVAL
info@tempsdevivre.ca

Guylaine Tremblay est un monument dans notre cercle d'actrices québécoises. Exaltante, émouvante, drôle, déchirante, sur les planches comme devant la caméra, son talent est immense. Mais l'avez-vous déjà vue s'exprimer en chanson? *J'sais pas comment. J'sais pas pourquoi* est son hommage personnel à un Grand de chez nous qui ébranle son cœur depuis toujours. Les 15 et 16 juin prochains, au Théâtre Le Patriote, celle dont l'expression passe par son regard, vous fera découvrir ce qu'elle a dans la voix.

Pour Guylaine Tremblay, Yvon Deschamps a été une inspiration tout au long de sa vie. « Quand j'avais huit ans, j'avais déjà l'« kick » dessus, avec ses beaux yeux pétillants. Puis à chaque étape de ma croissance, et de ma compréhension de la vie, il a éveillé ma conscience sur des sujets variés de société, de couple, de relations ».

Alors qu'elle aime chanter tout en se gardant une « p'tite gêne », et qu'elle préserve une certaine pudeur à se dévoiler personnellement, voilà que Guylaine se met doublement en danger dans *J'sais pas comment. J'sais pas pourquoi. Spectacle au cours* duquel elle raconte les moments charnières de son existence où Yvon Deschamps a joué un rôle de soutien important par ses monologues et ses chansons, elle se livre pleinement. Accompagnée de quatre musiciens, ce rôle s'ajoute aux autres et on y découvre, une fois de plus, l'immense talent d'expression de cette comédienne d'exception.

S'investir pleinement

Demander à Guylaine Tremblay quel est le rôle le plus exaltant, le plus émouvant ou le plus demandant qu'elle ait eu à incarner est cause perdue. S'investissant dans chacun d'eux avec intensité, elle considère que chaque rôle incarné lui a permis d'évoluer personnellement, de transcender des jugements qu'elle aurait pu ressentir, de laisser tomber des tabous, et de développer du respect pour la femme qu'elle choisissait de personnifier.

« Je suis dans le moment présent du rôle, et chacun d'eux m'apporte quelque chose, me nourrit. Le rôle de Nana, la mère de Michel Tremblay, que j'ai joué au théâtre, m'a toutefois fait vivre une palette d'émotions et de transformations intérieures profondes. L'héroïne parfaite qu'elle représentait pour l'époque où elle a vécu était tellement riche », confie la comédienne.

Et qu'est-ce qui fait que Guylaine Tremblay dit « oui » à un rôle?

« Si, en lisant le scénario, je ressens l'envie de déclamer le rôle à voix haute, que je me lève et ressens le besoin de l'incarner, c'est bon signe », avoue celle qui est très sollicitée.

Lunetterie Versant Nord

2 POUR 1

solaire, lecture, ordinateur ou pour un membre de votre famille ou ami (e)

Laboratoire sur place • Service rapide • Réparations • Ajustements

EXAMEN DE LA VUE
PRESCRIPTION DE L'EXTÉRIEUR ACCEPTÉE

Profitez de nos nombreuses promotions
Pour tous les goûts et budgets

Michel Hébert, Opticien • 1 855 575-0550 • 819 275-0550 •
178 Rue L'Annonciation N, Rivière-Rouge

Photo
Jean-Charles
Labarre

Vieillir à l'écran

Nous abordons inévitablement la question du vieillissement des femmes à l'écran, et la réponse qu'elle donnait à Christiane Charrette lors d'une entrevue en disait long sur ce qu'elle pensait de l'âgisme dont sont victimes les femmes de notoriété publique.

« J'ai le visage qui va avec mon âge, mais j'ai aussi l'expérience qui vient avec ça. »

Et pourquoi l'âge semble-t-il être au service de son art, puisqu'on la voit vieillir à l'écran?

« Parce que les femmes se mettent à écrire les scénarios et à les réaliser, la situation s'améliore. On change alors naturellement de casting en passant à travers les différentes phases de la vie. On joue les jeunes femmes, puis on devient la mère d'une autre, la grand-mère, et ça fait partie de la croissance humaine et du jeu. »

Femmes! À vos plumes!

Magnétique

Le phénomène qui fait que Guylaine Tremblay nous subjugue tient dans son regard, dans ses yeux noirs qui transpercent l'écran et pénètrent nos cœurs. Quel que soit le rôle qu'elle incarne et ce à quoi elle ressemble, son regard traduit toutes les émotions nécessaires à l'intensité du moment. Il est magnétique. Croirez-vous qu'on ne lui ait jamais fait ce compliment ? Là est pourtant où toute l'admiration qu'on lui porte réside.

Le saviez-vous?
Le Festival Stradivaria a comme mission de démocratiser la musique classique et de donner accès à cette musique au plus grand nombre possible de citoyens et de villégiateurs, autant amateurs que mélomanes. Durant la période estivale, les spectateurs sont conviés à plusieurs types d'activités musicales en passant par les causeries jusqu'aux événements sur les scènes extérieures.

Une 24e édition bien remplie pour le Festival Stradivaria

C'est le retour des Années Folles et pour sa 24e édition, le Festival Stradivaria offre une programmation de haute voltige de Beethoven à Boulay, et ce, tout au cours du mois de juillet dans les Laurentides et Lanaudière, et en cavale dans le reste de la province.

Pour la majorité des évènements de l'été, les festivaliers pourront bénéficier d'un accès gratuit et enfin profiter de l'expérience et de la magie que les artistes ont hâte de partager à nouveau avec le public.

« Nous gardons notre ADN classique tout en proposant une programmation très diversifiée qui fusionne plusieurs styles musicaux allant de l'opéra à la musique populaire, du baroque à la musique du monde et au jazz ainsi que de la musique de chambre à la musique symphonique tout en offrant du répertoire accessible à tous », s'enthousiasme le directeur artistique et violoniste de renommée internationale, Alexandre Da Costa.

Une pluie de vedettes d'ici et d'ailleurs

Pour ce retour des grands rassemblements festifs, c'est une pluie de vedettes et de grands artistes qui passeront par le Festival Stradivaria sur des scènes extérieures et dans des salles de spectacles et des églises! Notons entre autres: Isabelle Boulay, Gino Vanelli, Brigitte Boisjoli, Giorgia Fumanti, Claude Gauthier, Daniel Lemire, Alexandre Da Costa, Elliot Maginot, King Melrose, l'Orchestre Symphonique de Longueuil, l'Orchestre National des Jeunes du Canada, Sascha Goetzl, Josu Okiñena, Olivier Brault, Jean-Philippe Sylvestre, John Roney, Stéphane Tétreault, Valérie Milot et Marie-Michèle Desrosiers.

« Nous voulons créer un environnement accessible, le fun et jovial, raconte Alexandre Da Costa qui a repris la barre de ce festival il y a plus de 10 ans avec sa conjointe Martine Cardinal, directrice générale. J'aime la proximité avec le public et j'apporte une touche d'humour quand je discute avec eux. »

Le directeur artistique confie que l'événement qui était auparavant connu sous le nom de Festival classique des Hautes-Laurentides et ensuite Festival international des Hautes-Laurentides, a changé de nom pour mieux refléter la vision diversifiée des styles et pour éviter de restreindre ses possibilités en termes de territoire.

« On ne veut pas être associés à une seule région car nous avons des demandes de partout et le festival a le potentiel d'être exporté ailleurs. Le nom évoque évidemment mon Stradivarius avec lequel j'ai la chance de jouer mais également la finale varia fait référence à la variété de la musique! »

Si de nombreux artistes internationaux font partie de la programmation, Alexandre tient à travailler également avec des artistes d'ici. « Je trouve que nous sommes patriotiquement créatifs et que les mélanges de cultures peuvent mener à des fusions uniques et complémentaires. ».

De plus en plus, le Festival Stradivaria devient un événement majeur et reconnu et la petite équipe travaille déjà à l'édition 2023 qui célébrera le quart de siècle de ce festival estival attendu!

> *« Le Festival Stradivaria fait partie d'un patrimoine exceptionnel bien de chez nous chargé de spiritualité et de moments musicaux magiques qui est acclamé par un public enthousiaste et chaleureux toujours de plus en plus nombreux »*
> *– Martine Cardinal, directrice générale*

>P013245-1

6 activités estivales adaptées à la météo

SANDRA MATHIEU
smathieu@inmedias.ca

Qu'ils annoncent une canicule, de la pluie ou un temps un peu plus frais, ne soyez jamais au dépourvu pour passer du temps avec les petits-enfants et impressionnez-les avec votre créativité sans borne!

SOUS LE SOLEIL

Pique-niquer

Les lieux de pique-nique ne manquent pas au cœur de nos belle régions. De nombreux espaces proposent des tables de pique-nique, des aires de jeux et des blocs sanitaires. Vérifiez auprès de votre municipalité pour découvrir en famille ces petits bijoux.

S'initier au disque golf

Plusieurs parcours de disque golf ont vu le jour au cours des dernières années. Il se joue comme le golf traditionnel mais en utilisant des frisbees spécialisés appelés disques. Plutôt que de frapper la balle dans un trou, on cherche à lancer notre disque dans un panier surélevé en effectuant le moins de lancers possible. Certains parcours sont aménagés sur des terrains privés ou semi-privés, comme des terrains de golf, des parcs régionaux ou des campings. Ceux-ci exigent des droits de jeu et proposent des disques en location et à l'achat, Pour trouver un parcours : **adgm.ca/fr/parcours-au-quebec**

Pour ceux qui préfèrent le golf plus classique, pourquoi ne pas initier vos petits-enfants en leur proposant une sortie au *driving range* (terrain de pratique) pour parfaire leurs techniques!

Admirer les étoiles

Vos petits-enfants seront aux anges de se coucher un peu plus tard avec mamie et papi pour zieuter le ciel étoilé et qui sait peut-être avoir la chance d'admirer les perséides et de faire un vœu! Certains lieux sont idéaux pour s'assurer d'être éloigné de la pollution lumineuse et avoir un ciel dégagé. C'est le cas de plusieurs parcs de la Sépaq ou encore des destinations spécialisées telle que le Domaine Saint-Bernard à Mont-Tremblant.

SOUS LA GRISAILLE

Visiter un économusée

En plus d'offrir une expérience authentique, les artisans du réseau Économusée® produisent et commercialisent des produits issus des métiers d'art et de l'industrie bioalimentaire. Les visiteurs ont la possibilité d'enrichir leur expérience en achetant des produits locaux fabriqués par ces artisans au travail. Découvrez les Économusées près de chez vous ici : **artisansaloeuvre.com**

Cuisiner en famille

Plusieurs livres de recettes sont dédiés à une jeune clientèle. Vous pouvez également faire découvrir aux tout-petits vos recettes classiques et leur donner des tâches simples. Ils seront si fiers de cuisiner avec vous... et surtout de déguster vos chefs d'œuvre gastronomiques!

Partager du popcorn au cinéma

C'est un plaisir renouvelé de déguster du popcorn en regardant le tout nouveau film d'animation en salle. Vous avez envie de rester à la maison lors d'une journée pluvieuse? Tout le monde en pyjama, les jeunes et moins jeunes raffoleront à coup sûr de ce moment cinéphile!

>P013295-1

PÊCHE À LA LIGNE :

Pour obtenir du succès

Que l'on pêche surtout pour récolter du poisson — en espérant revenir avec un véritable trophée! — ou simplement pour le plaisir et la détente, il est toujours intéressant d'augmenter ses prises. Pour y arriver, prenez soin d'éviter ces quelques erreurs classiques :

Miser sur des leurres inadaptés : vous devez choisir vos leurres non seulement en fonction de la taille et du type de poisson convoité (ce qui implique de bien connaître ses habitudes), mais aussi en tenant compte de la profondeur de l'eau, de l'environnement et des conditions météorologiques, entre autres. Par exemple, un leurre de couleur vive ou surdimensionné dans un lac clair scintillant sous le soleil semblera très peu naturel, et vos cibles s'en méfieront.

Utiliser du fil à pêche usé : pour éviter que la ligne casse au mauvais moment ou que vos leurres restent au fond de l'eau, notamment, il est primordial de vérifier régulièrement son état. Ainsi, si vous décelez des entailles en passant les doigts sur la ligne, changez-la immédiatement. Il est également conseillé de la remplacer systématiquement tous les ans. Par ailleurs, vous devriez remplir votre bobine dès qu'il manque 3/8 po de fil pour pouvoir obtenir de bons lancers.

Négliger les signes de la nature : des oiseaux marins qui plongent ou un certain type d'insectes qui frétillent à la surface sont quelques-uns des précieux indices permettant de repérer les emplacements idéaux où lancer votre ligne. Pour ne pas les rater, limitez les conversations et demeurez attentif.

Pêcher sans connaître le plan d'eau : pour maximiser vos prises, vous devez vous concentrer sur les zones les plus susceptibles d'être productives. Étudiez donc les cartes et renseignez-vous auprès des pêcheurs locaux ou engagez un guide, par exemple, pour pouvoir identifier les meilleurs sites et adapter votre stratégie. *Bonne chance!*

S'offrir un séjour en pourvoirie

Vous rêvez d'air pur et de nature? Pour des vacances réussies, misez sur les pourvoiries d'ici! Besoin d'arguments pour convaincre certains membres de la famille? Voici quatre excellentes raisons de planifier un séjour dans un établissement près de chez vous!

1. Activités variées

Certes, les pourvoiries sont destinées à accueillir les gens passionnés par la chasse, la trappe ou la pêche. Or, une foule d'autres sont offertes aux adeptes de plein air telles que la randonnée pédestre, le kayak, le vélo de montagne, le quad, la baignade, et plus encore! Vous pourriez même apprendre à interpréter la nature ou à survivre en forêt. Les pourvoiries familiales disposent en outre de tout le nécessaire pour divertir les enfants, beau temps, mauvais temps.

2. Détente assurée

Rien de tel qu'une pause au cœur de la nature pour chasser les tracas et se ressourcer. En effet, des études ont démontré que le contact avec celle-ci réduit la production de cortisol, soit l'hormone du stress. Les espaces verts possèdent également l'étonnant pouvoir d'élever les niveaux de dopamine et d'endorphine : autrement dit, ils contribuent à votre bonheur! Que demander de plus?

3. Hébergement diversifié

Que vous rêviez de la simplicité d'un camp rustique ou du confort d'une auberge luxueuse, vous trouverez ce que vous cherchez parmi les pourvoiries d'ici. Et pour vous aider à choisir un lieu qui convient à vos besoins, la Fédération des pourvoiries du Québec et Tourisme Québec effectue la classification des diverses unités d'hébergement. Il vous suffit ainsi de vous référer selon le nombre d'étoiles vers les établissements qui offrent les commodités dont vous souhaitez bénéficier.

4. Paysages de toute beauté

La belle province regorge de territoires à couper le souffle et de trésors bien cachés qui n'ont rien à envier aux contrées plus exotiques. Montagnes verdoyantes, lacs miroitants, forêts luxuriantes… situés dans des décors enchanteurs aux quatre coins du Québec, les pourvoiries vous en mettront assurément plein la vue. Préparez votre appareil photo!

Alors, prêt à faire le plein de souvenirs impérissables? Réservez sans tarder votre place, les meilleures s'envolent rapidement!

La saison des BBQ est ouverte !

LILIAN LARGIER
info@tempsdevivre.ca

L'arrivée du printemps coïncide avec celle des barbecues sur nos terrasses, balcons et jardins. Des foyers québécois vont se mettre en quête de leurs premiers appareils ou de nouveaux modèles, souvent mieux équipés. Voici les produits et accessoires plébiscités, ainsi que des conseils et astuces.

Les magasins spécialisés dans la vente de barbecues proposent aujourd'hui une vaste gamme de produits et d'accessoires. Il peut devenir difficile de faire un choix. Il s'agit de prendre alors en compte la place que nous avons, le budget, l'utilisation envisagée, quotidienne ou occasionnelle, les sources d'alimentation ou encore la surface de cuisson et de travail désirée.

Les types de BBQ les plus populaires

Pour le barbecue au gaz (propane), le leader, son allumage est simple, la cuisson est rapide et maitrisée en temps réel avec plusieurs bruleurs. De nouveau à la mode, le BBQ au charbon de bois demande plus de préparation notamment pour l'allumage. Si la cuisson y est plus lente au départ, il offre cependant un goût fumé aux aliments inégalable. Le type au bois Kamado, plus complexe à maitriser, de tradition japonaise, en fonte, est le plus polyvalent. Le grill aux granules (de bois) est facile d'utilisation, avec certains modèles connectés. Il apporte un goût unique apporté par des granules vendus aux saveurs de cerisier, pommier, érable, noyer, aulne, chêne, aux arômes de bière ou de copeaux de barils de whisky. Il se branche à l'électricité. Les versions électriques restent pratiques et idéales pour les petits balcons. Si la mise en route est rapide, la cuisson est souvent plus longue. Il en existe également des portatifs. Les tendances vont aussi aux planchas, fumoirs, woks ou fours à pizza.

Le conseil du professionnel : « Nous évaluons d'abord les besoins de notre client, explique Simon Germain, le directeur des opérations chez Brasier Mont-Tremblant. Selon son art de vivre, nous voyons quel est l'appareil avec lequel il va avoir le plus de plaisir pour lui offrir la meilleure expérience possible. Chaque BBQ offre des capacités différentes. Nous devons rechercher quelles sont ses habitudes de cuisson et jusqu'où il veut aller. »

Le rêve de la cuisine extérieure

Les cuisines extérieures, plus onéreuses, sont à la mode dans les projets d'aménagements paysagers. Elles permettent d'avoir de grands espaces de travail, avec tout à portée de main, et de rester dehors pour profiter de ses invités. Les plus bricoleurs pourront choisir de monter les cloisons eux-mêmes puis d'acheter séparément les appareils, le plan de travail ainsi que le mobilier.

Le mot des spécialistes :

« Chez Brasier Mont-Tremblant nous dessinons avec le client la cuisine extérieure de ses rêves, puis nous ajustons. Nous prenons les projets de A à Z, avec des partenaires, pour proposer du sur mesure », indique M. Germain.

« Pour les cuisines extérieures, nos clients viennent principalement nous consulter pour les comptoirs, les surfaces des murs ou des meubles, déclare Mathieu Bégin, le vice-président de Granite au Sommet, à Boisbriand. Pour les plans de travail, nous utilisons des pierres naturelles, idéales pour

l'extérieur et résistantes à la chaleur, comme le granite, le marbre ou des matières plus récentes ultracompactes comme le Dekton (un mélange de verre, de porcelaine et quartz) ou le Laminam (de la porcelaine pleine grandeur). De rares quartz sont possibles en extérieur, mais pour la plupart ils contiennent de la résine qui change de couleur sous l'effet des rayons ultraviolets. »

Les accessoires indispensables et à la mode

Pour les barbecues à charbon, la cheminée d'allumage rend le démarrage plus rapide et réussi, quand le nouvel allume-feu à air chaud le permet en moins d'une minute désormais.

Les indispensables ensembles d'ustensiles de BBQ comprennent généralement un gant anti-chaleur, une fourchette à deux pics, une pince, des spatules, avec parfois un pinceau à badigeonner ou une brosse de nettoyage. Les couteaux de chef ou Santoku sont également populaires.

Il est possible de compléter sa gamme d'outils avec des pierres de cuisson, des feuilles ou pochettes, des paniers, des plaques en fonte, des poêles à griller, des kits de rôtisserie, des boites à fumoir, des grilles à rôtir, des supports à tacos, des presses à hamburger, ou encore des blocs de sel.

Les conseils d'un professionnel :

« Le thermomètre est devenu un incontournable, indique M. Germain. Il permet de ne plus laisser la cuisson des viandes au hasard. Il évite de devoir couper les morceaux et de laisser s'échapper les jus. Ensuite les paniers pour tournebroche ou de rôtisserie rendent spectaculaire la préparation des ailes de poulet, des frites, des légumes grillés ou des crevettes cajuns. »

Les astuces du chef

« Pour démarrer un barbecue au charbon, il suffit d'une boite d'œufs, de papier avec un peu de graisse, mais pas trop de papier pour limiter les poussières, conseille Guillaume de Chantal de Thivierge, chef et propriétaire du Bienheureux à Saint-Anne-de-Bellevue. L'important est la braise, après 30 minutes à une heure d'attente. La grille doit être très chaude à la saisie pour éviter que la viande colle [...] Pour les viandes fumées, n'hésitez pas à faire beaucoup de tests avec un petit fumoir pour débuter [...] Pour les légumes, vous pouvez mettre directement des asperges sur le feu avec du gras. Elles vont changer de couleur et il faut les goûter régulièrement. Pour les poivrons, les faire chauffer avec la peau puis la retirer, et les mettre dans un bac [...] Je vous invite à essayer sur le feu le fromage de Chypre qui se nomme l'Halloumi. Il grille sans fondre. Il se marie très bien avec une salade de melons d'eau. »

Nos suggestions de livres et magazines, pour vivre une belle saison de BBQ 2022 :

- Le célèbre maitre fumeur Micael Béliveau a publié quatre livres aux éditions Pratico Pratiques : Passion BBQ (80 recettes du maitre fumeur), Fumoir, Fumoir tome 2 et Cuisine Sauvage.
- Le livre BBQ santé de la nutritionniste Geneviève O'Gleman est paru aux Éditions de l'Homme.
- Le magazine québécois Je CUISINE propose, comme chaque année dans son numéro d'avril, un dossier spécial Barbecue & fumoir.

CET ÉTÉ

Soyez le roi du BBQ

Dirigez-vous vers les différents commerces de votre région pour dénicher tout ce dont vous avez besoin pour devenir un vrai pro du barbecue!

Pour vous, la saison estivale rime avec de succulents repas cuits sur le barbecue? Vous souhaitez maîtriser l'art de la cuisson sur le gril pour épater — et régaler — vos proches? Voici cinq astuces pour faire de vous un vrai chef!

1. Utilisez le bon barbecue : les modèles à cuisson au charbon de bois ajoutent aux mets un délicieux goût de fumée, mais nécessitent un plus long temps de cuisson. Les appareils au propane permettent, quant à eux, des résultats plus rapides, parfaits pour les soirs de semaine!

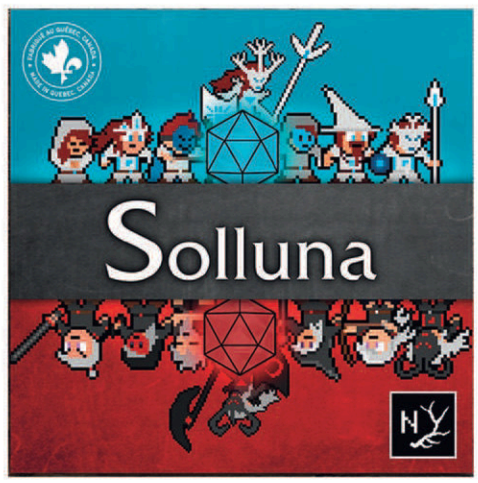
2. Vérifiez votre quantité de propane : si vous cuisinez au gaz, assurez-vous d'en avoir suffisamment. Pour connaître le niveau de propane, versez de l'eau chaude sur la bonbonne. Là où la paroi est froide au toucher, il y a présence de gaz.

3. Déterminez la cuisson selon les coupes : pour une viande semi-saignante, faites cuire une coupe tendre 5 minutes de chaque côté sur une grille bien chaude, puis laissez-la reposer quelques minutes. Pour un même résultat avec une pièce moins tendre, ajustez le temps de cuisson à 4 minutes de chaque côté et laissez reposer 10 minutes avant de trancher.

4. Transformez votre barbecue en fumoir : faites tremper du bois de fumage dans l'eau 30 minutes avant de l'égoutter et de l'emballer dans un papier d'aluminium percé de quelques trous. Placez cette papillote sous la grille et sur la source de chaleur, et le tour est joué!

5. Rehaussez les saveurs : assaisonnez votre viande avant de la faire cuire. Si vous l'avez fait mariner, conservez le reste du mélange pour humidifier la viande durant la cuisson pour la rendre encore plus savoureuse.

Solluna Jeux Québécois



Un combat pixelisé dans un univers épique! Magiciens, guerriers et autres personnages fantastiques s'affrontent pour remporter une pierre aux pouvoirs légendaires, l'Atris Lucidum. Comportant des mécanismes de personnages mystères, de draft et de micro deck-building, Solluna est un jeu où vous devrez corrompre des villages en jouant des cartes permettant d'augmenter votre influence! Solluna, c'est comme une version jeu de cartes de la corde à tirer, sauf que tous les coups sont permis et que tu n'as aucune idée qui est dans ton équipe… **7 ans et + / 1 à 6 joueurs / 10 à 30 minutes**

Escape Room Jumanji

Les Escape Games sont des jeux coopératifs qui représentent un vrai défi. Vous devez jouer tous ensemble pour résoudre les énigmes et trouver les indices cachés. C'est toujours une course contre la montre. Vous ne disposez seulement que de 60 minutes pour gagner. Le timer décompte le temps à partir de 60 minutes et il vous indiquera à quel moment prendre les cartes indices. Chaque joueur fera de son mieux pour aider l'équipe à gagner la partie. C'est la clé pour résoudre les énigmes dans les temps. Si vous n'avez jamais joué à un vrai Escape Game avant, attendez-vous à vivre une toute nouvelle expérience. Les 60 minutes passent très vite quand vous êtes plongés au cœur de l'action…

Ce coffret Escape Room Le Jeu - Jumanji contient 3 aventures familiales différentes et chacune d'entre elles se divise en 3 parties. Pour chaque partie vous devez trouver un code qui se compose de 4 clés à mettre dans le Timer. Il y a 16 clés différentes. Trouvez les 3 bons codes en moins de 60 minutes pour gagner. Vous gagnez ou perdez ensemble…

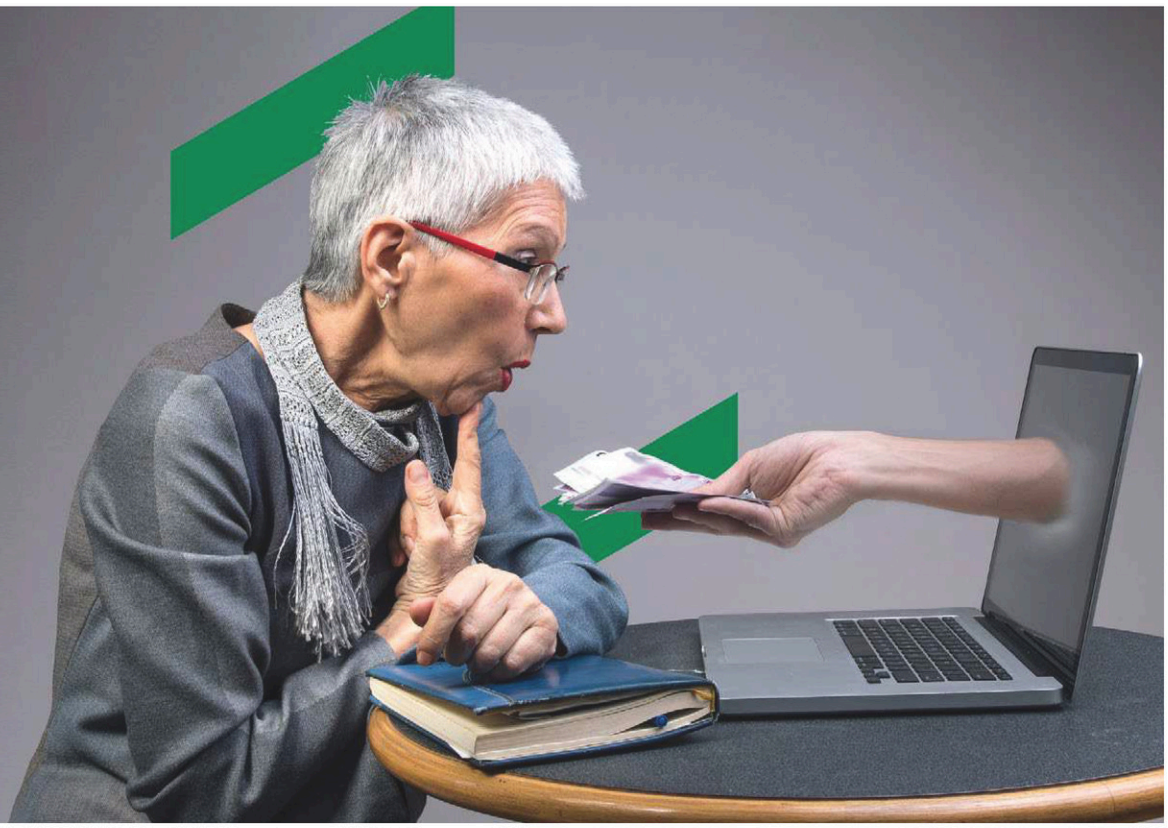
Commencez en ouvrant une enveloppe et en lisant l'intrigue. À l'intérieur de l'enveloppe, il y a les indices nécessaires pour trouver le code. Vous allez explorer tous les éléments du jeu et du plateau afin de découvrir les indices cachés. Êtes-vous prêts à relever le défi ?

Un timer éléctronique (3 piles AA non incluses), un lecteur de cartes indices, 16 clefs, 3x8 cartes indices, 3 aventures de difficulté différentes, règles du jeu. **10 ans et plus / 3 à 5 joueurs**

Blokus

BLOKUS est un jeu de réflexion passionnant dont la règle est très simple mais qui offre un nombre infini de combinaisons Poser un maximum de ses 21 pièces sur le plateau. L'ordre dans lequel on joue est le suivant : bleu, jaune, rouge et vert. Le premier joueur place une pièce de son choix sur le plateau. La première pièce posée doit recouvrir une case d'angle du plateau. Les pièces de même couleur doivent se toucher par au moins un angle. Les pièces de même couleur ne peuvent se toucher que par les angles. Le joueur abandonne lorsqu'il ne peut plus poser de pièce. Le vainqueur est celui qui a le score le plus élevé. 1 point par carré posé (de 1 à 5 points selon la taille des pièces). 15 points de bonus lorsque toutes les pièces sont posées. 5 points de bonus supplémentaire si la dernière pièce posée est la plus petite pièce (un carré).

Flairez l'arnaque!



On vous fait une offre très alléchante? Un individu vous offre de l'argent et vous devrez 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 vigilent 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

Desjardins

>P011096-3

La beauté n'a pas d'âge

COUPS DE COEUR *Produits vedettes*

GARNIER ULTRALIFT SERUM+CRÈME ANTI-ÂGE

Découvrez le pouvoir anti-âge et le confort d'un sérum et d'un hydratant en une seule étape avec Garnier Skin Naturals Ultra Lift + Serum Cream 2in1 Anti-Aging Skincare. Un seul produit pour cibler les rides, même profondes, illumine et raffermit votre peau. 50 ml

GARNIER ULTRA-LIFT HYDRATANT ANTI-ÂGE FPS 20

La formule enrichie en Pro-Rétinol de la nature, développée par le processus de chimie verte, aide à protéger la barrière hydratante de la surface de la peau pour éviter la sécheresse, réduit l'apparence des rides par une peau plus ferme. Non gras, testé dermatologiquement, testé ophtalmologiquement, hypoallergénique. 50 ml

GARNIER ULTRA-LIFT MIRACLE TRAITEMENT HYDRATANT CONTOUR YEUX

Nourrissant anti-fatigue et anti-âge soin pour les yeux, stimulant la nuit régénération de la peau. Se réveiller avec un air reposé, la peau profondément hydratée, teint lumineux et adoucit les zones oculaires. 15 ml

PRÉVENTION DU ZONA

Apprenez à reconnaître le zona et découvrez le rôle de la vaccination pour prévenir l'infection et réduire le risque de complications.

Vérifiez auprès de votre pharmacien pour savoir s'il peut vous vacciner.

Le vaccin peut aussi être remboursé par les régimes privés d'assurance-médicaments.

Proxim Nancy Cloutier et Philippe Pelletier

321, boul. Albiny-Paquette
Mont-Laurier • **819-623-3311**

469, rue de la Madone
Mont-Laurier • **819-440-2011**

Pharmaciens-propriétaires affiliés à Proxim

Les pharmaciens sont les seuls responsables de l'exercice de la pharmacie

Lac Louise, Banff, Alberta

Il était une fois dans l'Ouest

GÉRARD CODERRE
info@tempsdevivre.ca

Le magazine français GÉO menait un sondage auprès de ses lecteurs en 2018, histoire de déterminer le pays qu'ils voudraient visiter sans faute et qui serait leur premier choix pour y vivre. Ils ont choisi le Canada. Alors aussi bien accepter notre sort en cette période où voyager à l'étranger est un peu plus compliqué et tenter d'apprécier notre pays à sa juste valeur.

Coups de cœur dans l'Ouest canadien

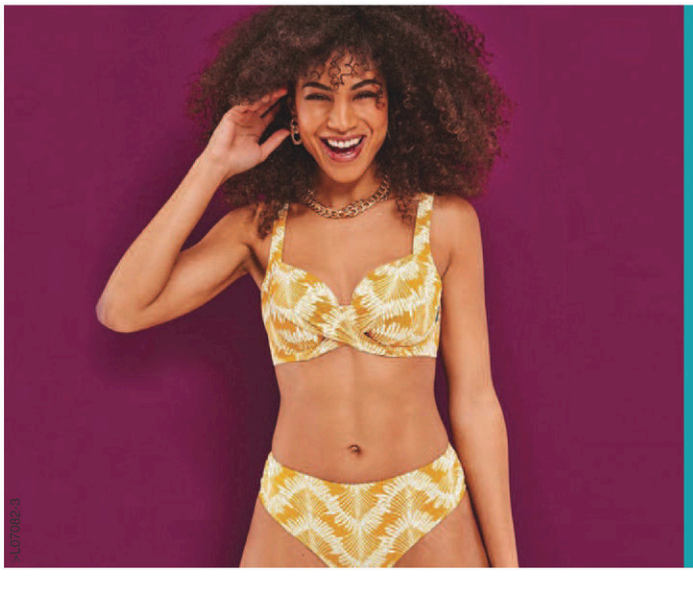
Il faut plusieurs jours de route, après avoir traversé le parc de la Vérendrye au Québec et la forêt boréale au nord de l'Ontario, avant d'arriver aux portes de l'Ouest et de vivre des jours de plaine.

Les géants des plaines (Manitoba)

À la fin du 19e siècle, la plupart des voies de garage du nouveau train transcontinental donnent naissance à des villages, voire à des villes qui, avec l'arrivée des immigrants, vont faire des Prairies le grenier du continent. Pour engranger les céréales, on construit des silos à grains en bois qui donnent sur la voie de garage de la voie ferrée, ce qui facilite le chargement à bord des wagons. On peut encore voir quelques-uns de ces silos en bois d'une autre époque un peu partout dans l'Ouest. Ceux d'Inglis au Manitoba, qui se dressent comme des sentinelles dans la prairie, sont exceptionnels et ont été classés site historique.

Dans les badlands de l'Alberta

Silos à grains à Inglis au Manitoba



532 de la Madone, au centre-ville de Mont-Laurier

LINGERIE Vanessa

Des maillots de bain qui galbent et sculptent le corps des femmes, tout en privilégiant leur confort!

>L07082-3

Au Musée de la GRC à Regina, Saskatchewan

VAGABONDAGE
Gérard Coderre, résident des Laurentides, a visité plus de 150 pays avec son sac à dos. Passionné de voyages, de traditions et de découvertes, il adore partager ses péripéties et trouvailles!

La Police montée (Saskatchewan)

Dans l'Ouest canadien, au début de la Confédération canadienne (1867), les conflits étaient fréquents. La réponse du gouvernement d'alors fut la création de la Police montée. C'est à Regina en Saskatchewan que l'on forme aujourd'hui les membres de la GRC, l'un des corps de police les plus connus au monde. On les connaît surtout lors des parades comme des cavaliers portant, comme Don Quichotte, un porte-fanion pointé vers le ciel. Leur histoire, c'est celle de l'Ouest canadien et du Grand Nord. Au musée qu'il leur est consacré à Regina, on fait le survol de leur rôle à travers le temps et, par le fait même, de l'histoire canadienne.

Le parc jurassique (Alberta)

La vallée de Red Deer en Alberta abrite des milliers de fossiles de dinosaures qui y ont laissé leurs empreintes il y a 75 millions d'années. Dans un paysage lunaire se trouve le plus grand cimetière de dinosaures au monde, tant pour la quantité que pour le nombre d'espèces (35). S'il y a eu un jour un parc jurassique, c'était dans les badlands de l'Alberta qu'il se trouvait.

Les montagnes Rocheuses (Alberta et Colombie-Britannique)

En continuant vers l'ouest, on voit surgir tout-à-coup la barrière des montagnes rocheuses. Sur plus de 2 000 km, soit de la frontière américaine au Grand Nord, s'étend la plus invraisemblable succession de pics rocheux, de lacs, de glaciers, de canyons, de chutes et de vallées couvertes de forêts. Les vallées de la Bow et de l'Athabasca entre Banff et Jasper offrent l'une des plus belles promenades au monde : la Route des glaciers. Pics vertigineux, langues glaciaires, lacs aux eaux limpides ponctuent le paysage. Ici les animaux sont chez eux. Hardes de chevreuils aux abords des cours d'eau, mouflons agrippés à flanc de montagne, ours solitaires peuvent surprendre à chaque tournant. L'émerveillement est sans fin.

Photos Gérard Coderre

Rivière Bow, Banff, Alberta

LINGERIE FINE | MAILLOTS DE BAIN | VÊTEMENTS DE DÉTENTE

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

LINGERIE Roméo et Juliette

CERTIFICATS-CADEAUX DISPONIBLES

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

* Plus grand sur commande

>P011041-3

LE TEMPS de Vivre

195, rue Brissette, local 72, Sainte-Agathe, QC J8C 3S4
tempsdevivre.ca • 819 425-8658

Directeur administratif
Sylvain Lacasse
slacasse@inmedias.ca

Directrice développement
Chantal Roussel
croussel@inmedias.ca

Directrice finances/ ressources humaines
Katy Dufresne
kdufresne@inmedias.ca

Directrice de l'information
Marilou Séguin
mseguin@inmedias.ca

Directrice des ventes
Nathalie Chalifoux
nchalifoux@tempsdevivre.ca

Directeur de l'infographie
Marc Cadieux
mcadieux@inmedias.ca

Graphistes
Julie Leclerc
Émilie Constantineau
Martine Cotton
Jessica Lacroix
Tanya Laframboise
Samantha Doiron

Gestion de communauté
Jacob Chartrand
jchartrand@inmedias.ca

4 RÉGIONS	
LAURENTIDES	36 120
HAUTES-LAURENTIDES	19 000
OUTAOUAIS	31 000
VALLÉE DE LA GATINEAU	11 000

TIRAGE : 97 120 EXEMPLAIRES

Imprimé par **Transcontinental Transmag**
Propriété de **In Médias inc.**

Fondation La Traversée, pilier de la pérennité de la Maison

Tous ceux qui empruntent la Montée Ryan ont constaté l'ouverture de La Maison de soins palliatifs La Traversée, située au carrefour giratoire de l'intersection Montée Ryan et Labelle.

La Maison a ouvert ses portes en octobre 2021 pour y accueillir ses premiers résidents. Accessible à tous les citoyens des MRC Antoine-Labelle, des Pays-d'en-Haut et des Laurentides, ainsi que leurs proches d'où qu'ils proviennent. La Maison offre des soins palliatifs personnalisés ainsi qu'une présence et un accompagnement en continu.

La Fondation la Traversée saisit également toutes les opportunités qui sont offertes de bien expliquer ce que sont les soins palliatifs et ce que signifie un séjour à La Maison La Traversée. Tous devraient pouvoir recevoir des réponses aux nombreuses interrogations que suscitent les soins de fin de vie et prendre des décisions éclairées pour soi-même et/ou ses proches.

La Maison accueille des personnes malades adultes dont le pronostic de vie est de moins de trois (3) mois. Grâce à la composition multidisciplinaire des équipes médicales et bénévoles triées sur le volet et formées, La Maison offre un suivi attentif et continu de l'état de chacun(e) de ses résident(e)s. Les équipes sont en mesure d'accorder plus de temps et d'offrir un accompagnement personnalisé à chacun(e) et à ses proches. La proximité de la nature, l'ambiance chaleureuse, la qualité des interactions ainsi que des repas individualisés tissent un climat de vie apaisant et réconfortant, pour tous. Des chambres peuvent aussi être mises à la disposition des familles qui souhaitent accompagner leur proche, jour et/ou nuit.

Pour arriver à dispenser ces soins et ces services, offerts gratuitement à tous les résidents, La Fondation de La Traversée a pour mission d'assurer le rayonnement et plus de 40% du financement de ses opérations et de son développement. Pour se faire, elle fait appel, entre autres, au soutien de sa communauté à travers de nombreuses activités de collectes de fonds mais aussi de recrutement de nouveaux partenaires corporatifs. De généreux visionnaires ont concrétisé la mise sur pied de La Traversée. Nous visons maintenant un rayonnement élargi et que La Maison La Traversée soit un phare à cette étape précieuse de la vie… pour le plus grand nombre possible. Merci de nous aider, vous faites la différence.

5100 Montée Ryan, Mont-Tremblant, J8E 1S4
819 421-2585
info@fondationlatraversee.com

FONDATION LA TRAVERSÉE
Maison de soins palliatifs

Donnez généreusement

Via le site internet, par chèque ou espèces

Votre générosité fait toute la différence

REJOIGNEZ-NOUS www.facebook.com/MaisonLaTraversée

819 421-2585 www.fondationlatraversee.com

>-P012250-2

Toute contribution est bienvenue. Visitez le site Palliacco.org ou appelez-nous, 1 855 717-9646 pour connaître davantage les services et participer au développement de Palliacco.

Fondation Choquette Legault

FONDATION TREMBLANT

PALLIACCO : des services essentiels au sein de votre communauté

La famille est de plus en plus au cœur de cet organisme qui œuvre depuis 2007 à l'amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes de cancer, des malades en fin de vie, de leurs proches aidants et des personnes en deuil. Actuellement, les résidents des MRC des Laurentides, des Pays-d'en-Haut et du sud d'Antoine-Labelle peuvent bénéficier de ses services. Les résidents du nord de la MRC D'Antoine-Labelle peuvent bénéficier des services de deuil en virtuel.

Palliacco accompagne désormais, principalement à domicile, les enfants et les adolescents atteints de cancer durant le stade palliatif ou les accompagne en fin de vie, quelle que soit la maladie.

De plus, les enfants et les adolescents qui vivent avec la perte d'un être cher ou qui vivront un deuil à venir peuvent recevoir du soutien individuel ou en groupe de la part de bénévoles et de professionnels dûment formés pour cette clientèle.

Les interventions sont basées sur le rythme des jeunes et des adolescents et se font dans le respect, l'écoute, l'ouverture et la confiance. Les parents et les proches ne sont pas en reste et bénéficient également de soutien, d'accompagnement et de répit.

Palliacco est prêt à intervenir auprès des familles dès l'instant où les enfants, les adolescents ou les parents vivent une situation de maladie grave ou de deuil et se posent des questions sur comment y faire face. Pour se faire, deux guides ont été élaborés afin de les soutenir dans la traversée du deuil. Une boîte à outils est également disponible pour supporter les parents dont les enfants ou les adolescents vivent un deuil et une autre pour soutenir l'enfant qui perdra un être cher prochainement. Sachant que les jeunes sont souvent stressés et angoissés durant ces épreuves, Palliacco a intégré dans chaque boîte à outils une balle anti-stress en forme de cœur, rappelant le logo de Palliacco. Un registre de suggestions de lecture sera disponible sous peu, un livret d'accompagnement ainsi que plusieurs autres outils facilitant le passage de cette épreuve seront ajoutés au fil du temps.

De généreux donateurs

Ce nouveau service offert gratuitement aux jeunes et aux adolescents répond à un besoin grandissant au sein de la population.

C'est grâce au soutien de la population et de généreux donateurs, entre autres la Fondation Choquette-Legault et la Fondation Tremblant, que Palliacco peut continuer à développer et offrir de plus en plus de services de soutien, d'accompagnement et de répit.

À tous ces généreux donateurs qui permettent de soutenir les enfants d'aujourd'hui et les adultes de demain, Palliacco les remercie de tout ❤ !

Il faut considérer tous les aspects d'un déménagement et se faire accompagner par des personnes de confiance, vos proches ou une ressource, afin d'être bien outillé pour prendre une décision éclairée en tenant compte de votre bien-être.

DEVRAIS-JE VENDRE MA MAISON ?
COMMENT PRENDRE UNE DÉCISION ÉCLAIRÉE ?
OÙ VAIS-JE ALLER ?

Vente sous pression, restez vigilants!

Dans le contexte immobilier actuel, il est tentant de vendre sa demeure pour obtenir une somme d'argent. En tant qu'aîné, cette décision a un impact majeur sur votre qualité de vie, il est donc important de bien évaluer les conséquences de cette vente.

Exemple de situation

Rose se fait offrir par une connaissance ce qu'elle croit « un bon prix » pour vendre sa maison. Pressée par l'acheteur et vivant seule, elle accepte et trouve un logement dans une résidence pour aînés. Cependant, Rose s'aperçoit rapidement que la vie en résidence ne lui convient pas et que le loyer dépasse son budget, même en considérant le profit de la vente de sa demeure. Dans l'urgence, pressée par l'acheteur, Rose n'a pas pensé à ses besoins, ni qu'elle s'éloignait de ses proches et de ses activités. Elle regrette sa décision prise sous pression.

Éléments à considérer avant de prendre une décision :

- Dresser la liste de ses besoins (se rapprocher de la famille et des amis, proximité des épiceries, activités, jardiner) ;
- Évaluer les options de logement, leur disponibilité, leur coût ;
- Discuter de ses questionnements avec ses proches ;
- Évaluer l'impact de la décision sur ses finances avec l'aide d'un spécialiste ;
- Consulter les ressources qui pourraient vous accompagner dans votre démarche : agent immobilier, conseiller financier, évaluateur agréé indépendant.

Rester ou partir ? Un pensez-y bien !

Une étape importante dans la vie d'une personne aînée.

- Si une ou des personnes tentent de vous convaincre de vendre votre résidence ou vous fait miroiter un prix de vente intéressant ;

- Si vous désirez conserver votre résidence, mais que vous n'arrivez plus à assumer son entretien ou votre quotidien (repas, ménage, transport), des subventions pourraient être disponibles pour vous aider :

Communiquer avec Prévoyance envers les aînés des Laurentides (1 844 551-6032), notre mission est de vous diriger vers les ressources adéquates pour vous soutenir dans vos réflexions ou pour vous permettre de demeurer à domicile, si tel est votre souhait.

CET ARTICLE EST UNE COLLABORATION DE :

PRÉVOYANCE ENVERS LES AÎNÉS DES LAURENTIDES INC. — CASA LAURENTIDES — fadoq Région des Laurentides 50 ans 1972-2022 — Célébrons ce qu'on est!

L'importance de faire son deuil…

Il n'est pas rare que des personnes me disent : « *Après ma mort, je ne veux rien : pas de salon, pas d'exposition, pas de funérailles, pas de rassemblement; je ne veux pas donner de trouble à mes enfants et à ma famille. Le plus simple et le plus vite possible!* »

L'intention de ne pas causer de problèmes à personne est peut-être bonne à l'origine, mais sommes-nous réellement certains que le but recherché sera atteint? Le deuil est un processus qui doit se vivre par étapes, et l'expérience nous prouve qu'esquiver ces étapes crée beaucoup plus de problèmes qu'il n'en sauve.

La vie humaine est faite de rites de passage, de traditions anciennes ou nouvelles, de moyens qu'on se donne pour passer à autre chose. Parmi les réalités de la vie qui doivent être ponctuées de ces rites, il y la mort et le deuil. L'être humain a besoin de temps et de rites pour vivre et accepter la perte d'un être cher. Vous allez dire : le curé voudrait que tout le monde passe à l'église pour des funérailles. Pas du tout! Ce n'est pas le but de cette chronique. Bien que nos rites funéraires chrétiens aient évolués et qu'on puisse aujourd'hui davantage les adapter, il y a d'abord ici un objectif de nous sensibiliser à l'importance de ceux qui restent. Ces personnes qui vivent un deuil ont besoin de moyens essentiels pour passer au travers de leur peine, que ces moyens soient religieux ou non : voir la personne décédée, toucher son urne, se rappeler de bons souvenirs, lui rendre hommage, voir des photos de moments importants de sa vie, parler d'elle, prier pour elle, être entouré de personnes, recevoir des marques de sympathie et d'amour, se rappeler que la mort n'est pas la fin de tout.

Avant de dire « *je ne veux rien, je ne veux pas donner de trouble à personne* », réfléchissons à ceux qui restent et qui nous ont aimé. Ils ont peut-être besoin de ce *trouble* pour nous montrer une dernière fois combien ils nous aimaient et combien nous étions importants pour eux. Ils ont peut-être besoin de ce *trouble* pour apaiser leur peine et regarder vers demain avec espérance.

>L07955-1

«Ce n'est pas bête de donner à la paroisse»

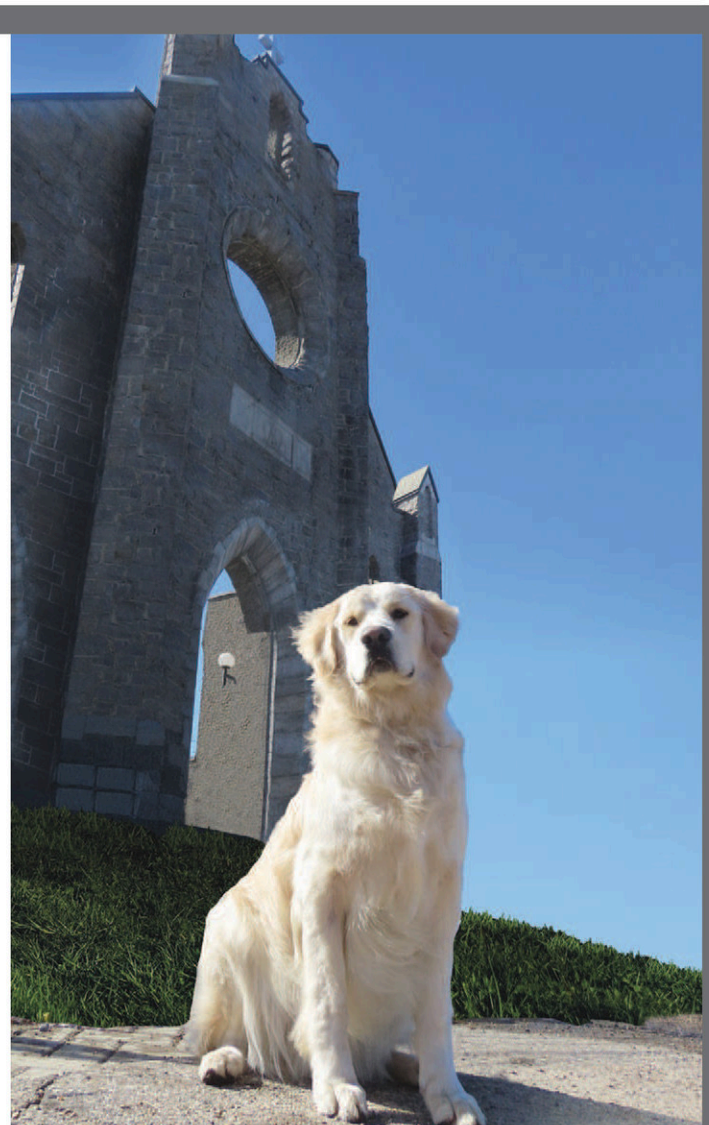
– Le chien du curé

CONTRIBUTION ANNUELLE (DÎME) 2022

PAROISSE NOTRE-DAME-DE-L'ALLIANCE

PAROISSE BON PASTEUR

PAROISSE NOTRE-DAME-DE-L'ESPÉRANCE



Optez pour la fraîcheur cet été, c'est pleinement mérité !

>L08022-1

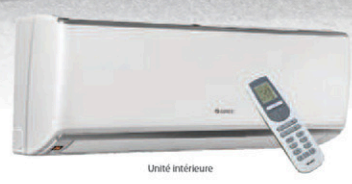
Espace JLP Bélanger
RBQ 5648-5220-01

GREE
THERMOPOMPES

LOMO-23
Thermopompe simple zone
sans conduit de ventilation

Performance jusqu'à -25°C Chauffage

Jusqu'à
23 TRÉS (SEER) EN CLIMATISATION
11 CPSC (HSPF) EN CHAUFFAGE


Unité intérieure

Unité extérieure

FAIRY ULTRA HEAT
Thermopompe simple zone
sans conduit de ventilation

Performance jusqu'à -30°C Chauffage

Jusqu'à
38 TRÉS (SEER) EN CLIMATISATION
15 CPSC (HSPF) EN CHAUFFAGE

Unité intérieure

Unité extérieure

Réfrigération MONT-LAURIER
ESTIMATION GRATUITE ET RAPIDE
819 623-1841

FINANCEMENT DISPONIBLE

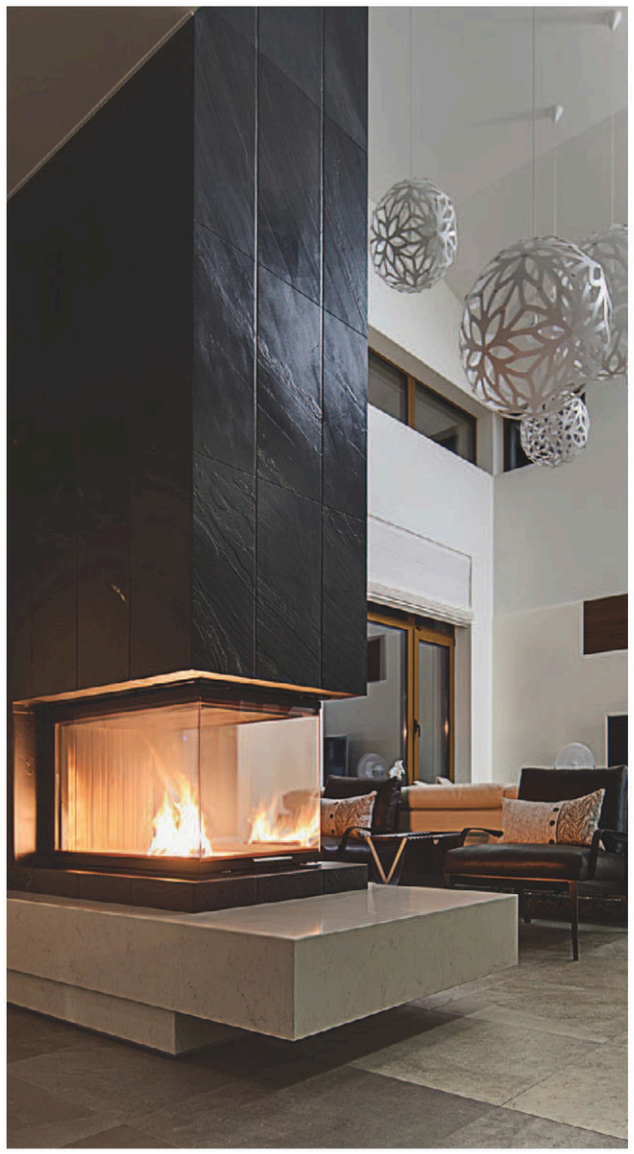
1643 boul. A.-Paquette Mont-Laurier | www.espacejlpbelanger.com

Les avantages de chauffer la maison au propane

Si vous souhaitez installer un foyer pour profiter d'une ambiance chaleureuse et rustique, optez pour un appareil au propane. Ce dernier produit une flamme semblable à celle du foyer au bois. Vous profiterez d'un appareil de chauffage performant et facile à utiliser.

- Le taux d'efficacité est très élevé, maximise l'utilisation de l'énergie.
- Pour le maintien de votre chaleur plus chaude, plus rapide et plus constante le propane c'est la solution idéale.
- 98 % à 30 % moins polluant sur certains modèles, faible en carbone, non toxique et surtout sécuritaire.
- Manque d'électricité, pas de panique ! Nos foyers et poêles au propane autonomes vont s'occuper de réchauffer vos demeures.

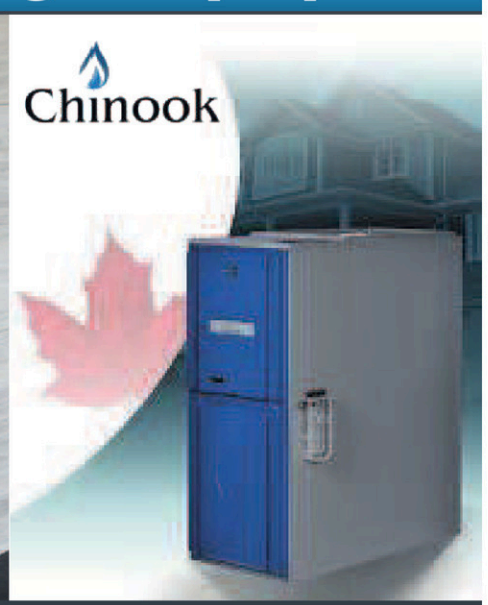
Que ce soit pour votre chauffage principal à air pulsé, votre plancher chauffant, votre eau chaude ou votre chauffage d'appoint, on s'occupe de vous. Mont-Laurier Propane une entreprise locale qui fait vivre 30 familles et qui s'investit beaucoup dans la région.



MONT-LAURIER
PROPANE

>L07165-1

Chauffe-eau instantané | Foyer Valor | Chauffage Air propulsé

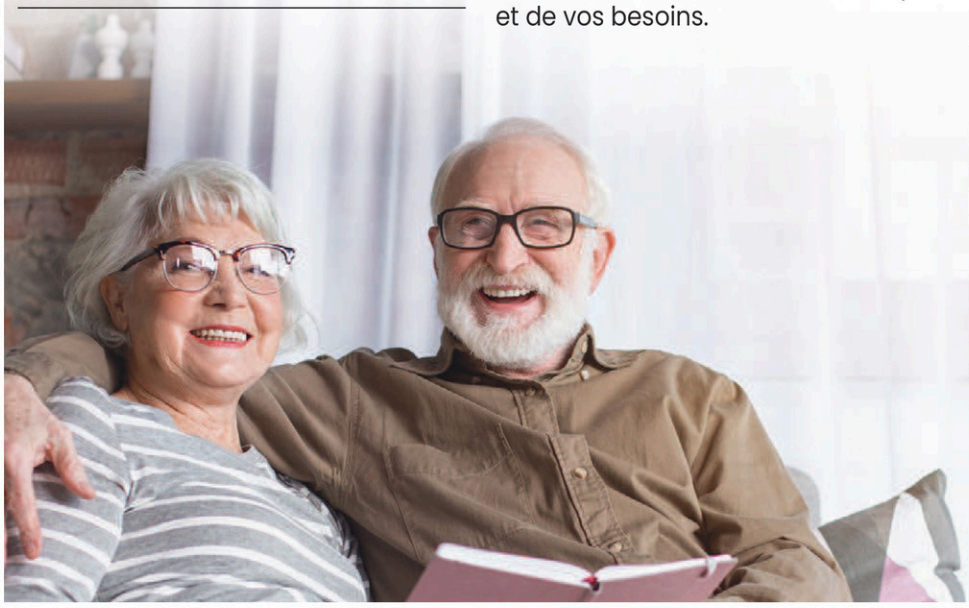


819 623-4555
480, boul. des Ruisseaux, Mont-Laurier

RÉSIDENCE POUR AÎNÉS

5 éléments à considérer lors d'une visite

Vous ou l'un de vos proches êtes à la recherche d'une résidence pour aînés et planifiez une ou plusieurs visites de différents établissements afin de fixer votre choix? Voici cinq éléments sur lesquels vous devriez porter votre attention durant vos visites!



1. Les types d'unités

Demandez à voir les appartements disponibles pour découvrir ce qu'ils comprennent (cuisinette, douche adaptée, balcon, etc.). Vous pourrez ensuite facilement les comparer et en sélectionner un en fonction du prix et de vos besoins.

2. L'ambiance

Rendez-vous dans les diverses salles communes et les milieux de vie pour observer discrètement le comportement des gens qui s'y trouvent. Ont-ils l'air heureux et détendus? Informez-vous sur les activités qui sont offertes et voyez si certaines d'entre elles sont susceptibles de vous plaire et de vous permettre de profiter pleinement de votre retraite.

3. Les commodités

Certaines résidences possèdent à même leur établissement des installations telles qu'un salon de coiffure, une piscine, une salle de spectacles, un dépanneur ou encore un restaurant.

4. Les environs

Si la résidence elle-même revêt une grande importance, il en va de même avec les alentours. Avant ou après votre visite de l'établissement, pensez à vérifier si le secteur est facilement accessible en transport en commun, si des commerces sont à proximité et si vous pourrez pratiquer vos loisirs extérieurs.

5. Les repas

Si vous comptez profiter des services alimentaires de la résidence, consulter le menu et avoir un aperçu des plats qui y sont préparés vous aidera à déterminer si le service répond à vos attentes.

La propreté des lieux, l'espace d'entreposage et le stationnement sont tous des éléments qui peuvent aussi orienter votre décision. N'hésitez pas à demander une seconde visite au besoin!

Manoir Labellois

Un endroit paisible où il fait bon vivre !

- Non meublé
- Chauffage et électricité inclus
- Service de 2 repas par jour
- Subvention de logement de la SHQ possible (certaines conditions s'appliquent)
- Service de sécurité incluant un médaillon d'appel d'urgence
- Ascenseur, gicleurs
- Adapté pour fauteuil roulant

APPELEZ-NOUS
pour prendre rendez-vous

Mme Martine Piché,
directrice générale,
873-563-8507
manoirlabellois@hotmail.com
27, rue du Couvent, Labelle

OBNL d'habitation pour personnes âgées de 75 ans et +, autonomes ou en légère perte d'autonomie

>Pd135911-1

COURTIER IMMOBILIER

Des démarches facilitées et des transactions conformes

Un encadrement serré

Qu'il souhaite travailler à son compte ou sous une bannière connue, le courtier doit d'abord obtenir un permis de l'Organisme d'autoréglementation du courtage immobilier du Québec (OACIQ). Pour y avoir droit, il doit suivre une formation collégiale préalable et réussir un examen de certification de l'organisme. Une vérification des antécédents judiciaires est également nécessaire avant qu'un permis puisse lui être délivré. Tout au long de sa pratique, le courtier est ensuite responsable d'observer les règles déontologiques de sa profession, sans quoi il s'expose à diverses sanctions, allant d'une amende à la révocation de son permis.

Le courtier immobilier a pour mission de mettre en relation un acheteur et un vendeur dans le but de conclure une transaction immobilière. Ses fonctions sont nombreuses et variées : effectuer des recherches afin d'avoir un juste portrait de la valeur marchande des terrains et des bâtiments, promouvoir les propriétés qui lui sont confiées et faire visiter les clients intéressés, préparer les divers documents requis lors d'une vente, et plus encore.

Des qualités variées

Afin d'obtenir du succès dans son domaine, le courtier immobilier doit avoir le sens des affaires, puisqu'il est constamment appelé à prendre les devants, à se faire connaître et à effectuer la promotion des propriétés dont la vente lui est confiée. Il doit avoir de l'entregent et aimer convaincre, tout en s'assurant que ses pratiques ne contreviennent jamais aux règles d'éthique et de déontologie. Il doit faire preuve de polyvalence et être disposé à travailler les soirs, les fins de semaine et parfois même les jours fériés afin de pouvoir rencontrer des clients et faire visiter des propriétés.

Des processus améliorés

La Loi sur le courtage immobilier a subi de nombreux changements au cours des dernières années afin de garantir une formation et un encadrement adéquats des courtiers. Le processus de certification a été bonifié de façon à ce que les futurs travailleurs possèdent toutes les compétences que leur métier exige, et la formation continue est désormais obligatoire. De plus, des mesures disciplinaires plus sévères sont prévues depuis 2018 pour ceux qui contreviennent aux règles régissant leur pratique. Lors de transactions immobilières, les parties prenantes qui font appel à un courtier sont donc plus que jamais assurées que la qualité des services reçus est à la hauteur du caractère particulièrement sérieux de ce type de transaction. Ce partenaire de confiance est un important allié, quel que soit le projet immobilier!

(Source textuel.ca)

Quels sont les services offerts dans les résidences pour aînés?

Vous ou l'un de vos proches prévoyez emménager dans une résidence destinée aux personnes de 50 ans et plus? Vous aimeriez en apprendre davantage sur les services qui peuvent être proposés dans ce type d'établissement afin de vous aider à déterminer lequel correspond le mieux à vos besoins et à vos préférences? En voici un aperçu!

Alimentation

Si chaque résidence met à la disposition de ses occupants une salle à manger dans laquelle ils peuvent se réunir, discuter et prendre leurs repas, certaines proposent des options plus flexibles qui peuvent particulièrement plaire aux locataires dont la mobilité ou l'autonomie est réduite, par exemple. Parmi celles-ci, on peut compter un service aux chambres, une salle à manger avec service pour le dîner et le souper, des repas et des collations à domicile et une navette pour se rendre à l'épicerie.

Loisirs

Les résidences ont à cœur le bonheur de leurs occupants. En fonction du nombre de locataires et de la taille de l'édifice, elles peuvent disposer d'une bibliothèque, de salles de cours et d'ateliers ou d'un café Internet. Plusieurs offrent des activités et des sorties très variées, comme la natation, le yoga, la pétanque, le bingo, les quilles, le cinéma, le théâtre, la peinture ou le jardinage.

Soins de santé

Que leurs locataires aient la santé fragile ou non, les résidences mettent à leur disposition divers services afin d'assurer leur sécurité et leur confort. Il peut s'agir de soins infirmiers ou d'hygiène quotidienne, de la gestion des médicaments, d'une aide au bain et à l'habillement, de visites d'un médecin à domicile ou de physiothérapie, notamment.

Communiquez avec les résidences qui vous intéressent pour vérifier si celles-ci offrent les services dont vous (ou votre proche) avez besoin ou, mieux encore, faites-vous aider par un conseiller en hébergement!

Une résidence exceptionnelle et confortable pour retraités. Un milieu sécuritaire et douillet favorisant la socialisation et l'implication des familles.

Située dans un cadre enchanteur, l'accent sera mis sur la qualité de vie, le respect et la bienveillance.

1500, L'Annonciation Nord, Rivière-Rouge
819 275-9003
residenceaucoeurdor.com

Entrevue à La Résidence des Laurentides

Âgée de 72 ans, Francine L'Heureux habite à la Résidence des Laurentides à Sainte-Agathe-des-Monts depuis deux ans avec son mari. Cette femme dynamique et impliquée partage son quotidien et ses coups de cœur.

Quelles raisons vous ont incité à opter pour le mode de vie en résidence?

C'était devenu difficile de s'occuper de la maison à deux étages à Montréal. Il était important pour nous de décider nous même où on avait envie de s'installer et non de se faire imposer un endroit. Nous avons visité plusieurs lieux et sommes tombés sous le charme de la Résidence des Laurentides et de l'environnement sécuritaire et plus calme qu'à la ville. Ma fille habite à Prévost alors on était heureux de se rapprocher d'elle.

Quelle est votre plus grande réalisation de vie?

Mes enfants et mon mariage qui dure depuis 52 ans. Nous avons fait le grand saut en résidence ensemble et nous y sommes très heureux.

À quoi ressemble une journée typique pour vous à la résidence?

On a un beau 4 ½ avec une cuisine complète donc on fait la plupart de nos repas à l'appartement. J'adore cuisiner et je partage souvent mes recettes avec d'autres résidents! Il y a beaucoup d'activités et j'anime entre autres le bingo et la roue chanceuse. J'aime bien également aller à la piscine et nous marchons tous les jours. Je me passionne pour le jardinage alors je m'occupe des plantes et je m'implique au jardin communautaire de Sainte-Agathe. Je joue parfois de l'accordéon et du piano.

Quels sont vos plus grands coups de cœur à la résidence?

Ici on se sent libres et on ne s'ennuie jamais. Aussi, la porte de la directrice est toujours ouverte et le personnel est chaleureux et présent pour nous. Il y a une bonne ambiance et c'est un bel environnement de vie.

Quel conseil donneriez-vous à celle que vous étiez à 20 ans?

Profite du moment présent et de la vie, un jour à la fois.

C'EST LE TEMPS DE VOUS PAYER LA RETRAITE

Espace Génération
UNE RETRAITE BIEN MÉRITÉE

RÉSIDENCE des Laurentides
30, Larocque E.
Ste-Agathe-des-Monts (Qc) J8C 3Z2
819.774.1414 POSTE #800

LES HABITATIONS Antoine-Labelle
2605, Ch. de la Lièvre N.
Mont-Laurier (Qc) J9L 0K2
819.660.1995

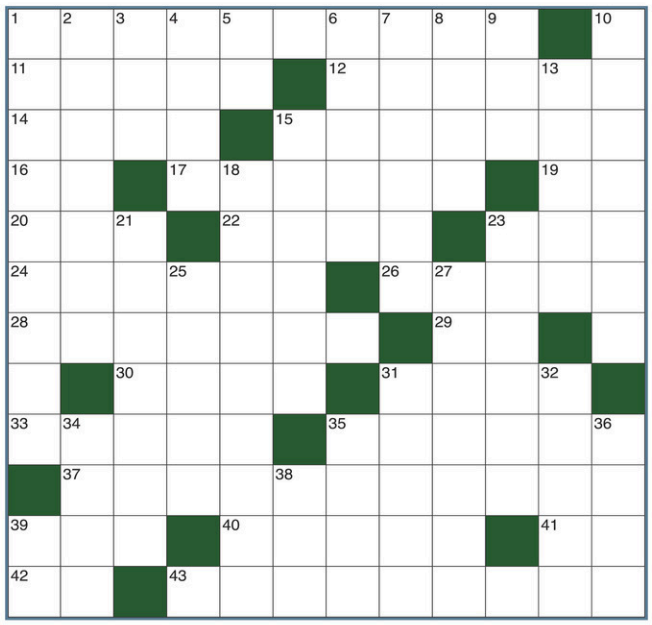
LES COURS Saint-Jovite
614, rue St-Jovite
Mont-Tremblant (Qc) J8E 2Z9
819.341.1414

ESPACEGENERATION.COM

P0131148-1

On se détend AVEC CANADIAN TIRE

Mots croisés N° 763



HORIZONTALEMENT

1. Vie.
11. Pluie soudaine.
12. Cribler.
14. Affaiblir.
15. Façon d'agir.
16. Largeur d'une étoffe.
17. Narines des cétacés.
19. Conifère.
20. Division du temps.
22. Héros de Virgile.
23. Vieillesse.
24. Bedonnant.
26. Faire avancer un bateau.
28. Fixer le chargement d'un avion.
29. Béryllium.
30. Service religieux.
31. Il y en a dans le boudin.
33. Tristesse causée par la mort de quelqu'un.
35. Maladie.
37. Il tourne.
39. Patriarche biblique.
40. Prénom féminin.
41. Germanium.
42. Tibia.
43. Inattendus.

VERTICALEMENT

1. Large rue.
2. Intercaler.
3. Poème lyrique.
4. Administré.
5. Dieu solaire.
6. Vole.
7. Obséder.
8. Disque coloré.
9. Ville des Pays-Bas.
10. Chouchou.
13. Construit.
15. Danse.
18. Rouge vif tirant sur l'orangé.
21. Rauque.
23. Conduite.
25. Os de la jambe.
27. Mouvement d'un navire qui change de route.
31. Trophée amérindien.
32. Brise avec les dents.
34. Divinite grecque de l'amour.
35. Déesse égyptienne.
36. Époques.
38. Poisson.
39. Spectacle japonais.

Mots cachés

THÈME : VILLES ET DÉPARTEMENTS FRANÇAIS / 8 LETTRES

D	T	C	A	E	N	E	R	V	E	I	N	V	O	S	G	E	S	O	N
V	R	D	H	V	A	U	C	L	U	S	E	E	D	N	E	V	M	I	S
F	E	A	O	A	S	A	R	T	H	E	N	E	U	O	R	O	C	E	B
X	I	R	G	R	R	Y	R	E	B	M	A	H	C	U	R	E	G	A	S
B	U	N	S	N	D	E	E	S	S	O	N	N	E	B	S	O	S	I	A
S	E	E	I	A	O	O	N	N	O	J	I	D	I	N	M	T	R	N	X
E	R	S	U	S	I	L	G	T	A	R	N	H	E	I	I	A	G	U	M
E	H	E	A	G	T	L	U	N	E	L	A	I	L	A	P	O	A	O	G
S	V	C	I	N	I	E	L	O	E	N	M	C	N	M	U	E	S	O	I
R	E	R	E	T	C	R	R	E	T	A	H	O	O	L	D	E	E	S	R
N	E	N	E	D	I	O	E	E	S	A	N	N	E	R	L	A	L	T	O
A	G	I	N	U	R	O	N	P	U	G	T	M	O	L	S	U	L	R	N
N	R	S	L	E	X	A	P	M	I	A	E	B	E	Y	E	X	I	A	D
G	E	E	A	L	R	S	O	V	U	H	Y	A	U	O	M	E	E	S	E
I	N	T	L	L	E	N	A	B	T	R	E	C	V	N	I	R	S	B	E
P	O	N	B	I	T	P	A	V	Z	R	A	R	E	E	N	R	R	O	R
R	B	A	I	L	S	N	T	N	O	T	O	M	A	N	Y	E	A	U	E
E	L	N	T	O	U	R	S	N	C	I	E	Y	L	U	N	R	M	R	Z
P	E	O	I	C	C	A	J	A	O	Y	E	M	E	O	L	A	O	G	O
O	R	L	E	A	N	S	R	E	P	M	I	U	Q	S	C	T	E	N	L

SOLUTION DE CE MOT CACHÉ : TOULOUSE

A
Ajaccio
Albi
Amiens
Angoulême
Annecy
Ardèche
Auxerre
Aveyron
Avignon
B
Bastia
Besançon
Bordeaux
C
Caen
Chambéry
Charente
Chaumont
Colmar
D
Dijon
Dordogne
E
Essonne
Évreux
F
Finistère
G
Gard
Gironde
Grenoble
H
Hérault
L
Lille
Limoges
Lozère
Lyon
M
Marseille
Metz
Montauban
Montpellier
Morbihan
Moselle
N
Nancy
Nantes
Nice
Nièvre
Nîmes
O
Orléans
P
Paris
Périgueux
Perpignan
Poitiers
Q
Quimper
R
Rennes
Rouen
S
Sarthe
Savoie
Strasbourg
T
Tarn
Toulon
Tours
Troyes
V
Vaucluse
Vendée
Versailles
Vosges

Nos organismes en vedette

Le Temps de Vivre a à cœur de faire les rayonner les organismes de la région. Vous avez une activité communautaire, un atelier, un service ou une formation à proposer à la population? Contactez-nous, nous pourrions publier votre annonce gratuitement dans notre babillard communautaire. 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**

UNIVERSITÉ DU 3e 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, qui existe depuis déjà 22 ans: personne-ressource: Marie-Andrée Clermont 450 224-4266 ou **clermont7051@outlook.com**

Antenne de la région de Mont-Tremblant, qui existe depuis environ 21 ans: personnes-ressources: Yves Lachapelle 819 321-5494 et Pierrette Cardinal 819 425-5427 ou **utatremblant@gmail.com**

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

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.

Les Jeux FADOQ Laurentides de retour cet été

En plus des célébrations pour le 50e anniversaire, FADOQ-Région des Laurentides organise Les Jeux FADOQ des Laurentides qui permettent à chaque année à près de 1 000 participants de compétitionner dans 14 disciplines différentes. Celles-ci se déroulent dans 12 municipalités de la région du 24 mai au 9 juin. Info : **fadoq.ca**

Personne contact : Patrice Savard • **patrice@fadoqlaurentides.org** • 1 877 429-5858 poste 227

Ateliers d'Art-thérapie et les relations familiales

Cet atelier d'art-thérapie de deux demi-journées est consacré à mettre en lumière une dynamique relationnelle conflictuelle dans le but de vous permettre de la vivre de façon plus harmonieuse. Nous ne pouvons changer l'autre mais nous pouvons changer notre regard sur la relation. Une session de deux ateliers est offerte par Annie Bilodeau, art-thérapeute certifiée et psychoéducatrice, les vendredis 20 et 27 mai de 9h30 à 12h.

Détails et inscription : **www.fadoq.ca/laurentides/activites/activites-culturelles/ateliers-de-peinture**

CLUB DES BONS VIVANTS

Le local du Club des Bons Vivants, à Mont-Tremblant, est maintenant ouvert! Certaines activités ont repris. La liste à jour est affichée à la porte du local. Pour information: **clubdesbonsvivants@outlook.com** ou laisser un message au 819 717-3401

Régie intermunicipale
des déchets de la Lièvre

Le ménage du printemps… ce qu'il faut savoir !

Qui dit beau temps, dit ménage du printemps. Mais que pouvons-nous faire avec nos résidus verts ? La Régie intermunicipale des déchets de la Lièvre vous rappelle comment bien disposer des résidus verts.

Les résidus verts

En été, la Régie intermunicipale des déchets de la Lièvre vous suggère une activité toute simple afin d'obtenir un gazon d'apparence saine. En effet, en laissant les rognures de gazon au sol après la tonte, votre gazon sera plus beau, plus vert et plus en santé.

L'herbicyclage est une activité estivale qui possède les avantages suivants :

- Production d'un engrais naturel au gazon
- Préservation de l'humidité du sol, réduisant ainsi la fréquence d'arrosage du sol
- Augmentation de la résistance de la pelouse à la sécheresse et aux maladies
- Réduction des gaz à effet de serre associés à l'enfouissement ou au transport, et ainsi la réduction de votre empreinte écologique.

À l'automne, l'habitude à adopter est le feuillicyclage. Semblable à l'herbicyclage et ayant les mêmes avantages pour le sol, le feuillicyclage consiste à laisser les feuilles mortes au sol. En passant la tondeuse munie de lame déchiqueteuse, les morceaux de feuilles mortes serviront d'engrais au sol durant la période froide.

Ainsi, les feuilles mortes laissées au sol par les activités de feuillicyclage permettent :

- Que les feuilles mortes, lors de leur décomposition, fournissent les minéraux nécessaires aux végétaux pour passer l'hiver et repartir avec vigueur au printemps
- Les feuilles mortes viennent enrichir la couche de matière organique qui protège les racines et qui retient l'eau, diminuant ainsi la sensibilité du gazon à la sécheresse et les besoins en arrosage.

Donc, herbicyclons en été et feuillicyclons en automne !

Informations :

Régie intermunicipale des déchets de la Lièvre : www.ridl.ca
Tricentris, centre de tri : www.tricentris.com

OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI DE 8H À 17H
ET SAMEDI DE 8H À MIDI
819 623-7382 FACEBOOK : RÉGIE DE LA LIÈVRE

L-07213-3