

L'info du Nord

Vallée de la Rouge | Sainte-Agathe | Mont-Tremblant



STIHL

SCIE À CHAÎNE À ESSENCE
MS 170

30,1 CM • 1,3 KW • 3,9 KG / 8,6 LB

**ÉCONOMISEZ 40%
249,95\$**

PDSM 289,95\$ avec guide-chaîne de 16 po.

RECEVEZ UNE TROUSSE WOOD-PRO® POUR SEULEMENT 39,95\$ À L'ACHAT D'UNE SCIE À CHAÎNE STIHL SÉLECTIONNÉE.

• Guide Wood-PRO® • Chaîne DELOHATCH® • Casquette STIHL

Pour un temps limité **VENTES & SERVICES STE-MARIE**

À VOTRE SERVICE DEPUIS 1988
1363, rue L'Annonciation N., Rivière-Rouge 819 275-2591

Lunetterie Versant Nord

2 POUR 1 solaire, lecture, ordinateur ou pour un membre de votre famille ou ami (e)

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



ACTUALITÉS

Tous les résultats électoraux dans la Vallée de la Rouge

PAGE 3

CULTURE

La Chorale Harmonie reprend du service

PAGE 9

SPORTS

Le directeur du P'tit Train du Nord annonce son départ

PAGE 25

ÉLECTIONS MUNICIPALES À RIVIÈRE-ROUGE

Denis Lacasse l'emporte

PAGES 4 et 5

(Photo L'info du Nord - Ronald Mc Gregor)

À voir au centre du journal :



Édition des Fêtes

Économisez à comparer *Plus de 15 prêteurs



Keven Gosselin Courtier hypothécaire

- Achat - Refinancement - Renouvellement

Nos services sont gratuits

819 440-9035 • Bur. chef : 3344, Fleury Est Montréal QC H1H 2R5

L'info du Nord
Sainte-Agathe | Mont-Tremblant | Vallée de la Rouge



Bien **PLUS** qu'un journal!



**POUR VOUS DIVERTIR ET VOUS INFORMER
PENDANT TOUTE L'ANNÉE, NOUS VOUS OFFRONS :**


- Une version numérique gratuite de notre édition hebdomadaire;
- De l'information en continu (collée à l'actualité de notre belle région!) sur notre site Web;
- Une vitrine de choix pour les entreprises, les organismes communautaires et les commerçants d'ici;
- Une plateforme d'échanges stimulants et enrichissants.

VOUS AVEZ DES QUESTIONS OU DES SUGGESTIONS?

Notre équipe de passionnés est là pour vous : communiquez avec nous!

infodunord.ca

819 425-8658

 [linfodunordsa](#)
[linfodunordmt](#)
[linfodunordvr](#)

[linfodunord](#) 

info@infodunord.ca

Élections municipales

7 novembre 2021

Tour d'horizon dans la vallée de la Rouge

MAXIME COURSOL
mcoursol@inmedias.ca

Les résultats des élections municipales sont maintenant connus dans l'ensemble des municipalités de la vallée de la Rouge.

L'ASCENSION

Les élections ont été chaudement disputées à L'Ascension. Le maire sortant Luc St-Denis a dû baisser pavillon contre son rival, Jacques Allard. Le nouveau maire a remporté une courte majorité de 32 votes, remportant 53,07% des voix contre 46,93% pour M. St-Denis. Deux autres sièges de conseiller étaient en jeu, les #4 et #5, et ont été remportés respectivement par Guy Gauthier (51,19%, pour une majorité de 12 votes) et par Raynald Stockless (50,30%, pour une majorité de 3 votes). Ils iront rejoindre les conseillers élus sans opposition Yves Leduc, Marie-Claude Bélanger, Danièle Tremblay et Annie Chevalier.

LAC-SAGUAY

À Lac-Saguay, l'élection concernait la mairie et les sièges #3 et #4 de conseillers, les autres postes ayant déjà été pourvus sans opposition. Le nouveau maire est Michel Chouinard, qui était conseiller sortant. Il l'a emporté par 166 voix contre 101 pour son opposant, Luc Bélanger. Du côté des conseillers, Pierre Gravel obtient 142 voix contre 114 pour Gaston Lachance et Guy Bruneau l'emporte avec 146 voix contre 99 pour Daniel Huot. MM. Gravel et Bruneau rejoignent ainsi Carmen Lepage, Marie-Claude Labelle, Jean-Pierre Allard et Mireille Decelles, qui étaient déjà élus.

NOMININGUE

Le maire sortant Georges Décarie ne sollicitant pas un nouveau mandat, trois candidats étaient sur les rangs pour lui succéder. C'est finalement Francine Létourneau qui remporte la mairie, avec 39,14% des voix, sur Jean Fortier (34,85%) et Alain Ardouin (26,01%). La nouvelle mairesse a été élue par une faible majorité de 51 votes. Au niveau du conseil municipal, les six sièges étaient en élection et ont été remportés par la plupart des conseillers sortants: Gaétan Lacelle au siège #1 (par 62,22% des voix), Sylvain



On constate d'importants changements de garde dans plusieurs municipalités de la région, alors que d'autres ont fait le choix de la continuité. (Photo Deposit Photos)

Gélinas au siège #2 (53,71%), Chantal Thérien au siège #3 (56,44%) et Suzie Radermaker au siège #5 (55,06%), tous de l'Équipe Francine Létourneau. Toutefois, le siège #4 a été arraché au conseiller sortant Bruno Sanssouci par Luc Boisvert de l'Équipe du Renouveau Alain Ardouin (62,94% des voix). Quant au siège #6, il sera désormais occupé par le nouveau venu René Lalande de l'Équipe Francine Létourneau, qui l'a obtenu par 66,95% des voix sur Christopher Willis.

LA MINERVE

À La Minerve, le maire sortant Jean Pierre Monette doit s'avouer vaincu, n'ayant recueilli que 36,21% des voix contre 52,35% pour Johnny Salera, qui devient le nouveau maire, et 11,43% pour Pierre Chevigny. Du côté des conseillers, plusieurs nouveaux visages

font leur entrée au conseil: Céline Dufour (54,62% des votes au siège #1), Mathieu Séguin (56,98% des votes au siège #2 et seul membre de l'équipe de JP Monette élu), Mathilde Péloquin-Guay (45,93% des votes au siège #3) et Darling Tremblay (62,67% des votes au siège #6). Deux conseillers sortants reviennent également à la table du conseil, soit Mark D. Goldman (68,59% des votes au siège #4) et Ève Darmana (65,73% des votes au siège #5).

LABELLE

Les électeurs ont opté pour le changement à Labelle, où le maire sortant Robert Bergeron ne se représentait pas. L'équipe Vicki Énard a raflé tous les postes au conseil municipal, défaisant les conseillers sortants qui tentaient d'être réélus. Avec 68,91% des voix obtenues, Vicki Énard s'installe dans le

fauteuil de maire, au détriment du conseiller sortant Yvan Guindon qui n'a recueilli que 31,09% des suffrages. Les six sièges de conseiller seront désormais occupés par Nicolas Bottreau, Noémie Biardeau, Annick Lavolette, Vincent Normandeau, Isabelle Laramée et Julie Marchildon.

LA MACAZA

Le maire Yves Bélanger et les conseillers Brigitte Chagnon, Raphaël Ciccariello et Marie Segleski avaient déjà été élus sans opposition. Seuls les sièges #2, #4 et #5 étaient en élection. Ils ont été remportés respectivement par Joseph Kula (72,36%), Joëlle Kergoat (52,02%) et Benoit Thibeault (72,64%). Signalons que Mme Kergoat n'a gagné que par 21 voix sur son rival.

Consultez votre édition virtuelle

in medias **ev.inmedias.ca**
infodunordvalleedelarouge.ca

CLINIQUE DENTAIRE MONT-TREMBLANT

Pour tout type de traitement
En toute sécurité, selon les directives de la santé publique

Services offerts:

- Implantologie
- Blanchiment des dents
- Carie
- Couronne dentaire
- Extraction dent sagesse
- Traitement canal
- Prothèses dentaires avec ou sans implants
- Protecteurs buccaux
- Et bien plus encore!

Ouverture des nouveaux dossiers sans frais

- URGENCE ACCEPTÉE
- Financement disponible
- Prise de RV par téléphone ou sur le site internet seulement

Au plaisir de vous recevoir!

Pierre Coulombe, d.d. Denturologiste

Dr. Maxime Proulx, d.m.d. Dentiste propriétaire

Sylvain Grondin, d.d. Denturologiste

819 425-3716 ■ 701, rue Labelle, Mont-Tremblant ■ www.cdmtremblant.com

À LA UNE

Élections municipales 2021 Denis Lacasse élu maire de Rivière-Rouge



RONALD MCGREGOR
rmcgregor@inmedias.ca

Rivière-Rouge a choisi Denis Lacasse pour la diriger au cours des quatre prochaines années. En effet, c'est avec un résultat de 1193 votes (63,83%) contre 676 (36,17%) qu'il remporte la victoire contre Denis Charette. L'annonce est tombée au centre sportif et culturel peu après 23h30. Voici la réaction à chaud du nouveau maire.



Un nouveau maire et de nouveaux conseillers heureux de la tournure de l'élection municipale à Rivière-Rouge: Sébastien Bazinet, Pierre Alexandre Morin, Claude Paradis, Denis Lacasse et son agente officielle Mélyny Houle, ainsi que Daniel Forget. Les deux élus de l'Alliance citoyenne, Alain Otto et Gilbert Therrien sont absents de la photo. (Photo L'info du Nord - Ronald Mc Gregor)

Après une vingtaine d'années à titre de conseiller municipal, notamment auprès de Déborah Bélanger, Denis Lacasse accède ce 7 novembre à la mairie de Rivière-Rouge. Au journal sur place, il affirme qu'il entame un mandat souhaité depuis bien longtemps. « J'avoue que c'est quelque chose auquel j'aspirais dans le passé, mais par respect pour [l'ex-mairesse] Déborah Bélanger, j'ai toujours travaillé avec elle. Me voilà quatre ans après la dernière élection avec une plateforme électorale qui a plu à la population, oui, mais aussi aux candidats indépendants. »

Aux sièges de conseillers, les nouveaux élus sont, pour le district #1, Daniel Forget (251 voix: 63,22%) contre Johanne Thériault (146 voix: 36,78%), pour le district #2, Pierre Alexandre Morin (230 voix: 73,25%) contre Robert Lambertz (84 voix: 26,75%), pour le district #3, Gilbert Therrien (191 voix: 54,57%) contre Andrée Rancourt (159 voix: 45,43%), pour le district #4 Alain Otto a été élu par acclamation, pour le district #5, Claude Paradis (131 voix 57,96%) contre Karine Bélisle (95 voix: 42,04%) et pour le district #6, Sébastien Bazinet (164 voix: 60,07%) contre Denis Brabant (109 voix: 39,93%).

À l'exception d'Alain Otto, tous les conseillers sortants ont donc été défaits en cette soirée du 7 novembre.

FAIBLE TAUX DE PARTICIPATION À LA MAIRIE

Plusieurs électeurs avaient une idée fixe sur leurs choix de candidats et ceux-ci ont profité du vote par anticipation le 31 octobre. Les bureaux de vote dans les secteurs Sainte-Véronique et L'Annonciation ont d'ailleurs connu des périodes d'achalandage élevé et d'autres plus tranquilles. La présidente d'élection à Rivière-Rouge, Katia Morin, a répondu à la question de L'info sur le taux de participation des différentes voies de vote.

« Pour le vote par anticipation en présentiel, le taux de participation est de 20,88%. Pour le vote par correspondance, pour les trois types d'électeurs prévus par le règlement adopté par le DGEQ [Directeur général des élections du Québec], cela représente 0,61% des électeurs qui ont voté à ce moment. Seulement 0,85% des électeurs se sont inscrits pour le vote par correspondance. » Notez que les bulletins de vote par correspondance devaient être reçus au bureau de la présidente d'élection au plus tard le 5 novembre à 16h30.

Le taux de participation pour cette course à la mairie est relativement faible, atteignant 45% (1869 votes valides, 35 votes rejetés) pour 4234 électeurs inscrits. Au total avec les

candidats conseillers, la directrice d'élection annonce que 66 bulletins ont été rejetés.

FEMMES ABSENTES ET FRANCHES DISCUSSIONS

À la lecture des résultats, l'évidence même d'un nouveau conseil municipal mâle est là, malgré la vague de femmes élues aux plus hauts postes dans les grandes villes de la province. « C'est déplorables, car il y avait des candidates, mais la population a fait son choix. Mais j'aurais bien aimé travailler avec des femmes sur le conseil », confie Denis Lacasse.

Le nouveau maire souhaite jouer le rôle du rassembleur et non susciter la division, puisque le conseil sera constitué de quatre élus indépendants (Claude Paradis, Pierre Alexandre Morin, Daniel Forget et Sébastien Bazinet) et deux de l'Alliance citoyenne de Denis Charette (Alain Otto et Gilbert Therrien). Comment s'annoncent les premiers mois avec un nouveau conseil qui n'a pas nécessairement les mêmes visions ni les mêmes projets? « Je suis heureux de travailler avec de tels élus, répond Denis Lacasse, car ils pourront s'exprimer à cœur ouvert, et c'est ce que je souhaite, de franches discussions sur tous les projets et points au sein du conseil. Je veux

les entendre et je crois que c'est à l'avantage de tous les citoyens, un tel conseil. »

Soucieux de l'évolution de certains dossiers au cours des dernières années, notamment le camping et la rénovation de l'hôtel de ville, le premier magistrat affirme qu'il déposera un bilan financier d'ici les 100 premiers jours de son arrivée à la mairie. « On verra bien avec quel argent la Ville réalise les projets », lâche-t-il.

De par sa personnalité bien connue, M. Lacasse amènera inévitablement une couleur différente à la direction de la Ville. Reste à voir laquelle. Entre-temps, il remercie tous ceux qui de près ou de loin ont travaillé à cette élection et la population qui lui donne maintenant la chance de la servir comme maire. **21**



LA VILLA DES GÉNÉRATIONS

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

UNITÉS DISPONIBLES

Villa des générations
du Tremblant

« APPELÉZ-MOI POUR VENIR VISITER. IL ME FERA PLAISIR DE VOUS ACCUEILLIR ET RÉPONDRE À TOUTES VOS QUESTIONS... »

Anyssa Gaudet

Directrice Générale

dg@villadesgenerations.ca

1450, rue Deguire, Mont-Tremblant 819 425-8653

Élections municipales

7 novembre 2021

Denis Charette s'avoue serein dans la défaite

RONALD MC GREGOR
rmcgregor@inmedias.ca

Après quatre années sur le siège de maire à Rivière-Rouge, Denis Charette retourne « au civil », dans la population, celle qui, au soir du 7 novembre, ne lui a pas donné un deuxième mandat.

« Je suis à la retraite aujourd'hui! », lance-t-il à L'Info au lendemain de la défaite face à Denis Lacasse. À la retraite, car, depuis quelques mois, il n'est plus au service du CISSS des Laurentides. Reste qu'il ne cache pas que le résultat de l'élection à la mairie le déçoit.

« On ne peut rien y faire, on ne peut pas reculer. Mais j'avoue que je suis déçu à cause de la désinformation qui a circulé dans Rivière-Rouge. Après quatre ans, je crois que l'on a amené dans une ville que l'on disait morte, où que rien ne se passait, des choses pour changer cela, mais la Covid n'a pas aidé. »

Denis Charette continue en soulignant « le pas de géant » que l'équipe a franchi « en revitalisant la ville avec des animations, par des spectacles, facilitant l'arrivée de nouveaux commerçants, ajoutant des mesures d'attraction pour attirer les familles et les gens, etc. »

RETOUR EN ARRIÈRE

L'ex-maire craint que toutes les avancées réalisées par son équipe fondent comme neige au soleil.

« Je crois que tous nos projets vont s'éteindre, il suffit de lire le programme de Denis Lacasse: tout ce que l'on a mis en place, il veut les retirer. Je suis désolé pour ça. »

Ce qui pousse l'ex-maire à dire que les citoyens de Rivière-Rouge se payent maintenant une pause avec l'arrivée de Denis Lacasse. « La ville va revenir comme avant. C'est mon impression. Outre ça, je souhaite que les employés et les fonctionnaires puissent travailler à travers cela et donnent leur maximum pour continuer à servir la population comme ils l'ont fait à mon passage à la mairie. »

L'OMBRE DE L'EX-MAIRE PRÉSENT?

Denis Charette sera-t-il derrière les deux élus de son alliance qui ont remporté leur siège au conseil, soit Alain Otto et Gilbert Therrien? « Je vais sans doute les «coacher», surtout M. Therrien, puisque M. Otto a été avec moi depuis quatre ans comme conseiller », reconnaît-il. Il s'empresse d'ajouter toutefois qu'en rien il ne mettra des bâtons dans les roues du nouveau conseil. « Moi, je vais prendre quelques mois de pause et ils pourront déjà travailler avec le nouveau conseil », assure-t-il.

En terminant, il tient à remercier tous ceux qui ont travaillé avec lui durant les quatre dernières années et ceux qui ont voté pour lui et les membres de son alliance. Et pour cette pause, ça devrait bien se passer puisque sa conjointe a, elle aussi, pris sa retraite en 2021! 🗳️

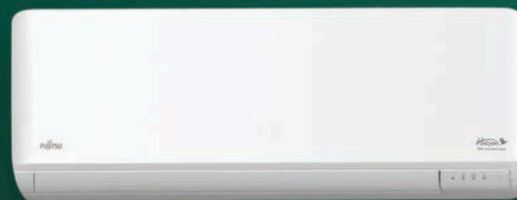


Denis Charette, maire sortant de Rivière-Rouge, prendra quelques mois de repos après sa défaite électorale du 7 novembre. Il entend profiter de sa retraite. (Photo L'Info du Nord - Archives)

Du 15 octobre au 30 novembre 2021

Profitez d'un rabais de **300\$**

à l'achat d'une thermopompe 12LMAH1*



10 ANS
GARANTIE COMPLÈTE
PIÈCES ET MAIN-D'ŒUVRE*

12 ANS
GARANTIE
Compresseur & Pièces
**

- Modèle le plus polyvalent
- Rendement énergétique supérieur
- Fonctionnement ultra-silencieux
- Une des meilleures garanties de l'industrie
- Admissible à des aides financières

FUJITSU

Offre valide chez les détaillants Fujitsu Elite seulement



Chauffage à Température Extra Basse



877 322-2330
www.refrigerationMB.com

*Rabais de 300 \$ applicable sur le modèle AOUH12LMAH1/ASUH12LMAS. Rabais offert exclusivement chez les détaillants Fujitsu Elite participants. **Pour obtenir la garantie de 12 ans sur les pièces, l'installation doit être faite par un détaillant Fujitsu Elite et les appareils enregistrés en ligne chez Fujitsu : contractors.fujitsu-general.com/registration/dsp_step_one.cfm. Des conditions s'appliquent. Détails chez votre détaillant.

On pot?ne

Campagne Les Héros, près de 8 000 \$ en dons dans la région

La campagne Les héros 2021 a été un succès grâce à vous tous!

RONA Deslongchamps de Mont-Laurier, Rivière-Rouge et Maniwaki ainsi que Lowes Canada remercient sa clientèle ainsi que ses employés pour sa participation à la Campagne Les Héros 2021.

Nous sommes fiers d'annoncer que c'est près de huit mille dollars (7929. \$) en dons qui sont remis à trois organismes de la région soit La Fondation de l'hôpital de Mont-Laurier, la Fondation du CHDL - CHRHV et la Fondation Santé Vallée de la Gatineau.

Merci à tous de votre grande générosité.



8 jeunes de la région s'initient au travail

La maison des jeunes de Nominique (MDJ) est fière de son projet qui a permis à huit jeunes, toujours accompagnés d'adultes travailleurs en maison de jeunes, de s'initier au travail cet été. Les jeunes ont fait le triage des contenants consignés (qui sont donnés généreusement en don par la communauté) et de petits travaux d'entretien de la MDJ (peinture, vissage de pièce de bois, nettoyage de vitres, plancher, etc.)



« Nous leur avons fait vivre une expérience », expliquent les instigateurs du projet. Les jeunes ont dû soumettre leur candidature à une offre d'emploi, passer une entrevue de sélection, comprendre la procédure des horaires versus les payes, comprendre leur environnement de travail, leur sécurité et celle des autres travailleurs, prendre conscience de leur capacité, savoir demander de l'aide, travailler en équipe, manipuler les outils en toute connaissance du fonctionnement et du danger, etc. « Toutes les semaines, nous faisons une rencontre d'échange entre les jeunes travailleurs et les accompagnateurs dans le but de discuter de leurs expériences », ajoute la MDJ.

Tout ça dans le but d'avoir de la relève qui a expérimenté, vécu et acquis les rudiments et fonctionnements d'un milieu de travail (coop d'apprentissage au travail), pour ainsi leur donner un salaire, un sentiment d'appartenance à ce milieu et avoir une expérience à écrire sur leur premier CV.

Rien de tout cela n'aurait été possible sans la Caisse Desjardins de la Rouge, qui a généreusement contribué à hauteur de 1500\$ à ce projet. Les jeunes leur disent un gros merci!

>P011160-1

>P008425-3



L'info du Nord
vous souhaite

Bonne fête!

10 novembre – Maude Durand,
Labelle

12 novembre - Jeanne Ségleski,
La Macaza

**GAGNANTE : MAUDE DURAND,
LABELLE**

INSCRIPTIONS

Pour la publication d'un **BONNE FÊTE** faites parvenir votre demande à info@infodunord.ca Avec les informations suivantes : **Nom de la personne fêtée, date d'anniversaire, adresse complète.**

Le ou la gagnant(e) recevra directement par la poste ses prix. Les demandes incomplètes ne seront pas publiées.

***Veuillez noter que vous devez envoyer les fêtes 2 semaines avant la date d'anniversaire.**

COMMANDITAIRES

IGA Le Marché Raymond
1395, L'Annonciation Sud
Rivière-Rouge • 819 275-3521
Vous offre un gâteau d'anniversaire

Papiers. Ballons en Fête
473, rue L'Annonciation Nord, Rivière-Rouge
Tél. : 819 275-2611
papiersballons@hotmail.com
Vous offre un bouquet de ballons

Votre conseillère en solution média

Joëlle Bélisle

jbélisle@inmedias.ca
819 808-9066

L'info du Nord
Vallée de la Rouge



À LA UNE



La Villa Cartier de Rivière-Rouge, comme bien d'autres au Québec qui offrent les mêmes services, a du mal à pourvoir certains postes de son établissement. (Photo Facebook – Villa Cartier)

Même si l'on arrive à joindre les « deux bouts »

La Villa Cartier vit avec un manque criant de personnel



RONALD MCGREGOR
rmcgregor@inmedias.ca

Trop de résidences pour aînés vivent avec un manque flagrant de personnel pour pourvoir des postes de préposés, d'employés à la cuisine ou encore des infirmières auxiliaires. C'est le cas à la Villa Cartier de Rivière-Rouge. On a presque le doigt sur l'alarme.

La directrice générale Déborah Bélanger avoue que malgré tout la situation se maintient, mais il faut une solution et elle se tient dans l'embauche d'infirmière (une au minimum), des préposés et un chef en cuisine.

« En fait, nous avons une personne et des gens à la cuisine, mais il faut les remplacer: ils ne peuvent faire les trois repas sept jours par semaine. C'est là que ça devient compliqué », déclare sans ambages Mme Bélanger.

Le problème qui se vit en cuisine persiste depuis

le départ en avril dernier du chef cuisinier. « On n'arrive pas à le remplacer depuis », déplore la directrice. Ce poste ouvert à la cuisine demande évidemment un ou une chef qui cuisine au-delà du fast-food.

LES SOINS SONT COUVERTS

Plus sérieux encore, la Villa Cartier doit engager une infirmière auxiliaire. « Ça prend effectivement une personne avec son permis de pratique valide, en vigueur. Avec le décret annoncé récemment par Québec, bien que je ne connaisse pas tous les détails, j'avoue que ça nous fait mal. Ça veut dire que l'on ne peut pas vraiment engager des infirmières auxiliaires de l'hôpital », regrette Mme Bélanger.

La clientèle, souligne-t-elle, ne manque pas de soins de santé ni de repas. Les résidents reçoivent la visite régulière d'un médecin. Mais c'est quand celle-ci n'est pas sur place qu'il faut pallier le service.

« À un moment donné dans tout ça, nous devons donner à nos employés les congés auxquels ils ont droit. Nous ne voulons pas les brûler à la tâche. »

-Déborah Bélanger

On comprend que c'est plus une question de prévention d'épuisement pour l'équipe de la cuisine et une sécurité accrue avec la présence d'une infirmière auxiliaire. Pas facile toutefois de trouver la perle rare, malgré des mois de recherche. « Nous avons mis des annonces partout comme à Zone Emploi, votre journal, un peu partout. Même qu'autour de moi, les employés ont fait des recherches pour trouver des gens qui ont encore leur permis, même après leur retraite. Nous n'avons rien pour l'instant », soupire la directrice générale.

Selon elle, l'établissement couvre de temps à autre les plages horaires en retenant les services d'agences, mais c'est plutôt dispendieux et ces personnes ne sont pas du milieu. « C'est pourquoi nos employés sont toujours prêts à faire des heures pour que l'on ne se tourne pas vers les agences. Ils ont à cœur les soins de nos résidents », plaide-t-elle.

PRÊT À S'ASSEoir AVEC LA CANDIDATE

Si une infirmière auxiliaire répond à l'offre d'emploi de la Villa Cartier, on est prêt à l'accueillir dans les limites du raisonnable sur plusieurs points? « Oh oui, on est prêt à s'asseoir et parler, car nous savons qu'elles sont une denrée rare, les infirmières auxiliaires », répond Mme Bélanger.

Bref, il y a deux postes d'infirmières auxiliaires à pourvoir, un poste dans la cuisine (chef) et des préposés. « L'urgent, c'est l'infirmière. Si l'on peut en avoir juste une, super, et deux, c'est mieux », conclut Déborah Bélanger.

L'info du Nord

Vallée de la Rouge | Mont-Tremblant | Sainte-Agathe



195, rue Brissette, local 72, Sainte-Agathe, QC J8C 3S4
819 321-3888
979, rue de St-Jovite, Mont-Tremblant, QC J8E 3J8
819 425-8658

info@infodunord.ca • www.linformationdunordvalleedelarouge.ca
Annonces classées : 1-866-637-5236

TIRAGE : 7 543 EXEMPLAIRES

RÉSEAU SÉLECT

Membre
hebdos
QUÉBEC

TIÈRE CENTRIQUE
REVUE

PubliSoc

Propriété de
In Médias inc.

Imprimé par
Transcontinental Transmag

Distribué par PubliSoc

Funded by the Government of Canada
Financé par le gouvernement du Canada

Canada

Directeur administratif
Sylvain Lacasse
slacasse@inmedias.ca

Directrice développement
Chantal Roussel
croussel@inmedias.ca

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

Directeur des ventes
David Meilleur
dmeilleur@inmedias.ca

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

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

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

Rédacteur en chef
Maxime Coursol
mccoursol@inmedias.ca

Journalistes
Ronald McGregor
rmcgregor@inmedias.ca
Isabelle Houle
ihoule@inmedias.ca
Véronique Piché
vpiche@inmedias.ca
Sarah St-Denis
[sst-denis@inmedias.ca](mailto:ssst-denis@inmedias.ca)

Coordonnatrice aux ventes
Johanne Faucher

Stratèges médias
Nathalie Chalifoux
Mylène Riopel
Sabrina Desjardins
Joëlle Bélisle
Stéphanie Lomas

Directrice web et médias sociaux
Mélodie Rivest
mrivest@inmedias.ca

Gestion de communauté
Jacob Chartrand
jchartrand@inmedias.ca

À LA UNE

Grande guignolée des médias

Un retour en force de la collecte sur rue



PATRICIA CHARBONNEAU
pcharbonneau@inmedias.ca

Le 2 décembre prochain marquera le retour des points de collecte sur rue pour la Grande guignolée des médias au profit de Moisson Laurentides.

LES POINTS DE COLLECTE DANS LA RÉGION VAL-DAVID

- Au coin de la rue de l'Église et la rue Jean-Baptiste-Dufresne
- Sur route 117 face au restaurant « Au Petit Poucet »

SAINTE-AGATHE-DES-MONTS

- Au coin de la rue Saint-Venant et le Théâtre Le Patriote
- Au coin de la rue Principale et de la route 329
- Au coin des rues Principale et de l'Hôtel-de-Ville

LABELLE

- Au coin du boulevard Labelle et la rue du Pont

MONT-LAURIER

- Au coin rue Madone et rue du Pont
- Au coin rue Madone et rue Hébert
- Au coin rue Hébert et boulevard Albiny-Paquette
- Au coin de la rue Limoges et la rue Alix

Tout le mois de décembre, différentes initiatives permettront à la banque alimentaire Moisson Laurentides d'amasser des dons pour permettre à des milliers de personnes et à leur famille de vivre une période des Fêtes dans la dignité. L'objectif cette année est d'amasser plus de 60 000 kilos de denrées alimentaires et 400 000\$.

Chaque dollar que reçoit Moisson Laurentides lui permet de redonner 16\$ en aliments dans la région. « La demande va en augmentant et les chiffres parlent. Il y a deux ans, ce sont 30 000\$ de denrées que Moisson Laurentides avait dû acheter pour répondre aux besoins. Dans la dernière année, ce nombre est passé à 700 000\$. La demande des organismes en aide alimentaire est très élevée et chaque dollar reçu peut faire une grande différence », soutient la directrice générale de Moisson Laurentides, Annie Bélanger.

Selon le Bilan Faim 2021, plus de 18 716 personnes dans l'ensemble des Laurentides se tournent chaque mois vers les banques alimentaires. Près du tiers d'entre eux sont des enfants. L'organisme Moisson Laurentides note une diminution importante du nombre de denrées disponibles actuellement. « Il peut arriver à n'importe qui de tomber dans une situation de précarité. La guignolée des médias sera cette année très importante tout le mois de décembre », ajoute celle-ci.

UN RETOUR EN PRÉSENTIEL QUI FAIT DU BIEN

Après la pause forcée en 2020, le retour de la collecte sur rue et en points de vente de la guignolée des médias se fera de 6h à 21h le 2 décembre prochain. Plus de 2000 bénévoles seront répartis dans près de 140 points de collecte sur tout le territoire des Laurentides. « On espère que l'événement aura un grand succès, que les gens seront sensibles à la cause et qu'ils seront



L'équipe de Moisson Laurentides. De gauche à droite: Lyne Chouinard, Eve Massicote, Annie Blanchard et Annie Bélanger. (Photo L'info du Nord - Patricia Charbonneau)

présents comme ils l'étaient dans le passé », explique Annie Bélanger.

Une solution de paiement sans contact rapide, sécurisé et efficace sera également disponible sur les rues pour les gens n'ayant pas d'argent comptant sur eux.


COMMENT DONNER

La Grande guignolée pour Moisson Laurentides 2021 sera un événement majeur et marquant dans l'histoire de l'entreprise. « Il n'y a jamais eu dans le passé autant de manières différentes de supporter et de donner à Moisson Laurentides et nous en sommes très fiers et enthousiastes », soutient Annie Bélanger.

Cette année, Moisson Laurentides sera jumelé à Centraide Hautes-Laurentides pour amasser des sous dans les MRC des Laurentides et d'Antoine-Labelle. L'organisme sera également jumelé à Bouffe Laurentienne pour la MRC des Laurentides.

Plusieurs dates seront à retenir. Du 29 novembre au 31 décembre, les gens seront invités à texter « noel » au 20222 pour faire un don de 10\$ à l'organisme. Le 9 décembre, les gens pourront téléphoner au 1-844-Moisson entre 8h et 21h pour faire un don par carte de crédit dans le cadre du Télédon de Moisson Laurentides.

Partout au Québec, il sera possible de faire des dons en argent et en denrées non périssables dans les succursales Jean-Coutu et dans les épiceries Maxi et Provigo du 1^{er} au 24 décembre. Tous les dons amassés dans la région seront versés à Moisson Laurentides.

Les gens sont invités à se rendre au www.moissonlaurentides.org pour faire un don en ligne ou pour en apprendre davantage sur la campagne pair à pair (P2P) qui consiste à solliciter son réseau personnel et professionnel pour amasser le plus de dons possible. 

LES RÉSIDENCES FUNÉRAIRES JH VANIER ET FILS JOIGNENT LA FAMILLE COOPÉRATIVE



Après l'acquisition du Funérarium Achille Ouellette et la Résidence funéraire Laurier Bissonnette en février, la Coopérative funéraire Brunet s'est portée acquéreur des Résidences funéraires J.H. Vanier et Fils.

Fondée en 1923, cette entreprise est établie à Ste-Agathe-des-Monts et possède des installations à St-Faustin-Lac-Carré et St-Donat. Ce sont donc 3 points de service qui s'ajoutent aux installations que possède déjà la Coopérative à Mont-Laurier, Maniwaki, Rivière-Rouge et Ferme-Neuve.

Cette acquisition permettra à la Coopérative de poursuivre sa consolidation dans la région et de répondre encore mieux aux besoins de ses membres et de la population.

« Il s'agit d'une excellente nouvelle pour la région et pour nos 4500 membres puisque cette transaction assure la propriété locale de cette entreprise presque centenaire, en plus d'offrir l'option coopérative à un plus grand nombre de familles dans un territoire encore plus vaste. »

**- Réjean Laflamme, président
Coopérative funéraire Brunet**

Il est assuré que tous les emplois des deux organisations seront conservés. Petit à petit, les deux organisations s'assureront de collaborer pour développer des services en commun, mais cette synergie ne vise pas une réduction des emplois. La population de la région continuera d'avoir le même choix dans les services funéraires. La transaction prévoit également que tous les contrats d'arrangements préalables seront respectés.

Pour le vendeur des Résidences funéraires J.H. Vanier et Fils, cette transaction est une bonne nouvelle pour les gens de la région :

« J'ai choisi de vendre cette entreprise familiale à la Coopérative en raison des valeurs d'entraide du mouvement coopératif. C'était important pour moi de savoir que l'entreprise que notre famille a développée reste aux mains des gens de la région. Je tiens à remercier les employés pour leur loyauté et la population de la région qui nous a fait confiance durant toutes ces années. »

**- Réjean Vanier, président et propriétaire
J.H. Vanier et Fils**

La transaction s'est réalisée avec l'aide technique et le support financier de la Fédération des coopératives funéraires du Québec qui regroupe 20 coopératives funéraires présentes dans presque toutes les régions du Québec. L'ensemble de ces coopératives totalisent plus de 225 000 membres.

La Caisse d'économie solidaire Desjardins et Investissement Québec ont également contribué au financement de cette acquisition.

Cette acquisition constitue la 34^e réalisée par le mouvement des coopératives funéraires depuis 1997, ce qui a permis d'accélérer le développement du réseau. Notre réseau est très fier d'avoir participé pleinement à la relève d'entreprises privées par le modèle coopératif avec des investissements avoisinant les 40 millions \$.



**MM Réjean Laflamme, président de la
Coopérative funéraire Brunet et Réjean Vanier,
président et propriétaire de J.H. Vanier et Fils au
moment de conclure la transaction.**

À LA UNE

Raccapement entre le 26 novembre et le 31 décembre Opération Nez Rouge reprend du service dans la Rouge

RONALD MC GREGOR
rmcgregor@inmedias.ca

Bien qu'Opération Nez Rouge souffle 38 bougies en 2021, ce sont les organismes locaux qui permettent son déploiement d'un bout à l'autre de la province. Dans la vallée de la Rouge, cela reposera une fois de plus sur l'effort de la Maison des jeunes de Labelle.

Sous le thème « De retour pour vos retours », après une année d'absence en raison de la pandémie, les opérations d'Opération Nez rouge (ONR) chez nous s'amorcent dès le 26 novembre et se terminent le 31 décembre. De quoi réjouir Janick Nantel, du comité organisateur de la campagne dans la vallée de la Rouge.



Les dignitaires présents lors du lancement d'Opération Nez Rouge à la Maison des Jeunes de Labelle: le président d'honneur Éric Cadotte, Nez Rouge, le directeur général de la Caisse Desjardins de la Rouge Jean-Sébastien Fournier, la directrice de la MdJ de Labelle Janick Nantel et le conseiller municipal et candidat à la mairie lors de la prise de la photo, Yvan Guindon. (Photo L'Info du Nord - Ronald Mc Gregor)

Lors de la conférence de presse lançant ONR chez nous, le 3 novembre, Mme Nantel a dévoilé le nom du président d'honneur de cette édition 2021: il s'agit du policier Éric Cadotte, autrefois de la police municipale de Mont-Tremblant et maintenant de la Sûreté du Québec. En présence de dignitaires du comité organisateur et d'organismes locaux, de la municipalité, de la Caisse Desjardins de la Rouge ainsi que de quelques jeunes et de la mascotte Nez Rouge, M. Cadotte a rappelé les mesures que le corps policier déploie lorsqu'il intercepte une personne au volant d'un véhicule ayant ou non, les facultés affaiblies par l'alcool ou les drogues illicites ou légales.

POUR UNE BONNE CAUSE

Kim Légaré, nouvelle intervenante à la MdJ de Labelle, a ensuite pris la parole au nom du comité organisateur pour rappeler que grâce aux dons recueillis avec ONR, la MdJ de Labelle peut offrir des activités aux jeunes à moindre coût durant l'année. « Cette campagne permet aussi d'impliquer les jeunes dans la communauté et de faire de la sensibilisation auprès des adolescents sur la conduite en état d'ébriété », ajoute-t-elle.

La Caisse Desjardins de la Rouge, commanditaire officiel, verse une aide financière de 1500\$ pour cette campagne à Labelle, tandis que les entreprises Tim Hortons, Atypique et L'Info du Nord s'affichent aussi comme commanditaires.

La Maison des Jeunes, pour Opération Nez Rouge seulement, a besoin de bénévoles. On peut offrir ses services ou obtenir de plus amples informations en appelant le 819 275-7008 ou le 1-866-DESJARDINS.

À RETENIR POUR LE SERVICE

Le service de raccapement s'effectue les vendredis et samedis entre 19h et 3h du 26 novembre au 31 décembre, l'équipe prenant congé les 24 et 25 décembre. Il suffit de composer le 819 275-7008 ou le 1-866-DESJARDINS. Les territoires desservis par le service dans la Rouge sont:

- Labelle,
- Rivière-Rouge,
- Nomingue,
- La Minerve,
- La Macaza,
- L'Ascension
- Lac-Saguay.

Prenez note que seuls les conducteurs du véhicule porteront le masque.



Répondez à l'appel de la nature et des saveurs au restaurant Altitude

Du jeudi au samedi, de 17 h à 22 h

Réservez en ligne maintenant.

ALTITUDE
Fruits de mer & grillades - lounge

casinodemonttreblant.ca 819 429-4192 18+ par pur plaisir

>P010954-1



La Presse Touristique

Contactez Sabrina Desjardins dès aujourd'hui!
sdesjardins@lapresstouristique.ca
819-430-2351

Photo: La Presse Touristique - Archives >P008159-25

ARTS ET CULTURE



MALGRÉ LA COVID-19

Les activités reprennent à la Chorale Harmonie

PAGES 10 ET 11

Depuis quelques semaines, la Chorale Harmonie a repris du service dans la vallée de la Rouge. Malgré les restrictions sanitaires toujours en vigueur, une quarantaine de choristes sont de retour et répètent déjà leur répertoire, qui met l'accent sur la chanson québécoise et française. (Photo L'info du Nord - Archives)

INNOVATEUR INFLUENT INCONTOURNABLE

► **soyez in**

- Positionnez-vous
- Ciblez vos besoins
- Renseignez-vous



ARTS ET CULTURE

Question-réponse avec Claudine Millaire, chef de chœur

La Chorale Harmonie poursuit ses activités malgré la pandémie

RONALD MC GREGOR
rmcgregor@inmedias.ca

Claudine Millaire est chef de chœur au sein de la Chorale Harmonie. À l'heure où elle vient de toucher une aide financière de Québec pour la poursuite de ses activités, comment se dessine 2022 avec la pandémie?

COMMENT LA CHORALE A-T-ELLE

PASSÉ LES MOIS DE COVID À CE JOUR?

« La chorale a repris ses activités régulières depuis le 18 octobre. De décembre 2020 à juin 2021, nous avons tenu des répétitions virtuelles. Ces rencontres ont favorisé le développement d'habiletés technologiques importantes chez un grand nombre de choristes, peu habitués à l'univers numérique. Ces répétitions avaient comme objectifs d'aider les choristes à garder

leurs voix en forme et à continuer la révision et l'apprentissage du répertoire. Elles ont également permis de garder le contact avec les choristes et de briser l'isolement chez certains d'entre eux. Malheureusement, la latence (délai de transmission du son qui voyage d'un ordinateur à l'autre) rendait le contexte de chant collectif impossible. Malgré plusieurs recherches, explorations et expérimentations, aucune solution n'était disponible pour permettre aux choristes de chanter ensemble et s'entendre lors des répétitions virtuelles. Malgré cette limitation, c'est en moyenne 50% des choristes qui participaient à ces rendez-vous hebdomadaires. »

permettent de regrouper tous nos choristes lors des répétitions dans la mesure où une distanciation de deux mètres est assurée entre les choristes. Aussi, le port du masque n'est plus obligatoire en chantant, ce qui rend possible le chant choral. La distanciation entre les choristes demande beaucoup d'adaptation, car les repères sont moins évidents en raison d'une perte de cohésion sonore. Une chorale doit être considérée comme un instrument en soi. De plus, nous écourtons nos rencontres afin de limiter la saturation des aérosols. Mais malgré ces contraintes, les choristes sont énormément enthousiastes de reprendre les répétitions. Chanter, ensemble, en harmonie, est un immense bonheur! »

QU'EST-CE QUI CHANGE DANS LA PRATIQUE AVEC LA PANDÉMIE?

« Depuis le 8 octobre, de nouvelles mesures

À QUOI SERVIRA EXACTEMENT LE MONTANT REÇU VIA LE PROGRAMME ACTION AÎNÉS?

« Le montant servira à l'achat d'équipement technique et audio pour faciliter l'adaptation de nos activités en raison des mesures de distanciation. Aussi, dans l'éventualité où le nombre de participants serait à nouveau réduit, cet équipement nous permettra de maintenir nos rencontres en nous regroupant dans plusieurs salles. »

CETTE AIDE FINANCIÈRE DU PROGRAMME ACTION AÎNÉS DU QUÉBEC

La chorale Harmonie a obtenu un montant de 11 418\$, à la suite de l'appel de projets 2021-2022 du Programme Action Aînés du Québec (PAAQ), pour « des répétitions chorales sécuritaires et innovantes dans le contexte de pandémie ». Le PAAQ est un programme de soutien financier aux organismes pouvant contribuer au maintien de leurs activités destinées aux aînés, grâce à l'embauche de ressources humaines et à l'acquisition du matériel ou de l'équipement nécessaire à la réalisation de ces activités.

VOUS AVEZ RETENU TOUS VOS CHANTEURS DEPUIS LE DÉBUT DE LA PANDÉMIE?

« 87% des choristes, soit 41 choristes, ont repris les répétitions. C'est une grande joie de les retrouver en si grand nombre, car il y avait un grand risque de désengagement en raison de la longue pause des activités en présentiel. Les rencontres virtuelles ont sûrement contribué à maintenir un intérêt et, sans elles, la chorale elle-même aurait été en péril. Les musiciens se joindront à la chorale un peu plus tard dans la

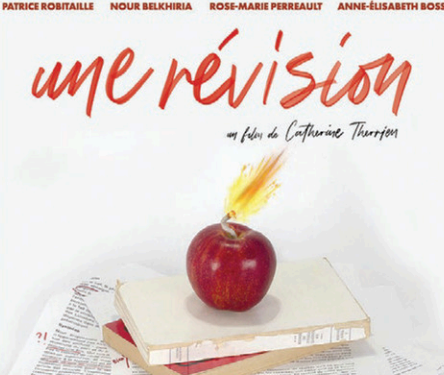


ADMISSION	2D	3D
Générale	10\$	13\$
12 ans et moins	7\$	10\$
Étudiants	8\$	11\$
Ciné Rabais (lundi, mardi)	7\$	10\$
Forfait familial (enfant 12 ans et -)	28\$	40\$
Sénior (Samedi après-midi)	6\$	9\$

Horaires sujet à changement sans préavis

www.cinemalaurier.com

Présentement à l'affiche 12 au 16 novembre 2021



UNE RÉVISION
VENDREDI : 19H15
SAMEDI : 13H15, 15H30, 19H15
DIMANCHE : 13H15, 15H30, 19H15
LUNDI : 19H15
MARDI : 19H15

numérique 2D



CLIFFORD
VENDREDI : 19H00
SAMEDI : 13H00, 15H15, 19H00
DIMANCHE : 13H00, 15H15, 19H00
LUNDI : 19H00
MARDI : 19H00

numérique 2D



ÉTERNELS
VENDREDI : 18H45
SAMEDI : 12H45, 15H45, 18H45
DIMANCHE : 12H45, 15H45, 18H45
LUNDI : 18H45
MARDI : 18H45

numérique 2D



Spectacle à La Minerve

Le Bon, la Brute et les Truands sont au lac Castor!

Le groupe de country rock Le Bon, la Brute et les Truands se produira au centre communautaire La Chapelle du Lac Castor le 13 novembre, à 20h. Un invité spécial, Paul Plante, se joindra au groupe à cette occasion. L'argent amassé lors de cette soirée-bénéfice servira au Comité des citoyens du Lac Castor à financer des réparations urgentes et nécessaires sur la bâtisse du centre communautaire, qui est située au 755, chemin des Pionniers, à La Minerve. L'entrée est gratuite. Un service de bar vous attend. Les mesures sanitaires en vigueur à cette date seront appliquées (passeport vaccinal, distanciation, nombre maximal de personnes par table). (Photo gracieuseté)

Claudine Millaire, chef de chœur au sein de la Chorale Harmonie. (Photo L'info du Nord - Archives)



saison. Pour l'instant, nous nous réapproprions le répertoire et nous nous adaptons au nouveau contexte. »

VISEZ-VOUS DES RÉCITALS POUR L'ÉTÉ PROCHAIN?

« Les spectacles de chœurs amateurs sont autorisés dans la mesure où la distanciation de deux mètres entre les choristes est respectée. Cent personnes peuvent participer à un tel événement, incluant les spectateurs, ce qui laisse peu de capacité pour un auditoire. Nous souhaitons présenter un concert au printemps, mais nous n'avons pas pris de décision à ce

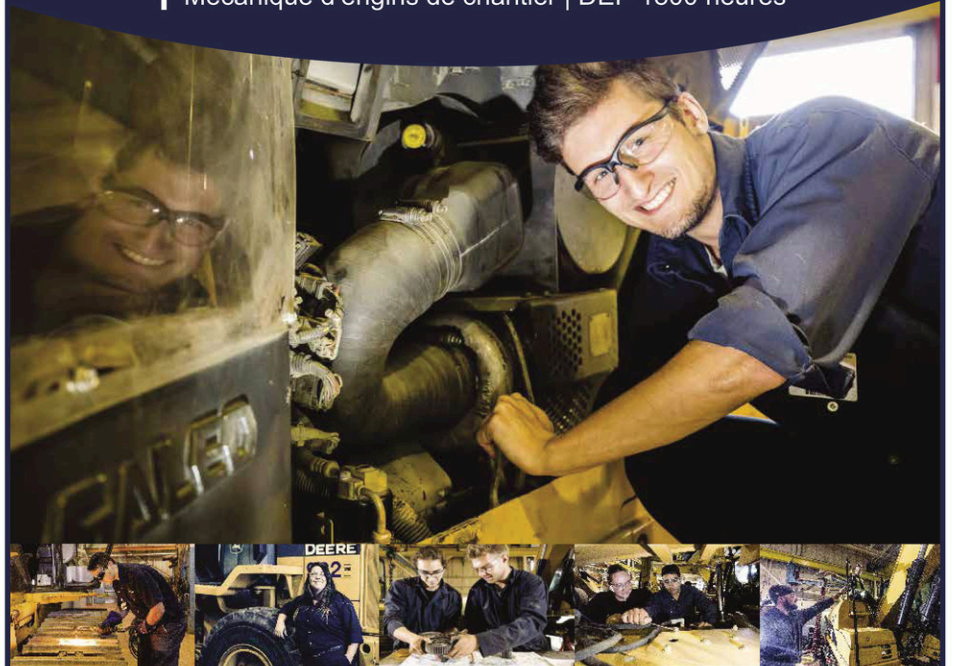
moment-ci. La situation pouvant changer rapidement, il est difficile de planifier, mais nous avons bien hâte de retrouver notre public. »

LA CHORALE HARMONIE EST À LA RECHERCHE DE CHANTEURS?

« Comme le travail d'apprentissage des chansons a été réalisé en 2019-20, il sera plus ardu pour un nouveau choriste de s'intégrer au groupe. Exceptionnellement cette année, nous pourrions accueillir des personnes qui ont certaines connaissances musicales et une expérience de chant choral. » 

Deviens mécanicien(ne) de machinerie lourde

Mécanique d'engins de chantier | DEP 1800 heures



**DÉBUT DES COURS :
1^{er} FÉVRIER 2022
30 AOÛT 2022**

Service d'aide au placement Service de garderie Prêts et bourses
Offert aux hommes et aux femmes. Les places sont limitées.
L'efficacité en formation!



Centre de Formation Professionnelle Mont-Laurier
850, rue Taché Mont-Laurier

**819 623-4111
1 866 314-4111**

 cfpml.qc.ca

AGIR ICI, AVEC CŒUR



POUR ASSURER L'ESSENTIEL



Avoir un chez-soi et un frigo garni, c'est le meilleur sentiment de sécurité qui soit!

Pourtant, dans les Hautes-Laurentides, ce n'est pas tout le monde qui a facilement accès à un logement adéquat ni à des aliments en quantité suffisante.

Ne restons Jamais Indifférents aux enjeux vécus dans la région. Agissons ici, avec coeur.

Faites un don à Centraide Hautes-Laurentides
maregioncentraide.com

MERCI À NOS PARTENAIRES :



Auto | Habitation | Entreprises

Nos valeurs
Intégrité | Respect | Excellence
Proximité | Dynamisme

Harmonia Assurance c'est...

Des conseils à la hauteur de vos attentes en matière d'assurance habitation, auto, véhicule récréatif et entreprise

Une présence rassurante, un service personnalisé, une discussion humaine, des produits qui vous conviennent.

Une entreprise de plus de 70 ans d'expérience avec une équipe solide et compétente.

Des valeurs essentielles comme l'intégrité, le respect, l'excellence, la proximité et le dynamisme, intégrées et véhiculées dans toutes les sphères de l'entreprise.

Tentez l'EXPÉRIENCE Harmonia Assurance!

Demandez une soumission pour votre assurance auto et/ou habitation, avant le 13 novembre, en mentionnant le mot OUTAOUAIS et soyez éligible à notre **tirage d'une carte-cadeau d'essence d'une valeur de 100\$!**

*Tirage le 15 novembre 2021 à midi



1 844 277-1212
harmoniaassurance.com

La vente Ça va
chauffer



Location^o ou financement^t à partir de

0% sur modèles sélectionnés.

Aucun paiement pour

90 jours[^] sur tous les modèles.

Basé sur la fréquence des paiements mensuels,
sur le financement de l'achat seulement.
Des restrictions s'appliquent^{^^}.



ELANTRA 2022

Louez l'Essential manuelle pour :

55 \$ | **pour 48**

par semaine

mois (208 semaines)
avec acompte de 795 \$^o

Prix au comptant^t :

20 538 \$

Caractéristiques clés de série :

- Sièges avant chauffants
- Deux rétroviseurs dégivrants à réglage électrique
- Écran tactile de 8,0 pouces avec Apple CarPlay^{MC} et Android Auto^{MC}



TUCSON 2022

Louez l'Essential 2,5 L à trac. av. pour :

75 \$ | **pour 48**

par semaine

mois (208 semaines)
avec acompte de 1 795 \$^o

Prix au comptant^t :

30 438 \$

Caractéristiques clés de série :

- Sièges avant chauffants
- Rétroviseurs dégivrants
- Écran tactile de 8,0 pouces avec Apple CarPlay^{MC} et Android Auto^{MC}



KONA 2022

Louez l'Essential à trac. av. pour :

60 \$ | **pour 48**

par semaine

mois (208 semaines)
avec acompte de 1 495 \$^o

Prix au comptant^t :

24 638 \$

Caractéristiques clés de série :

- Sièges avant chauffants
- Rétroviseurs extérieurs dégivrants avec clignotants
- Écran tactile de 8,0 pouces avec Apple CarPlay^{MC} et Android Auto^{MC}

5 ANS | **100 000 km**
Garantie globale limitée^{tt}

hyundaicanada.com

HYUNDAI^{MD}

^oOffres de location sur approbation du crédit des Services financiers Hyundai pour : ELANTRA Essential manuelle 2021 / ELANTRA Essential manuelle 2022 / TUCSON 2,5 L Essential 2022 à traction avant / KONA Essential 2022 à traction avant à un taux annuel de 0 % / 2,49 % / 3,99 % / 3,99 %. Obligation totale de 9 393 \$ / 12 310 \$ / 17 452 \$ / 13 972 \$. 143 / 208 / 208 / 208 versements hebdomadaires de 66 \$ / 55 \$ / 75 \$ / 60 \$ pendant 33 / 48 / 48 / 48 mois sur contrat de location à montant fixe. Acompte initial de 0 \$ / 795 \$ / 1 795 \$ / 1 495 \$ et paiement de la première mensualité requis. L'offre ne peut être transférée ni cédée. Aucun échange de véhicule requis. Limite de 16 000 km par année; 12 ¢ par kilomètre excédentaire. Les offres de location comprennent les frais de livraison et de destination de 1 725 \$ / 1 725 \$ / 1 825 \$ / 1 825 \$ et des frais de 115 \$ (taxe de 15 \$ sur les pneus et taxe de 100 \$ sur le climatiseur) et les frais du concessionnaire de 499 \$. Frais d'enregistrement, d'assurance, d'immatriculation, RDPRM et toutes les taxes applicables en sus. ^tOffre de financement sur approbation du crédit des Services financiers Hyundai pour : VENUE Essential manuel 2022 à traction avant à un taux annuel de 0 %. Coût d'emprunt de 0 \$, pour une obligation totale de 20 838 \$. 104 versements hebdomadaires de 200 \$ pour 24 mois. Acompte initial requis de 0 \$. Les frais de 115 \$ (taxe de 15 \$ sur les pneus et taxe de 100 \$ sur le climatiseur) et les frais de livraison et de destination de 1 825 \$ sont inclus. Frais d'enregistrement, d'assurance, d'immatriculation, RDPRM (maximum 76 \$) et toutes les taxes applicables en sus pour toute offre de financement à l'achat et payables à la livraison. ^tPrix au comptant de 20 538 \$ / 30 438 \$ / 24 648 \$ offert sur ces modèles neufs en stock : ELANTRA Essential manuelle 2022 / TUCSON 2,5 L Essential 2022 à traction avant / KONA Essential 2022 à traction avant. Les frais de 115 \$ (taxe de 15 \$ sur les pneus et taxe de 100 \$ sur le climatiseur) sur les modèles dotés d'un climatiseur, les frais de livraison et de destination de 1 725 \$ / 1 825 \$ / 1 825 \$ et les frais du concessionnaire de 499 \$ sont inclus. Frais d'enregistrement, d'assurance, d'immatriculation, RDPRM (maximum 76 \$) et toutes les taxes applicables en sus. ^tLe report de paiements (0 paiement) pour 90 jours est offert au financement à l'achat de tous les modèles Hyundai 2021/2022 en stock. L'offre de report des paiements s'applique uniquement aux offres de financement à l'achat sur approbation du crédit et une preuve de revenu peut être requise. Si l'offre de report des paiements est sélectionnée, la durée originelle du bail sera prolongée de deux mois (60 jours). Hyundai Auto Canada Corp. paiera les intérêts durant les deux premiers mois (60 jours) du contrat de financement, après quoi l'acheteur paiera le principal et les intérêts dus en versements égaux pour la durée restante du contrat. Les paiements d'un contrat de financement sont effectués à terme échu. ^{tt}Pour tout contrat de financement payable sur une base hebdomadaire ou bimensuelle, l'acheteur qui sélectionne l'offre de report des paiements pourrait devoir effectuer son premier paiement hebdomadaire ou bimensuel avant la fin de la période 90 jours suivant l'achat, selon la date de l'achat. Les acomptes ne font pas partie de l'offre de report des paiements; ils sont exigibles à la date de signature du contrat. Hyundai Auto Canada Corp. se réserve le droit de modifier cette offre ou d'y mettre fin, en tout ou en partie, à tout moment, sans avis préalable. Des conditions et limites supplémentaires s'appliquent. Consultez votre concessionnaire pour plus de détails. ^{MD}Offre valide pour une durée limitée et sous réserve de changement ou d'annulation sans préavis. Couleur du véhicule sous réserve de sa disponibilité. Les frais de livraison et de destination comprennent les frais de transport et de préparation et un réservoir plein de carburant. Le concessionnaire peut vendre à prix moindre. Les stocks sont limités, le concessionnaire pourrait devoir commander le véhicule. L'offre ne peut être transférée ni cédée. Aucun échange de véhicule requis. Visitez www.hyundaicanada.com ou un concessionnaire pour tous les détails. ^{MC}La garantie globale limitée de Hyundai couvre la plupart des pièces du véhicule contre les défauts de fabrication, sous réserve du respect des conditions normales d'utilisation et d'entretien. ^{MC}Les noms, logos, noms de produits, noms des caractéristiques, images et slogans Hyundai sont des marques de commerce appartenant à (ou utilisées sous licence par) Hyundai Auto Canada Corp. Toutes les autres marques et tous les noms de commerce sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.

Contre la COVID-19,

on se lave les _____, on
porte un _____ et on garde
nos _____ avec les autres.



On continue
de se protéger.

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

Réponses : mains, masque, distances. On savait que vous le saviez.

ACTUALITÉS



Le ministre Dubé recule sur la vaccination obligatoire des employés déjà en poste dans le réseau de la santé, mais les réfractaires devront se soumettre à trois dépistages obligatoires par semaine sous peine d'être suspendus sans solde.

(Photo Deposit Photos)

Réseau de la santé et des services sociaux

La vaccination des employés déjà en poste n'est plus obligatoire

SIMON DOMINÉ

sdomine@inmedias.ca

Le gouvernement Legault bat en retraite sur la vaccination obligatoire contre la COVID-19 des employés du réseau de la santé et des services sociaux déjà en fonction, de crainte d'avoir à faire face à des réorganisations et des diminutions de services.

En conférence de presse le 3 novembre, le ministre de la Santé, Christian Dubé, a admis que l'objectif d'avoir vacciné tous les employés du réseau le 15 novembre s'avère inatteignable. Rappelons d'ailleurs que la date butoir avait déjà été rallongée d'un mois par le ministre.

« On est en train de prendre la moins pire des décisions. »

- Christian Dubé

Selon le ministre Dubé, 97% des employés du réseau sont vaccinés contre la COVID-19, ce qu'il juge « exceptionnel », mais il estime que le 3% restant constitue « un noyau dur » d'environ 8000 personnes auxquelles il n'arrive pas à faire entendre raison.

Et comme les simulations effectuées avec les directions d'établissement semblent démontrer que le réseau est actuellement incapable de se passer de leurs services, décision a été prise de ne plus exiger la vaccination obligatoire parmi les employés du réseau déjà en poste.

D'après le ministre Dubé, l'absence au travail

de ces 8000 personnes pourrait se traduire par environ 500 réorganisations ou diminutions de services au Québec, une voie sur laquelle il refuse de s'aventurer.

DÉPISTAGE OBLIGATOIRE POUR LES RÉCALCITRANTS

Toutefois, M. Dubé annonce du même souffle qu'à partir de maintenant, personne ne pourra plus être embauché par le réseau de la santé et des services sociaux sans être adéquatement vacciné contre la COVID-19.

En outre, les employés non vaccinés devront se soumettre obligatoirement à trois tests de dépistage par semaine, sous peine d'être suspendus sans solde. « On va être intransigeant sur ça », a tonné le ministre Dubé en mettant en garde ceux qui seraient tentés de prendre une chance.

Pour lui, sa sortie publique constitue en quelque sorte « un dernier appel » aux non-vaccinés du réseau. Il en a appelé à leur devoir moral de protéger leurs patients et à leur sens de la solidarité envers leurs collègues.

Il s'est défendu d'essayer un échec et justifié sa décision en rappelant que le gouvernement Legault s'était engagé à améliorer les conditions de travail des employés du réseau, pas à les rendre plus difficiles.

D'après M. Dubé, le recours au dépistage obligatoire des non-vaccinés sera garant de la sécurité du personnel et des usagers du réseau de la santé et des services sociaux.



Les élèves du secondaire pourront enfin laisser tomber le masque en classe. (Photo Unsplash)

COVID-19

Fini les masques au secondaire

MAXIME COURSOL

mccoursol@inmedias.ca

À compter du 15 novembre, les élèves du secondaire ne seront plus obligés de porter le couvre-visage. De nombreux assouplissements dans les bars, restaurants et sports d'hiver sont également annoncés.

Le ministre de la Santé, Christian Dubé, a annoncé ces allègements des mesures sanitaires en conférence de presse le 2 novembre. Tout d'abord, dans toutes les régions où le masque était imposé aux élèves du secondaire, celui-ci ne sera plus obligatoire en classe.

Du côté des sports d'hiver qui bientôt pourront reprendre, le passeport vaccinal sera imposé dans les centres de ski alpin où il faut utiliser un remonte-pente. Les personnes devront porter un couvre-visage (foulard et cache-cou acceptés) dans les télécabines fermées. Quant au ski de fond, raquette et hockey à l'extérieur, ces sports pourront être pratiqués sans problème, pourvu que l'on respecte une distance de 1 m avec les gens qui ne sont pas de notre adresse et qu'on porte un couvre-visage (foulard, cache-cou, etc.) dans les lieux intérieurs (vestiaires, chalets-relais...).

Les bars et les restaurants obtiennent également des assouplissements importants. Tout d'abord, la tenue d'un registre ne sera plus obligatoire. On autorise toujours un maximum de 10 personnes issues de trois adresses différentes par table,

mais il sera maintenant possible de danser et de rester debout dans ces établissements. Enfin, le karaoké est permis de nouveau, mais le chanteur doit se trouver à 2 m de la foule ou encore, être séparé des autres par une barrière physique (plexiglas, etc.). Dans la même optique, il n'y aura plus de places assignées dans les festivals, événements, etc. où le passeport vaccinal est exigé.

Enfin, le retour en présentiel au travail est désormais possible, puisque la consigne de privilégier le télétravail, lorsqu'il est possible, prend fin.

LA PRUDENCE DEMEURE DE MISE

Malgré ces allègements, le ministre de la Santé a spécifié qu'il ne fallait pas, pour autant, trop relâcher notre vigilance, pour éviter une remontée des cas comme celle à laquelle on assiste présentement en Europe. « C'est plus de 700 000 Québécois qui ne sont toujours pas vaccinés et qui pourraient l'être », a-t-il soutenu. Il croit que les assouplissements des mesures sanitaires doivent se faire lentement et avec prudence.

Du coup, il est encore trop tôt pour donner des directives pour le temps des Fêtes, déclare-t-il. Impossible également d'avoir une idée de quand le « nouvel équilibre », avec le moins de contraintes possible, sera atteint. On se borne à dire que la vaccination des 5-11 ans devrait « fermer la porte » au virus, avec lequel il faudra néanmoins apprendre à vivre de façon permanente, un peu comme pour l'influenza.



NOTRE MISSION :
défendre les droits
des personnes de
50 ans et plus !

Faites-vous respecter, votre parole est importante!

Joignez-vous à nous, devenez membre
et participez à notre mouvement!

450-978-0807 • www.aqdr.laval.org

Suivez-nous sur Facebook pour obtenir les plus récentes nouvelles!



Devenez fou de nous!



Trio Internet 100

À partir de

104,90 \$ /mois pendant 24 mois*

Prix régulier courant 132,90 \$/mois
Économies garanties de 28 \$/mois pendant 24 mois

+ un crédit unique de 50 \$¹

BONUS : les frais d'installation sont offerts



Faites vite, l'offre prend fin le 30 novembre.

1 866.544.3358 | **f DERYtelecom**

Vérifiez la disponibilité de nos services à votre adresse au derytele.com.

*Offre applicable du 1er au 30 novembre 2021 à un nouvel abonnement au forfait trio 100 Moins (télé numérique, Internet et téléphonie) résidentiel de DERYtelecom. Le tarif promotionnel est calculé en fonction d'un rabais mensuel appliqué sur le tarif régulier. Le rabais est garanti pour une période de 24 mois. Le tarif régulier peut augmenter en tout temps durant l'abonnement. Le service de téléphonie ne permet pas l'utilisation d'autres services interurbains que ceux de DERYtelecom. Frais d'activation, TPS, TVQ et frais 911 en sus. Des frais additionnels de 2,50 \$ par Go supplémentaire utilisés seront facturés chaque mois, jusqu'à concurrence de 80 \$/mois. Là où la technologie le permet. D'autres conditions s'appliquent. 1 Crédit unique applicable sur la première facture au montant de 25 \$ par nouveau service ajouté (télé numérique, Internet, téléphonie), jusqu'à un maximum de 60 \$. D'autres conditions s'appliquent.

DERY telecom

ACTUALITÉS

Baisse du budget 2022 à la RCER

Moins cher à la porte pour la collecte des bacs

RONALD MC GREGOR
rmcgregor@inmedias.ca

Les municipalités membres de la RCER (Régie de collecte environnementale de la Rouge) adoptaient récemment ses prévisions budgétaires 2022. Bonne nouvelle pour le contribuable, le coût par porte de collecte, qui s'élevait à 85\$ l'an passé, fléchit à 81\$ pour 2022.

La RCER dessert les municipalités de Nominigüe, La Macaza et Rivière-Rouge. Un total de 7413 portes (menant au total d'environ 22 250 bacs vidés) voit les camions passés régulièrement. Selon le directeur général de l'organisme basé à La Macaza, André Séguin, le budget total de la régie pour l'an prochain

connaît une baisse passant de 651 474\$ à 634 001\$.

Ces chiffres relèvent des quotes-parts des municipalités desservies par la RCER. Ainsi donc, l'an prochain, Rivière-Rouge déboursera 313 794\$, Nominigüe 192 780\$ et La Macaza 93 879\$. Les autres revenus de la RCER proviennent de collectes et transports.

PROJET, INVESTISSEMENT ET BAC NOIR

La RCER a quelques projets sur la table, indique André Séguin. La régie prévoit des investissements? « Il y a l'achat de bacs de 1100 litres pour les commerces ayant un surplus de matières recyclables à l'automne 2021 et une collaboration avec la RIDR pour du transport de matière recyclable », a-t-il

confié par voie de courriel.

D'autres municipalités montrent un intérêt à se joindre à la régie? Le directeur indique que Lac-Saguay et L'Ascension ont été approchées, mais elles ne souhaitent pas se joindre à la RCER pour l'instant.

Autre question au directeur: les gens qui souhaitent à l'été un 2^e tour mensuel de la collecte du bac noir, c'est envisageable? « C'est la prérogative des municipalités de choisir la fréquence des collectes en fonction des orientations de gestion des matières résiduelles qu'elles doivent prendre en considération. Cependant, le budget 2022 tel que présenté ici comprend seulement 13 collectes de bacs noirs par année. »



Un camion de la RCER à l'œuvre, vos taxes à l'œuvre. Remarquez la distance d'un bac entre chacun d'eux. (Photo gracieuseté RCER)



Drapeaux mis en berne dans trois municipalités

Nos pompiers rendent hommage à Pierre Lacroix

Les drapeaux des municipalités couvertes par la Régie du Service de sécurité incendie de la vallée de la Rouge (RSSIVR), soit La Macaza, Lac-Saguay et Rivière-Rouge, ont été mis en berne. Une minute de silence a également été respectée sur place en mémoire de Pierre Lacroix, pompier d'expérience de l'équipe de la caserne 64 de Montréal, qui est décédé en devoir dans les rapides de Lachine le 18 octobre. « Ce triste événement nous a rappelé que nous avons un métier à risque. Malgré la formation et les pratiques, un accident peut toujours survenir », commente Frédéric Brière, chef aux opérations à la régie. (Photo gracieuseté - RSSIVR)

Table forêt Laurentides vous invite à la

Maison symphonique de Montréal

Venez découvrir la salle et assister au concert

La poste du paradis

Avec Fred Pellerin et Kent Nagano

18 DÉCEMBRE 2021
130 \$ PAR PERSONNE

INCLUS : LA PRÉSENTATION DE LA SALLE, LE CONCERT ET LE TRANSPORT EN AUTOCAR DE LUXE (3 POINTS D'EMBARQUEMENT)

INSCRIPTION OBLIGATOIRE À ANIMATION@TABLEFORET.CA

Deviens technicien(ne) forestier(ère)

Aménagement de la forêt | DEP 1215 heures

DÉBUT DES COURS: 1^{er} FÉVRIER 2022
30 AOÛT 2022

Centre de Formation Professionnelle Mont-Laurier
850, rue Taché Mont-Laurier
819 623-4111
1 866 314-4111

Service d'aide au placement | Service de garderie | Prêts et bourses

Offert aux hommes et aux femmes. Les places sont limitées.
L'efficacité en formation!

cfpmi.qc.ca

ACTUALITÉS

Attestation de Tourisme Québec

Le Camping Lac Marie-Louise gagne une troisième étoile

RONALD MC GREGOR
rmcgregor@inmedias.ca

Le Camping Lac Marie-Louise de La Minerve s'est mérité récemment une troisième étoile de Tourisme Québec, une attestation de classification pour ce que la direction décrit comme « un camping familial du pêcheur ».


Le camping, aménagé sur le bord du lac Marie-Louise depuis 1976, conservait ses deux étoiles jusqu'à tout récemment. « J'ai acheté l'infrastructure de mes parents il y a deux ans et l'on a depuis fait des rénovations en investissant entre autres dans le réseau Wi-Fi, dans l'amélioration de nos structures, bien sûr, mais aussi dans les infrastructures d'égout. Mais

par contre, je ne le cache pas, on visait quatre étoiles. Ça va venir », explique le propriétaire, Marc Lemay, à *L'Info*.

D'autres projets d'améliorations se dessinent, mais il est juste un peu trop tôt pour les dévoiler, poursuit M. Lemay.

UNE CLIENTÈLE FIDÈLE

Le Camping Lac Marie-Louise possède 98 sites de roulotte, 96 campeurs saisonniers depuis très longtemps, neuf maisons locatives avec bail annuel, 88 emplacements de quai pour embarcations de pêche et propose la location de kayak, pédalo, canot, planche à pagaie et embarcations de pêche avec moteur électrique. Les nombreuses activités pendant la saison estivale sont principalement organisées par des campeurs bénévoles.

« Cela fait une belle vitrine pour notre région et apporte un achalandage de plus de 250 personnes pour faire bouger le centre villageois. Notre clientèle en or est respectueuse avec les voisins et adhère très bien à notre région puisque plusieurs d'entre eux sont nos clients depuis plus de 40 ans et plusieurs sont maintenant établis à temps plein dans la belle région de La Minerve », conclut Marc Lemay. 



Le propriétaire du Camping Lac Marie-Louise à La Minerve pose ici fièrement avec ce panneau qui atteste que l'infrastructure familiale a récemment obtenu sa troisième étoile. (Photo gracieuseté - Marc Lemay)

Journal du Souvenir à Nominique
et Ste-Véronique

Deux cérémonies pour
honorer ceux tombés
pour la patrie



Dans le but de souligner et commémorer le Jour du Souvenir, la population de la Rouge est invitée à une cérémonie le 11 novembre de 10h45 à 11h45, sur le terrain de la gare de Nominique au 2150, chemin du Tour-du-Lac, là où le cénotaphe a été érigé. Pour l'occasion, l'abbé Zéphyrin Ndabahawenayezu, les élus et quelques vétérans seront présents pour une courte présentation sur l'historique de cette journée bien spéciale ainsi que pour rendre hommage à tous ceux et celles qui ont servi notre pays. Une autre cérémonie se tiendra sur la plage Michel-Jr.-Levesque le même jour, mais à 10h30. C'est une initiative du regroupement des vétérans de l'UN NATO Canada, région des Laurentides, qui seront sur place avec quelques membres et invités. Sur la photo, le soldat Michel Jr Lévesque, du secteur Ste-Véronique, la veille de son départ vers l'Afghanistan, où il est mort quelques mois plus tard durant un conflit dans cette région. (Photo L'Info du Nord - Archives/Ronald Mc Gregor)

Donner un coup
de main à Julia pour
ses soins personnels,
ça compte.

Quel que soit le soutien
que vous offrez,
vous êtes une personne
proche aidante.

Pour en savoir plus :

Quebec.ca/PersonneProcheAidante



ACTUALITÉS

Dès le 17 décembre

Les vols hivernaux reprennent pour la destination Mont-Tremblant



Le service aérien entre Toronto et Mont-Tremblant reprendra à compter du 17 décembre, à temps pour la période des Fêtes. À la suite d'une entente conclue avec le transporteur Porter, l'horaire pour la saison hivernale proposera, du 17 décembre au 28 mars, jusqu'à quatre vols par semaine entre l'aéroport Billy-Bishop au centre-ville de Toronto et l'aéroport international de Mont-Tremblant situé à La Macaza. Rappelons que les vols ont dû être interrompus en mars 2020 et qu'il n'y avait pas eu de service aérien avec des transporteurs depuis. Le président de Tourisme aérien Laurentides, Philippe Laudat, se réjouit de la reprise des vols: « Cette alternative aérienne permet aux visiteurs de la grande région de Toronto d'avoir rapidement accès à la région de Mont-Tremblant et à ses nombreuses activités hivernales. » L'horaire détaillé des vols sera disponible sous peu sur le site Web de Porter (www.flyporter.com), sur les sites de Tremblant, de Tourisme Mont-Tremblant ainsi que celui de Tourisme aérien Laurentides. (Photo Pixabay)

Deviens infirmier(ère) auxiliaire

Santé, assistance et soins infirmiers | DEP 1800 heures



DÉBUT DES COURS:
1^{er} FÉVRIER 2022
30 AOÛT 2022

Service d'aide au placement Service de garderie Prêts et bourses
Offert aux hommes et aux femmes. Les places sont limitées.
L'efficacité en formation!



Centre de Formation Professionnelle Mont-Laurier
850, rue Taché Mont-Laurier

819 623-4111
1 866 314-4111

cfpml.qc.ca

LES **jobins**
lesjobins.ca

La refonte des sites web de In Médias est réalisée grâce au soutien financier du gouvernement du Québec. Québec



3 questions à poser lors d'un entretien d'embauche

L'entrevue n'est pas seulement une occasion pour vos employeurs potentiels d'apprendre à mieux vous connaître : elle vous permet aussi de déterminer si le poste convoité vous convient réellement. Voici donc trois questions pertinentes à poser au responsable du recrutement lors de votre prochain entretien.

1. À QUOI RESSEMBLE UNE JOURNÉE TYPIQUE?

Il s'agit d'une excellente question, car celle-ci vous donnera un aperçu de ce que vous aurez à faire dans le cadre de votre travail et de ce que l'on attend de vous. Elle peut également vous aider à bien cerner les compétences requises.

2. CE POSTE OFFRE-T-IL DES POSSIBILITÉS D'AVANCEMENT?

En plus de vous permettre de savoir si vous pouvez espérer un développement professionnel au sein de l'entreprise, cette question indique au responsable de l'embauche que vous prenez votre carrière au sérieux et que vous êtes intéressé par un emploi à long terme.

3. OÙ VOYEZ-VOUS L'ENTREPRISE DANS CINQ ANS?

La réponse à cette question peut vous aider à mieux comprendre les objectifs généraux de l'entreprise pour l'avenir et à déterminer si une croissance est envisagée, notamment. Elle peut également vous donner une idée de la stabilité de l'emploi proposé pour les années à venir.

Poser quelques questions à la fin d'un entretien d'embauche est un moyen efficace de recueillir les informations dont vous avez besoin pour prendre une décision éclairée. Qui plus est, cela démontre votre enthousiasme pour le poste. Pensez-y!

RONA



FORGET
MONT-TREMBLANT

- CAISSIÈRE
- VENDEUR(SE)-ESTIMATEUR(RICE) REVÊTEMENTS
- CONSEILLER-VENDEUR MATÉRIAUX
- COMMIS-COMPTABLE
- GÉRANT DES VENTES, MATÉRIAUX DE CONSTRUCTION
- CONSEILLER-VENDEUR QUINCAILLERIE ET OUTILLAGE
- COMMIS, SERVICE COUR À BOIS

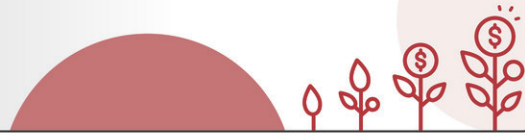
Description complète des postes sur www.lesjobins.ca

>P009263-23



in
médias

Pour une publicité bien ciblée, **LAISSEZ NOS CONSEILLERS VOUS CONSEILLER!**



Êtes-vous fait pour le travail de nuit?

Vous êtes en recherche d'emploi et, en voyant les nombreux postes de nuit affichés, vous vous demandez si ceux-ci pourraient vous satisfaire? Inutile de nier que le sommeil est souvent plus difficile dans ces conditions et que la vie sociale peut s'en trouver complexifiée. Néanmoins, plusieurs aiment travailler de nuit, et ce, pour diverses raisons.

En effet, les horaires atypiques présentent généralement de multiples avantages :

- Vous êtes mieux rémunéré que pour un poste de jour équivalent;
- Vous profitez d'un plus grand nombre de jours de congé par semaine, les quarts étant souvent allongés et répartis sur quatre nuits au lieu de cinq, par exemple;
- Vous avez du temps libre à profusion durant la journée, ce qui vous permet de pratiquer vos sports et vos loisirs favoris, de suivre un cours, d'aller faire vos courses en dehors des périodes d'affluence, etc.;
- Vous évitez les embouteillages des heures de pointe et gagnez ainsi de précieuses minutes;
- Vous bénéficiez, dans la plupart des cas, d'un environnement de travail plus calme et, du coup, moins stressant;
- Vous pouvez, le cas échéant, communiquer plus facilement avec des clients ou des collaborateurs à l'international.

Si ces avantages vous séduisent, vous pourriez bien trouver votre bonheur avec un emploi de nuit. Pensez-y!



Des emplois pour tous les goûts : Les postes de nuits sont aussi nombreux que variés : réceptionniste (ex. : établissement hôtelier), agent de sécurité, infirmier, préposé aux bénéficiaires, pompier, caissier (ex. : dépanneur, restaurant ouvert 24 h/24), commis d'entrepôt, chauffeur de taxi, électromécanicien, agent de bord, préposé à l'entretien ménager, boulanger, etc.

LES COURS Saint-Jovite

NOUS EMBAUCHONS

Préposé(e)
à l'entretien
ménager

Préposé(e)
à l'entretien
lourd

Préposé(e)
aux bénéficiaires

Responsable
de la maintenance

Réceptionniste

Chef
cuisinier(ère)

Préposé(e)
à la restauration

**Autres postes
disponibles!**

**LesCoursSaintJovite.com
819.341.1414**



 Mon futur emploi... 

- ✓ Plate-forme exclusive d'emploi
- ✓ Couverture de 95 municipalités : des Laurentides à l'Outaouais
- ✓ Hyperliens dans nos éditions virtuelles
- ✓ Diffusé sur l'ensemble des plate-formes web des journaux In Médias
- ✓ 40 000 abonnés sur nos médias sociaux
- ✓ 400 000 pages vues/mois sur nos sites web



Comment éviter d'embaucher le mauvais candidat?

Un mauvais recrutement peut coûter très cher à votre entreprise. Or, comment reconnaître les candidats qui ne conviennent pas pour le poste à combler au sein de celle-ci? Voici quelques pistes de solutions.

PRÉCISEZ VOS ATTENTES

Soyez aussi clair et précis que possible au moment de rédiger votre offre d'emploi, notamment en ce qui concerne les qualifications et l'expérience exigées, la durée du mandat et les tâches à accomplir. Cela vous permettra de restreindre le nombre de candidatures et, surtout, d'attirer les talents qui correspondent vraiment aux besoins de votre entreprise.

VÉRIFIEZ LES AFFIRMATIONS DES CANDIDATS

Posez des questions techniques ou faites passer des tests d'aptitudes à vos futurs employés potentiels pour vous assurer qu'ils ont véritablement les compétences et les qualités qu'ils affirment détenir. Pour

avoir une meilleure idée de leur travail et de leur personnalité, prenez également soin de vérifier leurs références — et méfiez-vous s'ils n'en ont pas!

SOYEZ À L'AFFÛT DES SIGNES ALARMANTS

De fréquents changements d'emploi, un trou dans le CV, une démission durant un projet d'envergure... certains éléments peuvent révéler une problématique telle qu'un manque d'engagement ou de compétences ou une difficulté à gérer la pression. Demeurez vigilant tout en évitant de sauter aux conclusions. Par exemple, si un candidat a été absent du marché du travail pour une période prolongée, demandez-lui des explications au lieu de l'exclure d'emblée.

Enfin, vous pourriez convenir d'une période d'essai au terme de laquelle vous et votre employé serez libres de choisir de poursuivre votre collaboration ou d'y mettre fin.





OFFRE D'EMPLOI

JOURNALIER / DÉNEIGEUR MANUEL

poste de Jour/Soir/Nuit

Permis de conduire valide (un atout)
Flotte de véhicules de classe 5

<p>EXIGENCES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Polyvalence - Souci du travail bien fait - Bonne forme physique 	<p>AVANTAGES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prime de nuit - Prime de commencement - Salaire compétitif à partir de 20\$/hr
---	--

Faites parvenir votre CV par courriel à l'adresse suivante :
lesexcavationsroylegault@gmail.com

Pour plus d'informations, appelez au :
819 324-9814 ou 819 323-6991



FAITES PARTIE DE L'ÉQUIPE D'EMBARC TREMBLANT

Nous sommes à la recherche de candidats(es) :

- Directeur/trice de la maintenance.
- Associés(es) aux services aux membres
- Associé(e) entretien ménager
- Associé(e) « équipier entretien ménager »

BONUS À L'EMBAUCHE

Veillez faire parvenir votre curriculum vitae par courriel à :
elizabeth.petrauskis@diamondresorts.com

Seuls les candidats sélectionnés seront contactés



Avez-vous ce qu'il faut pour faire carrière dans les TI?

Pour décrocher l'emploi de vos rêves dans les technologies de l'information, il ne vous suffit pas d'avoir les qualifications exigées. En effet, lorsque vous vous retrouverez en concurrence avec des candidats de prime abord aussi compétents que vous, vos qualités pourraient faire pencher la balance en votre faveur. Ainsi, pour représenter la perle rare aux yeux d'un employeur, vous devriez notamment :

• **Posséder un bon esprit d'analyse :** interpréter efficacement les données et avoir une vue d'ensemble est essentiel pour résoudre des problèmes complexes.

• **Savoir vulgariser :** vous serez appelé à travailler en équipe, parfois avec des gens qui ne s'y connaissent pas en matière de TI. C'est donc dire que vous devrez être capable de vous exprimer de façon claire pour que tous comprennent et que vos échanges soient véritablement fructueux.

• **Avoir le sens de l'organisation :** dans le domaine des TI, il est courant de mener plusieurs projets de front. Et comme certaines équipes dépendront de votre travail pour pouvoir aller de l'avant, vous devrez être en mesure d'établir vos priorités et de gérer votre temps de manière optimale.

• **Être curieux :** les TI évoluant constamment et rapidement, vous devez être prêt à apprendre — souvent de façon autodidacte — tout au long de votre carrière pour maintenir vos connaissances à jour. De plus, les TI et le monde des affaires vont généralement de pair, si bien qu'il est bon de chercher à mieux connaître celui-ci, à en savoir plus sur ses défis et ses besoins pour pouvoir proposer des solutions adéquates.



LES jobs ans

lesjobins.ca



Mon futur emploi...



- ✓ Plate-forme exclusive d'emploi
- ✓ Couverture de 95 municipalités : des Laurentides à l'Outaouais
- ✓ Hyperliens dans nos éditions virtuelles
- ✓ Diffusé sur l'ensemble des plate-formes web des journaux In Médias
 - ✓ 40 000 abonnés sur nos médias sociaux
 - ✓ 400 000 pages vues/mois sur nos sites web

L'info du Nord 
Mont-Tremblant | Sainte-Agathe | Vallée de la Rouge

OFFRE D'EMPLOI TEMPS COMPLET

 **famiprix**

Mont-Tremblant

Notre succursale est à la recherche d'une personne pour combler les postes d'assistant(e)-gérant(e), de caissier(ère) et de commis d'entrepôt.

Assistant(e)-gérant(e) Poste 40 heures/semaine

Exigences et qualités recherchées :

- Expérience en gestion d'une pharmacie ou d'un commerce de détails, un atout
- Compétences reconnues pour diriger et gérer le personnel
- Expérience en matière de service à la clientèle
- Bonnes connaissances en informatique
- Posséder une bonne maîtrise de l'anglais tant écrit que parlé
- Excellentes aptitudes interpersonnelles
- Excellentes aptitudes en service à la clientèle
- Excellentes aptitudes pour l'organisation et la planification
- Fortes aptitudes pour la communication verbale et écrite
- Capacité à travailler en équipe
- Bonnes aptitudes de gestion du temps

La personne aura comme principales responsabilités :

- Assurer un service à la clientèle exemplaire
- Planifier, distribuer et superviser le travail à faire pour les employés sous sa supervision
- Assumer le rôle du (de la) gérant(e) en son absence
- Aider à l'atteinte des objectifs de vente de la pharmacie
- Assister le ou la gérant(e) dans ses activités de supervision des employés
- S'assurer de l'ouverture, la fermeture, la propreté et au bon fonctionnement de la pharmacie
- Répondre aux besoins de la clientèle

Caissier(ère) Commis d'entrepôt Poste 40 heures/semaine

La personne aura comme principales responsabilités :

- Accueillir et servir les clients
- Assumer la responsabilité du comptoir photo
- Défaire les commandes et approvisionner les étagères
- Assumer le rôle du gérant en son absence
- Identifier les besoins des clients
- Gérer la marchandise
- Effectuer les transactions avec le client

Exigences et qualités recherchées :

- Excellentes aptitudes interpersonnelles
- Excellentes aptitudes en service à la clientèle
- Capacité à travailler en équipe

Avantages de se joindre à notre équipe dynamique :

- Uniforme fourni
- Environnement de travail plaisant et stimulant
- Formation à l'interne rémunérée
- Programme de reconnaissance
- Salaire concurrentiel
- Stabilité d'emploi



Comment réussir l'entrevue téléphonique qui vous mènera à l'entrevue officielle?

Vous êtes en recherche d'emploi et avez fait parvenir votre curriculum vitae à un certain nombre d'employeurs potentiels? Vous êtes impatient de recevoir un appel, car cela signifiera que votre candidature a attiré l'attention? Pour mettre toutes les chances de votre côté lors du premier contact par téléphone, lisez les conseils suivants!

SOYEZ PRÉPARÉ

Prévoyez le coup en effectuant quelques recherches sur chacune des entreprises pour lesquelles vous postulez. Prenez des notes que vous aurez à portée de main le moment venu, qu'il s'agisse de phrases pour vous vendre, de questions, etc. En outre, conservez votre CV à proximité et assurez-vous que votre téléphone est toujours allumé et chargé.

SOYEZ DISPOSÉ

Vous êtes contacté par courriel pour une entrevue téléphonique à une heure précise? Rafraîchissez-vous la mémoire en relisant

l'offre d'emploi et en vous informant sur la compagnie puis, l'heure venue, installez-vous dans un endroit tranquille pour discuter. Vous recevez un appel sans prévenir? Si vous êtes dans des conditions favorables, décrochez sans hésiter. Autrement, laissez agir votre boîte vocale et rappelez plus tard ou décrochez et demandez à l'interlocuteur s'il peut vous contacter à un autre moment de la journée.

SOYEZ ATTENTIF

Écoutez attentivement le recruteur ou votre patron potentiel et veillez à ne pas l'interrompre. Profitez du fait que vous n'êtes pas en personne pour prendre des notes et impressionnez votre interlocuteur en utilisant ces informations plus tard au cours de l'appel.

Pour diminuer votre sentiment d'incertitude à la fin de l'entrevue téléphonique, n'hésitez pas à demander quelles seront les prochaines étapes du processus d'embauche. Bonne chance



Offre d'emploi

BRIGADIER / BRIGADIÈRE SCOLAIRE

Service de sécurité incendie

15 heures/semaine jusqu'au 23 décembre 2021, remplacements sur appel en 2022

DESCRIPTION SOMMAIRE DU POSTE

Sous l'autorité du chef aux opérations du Service de sécurité incendie, le brigadier ou la brigadière assure le déplacement sécuritaire des élèves aux abords des écoles primaires.

Entre autres, la personne doit revêtir le dossard et utiliser les équipements mis à sa disposition. Elle doit saluer les enfants à leur arrivée et attendre le moment opportun pour interrompre la circulation en levant son panneau d'arrêt portatif et en se dirigeant vers le centre de la chaussée. Elle doit signaler aux véhicules et aux cyclistes qu'ils ne peuvent plus circuler. Elle doit s'assurer de l'arrêt complet des véhicules de même que des cyclistes. Elle signale aux enfants l'autorisation de traverser aux endroits désignés (traverses scolaires) et attend que tous les enfants aient traversé avant de retourner à son poste. Elle autorise les véhicules à circuler. Elle signale aux retardataires ou à ceux qui veulent traverser à l'extérieur de la traverse d'attendre la prochaine autorisation. Elle agit en tant qu'agent de prévention auprès des enfants en leur inculquant, par son exemple, des comportements prudents à adopter aux abords des routes de façon à ce qu'ils demeurent des piétons responsables. Elle s'assure que les enfants respectent les divers règlements au niveau de la sécurité piétonnière (traverses de piétons, etc.) et les accompagne dans la traversée de la voie publique. Elle signale au Service de police toutes situations problématiques ou dangereuses (sécurité, intégrités physiques et routières).

Cette liste n'est pas restrictive. Dans l'exercice de ses fonctions, le brigadier ou la brigadière effectue toutes tâches connexes.

Les personnes intéressées à postuler doivent transmettre leur curriculum vitae ainsi qu'une lettre de motivation avant 16 h 30 le 12 novembre 2021.

En ligne
villedeumont-tremblant.qc.ca/emploi

Par la poste
Service des ressources humaines
Affichage 2021-71-INC
1145, rue de Saint-Jovite Mont-Tremblant QC J8E 1V1

Par courriel
ressourceshumaines@villedeumont-tremblant.qc.ca

EXIGENCES

Savoir

- Détenir un diplôme d'études secondaires.
- Connaître et respecter la sécurité routière.

Savoir-faire

- Posséder au moins 6 mois d'expérience dans la fonction ou dans une fonction similaire.
- Réussir l'enquête de sécurité.

Savoir-être

- Avoir un souci constant de la sécurité des enfants.
- Être assidu et ponctuel.
- Être vigilant et posséder un bon jugement et un sens des responsabilités.
- Avoir la capacité à maintenir l'ordre.
- Faire preuve de patience, de calme et de bonne humeur.
- Avoir la capacité à travailler à l'extérieur par temps chaud et froid.
- Être flexible dans l'horaire de travail (horaire coupé, matin, midi, après-midi).
- Être en bonne condition physique.



Offre d'emploi

PRÉPOSÉ / PRÉPOSÉE AUX PATINOIRES

Service des travaux publics

Poste temporaire 15 semaines - 20 heures/semaine (les samedis et dimanches)

DESCRIPTION SOMMAIRE DU POSTE

Sous l'autorité du chef de division parcs, espaces verts et édifices municipaux du Service des travaux publics, le ou la titulaire de cette fonction procède à la fabrication de la glace, à son entretien et à la surveillance de la patinoire.

Plus spécifiquement, la personne fabrique et entretient la glace des patinoires extérieures. Elle effectue l'entretien général des patinoires extérieures. Elle exécute des travaux manuels. Elle agit à titre de surveillant, assure le maintien de l'ordre et fait respecter les règlements des patinoires extérieures. Elle vérifie régulièrement les bâtiments afin de s'assurer de la sécurité des lieux et communique tout problème à son supérieur immédiat. Elle s'assure de respecter les consignes de sécurité et de porter l'équipement de protection individuelle requis pour exécuter les travaux.

Cette liste n'est pas restrictive. Dans l'exercice de ses fonctions, le préposé ou la préposée aux patinoires au Service des travaux publics effectue toutes tâches connexes.

Les personnes intéressées à postuler doivent transmettre leur curriculum vitae ainsi qu'une lettre de motivation avant 16 h 30 le 19 novembre 2021.

En ligne
villedeumont-tremblant.qc.ca/emploi

Par la poste
Service des ressources humaines
Affichage 2021-70-TP
1145, rue de Saint-Jovite Mont-Tremblant QC J8E 1V1

Par courriel
ressourceshumaines@villedeumont-tremblant.qc.ca



**POUR TOUT ACHETER
ET TOUT VENDRE,
près de chez vous**

ANNONCES CLASSÉES

À NOS ANNONCEURS: assurez-vous que le texte de votre annonce est exact dès sa parution, sinon il faut nous en aviser immédiatement. En cas d'erreur, notre responsabilité se limite uniquement au montant de l'achat de la première semaine de parution de votre annonce. Toute discrimination est illégale.

**Heures d'affaires du lundi au vendredi
de 8h30 à 12h • 13h à 16h30**

800\$

+ taxes
POUR 10 MOTS
40¢/mot additionnel

Profitez également de la parution **GRATUITE** de votre annonce sur VosClassees.ca

**OFFREZ-VOUS
DES EXTRAS**

- Encadré
- Couleur
- Titre centré
- Caractère gras

Informez-vous auprès de votre téléconseiller.

**HEURE
DE TOMBÉE :**
Vendredi 11 h00
(pour la parution du mercredi)



**RÉSERVEZ UNIQUEMENT PAR
TÉLÉPHONE À CE NUMÉRO**

*ESCOMPTE pour plusieurs parutions et plusieurs journaux.

1 866 637-5236

Géré par
TC•MEDIA

215 Logements / appartements chauffés / meubles à louer

LABELLE: 3-1/2 meublé. Studios, s.d.b. privée. 20 minutes Tremblant. 819-686-3260

230 Logements / appartements / propriétés recherchés à louer

RECHERCHE bachelor ou chalet bord lac Nominique. Location de mai à septembre. 1 personne retraitée. 1-305-450-4200

310 Divers à vendre

LOT de puces et vêtements de friperie en gros. 819-321-2465

298 On demande

CHERCHE entrepôt ou maison à vendre ou à louer pas trop cher, entre Mont-Tremblant et Rivière Rouge. 819-321-2465

424 Astrologie/occultisme

Ana Médium, spécialiste des questions amoureuses depuis 25 ans. Le secret des rencontres positives, la méthode pour récupérer son ex et des centaines de couples sauvés durablement, réponses précises et datées. Tél.: 450-309-0125

585 Services financiers divers

SOLUTIONS À L'ENDETTEMENT. Restez à la maison! Tout se fait en ligne. Laissez nous vous aider. Un seul versement par mois. 7 sur 7, de 8h à 20h. MNP Ltée, Syndics autorisés en insolvabilité. 514-839-8004

483 Compagne/compagnon

HOMME belle apparence, cinquantaine, 5'10"/180 lb. But sérieux, amical. 819-321-2808

485 Agence de rencontre avec permis

CONTACTS directs et rencontres sur le service #1 au Québec! Conversations, rencontres inattendues, des aventures inoubliables vous attendent. Goûtez la différence! Appelez le 438-899-7001 pour les écouter, leur parler, ou, depuis votre cellulaire faites le #(carré)6920. (des frais peuvent s'appliquer). L'aventure est au bout de la ligne. www.lesseducrises.ca

**1 enfant sur 4
n'a pas déjeuné
aujourd'hui**

Aidez-les à réaliser leur plein potentiel et textez «club» au **45678** pour donner **5\$**.

clubdejeuner.org

f i t

Pour vendre rapidement et à bon prix!

NICOLAS RUBASCHKIN
Courtier immobilier
C. 819 278-5114
B. 819 275-9083

Via Capitale Diamant*Agence immobilière
511, rue de Saint-Jovite, Mont-Tremblant viacapitalevendu.com
*Franchisé autonome et indépendant de Via Capitale, franchiseur

RIVIÈRE-ROUGE

Restaurant de cuisine Italienne TUTTO IN BOCCA. En opération depuis 2004, endroit stratégique, équipement inclus, terrasse et permis de d'alcool.
CENTRIS # 20756600 **425,000+tx**

Belle propriété en bordure de la Route 117 Nord, avec garage, remise, beaucoup de rangement. Zonage Commercial 01, plusieurs possibilités, Située près du village et des services. Vendue meublée.
CENTRIS # 10453474 **169,000\$**

L'ASCENSION **LA MACAZA**

Très belle propriété en bois rond située sur le bord du lac Lynch (navigable), plage de sable, vue imprenable, 3 cac, mezzanine, aire ouverte, combustion lente. Terrain paysagé.
CENTRIS # 14211415 **750,000\$**

Belle propriété de 3 cac, bordée par la Rivière-Macaza, superbe vue sur la rivière. Située près la réserve Rouge Matawin, à 15 min. ou moins des services, du Lac-Macaza, et de l'aéroport.
CENTRIS # 16522327 **269,000\$**

Pour tous vos besoins en IMMOBILIER

Annoncez-vous dans **L'info du Nord**

819 425-8658

Je suis «**local**»
j'annonce dans mon journal!

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

DAVID Villeneuve
COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉ
www.davidvilleneuve.ca

31, rue du Pont, Labelle • 819 686-5114

BORD DE L'EAU 179 000\$

NOUVEAU

Lac Saint-Paul (Navigable). Propriété de 2 chambres à coucher offrant une magnifique vue sur le lac. Travaux à compléter. Centris# 15309343

MONT-TREMBLANT 3 CHAMBRES

VENDU

Belle propriété de 3 chambres à coucher dans un beau secteur le tout sur un terrain très bien entretenu au fil des ans. Aménagement complet du sous-sol en 2016. Près d'absolument tout. Centris# 28851160

LABELLE 225 000\$

SPACIEUSE

Très belle maison à étage offrant 4 chambres à coucher et 2 salles de bain. À distance de marche de tous les services et desservie par l'aqueduc et les égouts municipaux. Idéal pour une grande famille. Centris# 24464034

MA SOURCE
d'informations régionales

Extrait du programme électoral du gouvernement :

Le Canada est sur le point de devenir un leader mondial en matière de nivelage des règles du jeu pour les nouvelles locales

Rétablir l'équilibre avec les géants numériques

En 2021, la plupart des Canadiens suivaient l'actualité sur les plateformes numériques. Cela prive les organes d'information canadiens de revenus publicitaires essentiels au profit de plateformes appartenant à des entreprises de réseaux sociaux et des géants numériques.

Un gouvernement libéral réélu s'engage à :

- Instaurer dans les 100 jours une loi qui obligerait les plateformes numériques tirant des revenus de la publication de nouvelles à partager une part de leur revenu avec les organes d'information canadiens. Cette loi serait basée sur le modèle australien et créerait des règles équitables entre les plateformes mondiales et les organes d'information canadiens. Le projet de loi permettra aussi aux organes de presse de se concerter en vue des négociations collectives.

Dans une démocratie, rien n'est plus essentiel qu'avoir des médias d'information locaux sains et dynamiques. Mais la menace des Big Tech croît chaque jour.

Le plan de 100 jours du gouvernement placera le Canada au premier rang des leaders mondiaux qui défendent les nouvelles locales. Cet engagement est clair. Tous les partis au Parlement appuient une action décisive. Le temps est venu d'agir et d'adopter une législation d'ici le début de l'année 2022.

Médias d'Info Canada, qui représente des centaines de titres de confiance dans l'industrie des médias imprimés et numériques canadienne, et nos partenaires dans les organisations canadiennes et internationales appelons les parlementaires canadiens à travailler ensemble pour niveler les règles du jeu entre le journalisme local et les Big Tech.



News Media Canada (NMC, Canada) - BC & Yukon Community News Media Association (BCYCNA, Canada) - Alberta Weekly Newspapers Association (AWNA, Canada) - Saskatchewan Weekly Newspapers Association (SWNA, Canada) - Manitoba Community Newspapers Association (MCNA, Canada) - Ontario Community Newspapers Association (OCNA, Canada) - Quebec Community Newspaper Association (QCNA, Canada) - Hebdo Québec (HQ, Canada) - National Ethnic Press and Media Council of Canada (NEPMCC, Canada) - Inter American Press Association (IAPA) - Inter American Telecommunications Organization (OTI) - International Association of Broadcasting (IAB)

ACTUALITÉS

Face à face sur la route 117 à Rivière-Rouge

Un homme condamné à 4 mois d'emprisonnement avec sursis

GILLES C. POIRIER
gcpoirier@inmedias.ca

Claude Denomi, 60 ans de Mont-Tremblant, a été reconnu coupable de conduite avec les facultés affaiblies survenues le 6 décembre 2020.

L'homme de Mont-Tremblant circulait sur la route 117 lorsqu'à la hauteur du kilomètre 151, sur le plat Telmosse à Rivière-Rouge, il a tenté un dépassement qui s'est soldé par une collision avec une camionnette qui venait en sens inverse. L'homme de Mont-Tremblant a été conduit au centre hospitalier pour y soigner ses blessures et un prélèvement sanguin a été effectué révélant un taux d'alcoolémie de 156 mg d'alcool par 100 ml de sang. Les passagers de la camionnette auraient subi des blessures légères.

LA SENTENCE

Considérant que l'homme de 60 ans est sans antécédent judiciaire, le juge Maurice Parent a retenu la suggestion commune des procureurs et a condamné Claude Denomi à une peine d'emprisonnement de quatre mois à purger dans la collectivité ainsi qu'une interdiction de conduire pour une période de deux ans.

L'accusé sera assigné à domicile et soumis aux exigences du tribunal. Il devra également faire installer une ligne téléphonique fixe pour fin de suivi.

KM 151

Il ne s'agit pas du premier accident à survenir au km 151 de la route 117. Deux



L'accusé avait les facultés affaiblies au moment de l'accident survenu au km 151 de la route 117.
(Photo L'info du Nord - Archives)

ans auparavant, ce tronçon de la route transcanadienne a été le théâtre d'un accident mortel. En effet le 30 décembre 2018, c'est au kilomètre 151 de cette route que décédait une dame de 76 ans de Sainte-Thérèse dans un face-à-face. 71

Impliqué dans un accident sur la route 117

Paul Albert Chevalier condamné à 6 mois avec sursis

GILLES C. POIRIER
gcpoirier@inmedias.ca

Paul Albert Chevalier, 69 ans de Micamic en Abitibi-Témiscamingue, a plaidé coupable le 18 octobre 2021 à des accusations amendées pour son implication dans un accident sur la route 117 à Lac-des-Écorces en 2019, qui a fait 6 blessés.

Le 13 septembre 2019, une manœuvre de dépassement de la part de Paul Albert Chevalier a provoqué un face à face sur la route 117 à la hauteur de Lac-des-Écorces. Parmi les blessés, certains ont subi des blessures graves et l'accident a forcé la fermeture temporaire de la route 117 dans les deux sens.

Le conducteur ne s'est pas arrêté et la Sûreté du Québec (SQ) avait lancé un appel

à témoin quelques heures après l'accident afin de localiser une camionnette de couleur bourgogne.

La propriétaire du véhicule s'était présentée dans un poste de la SQ en Abitibi et M. Chevalier a été arrêté le 7 octobre 2019.

Il avait été accusé dans un premier temps de délit de fuite causant des lésions. Après évaluation des forces et des faiblesses de la preuve dans le dossier, le Ministère public a amendé le chef d'accusation pour celui d'avoir entravé les enquêteurs dans l'exercice de leurs fonctions.

L'accusé a plaidé au chef d'accusation modifié et a été condamné à une peine d'emprisonnement de 6 mois à purger dans la collectivité.

Le programme Auto-Rein, c'est aussi simple que ça.



Faites don du véhicule dont vous souhaitez vous départir.

Vous aidez ainsi des milliers de personnes qui souffrent de maladie rénale au Québec.

Le remorquage est gratuit. Reçu fiscal de 300\$ minimum*.



**Pour les véhicules de plus grande valeur et jugés aptes à la revente, un reçu fiscal équivalent à l'évaluation au moment du don est émis.*

autorein.ca ■ 1 888 228-8673

Le directeur général de la Corporation du parc linéaire Le P'tit Train du Nord, Jean-Sébastien Thibault, passe le flambeau. Après cinq ans à la barre de l'organisme, il juge qu'il est temps pour lui de tourner la page. Entrevue avec celui qui a mené plusieurs dossiers concernant l'achalandage, le financement, les réparations et l'asphaltage du parc linéaire.

(Photo L'info du Nord - Archives)

DÉPART DU DIRECTEUR GÉNÉRAL

Changement de garde au P'tit Train du Nord

PAGE 26



Chaque semaine entre vos mains
à un clic en tout temps!

infodunord.ca



La refonte des sites web de In Médias est réalisée grâce au soutien financier du gouvernement du Québec. Québec 

SPORTS

Parc linéaire Le P'tit Train du Nord

Le directeur général part relever un nouveau défi



KATHLEEN GODMER
kgodmer@inmedias.ca

Après cinq ans à la tête de la Corporation du parc linéaire Le P'tit Train du Nord, son directeur général Jean-Sébastien Thibault passe le flambeau afin de relever de nouveaux défis. Celui qui a remis le parc linéaire sur les rails plonge maintenant dans une nouvelle aventure avec la compagnie allemande EAK qui installe son projet de « Sentier des cimes » à Saint-Faustin-Lac-Carré.

Le conseil d'administration de la Corporation du parc linéaire Le P'tit Train du Nord a annoncé, le 29 octobre, le départ de son directeur général, qui occupait ce poste depuis un peu plus de cinq ans (2016). Deux jours plus tôt, M. Thibault avait informé les membres du conseil de son désir de relever de nouveaux défis au sein d'une jeune entreprise des Laurentides.

« Avant cet emploi, j'étais copropriétaire d'un restaurant et d'une boutique situés à la gare de Sainte-Adèle. C'est donc en 1998 que mon voyage avec Le P'tit Train du Nord a commencé et s'est poursuivi et non depuis cinq ans. (...) J'avais envie de relever un nouveau défi. Je crois avoir donné mon maximum et que pour moi, le temps était venu de passer le flambeau. Je trouve important de mentionner qu'il ne s'est rien passé de grave et que ma décision en est une personnelle. Je trouvais adéquat de partir à un moment où les choses vont bien », tenait à mentionner M. Thibault.

« Je tiens à saluer le travail des villes et des MRC. Elles le font souvent dans l'ombre et on oublie de le mentionner. Si certains croient qu'elles ne font rien, moi, à l'interne, j'ai pu voir le contraire. Elles sont extrêmement attachées au P'tit Train. »

-Jean-Sébastien Thibault

Son nouveau défi le garde en quelque sorte dans le domaine de l'industrie touristique. « Je m'en vais pour la compagnie EAK,

une compagnie allemande, qui installe sa première tour à Saint-Faustin-Lac-Carré. Ce projet appelé le « Sentier des cimes » comprend un bâtiment principal avec une tour d'observation de 40 mètres de hauteur. Le projet est une attraction touristique, mais aussi une plateforme d'éducation environnementale et de transmission de l'histoire du lieu. Ce qui est intéressant, c'est que ça s'adresse à tout le monde et que c'est aussi adapté pour les gens à mobilité réduite », a-t-il raconté.

D'IMPORTANTES RÉALISATIONS

Selon M. Thibault, à son arrivée au parc linéaire Le P'tit Train du Nord, tout était à refaire. « Il faut se rappeler la subvention de « La Route verte » et qu'au niveau financier, de la structure et de la gouvernance, ça avait donné un grand coup. Il fallait, entre autres, refaire un nouveau mandat de gestion et de nombreuses autres choses qui m'intéressaient au plus haut point et que je suivais déjà depuis 1998. Quand j'ai vendu mes entreprises, je ne pensais pas devenir DG du P'tit Train, mais quand j'ai vu que ça allait mal, j'ai décidé de faire le pas, car Le P'tit Train m'avait permis de vivre pendant près de 20 ans. »

C'est donc sa contribution à remettre la Corporation sur les rails, la réussite d'avoir créé de beaux partenariats avec des commanditaires et la mise en place d'une image repensée pour Le P'tit Train du Nord, que laissera derrière lui M. Thibault.

« Outre le clérical et les subventions, ce que j'ai particulièrement aimé, c'est de redonner une belle image au P'tit Train du Nord afin que les gens se l'approprient et qu'il y ait un sentiment d'appartenance », a-t-il ajouté.

DES DOSSIERS À POURSUIVRE

Selon M. Thibault, plusieurs dossiers sont en cours, mais les deux principaux qu'il passera à son successeur et qui restent à ses yeux de grandes priorités sont de conclure le projet



Face à l'annonce du départ de son directeur général, Jean-Sébastien Thibault, les membres du CA de la Corporation du parc linéaire Le P'tit Train du Nord sont unanimes à exprimer leur reconnaissance, soulignant que grâce à sa compétence, son engagement, sa passion pour le vélo et son leadership, M. Thibault a su relever sa mission avec brio. (Photo gracieuseté - Parc linéaire Le P'tit Train du Nord)

de lier Montréal au parc linéaire ainsi que d'obtenir une plus grosse subvention auprès du gouvernement pour terminer l'entièreté du pavage du sentier.

M. Thibault quittera ses fonctions le 17 décembre prochain et un affichage de poste pour son remplacement est en cours depuis le 4 novembre. Une fois que la personne qui

prendra sa place sera choisie, une période de transition s'amorcera durant laquelle il la formera et lui transmettra ce qui lui est nécessaire pour continuer de faire avancer la Corporation. **in**

Motorisé classe C Bigfoot 2005



49 500\$

819-440-5751

30 pieds, très propre, 4 saisons, fenêtres thermos, toit de fibre de verre, capteur solaire avec 4 batteries 6 volts.

Moteur V10, Ford, 51 797 km, 6 pneus Michelin neufs.

Traitement antirouille. Suspension avec ballons à air avant/arrière. Climatisateur avec chauffage. Matelas queen neuf. Génératrice Oman 4000 watt. Caméra de recul neuve.

(Dolly pour petite voiture disponible, non inclus dans le prix)

PUBLiVox
médiac

NOTRE VOIX | VOTRE IMAGE

Ne laissez jamais un client patienter seul au téléphone... faites-lui connaître vos produits et services !

CONTACTEZ VOS CONSEILLERS/ÈRES IN
819-425-8658 • publivox.ca



Mise en attente téléphonique

Publicités en magasin

Installation et équipement

SPORTS

Comportement disgracieux

Vandalisme sur Le P'tit Train du Nord



RONALD MC GREGOR
rmcgregor@inmedias.ca

Des vandales ont fait de sérieux dégâts sur l'infrastructure du parc linéaire Le P'tit Train du Nord récemment, dans le secteur de Rivière-Rouge. La MRC d'Antoine-Labelle (MRCAL) déplore le geste.

Puisque Rivière-Rouge est située sur le territoire de la MRCAL, c'est la coordonnatrice de celle-ci, Billie Piché, qui a signalé aux médias ce manque de respect aux infrastructures.

« Alors que, ce lundi [1^{er} novembre], la Corporation du parc linéaire Le P'tit Train du Nord annonçait la fin de la saison estivale 2021, l'équipe de la MRCAL a débuté les travaux préparatoires en vue de la saison hivernale.

Lors de son inspection, la MRCAL a rapporté le bris de plusieurs affiches de signalisation sur le tracé, dont celles indiquant les kilométrages, les enseignes de sensibilisation à la COVID-19 et les barrières de bois signature du P'tit Train du Nord. Dans tous les cas, ces bris sont à l'origine de gestes volontaires puisqu'elles [les pancartes et barrières] ont été coupées à l'aide d'outils. Des débris ont été retrouvés, notre équipe travaille actuellement à identifier la nature de ceux-ci. »

La population est sollicitée afin qu'elle fasse suivre à la Sûreté du Québec (SQ) toute information, si petite soit-elle, sur ces actes de vandalisme ou tout autre méfait. On peut joindre la SQ en composant le 310-4141 ou *4141 sur les appareils mobiles. 

AGENDA COMMUNAUTAIRE

SCRABBLE

Viens jouer avec nous! Scrabble tous les jeudis à 13h30 à la salle communautaire de La Minerve (95 des Fondateurs). Possibilité d'aide aux débutants. Passeport vaccinal obligatoire. Info: Suzanne Ally-Grenier 819-274-1201

CLUB ENTR'AINÉS: BESOIN URGENT

Le Club FADOQ Entr'Aînés L'Annonciation-Marchand a un urgent besoin d'administrateurs au sein de son conseil. Pour plus d'info: Carole Guénette au 819 275-3921 ou laissez un message au 819 275-1745. Les élections se tiendront lors de l'assemblée générale annuelle le 21 novembre à 14h au centre sportif et culturel de la vallée de la Rouge.

 NÉCROLOGIE
2^e anniversaire

En mémoire de notre mari et père, Roland Pepin, qui quittait ce monde il y a deux ans, à l'âge de 89 ans. Il s'est établi à Nominigüe lors de la retraite de sa conjointe, Jacqueline Leblanc, avec qui il a vécu 64 ans. Il a été bénévole à l'Université du troisième âge, au comité de citoyens de Nominigüe et a lutté pour maintenir l'urgence à l'hôpital de Rivière-Rouge. Nous nous rappelons son intégrité, sa générosité, son souci de la justice sociale et son engagement auprès de ses enfants. Il est toujours présent dans nos cœurs.

ROLAND PEPIN
1930-2019

La famille

PRÉSENT
À CHAQUE
INSTANTCOOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
BRUNET

DEPUIS 1982

AVIS DE DÉCÈS
PIERRETTE ROBIDOUX

1933-2021

COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
BRUNET

« PRÉSENT À CHAQUE INSTANT »



>L07193-1

Au CHSLD de Labelle, est décédée le 31 octobre 2021 à l'âge de 88 ans, Madame Pierrette Robidoux fille de feu Ubald Robidoux et de feu Marguerite Prévost, épouse de feu Gilles Daviault.

Elle laisse dans le deuil ses enfants : Alain et Andrée (Daniel), ses petits-enfants : Samuel (Eric) et Mathieu (Naomie). Madame Robidoux laisse également sa sœur Marthe, sa belle-famille, ses neveux et nièces ainsi que d'autres parents et amis. Elle fut précédée par ses deux frères Jean-Pierre (feu Pauline) et Réal (Micheline).

Selon la volonté de madame Robidoux, il n'y aura pas de recueillement ni de cérémonie religieuse. Madame Robidoux sera portée à son dernier repos, au cimetière à Mont-Laurier à une date ultérieure.

En mémoire de Madame Robidoux et en guise de sympathie, la famille vous propose de faire un don à La Fondation des maladies du cœur et de l'Avc : <https://www.couretavc.ca/>

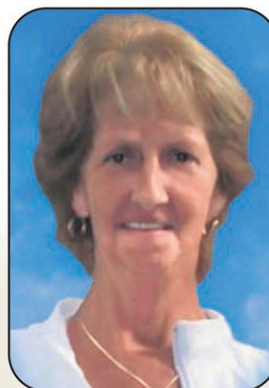
La Coopérative funéraire Brunet du 473 rue L'Annonciation Sud à Rivière-Rouge, offre à la famille éprouvée ses plus sincères condoléances.

AVIS DE DÉCÈS
GINETTE ROCHON

1960-2021

COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
BRUNET

« PRÉSENT À CHAQUE INSTANT »



>L07160-1

À son domicile, à Rivière-Rouge (secteur Ste-Véronique), est décédée le 17 octobre 2021 à l'âge de 61 ans, Madame Ginette Rochon. Elle était la fille de feu Gérard Rochon et de feu Annette Brisebois.

Elle laisse dans le deuil son fils Francis Rochon Sauvé, ses frères et ses sœurs : Suzanne, Yvon, Gisèle, Nicole, Serge, Michel, Pierre, Alain, Thérèse, Aline et Sylvain. Madame Rochon laisse également sa belle-famille, ses cousins et cousines, ses neveux et nièces ainsi que d'autres parents et amis. Elle fut précédée de son frère Denis.

Veillez noter qu'en raison des circonstances actuelles, **le port du masque est obligatoire ainsi qu'une fluidité des visiteurs sera requise**. La famille recevra vos condoléances en présence des cendres à la Coopérative funéraire Brunet, située au 473 rue L'Annonciation Sud à Rivière-Rouge, le samedi 20 novembre 2021 de 12 à 15h, suivi de l'inhumation au cimetière de la Montée du Lac-Castor, pour son dernier repos.

La Coopérative funéraire Brunet à qui la direction des funérailles a été confiée offre à la famille éprouvée ses plus sincères condoléances.

Puisque chaque deuil est différent
Accueillons sa réalité
Laissons-le se poser



www.coopfb Brunet.com

473, L'Annonciation Sud
Rivière-Rouge
819 275-8555

632, rue de la Madone
Mont-Laurier
819 623-6232

19, rue Principale Nord
Maniwaki
819 449-6082



OFFRES INCROYABLES seulement chez Giroux MITSUBISHI à Ste-Agathe



**MITSUBISHI
MOTORS**
Réalisez vos Ambitions

2 ans de changement d'huile GRATUIT*

ECLIPSE CROSS ES 2022

RVR ES 2022



5 ANS GARANTIE
COMPLÈTE

5 ANS GARANTIE
COMPLÈTE



LOCATION 48 MOIS
79\$ + tx/sem.
0\$ COMPTANT

LOCATION 48 MOIS
72\$ + tx/sem.
0\$ COMPTANT

S-AWC
Super Contrôle Intégral

AWC
Contrôle Intégral

OUTLANDER ES 2022

5 ANS GARANTIE
COMPLÈTE

5 ANS GARANTIE
COMPLÈTE

OUTLANDER PHEV SE 2022

LOCATION 48 MOIS
88\$ tx/sem.
0\$ COMPTANT

LOCATION 48 MOIS
99\$ tx/sem.
0\$ COMPTANT



S-AWC
Super Contrôle Intégral



100%
ÉLECTRIQUE
+ HYBRIDE



S-AWC
Super Contrôle Intégral

GRATUIT

Jusqu'à **1 700\$**

Ensemble de jantes et pneus

Comprend:

- ✓ Pneus
- ✓ Installation
- ✓ Jantes
- ✓ Équilibrage
- ✓ Capteur pression TPMS

Véhicules disponibles | Livraison immédiate

L'Eclipse Cross ES (Trim C21) 2022 offert location 48 mois avec 16 000km par an. Location par le biais de la Mitsubishi Motors Service Financiers avec 0\$ de comptant, taxes non-incluses, rabais fidélité 500\$ d'intérêt inclus. Équivalent d'un paiement de 350\$ par mois avant taxes. Sous réserve de l'approbation de crédit de SFMM. Détail disponible auprès des concessionnaires participant. Valide du 2 novembre 2021 au 30 novembre 2021. Sujet à changement sans préavis. L'Outlander ES (Trim C21) 2022 offert location 48 mois avec 16 000km par an. Location par le biais de la Mitsubishi Motors Service Financiers avec 0\$ de comptant, taxes non-incluses, rabais fidélité de 500\$ inclus. Équivalent d'un paiement de 379\$ par mois avant taxes. Sous réserve de l'approbation de crédit de SFMM. Détail disponible auprès des concessionnaires participant. Valide du 2 novembre 2021 au 30 novembre 2021. Sujet à changement sans préavis. RVR ES AWC CVT (trim C03) 2022 offert location 48 mois avec 16 000km par an. Location par le biais de la Mitsubishi Motors Service Financiers avec 0\$ de comptant, taxes non-incluses, rabais fidélité de 500\$ inclus. Équivalent d'un paiement de 305\$ par mois avant taxes. Sous réserve de l'approbation de crédit de SFMM. Détail disponible auprès des concessionnaires participant. Valide du 2 novembre 2021 au 30 novembre 2021. Sujet à changement sans préavis. Ensemble de roues d'hiver offert sur tous les modèles 2022 sauf le Mirage, sans frais. Modèles de pneus prédéterminés par le fabricant. Équivalent de 2 ans de changement d'huile gratuit (5 intervalles) offert gratuitement sur nos location 2022.



**Giroux
MITSUBISHI**

76, rue Préfontaine E, Sainte-Agathe-des-Monts

819 326-1615

www.girouxmitsubishi.ca



Le temps
de *vivre*
pour les jeunes de coeur !

Édition
des Fêtes



On parle sécurié

Prévenir les abus
avec Aîné-Avisé
page 4



On se cultive

Entretien chaleureux
avec Michel Rivard
page 20



On cuisine

La recette du bonheur
avec Monsieur Cocktail
pages 22 et 23

Le vaccin antigrippal : fortement recommandé pour les aînés



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

Au Québec, les personnes âgées de 60 ans et plus ont droit au vaccin contre la grippe gratuitement chaque année. Pour savoir où aller vous faire vacciner, visitez le site Web de votre Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) ou de votre Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS).

Contrairement à la croyance populaire, les conséquences de l'influenza peuvent être dramatiques, surtout chez les personnes âgées et celles dont le système immunitaire est affaibli. Heureusement, une vaccination contre ce virus hautement contagieux est possible et fortement conseillée pour protéger cette population vulnérable.

Ainsi, bien qu'il ne soit pas efficace à 100 %, ce vaccin permet de vous prémunir contre cette infection des voies respiratoires, d'en diminuer les symptômes et d'éviter des complications (pneumonie, bronchite, otite, sinusite, etc.), une hospitalisation, voire un décès. Comme il prend environ deux semaines avant d'atteindre son plein rendement, n'attendez pas que des gens de votre entourage soient infectés pour vous le faire administrer.

Rappelez-vous : vous devez recevoir ce vaccin chaque année, puisque le virus effectue des mutations régulièrement. Il est offert au Québec dès le mois de novembre, et ce, pour toute la saison grippale (de l'automne au printemps).



familiprix

PHARMACIE
MAXIM CHARLAND INC

*On est là
pour vous !*

Lundi au vendredi 9 h à 18 h | Samedi 9 h à 16 h

1389, rue L'Annonciation sud, Rivière-Rouge, Qc J0T 1T0

T. 819 275-0303 F. 819 275-0192

 On se présente

Un magazine pour les jeunes de cœur!

Chers jeunes de cœur, prenez le temps de vivre avec nous! Soyez IN! (Photo Depositphotos)

L'ÉQUIPE DU TEMPS DE VIVRE

info@tempsdevivre.ca

IN Médias a plus d'une corde à son arc et travaille sans cesse à vous offrir une plateforme journalistique de qualité et un levier publicitaire puissant au cœur de la communauté et de ses différents acteurs.

Le Temps de Vivre est un média imprimé et multiplateforme saisonnier, totalisant plus de 90 000 copies, s'adressant aux gens âgés de 60 ans et plus dans les Laurentides et l'Outaouais (Laurentides, Hautes-Laurentides, Vallée-de-la-Gatineau, Outaouais/Gatineau).

Sa mission est de répondre aux besoins d'une clientèle jeune de cœur sur des sujets qui l'intéresse de la santé à la culture en passant par l'hébergement et l'activité physique.

Détente, confort, sécurité et planification sont les mots clés de ce média incontournable! Notre publication mettra notamment en lumière le travail des organismes communautaires d'ici via des reportages, des partenariats et un babillard publié dans chaque édition.

À découvrir

En vedette dans cette première édition papier et sur notre tout nouveau site Web www.tempsdevivre.ca:

- Pleins feux sur les arts de la table et les décorations de Noël avec la styliste et designer d'intérieur Emilie Cerretti;
- Entrevue avec Patrice Plante, président et fondateur de l'entreprise « Monsieur Cocktail »;
- Entretien avec le grand Michel Rivard, auteur-compositeur-interprète, guitariste, comédien, animateur et même humoriste à ses heures;
- TOP 10 d'activités à faire avec les petits-enfants dans le temps des Fêtes;
- Le boulingueur Gérard Coderre nous partage 10 conseils pour voyager à la retraite;
- Tête à tête inspirant avec Jacqueline Gareau grande gagnante du marathon de Boston en 1980;



- Chronique du grand sportif et entraîneur François Belle-Isle pour garder la forme;
- La parole à 3 bénévoles de l'Outaouais et des Laurentides qui ont le cœur sur la main.

Et ce n'est qu'un début! Comme vous pourrez le constater au fil des pages ou en visitant notre site Internet, l'équipe du Temps de Vivre travaille chaque semaine à créer du contenu pertinent de qualité pour vous informer. Chez IN Médias, nous sommes convaincus qu'un journal est un travail d'équipe qui se fait avec et pour la communauté! N'hésitez pas à nous contacter!

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
- CENTRE D'ACTIVITÉS L'OASIS

WWW.ALZHEIMERLAURENTIDES.COM

On parle sécurité



Les conseils Aîné-Avisé proposent de l'information fiable, de qualité et pertinente pour les aînés et leurs proches.
(Photo Unsplash)

Si vous êtes victime ou témoin d'une situation de maltraitance envers une personne âgée de 50 ans et plus, contactez la Ligne Aide Abus Aînés. Cette ligne téléphonique est en fonction 7 jours par semaine, de 8h à 20h. Le numéro est le 1-888-489-ABUS (2287). Les services, offerts par des intervenants psychosociaux qualifiés, sont gratuits, confidentiels et bilingues (français et anglais, service d'interprète disponible au besoin).

Fraude, maltraitance et intimidation

Gardez l'œil ouvert avec le programme Aîné-Avisé

JOHANNE BISSON
info@tempsdevivre.ca

Connaissez-vous le programme Aîné-Avisé? C'est un programme parrainé par le Réseau FADOQ qui vise à sensibiliser principalement les aînés, mais aussi le public en général, sur des sujets tels que la maltraitance, la fraude et l'intimidation envers les personnes aînées.

Ce programme a été mis en branle en 2010 et à ce jour, 50 000 personnes ont assisté à des séances d'information traitant de ces sujets. Ces séances d'information sont adaptées au public visé et sont habituellement offertes dans les milieux de vie des aînés soit dans des résidences pour personnes âgées, des associations pour personnes âgées ou autres.

Elles sont offertes sous forme de présentation par un professionnel spécialisé en la matière présentée et une personne bénévole accompagne aussi ce professionnel pour faciliter la discussion et les échanges dans le groupe. Habituellement, les séances d'information durent environ 60 minutes et c'est tout à fait gratuit.

Le but de ces dernières est de définir les problématiques et de donner des conseils de prévention. Souvent, la présentation est appuyée par des vidéos pertinents qui ont pour but de faire réfléchir les gens et ainsi favoriser la discussion et les échanges entre les participants.

Des conseils de prévention et de mise en garde sont aussi donnés. Souvent, les gens sont victimes de maltraitance, de quelque forme que ce soit, abus physique, psychologique ou verbal et aussi d'intimidation, mais n'en sont pas toujours conscients. C'est pourquoi il est essentiel de diffuser l'information. Malheureusement, les gens âgés peuvent constituer une cible facile, car ils sont souvent seuls, parfois naïfs, en perte d'autonomie et moins conscients à ce genre de pratiques frauduleuses ou d'abus de pouvoir.

Pour en savoir plus, vous pouvez consulter le site Web consacré au programme: aîneavise.ca

Bonnes ressources

Voici les numéros de téléphone pour obtenir des renseignements ou pour accueillir une séance d'information dans votre milieu de vie.

FADOQ Outaouais: (819) 777-5774 ou le numéro sans frais le 1-800-828-3344

FADOQ des Laurentides: (819) 429-5858



(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, à toute personne atteinte d'une maladie grave, ou en fin de vie, ou simplement isolée et ce, dès l'annonce du diagnostic. 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.

 On parle santé

Merci d'être là !

« **Merci ma petite-fille de prendre le temps de venir me voir chaque semaine, ça me fait du bien de te voir et avoir de tes nouvelles.** » Mamie

« Merci ma fille d'aller faire mon épicerie et de prendre soin de mon terrain, je n'ai plus l'énergie pour le faire, mais je suis heureuse de pouvoir continuer d'habiter dans ma maison encore. » Ta maman qui t'aime fort

« Merci mon fils de m'accompagner à tous mes rendez-vous, je sais que tu as un horaire chargé, mais je te suis tellement reconnaissant. Je me sens moins seul. » Papa

« Merci ma nièce de gérer nos rendez-vous et pour tous les appels que tu passes pour nous, nous sommes dépassés par les événements et ça nous enlève un poids immense de sur les épaules. » Marie et Jean

« Merci mon ami de m'aider avec Internet, ça me facilite la vie et je me sens moins dépourvu. » Robert

« Merci d'être là pour ta mère, je suis souvent à l'hôpital et prendre soin d'elle s'est aussi important que de prendre soin de moi. On est vraiment chanceux de t'avoir. » Papa

« Merci ma voisine pour tes muffins, ça me fait tellement plaisir que tu penses à moi, je pense à toi aussi quand j'en mange un en prenant mon café l'après-midi. » Monique

« Merci de venir me voir à tous les mercredis pour jouer au bingo avec moi et mes amis au CHSLD. Ça me permet de socialiser et de sortir de ma chambre. » Line

Nous ne prenons pas toujours le temps de remercier les gens qui nous aident et qui sont là pour nous, ils font pourtant toute la différence, ils offrent de leur temps et prennent soin de vous.

Merci à tous les proches aidants !



En cette
semaine nationale
des proches aidants,
prenons à notre
tour le temps de les
remercier.

> P011088-1



fadoq

Région
des Laurentides



Des services essentiels dans notre communauté

L'organisme Palliacco permet d'améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de cancer, des malades en fin de vie, de leurs proches aidants et des personnes en deuil des MRC des Pays-d'en-Haut, des Laurentides et du sud d'Antoine-Labelle en leur offrant, avec des bénévoles adéquatement formés, du temps et de l'écoute.

Palliacco offre gratuitement des services en visioconférence ou en présentiel (personnel et bénévoles doublement vaccinés), que ce soit des rencontres individuelles, du répit et de l'accompagnement à domicile, des groupes de soutien, de la formation, de la massothérapie, et bien plus.

Conférence du Dr Mathieu Gattuso le dimanche 21 novembre à 15 h

Grâce à une subvention obtenue dans le cadre du Programme de soutien aux organismes du milieu de la Ville de Mont-Tremblant, le psychologue et psychothérapeute, Dr Mathieu Gattuso, sera de passage à Mont-Tremblant pour offrir une conférence intitulée LES RELATIONS HUMAINES EN CHOC : catastrophes, pandémie et sortie de secours! Elle aura lieu le dimanche 21 novembre à 15 h à la salle du conseil de l'hôtel de ville de Mont-Tremblant, au 1145, rue de Saint-Jovite à Mont-Tremblant (entrée par l'arrière du bâtiment). Cette conférence entièrement gratuite accueillera un nombre limité de personnes et sera également disponible en format webinaire sur la plateforme Zoom. Une période de questions suivra cette conférence. Cependant,

vos contributions seraient grandement appréciées par un don à Palliacco. Des reçus pour fins d'impôt sont émis pour tout don de 20 \$ et plus.

Dr Gattuso explorera la capacité de l'humain à s'adapter et l'importance des relations humaines dans ce contexte pandémique où près de 40 % de la population éprouve des difficultés d'ordre psychosociales et en santé mentale. Il illustrera, entre autres, comment l'empathie envers soi-même et envers les autres peut s'avérer précieuse pour des relations interpersonnelles de qualité. Alors que la pandémie perdure, elle nous force à nous adapter. Mais du même souffle, elle nous offre l'opportunité d'explorer de nouveaux champs de compétences et d'intérêts en faisant appel, entre autres, à notre capacité d'adaptation et notre empathie pour soi et pour les autres. Au final, comment détecter à l'intérieur de soi les sorties de secours en ce temps de pandémie?

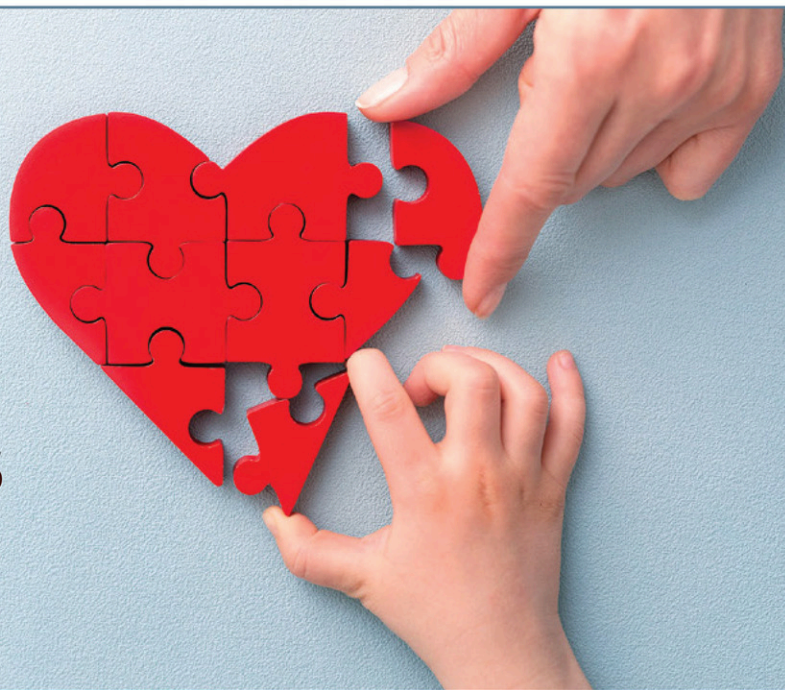
Le public est invité à se joindre à cette conférence en présentiel (passeport vaccinal obligatoire) ou en Webinaire.

Pour s'inscrire au webinaire et en présentiel :

www.palliacco.org, cliquer sur l'onglet événement puis sur Conférences Palliacco, un lien vous sera transmis automatiquement. Pour confirmer votre présence sur place, communiquez par courriel à l'adresse admin@palliacco.org ou par téléphone au 1 855 717-9646.



Cette année plus que jamais
Palliacco a besoin de vous
pour faire la différence!



Partenaire officiel



DONNEZ MAINTENANT !

palliacco.org



Découvrez 5 bienfaits de la zoothérapie chez les aînés

Individuelle ou en groupe, la zoothérapie emploie divers animaux de compagnie (chien, chat, lapin, oiseau, furet, cochon d'Inde, chinchilla, etc.) pour améliorer la santé et la qualité de vie de personnes de toutes conditions.



Stimulant les capacités affectives, cognitives, motrices et sensorielles, la zoothérapie gagne en popularité dans les résidences privées pour personnes âgées, les centres d'hébergement (CHSLD), les hôpitaux, etc. Lisez ce qui suit pour découvrir quelques-uns de ses effets bénéfiques!

Stimule la mémoire : le contact avec l'animal fait revivre des souvenirs agréables, particulièrement chez les personnes souffrant de troubles cognitifs.

Améliore la motricité et la mobilité : les séances de zoothérapie permettent aux participants de travailler certains mouvements ou exercices qui améliorent la motricité et l'équilibre.

Augmente l'estime de soi : le fait de jouer avec un animal, de lui parler ou encore de le nourrir ou de le caresser procure à l'aîné le sentiment d'être important, utile et aimé.

Brise l'isolement : l'animal de compagnie encourage les personnes âgées à verbaliser leurs émotions

positives ou négatives. Certains jeux avec la bête favorisent les échanges interpersonnels en permettant aux participants de socialiser avec les autres.

Réduit le stress et l'anxiété : la présence de l'animal crée un lien affectif apaisant qui peut même, dans certains cas, diminuer la tension artérielle.

Intéressé? Renseignez-vous sur les services de zoothérapie offerts dans votre région!



Offrez ce qu'il y a de mieux à votre compagnon!

- Bacon • Thon • Saumon • Bouillon de légumes •
- Bouillon de poulet • Bouillon de boeuf (réduit en sel) •

Faits à partir de farine de blé locale

BISCUITS HYPOALLERGÉNIQUES ÉGALEMENT DISPONIBLES!



www.biscuitshambel.com

Cell. 819 616-9014
Bur. 819 440-2324

shambel2312@gmail.com

Aussi bon qu'un câlin!



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
msequin@inmedias.ca

Directrice des ventes
Nathalie Chalifoux
nchalifoux@tempsdevivre.ca

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

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

Gestion de communauté
Jacob Chartrand
jchartrand@inmedias.ca

TIRAGE : 97 120 EXEMPLAIRES

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

Imprimé par Transcontinental Transmag
Propriété de In Médias inc.



On parle *sensibilisation*



Prévoyance envers les aînés des Laurentides est un organisme communautaire venant en aide aux aînés victimes d'abus ou de maltraitance ou vivant des situations affectant leur qualité de vie.

Prévoyance envers les aînés des Laurentides

Favoriser la participation et le pouvoir d'agir des aînés



SENSIBILISER LA POPULATION

Fondé il y a près de 30 ans, Prévoyance envers les aînés des Laurentides offre, avec l'appui d'un réseau d'aide et de soutien bénévole (Sentinelles), de l'aide et des services gratuits et confidentiels aux aînés confrontés à des situations de vulnérabilité, d'abus ou de maltraitance.

RÉSEAU DE SENTINELLES

Les Sentinelles sont des bénévoles formés et habilités pour identifier les besoins des aînés et les assister dans leurs démarches vers une meilleure qualité de vie. Elles apportent écoute, aide, soutien et réconfort aux aînés éprouvant des inquiétudes ou ayant besoin d'assistance. Une Sentinelle écoute et guide l'aîné vers la ressource appropriée et, à la demande de l'aîné, elle l'accompagne dans les étapes à franchir.

Intervenir rapidement auprès des aînés vivant des situations de vulnérabilité, d'abus ou de maltraitance évite la détérioration des situations et les conséquences sur la santé, la qualité de vie et l'autonomie des aînés.

CLIENTÈLE

Tous les aînés vivant des inquiétudes ou ayant des doutes face à certaines situations mettant en jeu leur bien-être physique et moral (aînés démunis, isolés, socialement ou géographiquement, vivant de l'abus, de la négligence, de l'intimidation, de la maltraitance, de l'insécurité) ;

Prévoyance envers les aînés constitue aussi une excellente ressource pour les proches qui s'inquiètent d'un possible abus, d'un aîné qui s'isole ou se désorganise, d'un cas de négligence. En consultant Prévoyance envers les aînés, toute personne a accès à des conseils, peut être mis en contact avec une Sentinelle formée pour aider et accompagner vers les ressources appropriées.

TERRITOIRE DESSERVI

Les MRC des Laurentides, des Pays-d'en-Haut, d'Antoine-Labelle et d'Argenteuil, régions où plus d'un tiers de la population est âgée de 55 ans et plus.

Portez attention aux aînés qui vous entourent et aidez Prévoyance envers les aînés à prévenir les comportements inacceptables afin d'améliorer la qualité de vie des aînés et leur permettre de retrouver la quiétude, une meilleure qualité de vie et une autonomie leur permettant de demeurer à domicile le plus longtemps possible.

VOUS NE SAVEZ PAS À QUI VOUS ADRESSER ?

PRÉVOYANCE EST LÀ POUR VOUS !

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

1 844 551-6032

info@prevoyanceaines.org • prevoyanceaines.org



Prévoyance envers
les aînés des Laurentides

ÉCOUTE • RÉCONFORT • ACCOMPAGNEMENT
GRATUIT • CONFIDENTIEL

 On planifie

Aquamation et autres procédés funéraires écoresponsables

Au moment de faire vos préarrangements funéraires, une question vous sera invariablement posée : préférez-vous être incinéré ou enterré dans un cercueil? Or, d'autres solutions existent si l'on désire éviter ces procédés traditionnels pour le moins polluants. Zoom sur l'aquamation et les autres options « vertes »!

Aquamation (hydrolyse alcaline)

Comme son nom le laisse présager, ce tout nouveau procédé utilise l'eau. Son principal avantage est que, comparativement à la crémation et à l'inhumation, l'hydrolyse alcaline ne laisse qu'une faible empreinte carbonique. Lors de l'aquamation, le corps est en quelque sorte « dissout » dans l'eau et, au terme du processus, les restes sont réduits en cendres (poussières d'os) et remis à la famille du défunt.

Humusation

Ce principe innovateur — en processus de légalisation dans certains pays — consiste littéralement à « composter » le corps du défunt. Après plusieurs mois passés dans un bassin de copeaux ou de sciure additionné d'une solution aqueuse sucrée et de micro-organismes, celui-ci se transforme progressivement en un humus sain et fertile. Ne faire qu'un avec la terre, voilà une perspective qui pourrait plaire à plusieurs amoureux de plein air!

Urnes écologiques

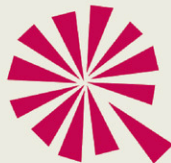
Il est en outre tendance de placer les cendres du défunt dans une urne biodégradable avec du terreau et une bouture d'arbre et de planter celle-ci (ex. : dans une forêt privée). Aucune pollution ne sera générée lors de cet enterrement naturel et, en prime, un arbre magnifique grandira en mémoire du disparu!

Enfin, il est possible d'opter, en toute simplicité, pour une urne funéraire décomposable dans la terre ou dans l'eau (ex. : confectionnée en glace ou avec un mélange de sable et de gélatine).

Intéressant, n'est-ce pas?



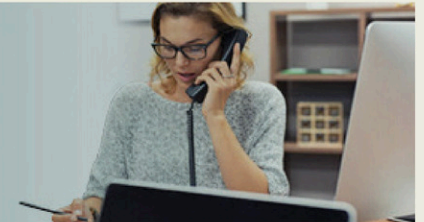
PRÉSENT
À CHAQUE
INSTANT



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
BRUNET
DEPUIS 1982

NOUVEAU

Arrangements pour décès
ou arrangements préalables
disponibles par téléphone



**Ce n'est pas agréable à faire.
Mais c'est vraiment utile pour vos proches le moment venu.**

Faites vos arrangements préalables dès maintenant avec une coopérative funéraire et bénéficiez d'un accompagnement bienveillant empreint de transparence et de respect. Offrez la tranquillité d'esprit à vous et à vos proches. **819 275-8555 | www.coopfbrunet.com**

632, rue de la Madone
Mont-Laurier, Qc J9L 1S9
819 623-6232

680, rue de la Madone
Mont-Laurier, Qc J9L 1S9
819 623-3751

456, 12^e Avenue
Ferme-Neuve, Qc J0W 1C0
819 587-3769

19, rue Principale Nord
Maniwaki, Qc J9E 2B1
819 449-6082

473, L'Annonciation Sud
Rivière-Rouge, Qc J0T 1T0
819 275-8555

MEMBRE DE LA FÉDÉRATION DES COOPÉRATIVES FUNÉRAIRES DU QUÉBEC

 On parle finances **Publireportage**

Des stratégies pour chaque situation!

Avec le temps et les situations de chacun, les stratégies changent et méritent d'être révisées. Voici quelques astuces fiscales qui pourraient valoir le coût d'être examinées avec votre conseiller, comptable ou fiscaliste.

En préretraite?

Si vous êtes un couple dont les revenus seront inégaux à la retraite, vous pourriez envisager la stratégie de fractionnement à 100 % des rentes d'un FERR afin de répartir les revenus du couple entre les deux conjoints dans l'objectif ultime que le couple paie moins d'impôt lors du retrait. Pour être optimale, cette stratégie doit être mise en place si vous anticipez que vos revenus soient inégaux à la retraite et le tout se doit d'être préparé bien avant la retraite.

Sachez que si vous n'avez pas mis en place cette stratégie lors de votre période d'accumulation, au moment du retrait FERR, le fractionnement sera alors d'un maximum de 50 %. Par ailleurs, vous devez avoir 65 ans ou plus en tant que rentier pour procéder au fractionnement.

Vous êtes à la retraite ou en préretraite, avez-vous maximisé vos régimes REER et CELI?

Songez à fractionner vos revenus en faisant un don à votre conjoint ou à vos enfants majeurs pour qu'ils puissent cotiser à leur propre CELI.

Vous avez la possibilité de donner de l'argent à un enfant majeur ou à votre conjoint pour qu'il cotise à son CELI sans que les règles d'attribution s'appliquent. Cela signifie que les revenus de placement provenant des sommes que vous aurez données à votre enfant majeur ou conjoint pour qu'il cotise à son CELI ne seront pas ajoutés à vos revenus imposables.

Il est important de rappeler que l'argent donné à votre enfant ou à votre conjoint pour une cotisation à son CELI ne vous appartient plus.

Le CELI est particulièrement avantageux au moment du retrait : comme le montant retiré du CELI ne s'ajoute pas au revenu familial, il n'y a aucun impôt à payer ni aucune incidence négative sur les programmes sociaux à recevoir.

Au Québec :

- Les sommes accumulées dans le REER pendant le mariage font partie du patrimoine familial. Advenant un divorce, les portefeuilles REER seront partagés entre les deux conjoints. Si le couple n'est pas marié, il est préférable que les conjoints signent au préalable une entente de séparation afin de prévoir la façon dont le portefeuille REER sera partagé s'il y a séparation.
- Le CELI ne fera pas partie du patrimoine familial.
- En désignant par testament votre conjoint comme bénéficiaire de votre CELI, celui-ci pourra être transféré dans le CELI de votre conjoint sans affecter ses droits de cotisation.

De bons conseils, c'est avantageux. Parlez-en avec votre conseiller Desjardins.

Se démarquer du peloton



C'est le plan de retraite de Martin

Pour obtenir, vous aussi, un accompagnement personnalisé vers une retraite à la mesure de vos passions, prenez rendez-vous avec un conseiller.

desjardins.com/retraite

 **Desjardins**

Les bienfaits de l'activité physique

AVEC FRANÇOIS BELLE-ISLE



L'exercice n'est pas une panacée, mais la pratique régulière d'une activité physique, quelle qu'elle soit, provoque chez l'être humain des effets positifs! Si l'hésitation vous hante et vient freiner votre élan du premier pas, du premier coup de pédale, de la première rencontre avec la sueur, sachez que votre corps vous remerciera par la suite en sécrétant, entre autres, la sérotonine, cette hormone responsable du bien-être et du coup, vous réduirez également l'hormone responsable du stress: le cortisol.

Bouger quotidiennement améliore le corps dans son ensemble, les capacités physiques deviennent généralement plus efficaces et l'amélioration des aptitudes mentales réduit grandement les chances de développer une dépression ou de vivre de l'anxiété.

Vous profiterez également du moment présent et une bonne façon d'y arriver est de se préparer un horaire en fonction de votre pratique sportive. Peu importe l'heure de la journée, ce qui compte, c'est de bouger. Ciblez entre 30 à 60 minutes quotidiennement et vous obtiendrez des résultats fort enviables.

Dans notre monde qui défile de plus en plus vite, il faut faire preuve de patience et de constance dans notre pratique sportive. Le plus grand piège de la pratique sportive provient du trop, trop vite. Bref, trop en faire, trop vite. Souvent, l'engouement du retour au jeu fera en sorte que les bouchées seront doubles, ce qui entraîne parfois une blessure, qui mène à un arrêt de l'activité, un découragement, une remise en question et ultimement (on ne le souhaite pas) l'abandon.

Une façon d'éviter ce piège est de joindre un club sportif, un groupe d'entraînement, ou simplement pouvoir compter sur un ou une partenaire qui créera chez vous un sentiment d'être redevable.

Finalement, notre pays offre les quatre saisons, eh oui, vous pouvez bouger, peu importe le temps de l'année. Autant que possible, bougez dehors et souvent. Une simple marche en forêt éveillera les sens olfactif, visuel, auditif, kinesthésique, et cette activité est gratuite et très accessible.

Je termine en vous donnant des indices pour le choix d'activités en fonction du vieillissement. Il y a trois grands axes: les exercices aérobiques, les exercices de souplesse et les exercices de renforcement musculaire.

Quelques exemples

- **Sports aérobiques**
Natation, vélo, marche, marche nordique, course, vélo, ski de fond, danse
- **Sports de renforcement musculaire**
Poids et haltères, circuit d'exercices
- **Sports d'agilité et de souplesse**
Yoga, étirements, badminton, tennis, pickleball, Pilates

Un peu de moi!

En juin 2019, après une carrière bien remplie à titre d'enseignant en éducation physique à l'école secondaire catholique régionale de Hawkesbury dans l'Est ontarien, j'ai décidé d'annoncer ma retraite. Parallèlement à ma carrière d'enseignant, j'ai toujours été entraîneur, non seulement auprès des élèves de mon école, mais également auprès d'une clientèle adulte, et ce, depuis plus de 35 ans. Course à pied, course en sentiers, vélo, nage, triathlon, ski de fond, ski alpin... C'est donc un plaisir de partager ma passion avec vous!



VOTRE SANTÉ
ME TIENT
À COEUR!

**Caroline
Labelle**
Infirmière aux.

Service de vaccination selon votre statut vaccinal

Disponible à votre domicile, à ma clinique ou sur votre lieux de travail.
Service offerts dans la MRC d'Antoine-Labelle, Labelle, Maniwaki et ses environs.
Vaccins non inclus. Services disponibles seulement pour adultes.

Service d'injection

Il est possible d'avoir le service d'injection de médicaments sous-cutanée, intramusculaire, intraveineux etc.

Vaccin pour la grippe disponible à la clinique et même à votre domicile.*

*Le prix diffère selon certains critères d'admissibilité et d'endroits où sera donné le vaccin.



SOINS DE SANTÉ DU NORD

742, rue de la Madone, Mont-Laurier J9L 1S9

 **819-440-2024** | soinsdesantedunord@outlook.com

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



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

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

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

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

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

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

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



**JEAN MARCHAND, TP
ORTHÉSISTE DU PIED CERTIFIÉ**

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

PENSEZ À VOS PIEDS

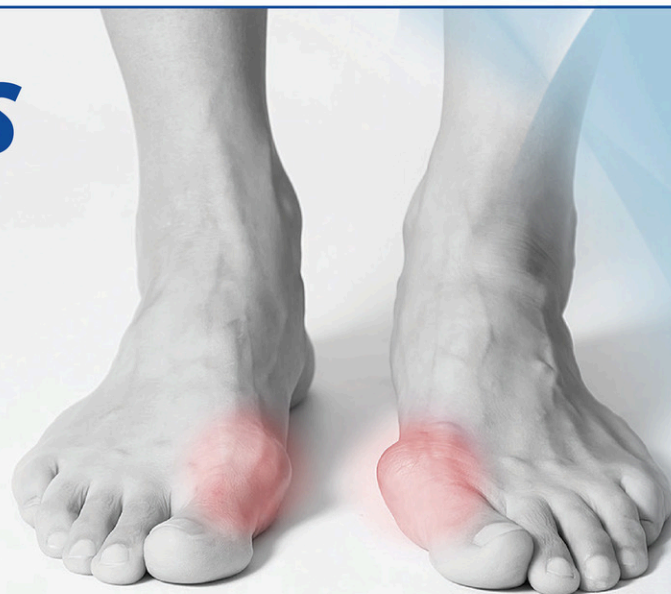
**Prenez rendez-vous,
consultez en premier
votre orthésiste-prothésiste**

LABORATOIRE
JM ROSS

ORTHÈSES DU PIED
ET CHAUSSURES

POUR UN CONFORT OPTIMAL

Évaluation biomécanique et conseils sur place!



>P011021-1

* Aucune obligation d'achat.



Prothèse capillaire

Cheveux naturels ou fibres de synthèse?

La prothèse capillaire complète (perruque) a beaucoup évolué dans la confection du bonnet, mais la matière de cheveux également. Nous sommes maintenant loin des prothèses des années 60-70.

Voici les avantages et inconvénients des prothèses capillaires en cheveux naturels (humains) et cheveux en fibres de synthèse (synthétiques).

Cheveux naturels : Comme les vrais cheveux, très naturels, de grosseur fine à moyenne tout dépend de quel pays ils proviennent. L'entretien est similaire aux cheveux réels. Cependant, les produits d'entretien utilisés sont très différents de ceux qu'on a l'habitude de prendre. Pourquoi? Parce que le cheveu est cousu ou injecté. Les avantages : cheveux et texture naturels. Les inconvénients : on doit les coiffer souvent, car ils se décoiffent comme vos cheveux naturels.

Cheveux en fibres de synthèse : La fibre de synthèse ressemble à s'y méprendre aux cheveux naturels. Il existe différentes catégories de fibres, tout dépend de la qualité. Les avantages : restent toujours coiffés, la couleur ne change pas dû au soleil et peuvent être coiffés de différentes façons par un maître perruquier. Cette prothèse est très facile d'entretien et plus durable pour les clients(es). Les inconvénients : faire attention aux sources de chaleur extrême, mais si cela arrive cela peut souvent être réparé par un maître perruquier. La technologie avance, car il existe maintenant des fibres qui résistent à un certain niveau de chaleur.

Peu importe le choix du look des clients(es), le confort est aussi important!

Saviez-vous qu'il existe un programme gouvernemental AVD/AVQ pour les personnes ayant de l'alopecie complete permanente? 500.00\$ est autorisé par année. Une prescription est requise pour faire la demande d'acceptation.

Saviez-vous qu'avec une prescription d'alopecie permanente, le montant de votre achat peut être déductible d'impôt?

Informez-vous à votre professionnel.



JEANNOT LAROCQUE

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



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.

Trichologie | Soins capillaires | Prothèses mammaires

Clinique Jeannot Larocque

511, rue Mercure, Mont-Tremblant | 819-425-0939 | jeannotlarocque@sympatico.ca
SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT

*Cet établissement respecte les normes sanitaires.

On parle santé

Ayez votre santé oculaire à l'œil!

On oublie parfois que la santé de nos yeux peut elle aussi se détériorer avec l'âge. Or, il est bon de l'avoir à l'œil puisque la prévention est le maître mot afin d'éviter des troubles de l'œil sérieux et fréquents, tels que le glaucome et la cataracte.

Le glaucome

Le glaucome est un trouble progressif de l'œil caractérisé par une pression excessive du liquide contenu dans le globe oculaire, qui endommage les cellules du nerf optique. C'est la deuxième cause de cécité en Amérique du Nord, après le diabète. Cette maladie n'entraîne habituellement pas de symptômes, d'où l'importance de passer régulièrement un examen des yeux afin d'en déceler les premiers signes.

En effet, un traitement précoce permet de minimiser ou de prévenir la perte de la vue. Vous devez être particulièrement aux aguets si vous présentez un ou plusieurs des facteurs de risque suivants : antécédents familiaux de glaucome, origine africaine, myopie, blessure antérieure à l'œil, hypertension et diabète.

La cataracte

Le risque de développer une cataracte augmente lui aussi en vieillissant. Cette maladie se présente sous la forme d'une perte de vision résultant d'un changement de l'équilibre chimique dans le cristallin de l'œil. Une vision trouble, la sensation d'avoir un voile sur les yeux, l'apparition de taches dans le champ de vision et une certaine sensibilité à la lumière forte en sont les premiers symptômes.

Toutefois, la cataracte peut progresser pendant des années avant que vous vous rendiez compte que vous en êtes atteint. Encore une fois, un examen périodique par un optométriste est la meilleure méthode pour prévenir des complications telle une chirurgie visant à remplacer le cristallin voilé par un cristallin artificiel.



Le glaucome est la deuxième cause de cécité en Amérique du Nord, après le diabète.



LUNETTERIE
beland

À PARTIR DE
99 \$

MONTURE + LENTILLES
Simple vision
résistantes aux rayures &
antireflets

MONTURE + LENTILLES
Progressives HD
à vision élargie, résistantes
aux rayures & antireflets

À PARTIR DE
249 \$



939 boulevard Albiny-Paquette, Mont-Laurier, QC, J9L 2Z9
819-499-1880

 On parle santé



Patrick Norman nouveau porte-parole du programme Pair

SALLE DE RÉDACTION
info@tempsdevivre.ca

C'est avec grand plaisir que le Programme Pair annonce que l'auteur-compositeur-interprète Patrick Norman devient le nouveau porte-parole du programme qui offre un service d'appels automatisés gratuit pour les usagers.

Patrick Norman, né à Montréal le 10 septembre 1946, a récemment fêté 50 ans de carrière. Il est apprécié par les Québécois et ses succès sont bien connus. On peut penser entre autres à sa chanson « Quand on est en amour ».

« M. Norman n'a pas hésité à accepter notre demande et s'impliquera personnellement et bénévolement pour faire connaître le programme Pair à tous les Québécois et Québécoises, comme l'a fait son prédécesseur Michel Louvain », indique-t-on.

Pour information,
contactez la Centrale
Nationale de Surveillance
Pair: www.programmepair.ca,
1-877-997-7247,
info@programmepair.ca.
(Photo gracieuseté)

Pair offre la possibilité aux personnes âgées de recevoir un appel quotidien sans frais pour augmenter leur sentiment de sécurité et de demeurer à domicile le plus longtemps possible.

Le programme Pair est un service d'appels automatisés quotidiens qui est offert, sans frais, aux aînés du Québec et à ceux qui en ont besoin. Chaque jour, à la même heure, les membres reçoivent un appel téléphonique. Si après trois tentatives ils n'ont pas répondu, une alerte est déclenchée et un opérateur la prend en charge. Des répondants sont alors contactés et au besoin les services d'urgence interviennent.

Le programme Pair sauve des vies

Pair est offert par plusieurs organismes locaux à travers le Québec et a été créé en 1990. Depuis son lancement, ce service a fait des millions d'appels et a secouru des centaines de personnes. De nombreuses vies ont été sauvées!

Isolation Charbonneau est fière d'appuyer le Programme-PAIR ainsi que son porte-parole Patrick Norman !



ISOLATION

Charbonneau & fils

RBQ : 5712-5122-01







819 499-1596 | 844-515-4838
www.isolationcharbonneau.com
 sans frais : 844 515-4838

 On appuie

122 000 \$ pour humaniser le « Grand Passage »

C'est pour favoriser le mieux-être collectif que le fonds du Grand Mouvement Desjardins a été mis sur pied. Depuis sa création en 2016, c'est 100 millions de dollars qui ont été distribués à des organismes du Québec et de l'Ontario. Victime de son succès, le projet s'est vu bonifier de 150 millions supplémentaires.

Sa mission est de soutenir des projets qui ne pourraient exister sans le soutien financier extérieur. Les organismes qui veulent obtenir de l'aide font une demande au Fonds du Grand Mouvement. Par la suite, le projet est évalué par un comité qui doit obtenir l'aval de la table de concertation régionale pour bénéficier d'une contribution financière.

C'est de cette façon que l'organisme La Traversée a pu bénéficier de la vague créée par le Fonds du Grand Mouvement Desjardins en obtenant 100 000 \$.

La Traversée est un organisme dont la mission est d'offrir gratuitement des soins palliatifs et un soutien psychologique aux personnes en fin de vie de la région des Laurentides. Située à Mont-Tremblant, la maison permet aussi à la famille de vivre cette « Traversée » tout en douceur en séjournant sur place.

Patrick Lachapelle, directeur général de la Caisse Desjardins de Mont-Tremblant, dit avoir été très touché par la mission de La Traversée. C'est pourquoi la Caisse Desjardins de Mont-Tremblant a senti le besoin de bonifier le don du Fonds du Grand Mouvement de 22 000 \$ pour permettre l'aménagement d'un salon et d'une terrasse.

La mission de la Maison La Traversée rejoint tout le monde, puisque personne n'échappe à la mort. « C'est un projet porteur et significatif pour la région des Laurentides et nous tenions à participer à leur naissance », révèle M. Lachapelle.

On lui donnera raison. C'est une merveilleuse façon d'humaniser notre grand passage que de permettre à ceux qui partent d'être en paix et à ceux qui restent de renaître.

La mission de la Maison La Traversée rejoint tout le monde, puisque personne n'échappe à la mort. « C'est un projet porteur et significatif pour la région des Laurentides et nous tenions à participer à leur naissance », révèle M. Lachapelle.



Accompagner à fond

La Maison de soins palliatifs La Traversée est soutenue par le Fonds du Grand Mouvement

Ensemble, nous améliorons le quotidien des personnes en fin de vie et de leurs proches.



 On appuie

La Traversée : havre de paix pour personnes en fin de vie

Ouverte depuis octobre 2021 à Mont-Tremblant, la Maison de soins palliatifs La Traversée offre gratuitement ses services d'hébergement, de soins infirmiers et médicaux et d'accompagnement pour les personnes en fin de vie.

L'équipe composée de professionnels de la santé et de bénévoles collabore étroitement pour offrir une atmosphère propice au soutien. « Notre vision globale est holistique, explique Karine Bernard, directrice des soins infirmiers à La Traversée. Tous les membres de notre équipe sont encouragés à développer leurs compétences en relation d'aide. »

Une nouveauté dans la région, La Traversée offre un type de soins palliatifs parfois méconnu des citoyens. « Nous souhaitons faire connaître nos services pour que les gens commencent dès maintenant à ouvrir le sujet avec leurs proches, explique Mme Bernard. De cette façon, ils auront l'occasion de planifier leurs derniers moments et de les vivre dans un environnement paisible sans devoir nécessairement passer par les hôpitaux, qui sont souvent débordés. »

En plus des soins médicaux actuellement offerts, l'équipe de La Traversée travaille à développer plusieurs services qui favoriseront le bien-être émotionnel des clients et de leurs familles, tels que la visite de musiciens et d'agents spirituels, des sessions



de méditation pleine conscience et de la zoothérapie.

« On soigne les personnes en fin de vie en soulageant leurs symptômes pour qu'elles puissent passer leurs derniers jours dans la dignité et la sérénité, et qu'elles vivent de beaux moments dans un environnement confortable et serein. C'est là que la Maison prend tout son sens. » conclut-elle.

Pour être admise à la Maison, une personne doit avoir eu pronostic médical de moins de trois mois et être en phase terminale. La demande doit être faite par un(e) professionnel(le) de la santé (médecin, infirmier(ère), travailleur(euse) social(e)). Une liste complète des critères d'admission est disponible sur le site web de la Maison, à fondationlatraversee.com. Les services de la Maison sont ouverts aux résidents des MRC des Laurentides, Pays d'en Haut et Antoine Labelle.



UN PROJET HUMAIN AU COEUR DES LAURENTIDES

ACCOMPAGNER LES PERSONNES EN FIN DE VIE AVEC DIGNITÉ ET CONFORT

Pour plus d'information ou pour faire un don :

 www.facebook.com/MaisonLaTraversee

 www.fondationlatraversee.com

819 421-2585



FONDATION
LA TRAVERSÉE
Maison de soins palliatifs

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS



On sort avec papi et mamie

10 activités à faire avec les petits-enfants dans le temps des Fêtes

#1 Glissades du Domaine des Pays d'en Haut
Avec ses pistes à couper le souffle et sa dénivellation de 80 mètres, Les Glissades du Domaine, situées à Piedmont dans les Laurentides, sont une activité hivernale qui saura ravir petits et grands! Accessible pour toute la famille, on y retrouve quatre niveaux de difficulté et cinq types d'embarcations pour votre plaisir. **Pour en savoir plus: www.glissade.ca**

#2 Parc Omega sous la neige
Situé à Montebello, en Outaouais, le Parc Omega propose un parcours safari de 12 km à faire avec votre véhicule afin de découvrir les animaux sauvages du Canada. Wapitis, bisons, loups, ours et renards sont notamment au rendez-vous dans leur environnement naturel! Ouvert toute l'année, le Parc propose de nombreuses activités dont l'observatoire des loups, un coup de cœur de l'équipe de rédaction! **Pour en savoir plus: www.parcomega.ca**

#3 Musée canadien de l'histoire
Situé à Gatineau sur les rives de la rivière des Outaouais, le célèbre Musée canadien de l'histoire accueille plus de 1,2 million de visiteurs chaque année, un achalandage qui en fait l'institution muséale la plus visitée au Canada. « Le Musée, dont l'origine remonte à 1856, jouit de la considération générale en tant que centre d'excellence muséologique qui met en commun ses compétences dans les domaines de l'histoire, de l'archéologie, de l'ethnologie et des études culturelles avec d'autres musées au pays et à l'étranger », indique-t-on. Le Musée des enfants est temporairement fermé en raison de la COVID, à suivre! **Pour en savoir plus: www.museedelhistoire.ca**

#4 Sortie au cinéma
Peu importe la météo, une sortie au cinéma est un classique dont on ne se tance pas! Il suffit de choisir un film adapté à l'âge de vos cocos, et hop, la magie opérera dès que l'écran s'animerá. Plusieurs salles proposent des films en après-midi en plus des projections en soirée, une option intéressante pour les familles.



#5 Centre d'amusement intérieur
Pour jouer au chaud avec les enfants, quoi de mieux qu'une virée dans un centre d'amusement intérieur question de lâcher son fou sans se geler le bout des doigts! Le Centre d'Amusement Fun Junction, à Gatineau, propose une panoplie d'activités qui charmeront les jeunes... et moins jeunes! Mini-golf fluo, laser tag, aire de jeux pour les 7 ans et moins figurent parmi les activités disponibles sur place. **Pour en savoir plus: www.funjunction.ca**

#6 Jeux d'évasion
Les jeux d'évasion ont la cote! Lors de ces aventures aux scénarios variés, vous devez déchiffrer les intrigues et trouver des indices en groupe. « Faites connaissance d'un monde soigneusement conçu pour vous plonger dans une expérience passionnante – un monde dans lequel on rentre facilement, mais où il faut déployer toute son intelligence et ses capacités d'observation pour s'en sortir », souligne Mission Liberté (www.missionliberte.com/fr) située à Mont-Tremblant. L'entreprise invite les visiteurs à prendre connaissance de leurs recommandations d'âge pour chaque jeu. Du côté de l'Outaouais, au Maître du jeu (www.maitredujeu.ca), à Gatineau, on propose quatre scénarios de jeux immersifs. L'âge minimum pour participer à un scénario chez Maître du Jeu est de 10 ans.

#7 Baignade intérieure
Que ce soit pour faire quelques longueurs, réaliser la plus belle bombe au tremplin ou jouer à s'éclabousser, une visite à la piscine est un coup de cœur pour plusieurs petits et grands! Plusieurs villes proposent des bains libres à leur piscine municipale, certaines étant équipées de jeux d'eau pour les enfants. Du côté du centre de villégiature de Tremblant, le complexe aquatique Brind'o Aquaclub, proposant glissades et jeux d'eau, devrait rouvrir fin novembre.

#8 Jouer à des jeux de société
Les jeux de société sont une activité rassembleuse très populaire! Beau temps, mauvais temps, des restaurants et salons ludiques accueillent les visiteurs pour jouer sur place et/ou dénicher un jeu à ramener à la maison. Pourquoi ne pas initier vos petits-enfants à vos jeux favoris, tester les leurs ou en découvrir de nouveaux avec eux? Il est notamment possible de jouer à L'Entropique à Mont-Laurier (www.lentropique.com), au bistro Pärle à Gatineau (www.parlebistro.com) et au restaurant La Table Ludique à Ste-Agathe-des-Monts (<https://restaurant-la-table-ludique.business.site>).

#9 Visiter un marché de Noël
Une activité toute simple pour se plonger dans la magie des Fêtes avec les enfants est de visiter un marché de Noël! Les décorations, les lumières, la musique et la présence de nombreux artisans éveilleront tous les sens des petits visiteurs! Déguster un bon chocolat chaud au coin du feu ou choisir une décoration pour le sapin à un kiosque est une belle façon de conclure cette aventure féérique que ce soit à côté de la maison ou dans un village des environs.

#10 Visiter un magasin de bonbons
Avez-vous le souvenir d'entrer dans un magasin de sucreries et de rester bouche bée devant l'abondance de délices de toutes les couleurs? Visiter un magasin de bonbons est un vrai régal pour les yeux... et les dents sucrées! Attention, les petits-enfants pourraient en ressortir avec des étoiles dans les yeux... et beaucoup d'énergie. Que ce soit chez Noires Régliesses, à Mont-Tremblant, Bonbons et cie, à Saint-Sauveur, Sweet Candy, à Mont-Laurier, ou au coin jujubes au Local à Ste-Agathe-des-Monts, plusieurs commerces proposent une sélection de bonbons à en mettre plein la vue!

« C'est alors que mamie proposa... du lait au chocolat ! »

Trois Vallées
Amoureux du lait



968, boulevard A-Paquette, Mont-Laurier • 819-623-3531

 On lit



Le livre « Ô Paradis », de Réjean Millaire, est publié aux Éditions Lo-Ély. Pour joindre l'auteur, (819) 587-4710, rejean.millaire@lino.sympatico.ca ou via www.facebook.com/rejeanmillaireauteur. (Photo gracieuseté)

Originaire de Ferme-

Neuve dans les Hautes-Laurentides, l'auteur Réjean Millaire partage son temps entre la fiscalité et l'écriture. Sa famille, ses sorties publiques pour des séances de signatures et ses périodes de créativité occupent son temps. « Sauf pendant la période des déclarations de revenus, je vis maintenant au rythme d'un retraité dont la priorité est de vivre pleinement sa retraite, sans contraintes en laissant libre cours à la créativité », se plaît-il à répéter.

Rencontre avec l'auteur Réjean Millaire « Écrire c'est mettre en mot les émotions »

JULIETTE PISSARD
info@tempsdevivre.ca

Réjean Millaire est un auteur au parcours singulier. Ancien comptable, reconverti dans l'écriture de roman, c'est un observateur actif qui puise son inspiration dans la vie de tous les jours. Après la sortie de son premier roman *Justice et conséquences*, un thriller juridique palpitant, l'écrivain change totalement de registre avec son livre *Ô Paradis*.

Votre second roman *Ô Paradis* dépeint les déboires du quotidien dans une résidence pour personnes âgées au travers d'une intrigue délirante. Vous y abordez la question de la vieillesse, de l'aide médicale à mourir, du pardon. Pourquoi avoir choisi ces thématiques?

Ma mère a vécu dans une résidence pour personnes âgées pendant plusieurs années. Atteinte d'Alzheimer elle avait besoin d'une prise en charge totale. J'ai donc passé beaucoup de temps auprès d'elle et j'ai pu observer la vie des résidents entre eux, mais aussi avec le personnel soignant. C'est un endroit particulier où il est question de déclin et de dépendance, mais dans lequel il y a aussi beaucoup de vie, beaucoup de rires.

On sent dans votre livre que vous avez à cœur de parler des soignants qui travaillent auprès des aînés. Qu'est-ce qui vous a autant touché?

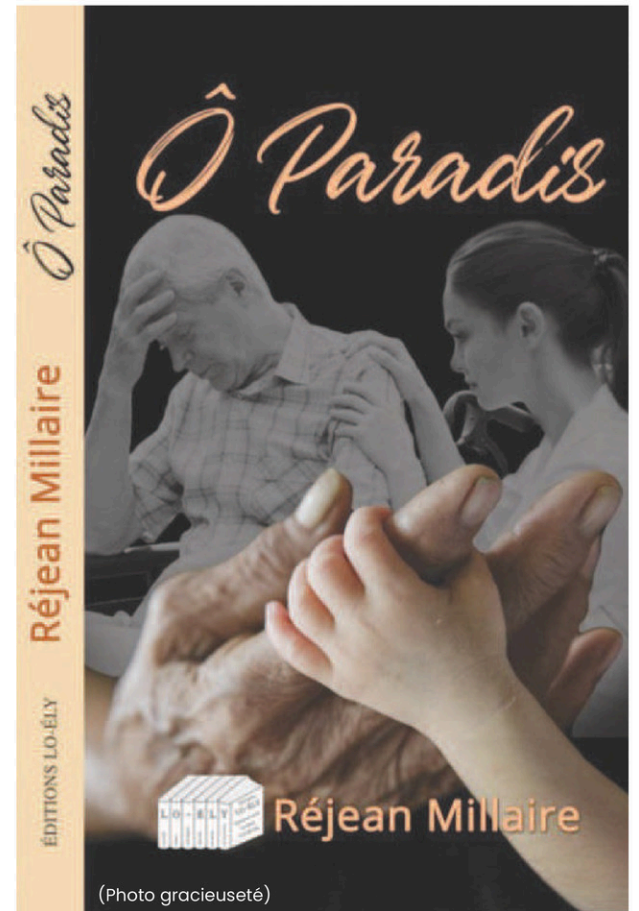
J'ai rencontré là-bas des gens qui font un travail remarquable. C'est même plus qu'un travail, c'est une vocation! Ils ont un rôle crucial, car ils établissent un lien de confiance avec les résidents qui sont parfois très seuls. Les soignants sont là pour leur tenir la main et les accompagner jusqu'au bout. Il y a un lien très fort qui se crée entre eux.

Vous parlez de l'aide médicale à mourir, un sujet très actuel. Pourquoi est-ce important pour vous?

J'ai vu mes deux parents décliner jusqu'à devenir méconnaissables, je veux pouvoir choisir le moment où je partirai. Je ne veux pas perdre ma dignité. Je n'ai pas peur de mourir, j'ai peur de la vieillesse, de la maladie, de ne plus être capable de faire les choses par moi-même.

Est-ce que l'écriture n'est pas finalement un moyen de déjouer la mort?

Oui, on s'achète sa place d'immortalité sur la planète en écrivant. Écrire c'est mettre en mot les émotions. Je voulais qu'il y ait une trace de moi après ma mort, une trace réelle. Et puis surtout je voulais laisser à mes petits-enfants un souvenir de moi tangible. Qu'ils



puissent être fiers de leur grand-père. Ce sont eux qui m'ont poussé à écrire.

Vous êtes donc arrivé à l'écriture tardivement, quel a été le déclic?

Oui! À l'approche de la retraite, j'avais l'angoisse de devenir inactif.

J'ai toujours voulu écrire, mais je ne pensais pas en être capable. Puis j'ai dépassé mes peurs et je suis passé à l'action. J'ai mis quatre ans pour écrire mon premier roman *Justice et conséquences* et deux pour écrire celui-ci. Je suis actuellement en train d'écrire le troisième. Ça demande beaucoup d'investissement et de persévérance, mais c'est une belle aventure!

Un petit mot pour vos lecteurs?

« J'ai été beaucoup touché par les personnes qui sont venues frapper chez moi pour me demander une dédicace, acheter un livre, ou simplement discuter. Ma porte est toujours ouverte!

Pour votre condition de santé, votre pharmacien vous accompagne.

Proxim

Camille Raby
Pharmacienne



ON EST LÀ POUR VOUS.

99, 12^e Rue, Ferme-Neuve
819 587-3411

 On sort



L'origine de mes espèces sera présentée au théâtre Le Patriote de Ste-Agathe-des-Monts le 2 avril 2022 à 20h. Informations: www.michelrivard.ca (Photo Marie-Claude Meilleur)

Michel Rivard: Au coeur de son or

JULIE LANDRY-MOREAU
info@tempsdevivre.ca

Je voudrais voir la mer, Se gonfler de soleil, Devenir un bijou, Aussi gros que la terre. «Merci de m'avoir emmenée voir la mer», lui ai-je dit. Du haut de mes 7 ans et de mon cœur d'enfant, une parole de gratitude lance le bal de cette rencontre chaleureuse avec l'intemporel Michel Rivard. « Je suis toujours content quand les gens me parlent de l'utilité d'une de mes chansons, c'est toujours agréable et c'est un peu ça qu'on souhaite lorsqu'on lance des bouteilles à la mer ».

L'auteur-compositeur-interprète se sent toujours aussi porté par la créativité, par l'appel de l'art. « Sans tomber dans le mysticisme, je me sens branché à la source », exprime-t-il, branché à ce canal que parcourt l'inspiration pour laquelle il ne prend aucun crédit lorsqu'elle se présente à lui.

« C'est comme une quête et je n'arrive pas à m'arrêter. La motivation du début est encore là, j'ai encore le goût d'écrire la semaine prochaine une meilleure chanson que la dernière. »

-Michel Rivard

Comment en es-tu venu à vouloir plonger dans tes racines et à passer au-delà du connu? lui ai-je demandé. Ce fut un concours de circonstances ainsi que la présence d'une certaine lassitude à l'idée de répéter le même pattern, explique-t-il. C'est alors que sa blonde, qui l'a grandement épaulé à travers ce processus, lui a conseillé: « Et si cette fois, tu faisais le contraire de tout ce que tu as fait par le passé? Et si tu illustrais ton histoire avec la chanson? »

« Je trainais des questionnements sur mes parents, leur relation, depuis des années, un mariage mal assorti, précipité par ma venue qui était un accident ». Son père étant déjà décédé à l'époque, c'est le départ de sa mère qui a su mettre en évidence un élément clé. « Je me suis rendu compte que je me retenais depuis

Auteur-compositeur-interprète, guitariste, comédien, animateur et même humoriste à ses heures, Michel Rivard s'est imposé, au cours des 40 dernières années, comme un créateur de premier plan de la scène culturelle québécoise. Il a mis en œuvre plusieurs de ses talents pour concevoir L'origine de mes espèces, un solo théâtral et musical.

des années de parler de certaines choses; je ne voulais pas au nom de l'art, la ramener à des trucs pénibles, l'analyser, parler de sa mélancolie, de sa tristesse. C'était une façon de protéger sa fragilité en quelque sorte ». L'origine de mes espèces était née.

S'ensuit une exploration, une quête, avec au cœur de celle-ci, un grand questionnement: « Est-ce que je m'en vais vers quelque chose de trop personnel ou je vais avoir l'air d'être en train de faire une confession publique plutôt qu'une œuvre d'art? Je ne voulais pas faire ça, je voulais faire une œuvre d'art. Je voulais que ça touche les gens d'une manière universelle », continua-t-il.

« Je voulais présenter un spectacle divertissant, émouvant et qui porte à la réflexion, mais qui soit, [somme toute], un spectacle. Mes questionnements se sont évanouis en commençant le travail concret avec Claude Poissant (metteur en scène) et Alexia Bürger (dramaturge) ».

Branché à la source, cette mystérieuse fibre universelle qui nous unit tous, une douce et paisible contenance lumineuse se dégage de sa voix aujourd'hui.

«Je suis en paix avec tout, incluant les questions à suspens», m'a-t-il dit. De son origine, il est devenu le comédien.



**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

 On bouge

Jacqueline Gareau:
inspirante,
généreuse
et lumineuse

NATHALIE DESCAMPS
info@tempsdevivre.ca

Jacqueline Gareau a gagné plusieurs marathons, dont le fameux marathon de Boston en 1980. Une femme énergique, pleine de vitalité qui, de son parcours d'athlète de haut niveau, a gardé des réflexes simples pour se maintenir en santé.

La course à pied et « jouer dehors » en sont les fondations. Deux passions qui lui permettent aussi de se connecter à la nature.

Elle affirme qu'il n'y a pas d'âge pour commencer à faire de l'exercice physique. Elle-même a commencé à courir à l'âge de 21 ans pour arrêter de fumer. Quelques années plus tard, grâce à un entraînement régulier, à un désir et une volonté sans faille et surtout en étant à l'écoute de son corps, elle est devenue la plus grande marathonienne de l'histoire du Canada.

« Tout est une question d'équilibre pour être dans une santé globale », dit-elle. Un équilibre entre action et repos, entre corps et mental. Elle cite le psychologue canadien Jerry Lynch qui a écrit: « Ce que l'on se dit intérieurement peut soit nous aider ou nous nuire, selon le message ».

Pendant ses marathons, elle pratiquait déjà la visualisation et l'affirmation pour aller au bout de ses objectifs. Ces techniques se sont installées dans sa vie de tous les jours dans sa recherche constante d'équilibre. Elles lui permettent d'écarter les pensées négatives pour laisser place à une merveilleuse vibration de vie.



Jacqueline Gareau, 68 ans, a notamment foulé les sentiers du parc régional Val-David – Val-Morin en septembre à l'occasion de l'Ultranza Trail et elle a été honorée au Demi-Marathon de St-Sauveur le 2 octobre pour sa victoire au marathon de Boston en 1980. (Photo Isabelle Michaud Photographe)

Équilibre de vie

Ses secrets pour vivre en bonne santé? Toujours se lancer des défis et faire de l'exercice physique pour « débarquer » du mental, se sentir en connexion avec l'univers qui nous entoure, apprendre à observer sa respiration (même 5 minutes par jour font des merveilles), la relaxation, la visualisation, l'affirmation sont autant de secrets de son bien-être quotidien. À cela s'ajoute une alimentation saine et équilibrée en s'octroyant de petits plaisirs, elle a un faible pour le chocolat noir.

Comment vivre son âge sereinement? À cette question, elle répond: « On n'arrête pas de jouer dehors parce qu'on vieillit, on vieillit parce qu'on arrête de jouer dehors ». Tout est dit!

Jacqueline Gareau donne des ateliers de course pour apprendre à courir de façon naturelle. Elle y enseigne des techniques qui révolutionnent la foulée, l'endurance et le maintien du corps. « La course à pied, c'est exigeant si on court mal », dit-elle. Et d'ajouter que ce sont les muscles du haut du corps qui doivent travailler et qu'il faut renforcer la force du tronc abdominal.

Jacqueline partage sa passion, son expérience et sa philosophie de vie au travers de conférences. Elle participe également activement à promouvoir le domaine de la course à pied auprès des femmes. Quand elle ne court pas, quand elle ne joue pas dehors, elle est massothérapeute. Même dans l'exercice de son activité, elle recherche toujours cet équilibre entre corps et esprit.

Au cours de ses années de carrière, en tant qu'athlète, en tant que maman, en tant que femme, elle a connu des hauts et des bas, elle a du faire des choix, surmonter des peurs et l'obscurité parfois. « Un chemin sans obstacle ne mène nulle part », dit-elle. On gagne en sagesse. On est plus solide.

Pour en savoir plus: www.jacquelinegareau.ca



**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



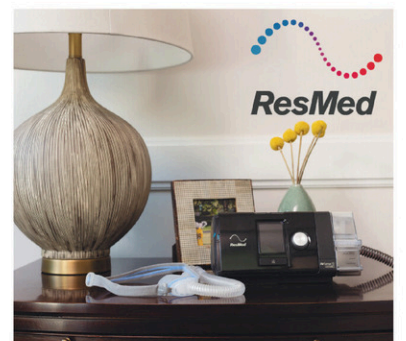
**ACCREDITATION
AGRÈMENT
CANADA**

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! Nous avons en inventaire des appareils CPAP.



1 888 806-0198 • www.mouvementsante.com

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

 On cuisine

À l'approche du temps des Fêtes

Un entretien festif avec « Monsieur Cocktail »!

Lancés le 1^{er} octobre, les nouveaux produits non alcoolisés de Monsieur Cocktail sont ce dont le fondateur Patrice Plante est le plus fier: un amaretto à l'érable élaboré à partir de noix de macadam, d'érable et de mélilot citronné, un spritz apéro rafraîchissant à l'orange et aux mandarines et un gin rose fait à partir de concentré de jus de framboises et d'extraits de zeste de pamplemousse rose.



(Photo Maëlla Lepage)

JOHANNE BISSON

info@tempsdevivre.ca

Avec l'automne qui est déjà bien installé, nous devons trouver des moyens pour contrer la morosité en faisant des activités dans le confort de nos foyers. Pourquoi ne pas en profiter pour se pratiquer à concocter de bons cocktails pour épater nos convives une fois le temps des Fêtes venu! Le mixologue Patrice Plante, fondateur de l'entreprise québécoise Monsieur Cocktail, croit que « tout le monde est capable, à la maison, de réaliser des cocktails parfaits et adaptés à leur mode de vie, qu'il soit effréné, sans alcool ou faible en sucre ». Santé!

Premièrement, soyez sans crainte et faites-moi confiance: c'est facile comme bonjour avec Patrice

Plante, propriétaire de Monsieur Cocktail, un entrepreneur québécois avec qui j'ai eu l'opportunité de m'entretenir. Un grand passionné qui adore ce qu'il fait et qui veut à tout prix vous transmettre son savoir-faire!

L'agent du bonheur a pensé à tout pour vous! Sa mission précise consiste à simplifier l'expérience de la préparation du cocktail à la maison en la rendant la plus facile possible, mais surtout agréable. La valeur première de son entreprise est de devenir la référence du moment cocktail à la maison dans le respect des goûts personnels de chacun: cocktails avec alcool, sans alcool, sans sucre, etc. en plus d'offrir la plus grande variété de produits possible.

Passion cocktails!

Le rêve a débuté en 2011 alors que Patrice Plante a laissé son emploi au gouvernement pour faire le saut et poursuivre son rêve soit de travailler comme cuisinier dans un hôtel. Il s'intéressait beaucoup à l'accord cocktail et bouffe et « aux arts de la bouche » comme il le dit si bien. C'est alors qu'il est tombé en amour avec le cocktail.

Il faut dire que M. Plante a une grande passion pour la bonne bouffe en général, la mixologie et bien sûr les relations humaines. Avec le temps, il est devenu le « Apple » de la mixologie, rien de moins. Comme il le dit si bien: « le feu le dévorait ». Il a gagné plusieurs concours de mixologie et en 2015 il faisait le grand saut et partait son entreprise: Monsieur Cocktail. Son objectif: démocratiser

IGA

Famille M-A Piché

- PANIERS DE FRUITS
- BUFFETS DISPONIBLES (CHAUDS OU FROIDS)

OUVERT 7 JOURS

268, 9^e Avenue, FERME-NEUVE

819-587-3139

AGENCE SAQ VINS ET SPIRITUEUX

Optez pour la fraîcheur,
agrémentez vos cocktails!
Pensez à **IGA**!



cet art et surtout corrompre ses clients. Il essayait éperdument de décourager les simples buveurs de vin pour les convaincre d'essayer ses cocktails.

Des sirops qui ont la cote

À ce jour, Monsieur Cocktail offre une gamme de 24 variétés de sirops pour préparer des cocktails parfaits. L'entreprise propose aussi des sirops de saison offerts en édition limitée pour des occasions spéciales. Par exemple, le sirop de citrouille épicée a volé la vedette cet automne et un autre produit sera disponible en édition limitée pour la saison froide: le nouveau sirop hivernal à bonhomme Carnaval qui est préparé principalement à partir d'atocas et de cannelle. Il se marie très bien aux ponces, aux cosmos, etc.

Enfin, on retrouve deux produits exclusivement à la SAQ soit le mojito aux fraises ainsi que le Sangria aux bleuets qui sont excellents; je peux en témoigner puisque je les ai testés moi-même!

Tous leurs produits sont fabriqués à la main de façon artisanale et sont préparés à partir d'ingrédients 100% naturels, de première qualité, sans agents de conservation, sans arôme artificiels et aussi sans préservatifs.

Comme si ce n'était pas suffisant, une autre nouvelle en exclusivité: en 2022, Monsieur Cocktail lancera une gamme complète de produits Keto... quelque chose de gros. Je ne peux vous en dévoiler plus pour l'instant puisque ce projet est encore à ses débuts.

Pour en savoir plus, visitez le site monsieur-cocktail.com. À noter que les produits de Monsieur Cocktail sont disponibles dans les IGA, Metro, Provigo et Maxi, en ligne et dans plusieurs autres endroits partout au Québec. La liste complète des points de vente est disponible sur leur site Internet.



Café gourmand à l'amaretto

Pour mettre la cerise sur le sundae, Monsieur Cocktail nous offre deux recettes simples et délicieuses que vous pourrez essayer dans le confort de votre foyer.

- 1 oz d'amaretto sans alcool Monsieur Cocktail
- 0,5 oz de sirop de citrouille épicée Monsieur Cocktail
- 2 oz de lait froid
- 5 oz de café infusé froid
- Crème fouettée et churros (pour décorer)
- Dans un robot mélangeur, ajouter tous les ingrédients et mélanger. *Verser dans un verre haut. Décorer de crème fouettée et d'un churros. * Vous pouvez aussi servir une version chaude en versant tous les ingrédients chauds dans votre tasse préférée. (Photo gracieuseté)



Grog (ponce au rhum)

- 1 oz de rhum ambré (ou gin)
- 0,5 oz de sirop de lime
- 4 oz d'eau chaude
- Rondelle de citron, cannelle et clou de girofle (pour décorer)

Réchauffer une tasse avec de l'eau bouillante puis jeter l'eau au moment de servir. Ajouter tous les ingrédients dans la tasse chaude et mélanger à la cuillère. Décorer d'une rondelle de citron piquée de clou de girofle et d'un bâton de cannelle. (Photo gracieuseté)



Nouveautés

 **mon épicerie en ligne**

L'épicerie en ligne êtes-vous prêt?

Effectuez votre propre commande en ligne et planifiez la cueillette de votre épicerie à l'heure qui vous convient.

C'EST SIMPLE ET EFFICACE!

.....

Pour plus d'information communiquez avec le magasin au 819 623-6984 et demandez André Cadieux
Disponible 7/7 de 8h à 20h. Des frais de préparation s'appliquent
Rendez-vous sur le site www.metro.ca

metro

Marché Saumure

METRO.CA

 On cuisine



4 conseils pour servir un buffet sanitaire et sécuritaire

Allergies, bactéries, virus en tous genres... à notre époque, concevoir un buffet des Fêtes implique de prendre une foule de précautions pour éviter de rendre ses convives malades. Voici quelques consignes de base pour vous guider.

Choix de mets : informez-vous des allergies ou intolérances alimentaires de vos invités lors de l'élaboration de votre menu. Le cas échéant, optez pour des ingrédients de substitution : du lait végétal au lieu du lait de vache, des graines de chia plutôt que des œufs, etc. Internet et les livres de recettes pour les personnes allergiques regorgent de solutions futées!

Méthodes de préparation : pour concocter vos plats en toute salubrité, lavez souvent vos mains et faites en sorte que votre salive ou vos autres projections (toux, éternuements) n'atteignent pas la nourriture. De plus, évitez la contamination croisée en nettoyant vos ustensiles et vos surfaces de travail à l'eau chaude savonneuse entre chaque recette.

Température des aliments : avec la salmonelle, l'E. coli et compagnie, il est essentiel de bien cuire les viandes pour prévenir les intoxications alimentaires. De plus, certains aliments comme les huîtres devraient être gardés au frais (sur des plateaux de glaçons, par exemple).

Libre-service 100 % sûr : assurez-vous que tous se lavent les mains avant de se servir au buffet en mettant une bouteille de désinfectant à chaque extrémité de la table. En outre, comme la salive des invités pourrait se retrouver dans les plats s'ils parlent ou toussent au moment de remplir leur assiette, demandez-leur de porter un couvre-visage jusqu'à ce qu'ils soient assis et prêts à déguster leur festin.

Joyeuses Fêtes et bon appétit!



Avez-vous pensé à votre buffet pour les Fêtes?

JULES
Dépanneur

Offre de produits prêts-à-manger

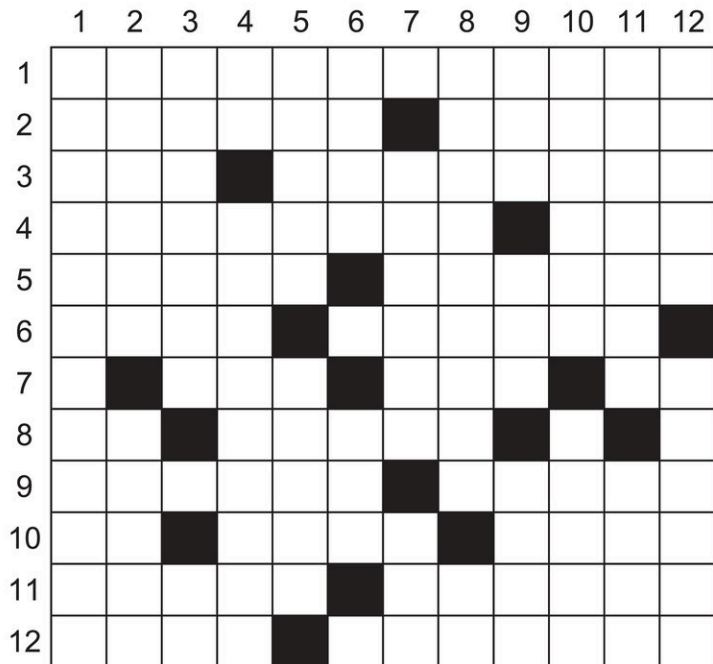
Choisissez votre
Dépanneur JULES

812, rue de la Madone,
Mont-Laurier



on se détend **présenté par :**

Mots croisés



HORIZONTALEMENT

1. Pas trop mal.
2. Partie dure des dents – Roman policier.
3. Pareil – Émerveillera.
4. Toboggan – Manie.
5. Inflammation de l'oreille – Alarme.
6. Rigoler – Barrage.
7. Région couverte de dunes – Bière – La sienne.
8. Antimoine – Distinct.
9. Mendier – Couleur.

10. Habitudes – Membrane de l'œil – Baguette.
11. Endroit très chaud – Degré de sensibilité.
12. Ville du sud-est de la France – Égrener.

VERTICALEMENT

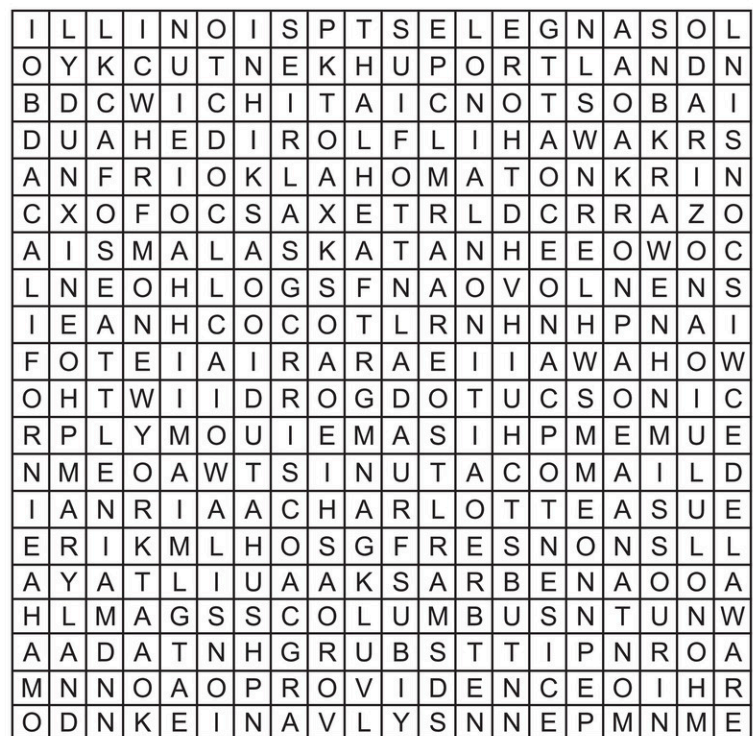
1. Truculents.
2. Qui est au courant – Torse.
3. Relatif au soleil – Vieux do.
4. Tellement – Répétitive.
5. Amphithéâtre – Pas beaucoup.
6. Poupon – Sélection.
7. Bougre – Poche.
8. Débarrasser de ses poux – Cobalt.
9. Flexible – Chemin – Œuvre musicale.
10. Notables – Oui dit de manière familière.
11. Orifices du nez – Abri.
12. Empreinte – Conduire.



Mots cachés

Thème : Tournée américaine / 10 lettres

- | | | | | | |
|---|---|---|--|--|---|
| A
AKRON
ALASKA
ANCHORAGE
ARIZONA
ATLANTA
AUSTIN
B
BOSTON
BUFFALO
C
CALIFORNIE
CHARLOTTE
CHICAGO | COLORADO
COLUMBUS
CONNECTICUT
D
DALLAS
DELAWARE
DENVER
F
FLORIDE
FRESNO
H
HARTFORD
HAWAII | HONOLULU
HOUSTON
I
IDAHO
ILLINOIS
IOWA
K
KANSAS
KENTUCKY
L
LOS ANGELES
M
MAINE
MARYLAND | MEMPHIS
MIAMI
MICHIGAN
MISSOURI
MONTANA
N
NEBRASKA
NEW YORK
NEWARK
O
OHIO
OKLAHOMA
OMAHA
ORLANDO | P
PENNSYLVANIE
PHILADELPHIE
PHCENIX
PITTSBURGH
PORTLAND
PROVIDENCE
R
RICHMOND
S
SEATTLE | T
TACOMA
TEXAS
TUCSON
U
UTAH
W
WICHITA
WISCONSIN |
|---|---|---|--|--|---|



SOLUTION DE CE MOT CACHÉ : WASHINGTON

SOYEZ PRÊTS POUR L'HIVER



->L07196-1

On parle beauté

La beauté n'a pas d'âge

Coup de cœur
PRODUIT VEDETTE

SÉRUM 3,5% VITAMINE C ÉCLAIRCISSANT ET ANTI-TACHES

Ce sérum booster d'éclat aide à rafraîchir et rajeunir votre peau, pour un teint d'apparence saine. Enrichie en vitamine C, en acide salicylique et en niacinamide, sa formule puissante aide à réduire l'apparence des taches brunes et ajoute de la luminosité à votre peau. Sa texture soyeuse agit pour lisser la peau, la laissant douce au toucher.



LIFT CRÈME RAFFERMISSANTE NUIT

Anti-rides: la peau paraît plus lisse et l'apparence des rides est réduite. Fermeté: une peau bien hydratée paraît plus tonique et plus ferme. Éclat: favorise l'éclat et révèle une peau lumineuse et d'apparence saine. Sa texture à absorption rapide apporte une texture souple sensation de confort sur la peau et hydratation durable.



SOIN YEUX ANTI-ÂGE AU LAVANDIN BIOLOGIQUE

Enrichi avec du lavandin biologique, de l'huile d'argan biologique et de la vitamine E, ce traitement rend efficaces les soins des yeux biologiques au lavandin. Il réhydrate la peau et régénère la douceur et la luminosité de la peau autour des yeux. Certifié Ecocert Cosmos Organic, formule végétalienne, sans parabènes, testé dermatologiquement, ingrédients issus du commerce équitable et parfum naturel 100% naturel.



Rosacée ? Voici des conseils !

- Utilisez un nettoyant doux pour le visage
- Choisissez une crème hydratante non parfumée
- Appliquez tous les jours un écran solaire (FPS minimale de 30), particulièrement avant une longue exposition au soleil



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

 On parle mode



Mode

2 conseils mode pour mettre en valeur les femmes de 60 ans et plus

Sans aucun doute, les vêtements jouent un rôle important quand il est question de se sentir belle et en confiance. Besoin de conseils pour vous présenter sous votre meilleur jour? Suivez le guide!

Choisissez la bonne couleur : le noir a tendance à durcir les traits, ce qui s'avère peu flatteur. Si vous aimez les tons foncés, misez sur le bleu marine, le gris anthracite ou le vert forêt, par exemple. Les couleurs vives, comme le bleu royal, donneront pour leur part de l'éclat à votre teint. Vous avez les

cheveux gris? Évitez les bruns et les oranges et optez pour des couleurs froides.

Privilégiez la sobriété : les robes à gros motifs, les décolletés plongeants, les jupes trop courtes et les chandails très moulants sont autant d'éléments qu'il vaut mieux abandonner après un certain âge. Ainsi, portez des robes plutôt unies que vous accessoiriserez judicieusement, des jupes au-dessus du genou et des encolures rondes (poitrines menues) ou en V (poitrines fortes), par exemple. Si vous aimez les hauts ajustés, choisissez un tricot assez épais.

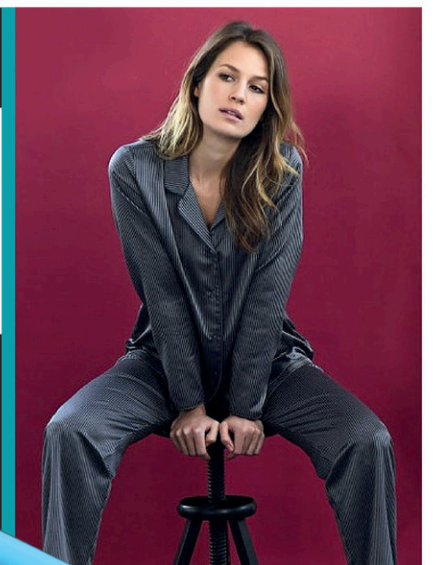
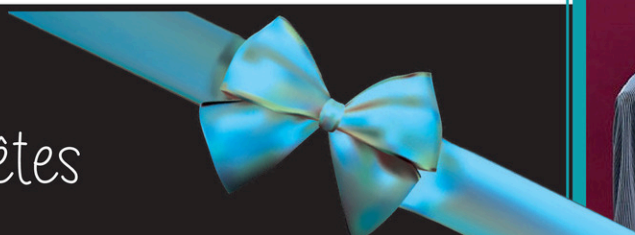
Pour des conseils personnalisés, consultez les stylistes des boutiques de votre région!



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

LINGERIE *Vanessa*

Certificats-cadeaux disponibles pour les Fêtes



 On bénévole



Les bénévoles jouent un rôle important en tenant à bout de bras des organismes et services essentiels dans leur communauté. (Photo Depositphotos)

Pleins feux sur le bénévolat avec des dames de cœur

MARILOU SÉGUIN
mseguin@inmedias.ca

Bien qu'elles vivent à des centaines de kilomètres l'une de l'autre, les trois bénévoles avec qui le Temps de Vivre s'est entretenu sont unanimes: le bénévolat c'est une façon d'apporter du bonheur aux autres. Modestes, généreuses et passionnées, ces trois femmes de cœur nous ont raconté les raisons pour lesquelles elles s'impliquent sans compter.

Raymonde Carpentier, Gracefield

Pour Raymonde Carpentier, qui est entre autres impliquée dans l'organisme Aux goûts du jour (Les œuvres de charité) de Gracefield, le but du bénévolat est de rendre les gens plus heureux autour d'elle. « J'ai toujours été impliquée. Quand mes enfants étaient jeunes, c'était à l'école, puis petit à petit, j'ai découvert autre chose », raconte-t-elle. En septembre, Mme Carpentier a reçu un prix hommage de la Table de concertation des aînés et des retraités de l'Outaouais (TCARO) pour son implication bénévole.

Selon elle, le bénévolat est un gros travail d'équipe. « Tu ne peux pas faire du bénévolat tout seul. Le bénévolat existe parce qu'il y a des personnes qui se mettent ensemble pour essayer d'améliorer le sort des gens les plus démunis de notre société, pour rendre le monde plus heureux en offrant les services pour répondre à leurs besoins », explique-t-elle.

Mme Carpentier, qui s'implique notamment à la Table de développement sociale Vallée-de-la-Gatineau pour l'aide alimentaire, estime que le bénévolat comporte de nombreux bienfaits. « Ça nous fait sortir de notre solitude et on sort de là grandit, avec plus de compassion », affirme-t-elle. Selon elle, il est important que chacun puisse apporter sa petite part pour essayer de changer la société dans laquelle on vit. Même une heure par semaine est utile, insiste-t-elle.

Johanne Chaput, Sainte-Agathe-des-Monts

Johanne Chaput s'implique au Centre d'action bénévole Laurentides, notamment pour la popote roulante, car elle adore cuisiner. « J'aime ça m'occuper du monde, faire du bien aux gens, faire plaisir. Ça nous occupe et on se sent utile », dit-elle.

« Quelle que soit la disponibilité, tout le monde est le bienvenu, lance-t-elle d'entrée de jeu. La petite heure qu'une personne va donner ça va faire du bien à quelqu'un. » Pour Johanne Chaput, le bénévolat est très valorisant et elle aime beaucoup rencontrer des gens qui viennent de partout dans la région.

« On n'est pas payé, mais quand on apporte un plat à quelqu'un et que la personne nous dit merci, ça fait vraiment plaisir. J'aime ça le côté humain », ajoute-t-elle.

Monique Guindon, Buckingham

Monique Guindon est « tombée dans le bénévolat » il y a plus de 25 ans. « Toute ma vie était centrée sur ma famille puis en 1995 ç'a été le déclic avec l'Opération Nez rouge. Je suis en amour avec le bénévolat! », confie-t-elle. Des Grands Feux du Casino au Festival de montgolfières en passant par la Gatineau Loppet, cette grande bénévole a donné du temps à de nombreuses causes au fil des ans.

« Notre paye c'est d'avoir du plaisir et des sourires. C'est important de trouver le bon bénévolat pour chacun, indique Mme Guindon, qui fait bénévolement du transport pour des rendez-vous médicaux. Je dis tout le temps essaye-le et si ça ne convient pas il y a plein d'autres options. »

« Moi ça me tient occupé, j'ai besoin d'un calendrier plus que jamais!, lance-t-elle en riant. Mon style à moi c'est que si je n'ai pas le feu sacré j'arrête. C'est important d'avoir du plaisir. » Attention, prévient-elle, quand tu attrapes la piqûre du bénévolat, ça ne part plus!



selmark
LINGERIE

LINGERIE FINE | MAILLOTS DE BAIN | VÊTEMENTS DE DÉTENTE

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

LINGERIE
*et Roméo
Juliette*

CERTIFICATS-CADEAUX
DISPONIBLES

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

* Plus grand sur commande

 **On se loge**

5 bienfaits de la technologie
En résidence pour aînés

Vous comptez déménager en résidence? Informez-vous à propos de l'accès au réseau Internet des établissements qui vous intéressent. Vos connaissances en matière de nouvelles technologies sont limitées? Renseignez-vous sur la possibilité de suivre un cours d'initiation!



Quand il est question d'utiliser la technologie au quotidien, les aînés ne font pas exception! En résidence, la technologie contribue à la qualité de vie de ceux qui y ont accès. En voici cinq avantages!

- 1. Garder le contact:** quelle que soit la distance qui sépare un aîné de ses proches, celui-ci peut continuer à communiquer avec eux et à assister aux événements familiaux (ex. anniversaires) grâce aux courriels, au clavardage ou aux appels en vidéoconférence.
- 2. Faciliter la planification:** grâce à des sites ou à des

applications, les résidents peuvent s'inscrire à des activités, consulter le menu de la salle à manger, réserver une table dans un restaurant et bien plus.

- 3. Améliorer la sécurité:** la technologie peut permettre la détection de chutes, le rappel de la prise de médicaments, l'envoi d'alertes directement auprès d'un professionnel de la santé ou encore les consultations médicales virtuelles pour éviter d'avoir à se déplacer.
- 4. Stimuler les capacités cognitives:** si les discussions en ligne et le divertissement

(lecture, films, musique, etc.) font du bien psychologiquement, les jeux de type sudoku et les mots croisés, par exemple, sont excellents pour la conservation des facultés mentales.

- 5. Maintenir l'autonomie:** les objets connectés peuvent simplifier certaines tâches quotidiennes, comme la gestion de l'éclairage, l'assistance à distance ou le rappel des événements importants de la journée (ex. : rendez-vous, activité spéciale).

stereo  **Mont-Laurier**
Franchise opérée par GLC Audio Vidéo

Nous sommes les pros de votre équipement électronique et en matière de technologie !



stereoplus.com

 **stereoplusmontlaurier**

249, rue de la Madone, Mont-Laurier 819 623-1330 | 819-623-7414

->L07153-1

 On se loge

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 se soit pour votre chauffage principal à air pulsé, votre plancher chauffant, votre eau chaude ou votre chauffage d'appoint, on s'occupe de vous.

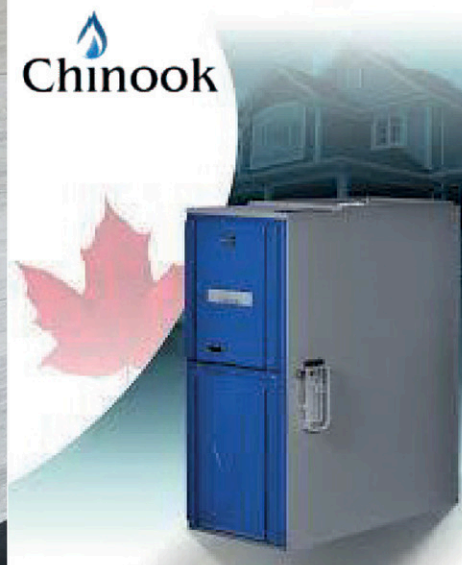
Mont-Laurier Propane une entreprise locale qui fait vivre 30 familles et qui s'investit beaucoup dans la région.



MONT-LAURIER PROPANE

>L07185-1

Chauffe-eau instantané  **Foyer Valor**  **Chauffage Air propulsé**



819 623-4555

480, boul. des Ruisseaux, Mont-Laurier

Nos organismes en vedette!

Le Temps de Vivre a à cœur de faire 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

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, nous accompagnons 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. Nous avons le bénévole qui vous convient, et ce, dans la langue de votre choix (français/anglais). Nous pouvons vous aider! Contactez-nous. Les services sont offerts gratuitement aux résidents des MRC des Pays-d'en-Haut, des Laurentides et du sud d'Antoine-Labelle (La Macaza, L'Ascension, Nominuingue, Rivière-Rouge). Vous avez des questions au sujet de nos services ou vous voulez devenir bénévole, faire un don, un legs testamentaire ou une commandite corporative, assister à l'une de nos formations ou un événement ou participer à notre collecte de fonds annuelle? Contactez-nous!

www.palliacco.org/ 1 855 717-9646

Activités offertes par Palliacco

(MRC des Laurentides, des Pays-d'en-Haut et du sud d'Antoine-Labelle)

Dans le contexte de confinement actuel, nous proposons des rencontres en visioconférence et des activités à nos bureaux.

- **Café rencontre pour les personnes en deuil.** En visioconférence: le 2^e mardi du mois de 19h00 à 20h30.
- **Thé réconfortant pour les personnes atteintes de cancer ou en rémission.** En visioconférence aux personnes atteintes de cancer ou en rémission pour partager et explorer de multiples approches pouvant vous aider à cheminer dans des moments de grands changements. Dates: le 4^e vendredi du mois de 10h30 à midi.
- **Proches aimants, rencontres pour les proches aidants.** En visioconférence ou au téléphone aux proches aidants afin de partager leur vécu. Dates: les jeudis aux deux semaines de 10h30 à midi.
- **Yoga régénérateur.** Pour les personnes atteintes de cancer, les proches aidants et les personnes en deuil pour vous permettre de conserver un sentiment d'équilibre, de détente et de flexibilité. En visioconférence: tous les lundis de 9h30 à 10h30. Tous les jeudis de 9h15 à 10h15.
- **Groupe de détente.** Pour les personnes atteintes de cancer, les proches aidants et les personnes en deuil afin de découvrir et expérimenter des outils pour relaxer et trouver un calme intérieur. En visioconférence: les mercredis aux deux semaines de 10h30 à midi.

Dites-lui MERCI!

Prix hommage bénévolat-Québec

La période de mise en candidature des prix Hommage bénévolat-Québec, qui soulignent cette année leur 25^e anniversaire, se déroule jusqu'au 5 décembre 2021, date de la Journée internationale des bénévoles. Remises par le gouvernement du Québec, ces distinctions soulignent l'engagement bénévole exceptionnel de femmes et d'hommes de toutes les régions du Québec. L'événement permet également de mettre en lumière la contribution d'organismes qui ont su, grâce à leurs bonnes pratiques, éveiller l'intérêt des bénévoles, soutenir leurs activités et s'assurer qu'ils soient reconnus. Depuis 1997, année de création des prix, l'événement a permis de souligner l'engagement bénévole de 984 personnes et organismes et plus de 7 000 candidatures ont été soumises. Ces nombres ne représentent qu'une partie de l'action bénévole qui se réalise à travers tout le Québec, qu'il convient de célébrer. Pour plus d'information sur les prix, il est possible de consulter le site Internet www.ditesluimerci.gouv.qc.ca. Faites partie de celles et ceux qui leur disent MERCI!

Université du 3^e âge

Pour le plaisir d'apprendre

Fondée en 1976, l'Université du 3^e 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. La programmation pour la session hiver 2022 sera disponible à compter de la fin décembre 2021 à l'adresse usherbrooke.ca/uta. Voici les coordonnées pour rejoindre l'antenne des Hautes-Laurentides, à Rivière-Rouge, qui existe depuis déjà 21 ans: personne-ressource: Marielle Bellefleur (438) 392-6847 marielle.bellefleur@usherbrooke.ca.

Réseau FADOQ

Loisirs et événements

Fort de ses 550 000 membres, le Réseau FADOQ est le plus grand organisme d'aînés au Canada. Il rassemble et représente les personnes de 50 ans et plus dans le but d'améliorer et de conserver leur qualité de vie. Les personnes qui souhaitent adopter un mode de vie actif, rencontrer des gens et vivre de nouvelles expériences trouveront assurément ce qu'elles cherchent au Réseau FADOQ. Il fait bouger plus de 70 000 personnes chaque semaine avec une foule d'activités au programme. Pour en savoir plus: www.fadoq.ca/laurentides/ activités

Fondation La Traversée

Un Marché de Noël pour une bonne cause

Après le succès obtenu l'an dernier, la Fondation La Traversée, qui a récemment ouvert les portes de la maison de soins palliatifs à Mont-Tremblant, récidive avec sa deuxième campagne de vente de poinsettias et d'arbres de Noël. Cette vente leur permet d'offrir gratuitement aux patients des soins de qualité et aux familles un lieu de repos agréable et familial. En collaboration avec leurs partenaires Flo et La Grande Quincaillerie Gagnon, La Traversée offre 2 choix de grandeurs de poinsettias et 2 choix pour les sapins de Noël. Commandez en ligne dès maintenant puisque les quantités sont limitées! La récupération de vos achats se fera le 3, 4 et 5 décembre à la Maison La Traversée. Une nouveauté cette année: la Fondation aura un Marché de Noël pendant l'évènement « Poinsettias et Sapins ». Des créations de généreux artisans régionaux seront mises en vente et les profits seront remis entièrement à la Fondation. Pour en savoir plus: www.fondationlatraversee.com/boutique ou 819-421-2585

Aquanord
Piscines Et Spas
Mont-Laurier

819-623-6722

1054, boul. A-Paquette
Mont-Laurier    

LE GROUPE
Maitre
Piscinier

Big
Green
Egg 

NAPOLEON 

weber 





Régie intermunicipale
des déchets de la Lièvre

Composter, c'est pas sorcier

Que vous ayez 7 ou 77 ans, composter c'est utile, facile et important. Que ce soit du point de vue monétaire, environnemental ou social, le compostage reste l'alternative sensée pour la récupération de nos déchets de tables ou de résidus verts.

Le compost est meilleur...

Monétairement : il en coûte deux fois moins cher de faire du compost que d'enfouir les restants de table.

Environnementalement : le compost mûre produit des restants de table et des résidus verts ne contient aucun élément chimique comparativement aux engrais que l'on achète dans les magasins de grandes surfaces.

Socialement : le compostage est un geste de société. Peu importe l'âge que nous avons, les quantités que nous avons, disposons des matières organiques dans le bac brun. Chaque geste compte car la lutte contre les changements climatiques nous regarde tous.

Vous n'avez pas commencé, il n'est jamais trop tard. Voici le bac brun en trois étapes faciles :

1. Ça se mange ?

Tous ce qui va dans votre assiette va au bac brun.

2. C'est en papier ou en carton ?

S'il est souillé de graisse alimentaire, il peut aller dans le bac brun

3. C'est un résidus de jardin ?

Le gazon, les feuilles mortes, les plantes annuelles et les plants du potager peuvent être mis au bac brun.

Envelopper vos matières

Le papier journal et les sacs en papiers peuvent être utile. AUCUN SAC DE PLASTIQUE ACCEPTÉ MÊME CEUX DIT COMPOSTABLE car c'est interdit pas le ministère de l'Environnement.

Vers un objectif commun!

Des efforts collectifs, à tout âge, permettent d'avoir un compost de qualité qui vous sera donné (gratuitement)!



Informations : 819-623-7382 • www.ridl.ca

OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI DE 8H À 17H

(819) 623-7382 WWW.RIDL.CA FACEBOOK : RÉGIE DE LA LIÈVRE