

UNE PROPRIÉTÉ DE  
MÉDIALO

# LE TEMPS DE VIVRE



# Pourquoi faire vérifier son audition ?



N'attendez plus et prenez rendez-vous dans l'une de nos cliniques avec notre personnel qualifié.

**VIRGINIE ROBERT LALANDE**  
Audioprothésiste

Avec la rentrée scolaire qui vient tout juste de commencer, on pense souvent à faire vérifier l'audition de nos jeunes afin de s'assurer que leur année scolaire se déroule bien et qu'un problème auditif ne vienne pas nuire aux cheminements de ceux-ci. Cependant, petits et grands devraient prendre le temps de faire vérifier leur audition afin de s'assurer de ne pas souffrir de plusieurs problèmes connexes reliés à la surdité.

L'audition nous aide à entretenir de bonnes relations avec les autres et à percevoir notre monde. La perte auditive affecte le quotidien de

la personne qui en souffre à plusieurs niveaux :

- Si elle est présente en bas âge, elle peut affecter le développement et occasionner des troubles d'apprentissages.
- Elle isole souvent la personne qui en souffre et rend le quotidien de ces gens beaucoup plus difficile si on pense à toutes les interactions nécessaires avec les autres dans une journée, par exemple, au travail, au magasin, en famille, lors d'un rendez-vous médical important.
- Elle rend les conversations du quotidien épuisantes, car la personne doit se concentrer doublement pour bien saisir les propos des gens avec qui elle parle.
- Elle augmente le stress des gens qui en souffrent.
- La perte auditive non traitée peut augmenter les chances de développer une forme de démence.
- Elle fait en sorte que les gens qui en souffrent dépendent des autres pour bien fonctionner dans leur quotidien et peut mener à une dépression.

L'audition est aussi liée à notre sécurité puisque celle-ci nous permet d'entendre une voiture qui

s'approche de nous, par exemple ou un danger potentiel qui se présenterait devant nous.

Il faudrait en moyenne 10 ans à une personne présentant des signes de surdité pour consulter, ce qui est malheureux puisqu'il existe une multitude de solutions et de nouvelles technologies disponibles afin d'améliorer le quotidien des gens qui en souffrent. La perte auditive évolue souvent lentement et souvent, ce sont les proches des gens qui se plaignent des inconvénients qu'entraînent celle-ci.

Ne tardez plus à faire vérifier votre audition et à connaître, premièrement, l'état de celle-ci et deuxièmement, pour connaître les solutions possibles adaptées aux besoins selon chaque type de perte et de personne.

Si vous pensez que vous ou un de vos proches avez un problème auditif, venez passer un test de dépistage afin de connaître votre situation et ainsi améliorer votre quotidien, votre vie sociale, votre santé mentale, votre rendement au travail et vos relations avec vos proches. Le plus tôt sera le mieux. Il nous fera plaisir de vous recevoir.

Visitez le [www.monaudition.ca](http://www.monaudition.ca)  
ou composez le 1-877-969-2075

Venez nous rencontrer pour un test de dépistage auditif sans frais  
\*Offre permanente

Nous pouvons vous aider à mieux entendre

tous les sons de la vie!



Deslauriers & Robert Lalande  
AUDIOPROTHÉSISTES

2074, boul. Curé-Labelle  
Saint-Jérôme

395, boul. de Sainte-Adèle  
Sainte-Adèle

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

[www.monaudition.ca](http://www.monaudition.ca) • 1-877-969-2075

## Gabrielle Dubé, une Jeune de cœur au service de la communauté

Gabrielle Dubé, une femme dynamique et engagée de 87 ans, incarne parfaitement l'expression « jeune de cœur ». Cette ex-enseignante et activiste est un modèle d'implication sociale, ayant consacré sa vie à l'éducation, au soutien des femmes et à l'engagement communautaire.

GABRIELLE SARTHOU | GSARTHOU@MEDIALO.CA

Originaire de Rimouski, Gabrielle Dubé s'est installée à Sainte-Agathe-des-Monts il y a 5 ans pour être plus proche de ses petits-enfants. Avant cela, sa carrière l'avait menée bien au-delà des frontières canadiennes.

En effet, Mme Dubé a enseigné en Afrique, au Burkina Faso et au Congo, une expérience qui a marqué son parcours et son engagement en tant qu'enseignante. Elle a également entamé des études supérieures en physique. « Je voulais comprendre les mystères de l'univers » affirme-t-elle en parlant de ses études. « Je ne suis pas allée assez loin pour trouver les mystères », ajoute-t-elle, en riant. C'est finalement l'éducation qui l'a choisie. « Je pense que pour bien du monde, c'est la vocation qui nous choisit », souligne-t-elle. Elle a su transmettre à ses élèves, autant au secondaire qu'à l'université, son amour de l'apprentissage.

Elle a également été une figure clé dans plusieurs initiatives communautaires, notamment la



Photo Médialo-Gabrielle Sarthou

création d'une joujouthèque pour les enfants et d'un centre pour femmes à Cabano. Son travail avec des groupes de femmes et d'hommes, notamment des personnes en transition après leur sortie de prison, témoigne de sa volonté d'accompagner et de soutenir des individus dans des moments cruciaux de leur vie. Elle a notamment exploré, à travers sa maîtrise en éducation, le thème du changement à mi-temps de la vie, période charnière pour beaucoup où les gens réévaluent le sens de leur existence.

Gabrielle Dubé, a également entrepris un doctorat à la fin de sa carrière d'enseignante. Ce projet représentait pour elle une manière de rassembler toutes ses expériences et réflexions sur l'éducation et la condition humaine. En se spécialisant en autoethnographie, elle a raconté sa propre histoire en l'analysant à travers le prisme des événements culturels de son époque. « Mon père avait dit, "Si tu continues, tu vas avoir ta pension de vieillesse avant d'avoir fini." Et c'est ce qui est arrivé », raconte-t-elle.

### Grande implication

Arrivée à Sainte-Agathe, elle ne s'est pas arrêtée là. Elle s'est rapidement impliquée dans plusieurs projets locaux, tels que la chaise des générations, le mouvement Réseautage Citoyens Laurentides et le cercle de tricot qu'elle a cofondé avec Johanne Thérault. Ce dernier a pour objectif de tricoter des poupées Réconfort pour les distribuer aux enfants dans le besoin.

Elle s'est également engagée dans le mouvement international « Villes en Transition », dédié à la résilience des communautés face aux défis écologiques. Cet engagement s'est poursuivi avec sa participation au collectif « Mères au Front », où elle milite pour un avenir durable aux côtés d'autres mères et grands-mères des Laurentides.

Gabrielle Dubé a un parcours inspirant, non seulement pour sa communauté, mais aussi pour tous ceux qui ont eu, et qui auront, la chance de croiser sa route.



**VDG**

**VILLA DES GÉNÉRATIONS**  
Mont-Tremblant 819 425-8653  
WWW.VILLAGESGENERATIONS.CA

**CHOISIR LA VILLA  
DES GÉNÉRATIONS,  
C'EST OPTER  
POUR LA SÉCURITÉ  
ET UNE VIE SOCIALE  
ACTIVE !**



# Comment mieux gérer la douleur chronique?

Pour les aînés, la gestion de la douleur chronique nécessite une approche globale qui repose à la fois sur le bien-être physique et émotionnel. Voici cinq stratégies pour vous aider à y faire face.

**1. Médicaments :** travaillez en étroite collaboration avec votre médecin pour élaborer un plan de médication qui gère efficacement votre douleur tout en minimisant les effets secondaires. N'hésitez surtout pas à demander conseils à votre pharmacien, il saura vous conseiller, vous accompagner et vous rassurer.

**2. Exercices physiques :** pratiquez régulièrement une activité adaptée à vos capacités et à vos préférences. Les sports à

faible impact tels que la marche, la natation et le tai-chi peuvent contribuer à améliorer votre force, votre souplesse et votre humeur tout en réduisant la douleur.

**3. Techniques corps-esprit :** explorez entre autres la méditation de pleine conscience, les exercices de respiration profonde et l'imagination guidée pour favoriser la relaxation et bonifier la gestion de la douleur.

**4. Approches complémentaires :** envisagez l'essai de l'acupuncture, de la chiropractie ou des suppléments à base de plantes. Consultez votre médecin ou votre pharmacien avant d'entreprendre de nouveaux traitements afin de vous assurer qu'ils sont sécuritaires.

**5. Soutien émotionnel :** recherchez le soutien d'amis, de membres de votre famille ou de groupes d'entraide. Le partage de votre ressenti et l'apprentissage de stratégies d'adaptation peuvent vous aider à mieux gérer le stress et l'anxiété associés à la douleur.

**6. Changements des habitudes de vie :** adoptez une alimentation saine, dormez

suffisamment, corrigez votre posture et évitez les activités qui aggravent la douleur.

En combinant ces stratégies, vous mettez toutes les chances de votre côté pour vivre plus sereinement avec la douleur chronique!



## VOTRE SANTÉ NOUS TIENT À COEUR !

**INFIRMIÈRE  
SUR PLACE**  
2 jours  
par semaine

### SERVICES :

- Test de streptocoque
- Lavage d'oreilles sans prescription
- Clinique santé-voyage
- Vaccination complète

**SERVICE DE  
PRISE DE SANG**  
tous les mercredis  
sur rendez-vous

Pour prendre rendez-vous,  
composez le 819 322-3232 poste 2



## Découvrez la FADOQ-Laurentides!

**Avec plus d'un demi-million de membres, et des bénévoles de cœur, le Réseau FADOQ est le plus grand regroupement de personnes de 50 ans et plus au Québec. Il regroupe 16 organismes régionaux et 705 clubs locaux affiliés. La région des Laurentides compte, quant à elle, plus de 48 000 membres et collabore avec 34 clubs.**

La programmation automnale 2024 du secrétariat régional de la FADOQ-RLS offre une diversité d'activités pour tous les goûts : ateliers informatiques Atelier FADOQ.CA, ateliers cybersécurité, coaching artistique, cours d'aqua forme, cerveau actif et ma santé cognitive, initiation à l'art-thérapie, à l'improvisation et à la théorie musicale.

C'est avec plaisir que nous vous informons que le 24 avril dernier, les Séniors de Blainville FADOQ ont souligné le 15e anniversaire de l'activité de Génies en Gris, qu'ils ont implanté à Blainville avec l'aide du club Les Joyeux Aînés de Val-Morin.

Créatifs et inspirants, plusieurs des 34 clubs locaux diversifient constamment leur offre afin de permettre aux personnes âgées de 50 à plus de 100 ans de bénéficier d'activités satisfaisant leurs besoins et leurs goûts : Génies en gris, bridge, théâtre, conférences, danse en ligne, whist militaire, pétanque, billard, bingo, jeux de société, repas thématiques, soirées dansantes et plus encore!

« L'un de nos objectifs, avec les clubs de la région des Laurentides, est de cheminer vers

une meilleure collaboration dans l'organisation de divers voyages initiés par ces derniers. Quelle excellente idée ! Les différentes offres de voyages de groupe proposés par les clubs seront diffusées par l'infolettre régionale des Laurentides», souligne la présidente de la FADOQ-RLS, Diane Beaulieu Desjardins.

Enfin, cette année, nous souhaitons développer des sorties culturelles qui combleront l'intérêt des membres pour la culture, les artistes et les spectacles.

### Un grand merci à tous nos bénévoles !

Les bénévoles sont des vecteurs de changement dans notre communauté. Ils sont un rappel quotidien de l'importance de notre mission. Ce sont des personnes qui choisissent de mettre leur temps et leurs énergies au service d'autrui, de manière totalement dévouée. Nous sommes heureux de compter parmi nos bénévoles nos extraordinaires administrateurs et administratrices, qui se dévouent au fonctionnement de nos programmes et de nos services. Ce sont des personnes d'exception qui redonnent constamment à la communauté par leur implication. Nous sommes honorés d'être accompagnés de manière aussi authentique et soutenue.

### Une programmation haute en couleur grâce aux bénévoles et aux partenaires

Au sein de notre équipe, un groupe de bénévoles aîné.e.s impliquées toute l'année se spécialisent dans l'animation d'ateliers informatiques, d'ateliers de stimulation cognitive, de conférences et de



causeries touchant à des sujets essentiels, tels que la fraude, la maltraitance envers les personnes âgées, l'intimidation entre les aînés (les jeux de pouvoir) ainsi que la bienveillance. Joignez-vous à notre équipe. Consultez notre page [fadoq.ca/laurentides/a-propos/benevole](https://fadoq.ca/laurentides/a-propos/benevole)

Voir la  
programmation  
d'automne ici



**FADOQ RLS**  
**POURQUOI**  
**DEVENIR MEMBRE**



Le plus grand réseau à la défense du droit des aînés riche programmation locale et régionale (34 clubs).

Avantages et rabais exclusifs aux membres



Une contribution par les aînés, pour les aînés  
**[fadoq.ca/laurentides/adherez-maintenant](https://fadoq.ca/laurentides/adherez-maintenant)**

## Urgence téléphonique? Soyez vigilant!

Un agent de télémarketing tente de vous convaincre de prendre ses services? Vous recevez un appel vous disant qu'un de vos comptes bancaires a été fraudé? Un fournisseur de services comme Hydro-Québec communique avec vous pour une facture en souffrance?



- Demandez de l'information: nom complet de l'interlocuteur, téléphone et poste pour le rejoindre, détail des montants.
- Ne donnez aucune information personnelle, n'appuyez sur aucun bouton et raccrochez;
- Prenez le temps de faire vos propres recherches pour valider les informations recueillies.

Sachez que les institutions financières ne communiqueront avec vous par téléphone pour obtenir des renseignements personnels.

Les fraudeurs peuvent falsifier les informations apparaissant sur votre afficheur. Effectuez des recherches pour trouver les coordonnées de l'entreprise qui vous appelle et confirmez avec ceux-ci en composant leur numéro de téléphone officiel. Si vous ne savez pas comment vous y prendre, n'hésitez pas à demander l'aide d'une personne de confiance ou à faire appel à Prévoyance envers les Aînés des Laurentides. Nos services sont gratuits et confidentiels.



## Reconnaître et dénoncer les abus envers les aînés : un devoir de société

### Ressources

Vous êtes témoin ou victime de maltraitance? Contactez la Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés : 1 888 489-2287 [www.lignemaltraitance.ca](http://www.lignemaltraitance.ca) En cas de danger imminent, contactez les services d'urgence (911).

### Formes d'abus

La négligence ou même l'indifférence peuvent aussi causer de sérieux torts aux personnes aînées. Dans tous les cas, la maltraitance survient dans une relation où la confiance devrait être présente. Si elle peut être commise par une personne soignante, elle découle souvent des comportements d'un proche.

### Pistes d'action

Si vous croyez être témoin d'un cas de maltraitance envers une personne aînée, trouvez un moment pour lui parler de vos préoccupations. Tentez de l'orienter vers des ressources pouvant l'aider tout en évitant un conflit direct avec la personne abusive.

La qualité d'une société se mesure en grande partie par la façon dont elle s'occupe de ses aînés. De nombreux cas de maltraitance à leur endroit sont toutefois répertoriés chaque année au Québec et partout dans le monde. Chaque occasion s'avère idéale pour éveiller les consciences à cet enjeu criant.

Briser le cycle de la maltraitance est essentiel pour la société, et il est de notre devoir d'agir collectivement contre ce fléau. Plus de 75 ans après l'adoption de la Déclaration universelle des droits de l'homme, rappelons-nous que chaque cas d'abus envers un aîné est un cas de trop!

## Ensemble, améliorons la qualité de vie des aînés

Vous ou un proche faites face à une situation difficile ou à des inquiétudes quant aux actions à prendre ?



1 844 551-6032

SERVICES GRATUITS ET CONFIDENTIELS

## Proches aidants : les raisons de recourir aux services des organismes



**Vous prenez régulièrement soin d'un proche (conjointe, frère, fille, père, etc.) en l'aidant à effectuer ses tâches quotidiennes, en lui donnant ses médicaments ou en faisant ses courses, par exemple?**

de l'aide concrète à domicile (hygiène, repas, entretien ménager, etc.) ou un service de transport adapté pour les rendez-vous médicaux, par exemple.

**Pour discuter avec des gens qui vous comprennent** les personnes proches aidantes se sentent souvent seules et incomprises. Ainsi, l'isolement et la fatigue peuvent avoir des effets néfastes sur leur santé mentale et physique. Conscients de votre réalité, les organismes sont là pour vous offrir du soutien lors de rencontres de groupe ou individuelles.

**Pour pouvoir prendre soin de vous** : votre proche handicapé ou en perte d'autonomie a constamment besoin de votre soutien et vous ne pouvez pratiquement jamais vous absenter pour voir des amis, consulter un professionnel de la santé ou simplement vous reposer? Grâce aux services de répit fournis par un organisme, une personne de confiance pourra s'occuper de votre proche pendant quelques heures, voire plus, afin que vous puissiez reprendre votre souffle.

Dès aujourd'hui, recherchez les organismes de soutien aux proches aidants desservant votre territoire et contactez-les!

**Pour obtenir de l'information pertinente:** formalités administratives, crédits d'impôt, démarches auprès du réseau de la santé... certains formulaires ou processus sont si compliqués que cela vous donne des maux de tête? Pour que vous puissiez mieux comprendre ces sujets, les organismes de soutien aux proches aidants donnent des formations, répondent à vos questions (ex. : par téléphone) ou mettent des documents clairs et à jour à votre disposition.

**Pour bénéficier d'un soutien concret:** au quotidien, il peut être ardu de concilier votre vie professionnelle et familiale avec votre rôle de proche aidant. En contactant un organisme de votre région, vous pourriez obtenir

## Faire du bénévolat, bon pour le corps et l'esprit

En s'engageant dans le bénévolat, non seulement vous contribuez positivement à votre communauté, mais vous investissez également dans votre propre bien-être physique et mental.

### 1. Le bénévolat améliore la santé physique

Des études ont démontré qu'en étant plus actifs, les bénévoles ont moins de risques de développer certaines maladies cardiaques ou problèmes cognitifs.

### 2. Le bénévolat préserve la santé mentale

En plus de briser l'isolement, le bénévolat permet de se réaliser, de mettre en valeur ses compétences et ainsi de renforcer son estime personnelle. Il a été démontré que l'implication bénévole réduit le stress et aide à lutter contre la dépression.

Rejoindre une cause qui vous tient à cœur peut transformer votre vie de manière positive et enrichissante. Les opportunités sur le territoire sont multiples et variées, il suffit de prendre le temps d'explorer et de s'impliquer.

prendre  
~~Avoir~~ le temps  
de s'impliquer

**Nous avons tous une cause qui nous tient à coeur.**

Pour connaître les opportunités dans votre région:



[www.cab-laurentides.org](http://www.cab-laurentides.org)

Pour mieux planifier votre escapade en solo, prenez rendez-vous dans une agence de voyages!

## Voyager seul en tant qu'aîné : des conseils pour une aventure agréable et sûre

**Voyager en solo à la retraite peut être une expérience enrichissante et libératrice, mais cela requiert une préparation et une réflexion approfondies. Voici quelques conseils essentiels pour se lancer dans une telle aventure :**

**Planifiez votre trajet :** plusieurs mois avant votre départ, faites des recherches sur votre destination et organisez votre itinéraire. Tenez compte de facteurs tels que le transport, l'hébergement et l'accessibilité des attractions.

**Faites vos bagages intelligemment :** n'empORTEZ que le nécessaire et prévoyez les éléments indispensables, comme les médicaments, les copies des documents importants et une liste des personnes à contacter en cas d'urgence.

**Utilisez la technologie :** téléchargez des applications pratiques pour les voyageurs (GPS, traduction, etc.). Envisagez de porter un dispositif de

sécurité personnel ou d'utiliser la fonction de partage de localisation de votre téléphone intelligent.

**Gardez le contact :** tenez vos proches informés de votre projet de voyage. Communiquez votre itinéraire et vos coordonnées à un ami ou à un membre de votre famille et donnez-lui régulièrement de vos nouvelles.

**Priorisez la sécurité :** portez constamment attention à votre environnement, surtout dans les endroits qui ne vous sont pas familiers. Restez dans des zones bien éclairées et animées, particulièrement la nuit. Évitez les situations risquées et

fiez-vous à votre instinct.

**Ne négligez pas votre santé :** malgré l'excitation du voyage, maintenez une alimentation équilibrée, hydratez-vous et reposez-vous suffisamment. Prenez conscience de vos limites et respectez votre rythme!

**Discutez avec les locaux :** parlez avec les habitants pour enrichir votre expérience de voyage et obtenir des informations précieuses sur la culture et les coutumes de votre destination. Participez à des visites guidées ou assistez à des événements (ex. : festivals).



### MICROTEL<sup>®</sup> BY WYNDHAM MONT-TREMBLANT

**LA PROMO SÉNIOR**  
Chambre standard 1 lit à **130 \$**  
Suite à 1 lit à **140 \$**

- PETIT-DÉJEUNER INCLUS
- PISCINE, GLISSADE ET SPA
- GYM 24/7
- ANIMAUX ACCEPTÉS



Valide du dimanche au jeudi.

CONTACTEZ-NOUS AU **819 717-2700**

235, MONTÉE RYAN, MONT-TREMBLANT, QC J8E 1S3 | [WYNDHAMHOTELS.COM](http://WYNDHAMHOTELS.COM)

> 1268657

# Marcher, une pratique aux multiples bienfaits!

Les bienfaits de la marche sont aussi physiques que psychologiques. Prêt à vous lancer? Vous verrez, plus on marche, plus on a envie de marcher!



Plus l'âge avance, plus l'activité physique peut sembler difficile. La marche constitue toutefois une excellente façon de garder la forme sans devoir fournir un trop grand effort. Portrait d'une pratique aux 1001 avantages!

## UNE ALLIÉE POUR VOS MUSCLES

Une moyenne de 30 minutes de marche par jour suffit à renforcer les muscles des jambes et du dos, ce qui améliore l'équilibre et réduit les risques de chutes. De plus, il s'agit d'une excellente façon de brûler des calories, et donc de maintenir un poids sain.

## UNE PROTECTION CONTRE DIVERS PROBLÈMES DE SANTÉ

Les études l'ont démontré : la marche régulière peut réduire le risque de maladies cardiovasculaires. Elle tend également à apaiser les douleurs chroniques, et peut même aider à se rétablir d'un AVC.

## UN MORAL PLUS ÉLEVÉ

La marche d'intensité modérée (qui provoque un léger essoufflement) a un effet direct sur la santé psychologique: l'estime de soi est améliorée et l'humeur est plus stable. La marche en groupe peut quant à elle contribuer à briser l'isolement. Tout cela assure le maintien d'un bon moral! En outre, marcher a des effets bénéfiques sur la mémoire et la concentration. Pourquoi s'en priver?



LIQUIDATION

FIN DE SAISON

PROMO D'AUTOMNE

**VÉLOS ÉLECTRIQUES**  
À partir de **1 299 \$**

**Modèle AURORA**



**Modèle E-ONE 9R**



**Quadriporteur E-Rock évolution avec toit**



**Triporteur E-Rock Gold**



**À l'achat d'un triporteur ou quadriporteur, OBTENEZ GRATUITEMENT**  
une toile de protection et un drapeau de sécurité.

(Valeur 125\$) • Taxes incluses • Garantie 1 an



**51, rue Larocque Est, Ste-Agathe • 438 887-2278**

## Le 1<sup>er</sup> octobre, c'est la Journée internationale des aînés ?

Le début de l'automne est à l'honneur de tous les aînés! La Journée internationale des aînés (JIA) est célébrée chaque année le 1er octobre à travers le monde pour rendre hommage aux personnes âgées et reconnaître leur contribution précieuse à la société.

Salle de rédaction

Instituée par les Nations Unies en 1990, cette journée vise à sensibiliser le public aux défis que rencontrent les aînés tout en promouvant leur inclusion sociale et le respect de leurs droits fondamentaux. Elle est aussi une opportunité de célébrer leur sagesse, leur expérience et leur rôle actif dans la vie communautaire et économique.

La création de la JIA trouve ses racines dans le Plan d'action international de Vienne sur le vieillissement, adopté en 1982. Un plan conçu pour répondre aux opportunités et défis du vieillissement de la population et promouvoir le développement d'une société inclusive pour tous les âges.

En 1991, l'Assemblée générale des Nations Unies a également adopté les Principes des Nations Unies pour les personnes âgées, qui établissent des lignes directrices visant à garantir l'indépendance, la participation, les soins, l'accomplissement personnel et la dignité des aînés.

### Le Thème de 2024: « Nous, les aînés! »

Chaque année, la Journée internationale des aînés se concentre sur un thème spécifique pour mettre en lumière des aspects variés du vieillissement. En 2024, le thème choisi est « Nous, les aînés! », indique sur son site web la Conférence des Tables régionales de concertation des aînés du Québec.

Ce thème vise à souligner la fierté des aînés dans leurs contributions quotidiennes à la société et à promouvoir une image positive du vieillissement. Il encourage aussi une réflexion collective sur l'avenir des personnes âgées et leur rôle dans une société intergénérationnelle et inclusive.

Les activités prévues autour de ce thème incluent des ateliers, des conférences, des discussions publiques, des événements communautaires et des initiatives de



La JIA célèbre l'apport de tous les aînés à la société.  
Photo Adobe Stock

sensibilisation dans divers lieux tels que les écoles, les établissements d'enseignement supérieur et les espaces publics.

### Alimenter les discussions

Ces initiatives sont soutenues par des organisations locales et internationales, y compris l'Organisation mondiale de la santé (OMS), qui joue un rôle clé dans la sensibilisation à l'importance de cette journée

La célébration de la JIA permet de mettre en lumière les nombreux défis auxquels font face les personnes âgées, comme l'isolement social, l'accès aux soins de santé, et la protection sociale. Elle est également

l'occasion de promouvoir des discussions sur l'amélioration des politiques publiques et des services pour les aînés, et de renforcer les liens intergénérationnels, souligne la Conférence des Tables aînés de la Capitale-Nationale.

En 2024, la JIA offrira une plateforme pour rassembler différentes générations autour de la question du bien vieillir, favorisant des échanges et des actions concrètes pour améliorer le bien-être des personnes âgées.

## « Avec le temps... Dalida » : Joan Bluteau, 20 ans d'un hommage vibrant

Dans un univers musical en perpétuelle évolution, rares sont les spectacles qui traversent les décennies tout en continuant de toucher profondément le public. « Avec le temps... Dalida » est la célébration de 20 ans d'interprétation de l'icône de la chanson francophone par l'éblouissante Joan Bluteau.

Clément Bolano |cbolano@medialo.ca

Si l'artiste n'a pas grandi en écoutant Dalida, c'est en revenant d'Europe, après une expérience marquante au Cirque du Soleil, qu'elle a été touchée par l'artiste.

« Dalida, c'est pas ma génération, admet-elle. Mais en revenant du Cirque du Soleil, j'ai vu un reportage qui s'appelait *Le Grand Voyage...* C'était incroyable. Je me suis dit, mais quel répertoire, quelle artiste ! Et là, je suis tombée amoureuse de tout ce qu'elle a fait. » Pour Joan, cette rencontre avec Dalida a été le point de départ d'un voyage artistique qui l'a menée sur les plus grandes scènes du monde.

### Une interprétation qui a évolué

Joan Bluteau a fait évoluer son spectacle au fil

des ans, tout comme sa propre interprétation des chansons de Dalida. « Quand j'ai commencé, c'était vraiment d'essayer de refaire le plus possible comme Dalida. Aujourd'hui, c'est différent. J'interprète les chansons avec mon vécu, mes propres émotions. »

La mise en scène, tout comme les costumes, joue un rôle crucial dans ce spectacle. « Dalida était glamour, toujours. Il était impensable de négliger cet aspect. »

Joan Bluteau a fait le choix de ne pas imiter Dalida, mais de s'inspirer d'elle pour offrir une performance authentique. « Si je ne les ressentais pas par moi-même avec mes propres émotions, je n'arriverais probablement pas à donner d'émotion aux gens qui viennent voir le spectacle. »

### Une réinvention constante

Pour Joan, le spectacle actuel est le fruit de plusieurs années de réinvention. « Je veux que les gens viennent vivre des belles chansons, des beaux moments. »

« Avec le temps... Dalida » a la capacité à toucher des publics de tous âges. « Même si on ne connaît



« Avec le temps... Dalida » sera présenté au Théâtre Le Patriote le 29 septembre. Photo gracieuseté

pas Dalida, on ne peut pas rester indifférent... J'ai des gens très jeunes qui viennent voir le spectacle, des 20 ans, 30 ans, 40 ans, et ça va jusqu'à 70 ans et plus. C'est un voyage en émotions, en couleurs et en belle musique. »

Avec 20 ans d'expérience et d'évolution, l'interprète offre une célébration vibrante de la musique, de l'émotion et de l'héritage intemporel d'une artiste qui continue de toucher les cœurs, année après année.

LE  
PATRIOTE  
— depuis 1967

## Une rentrée culturelle captivante!

**EDDY MARNAY**  
Simplement  
MARNAY  
Avec Lucie Dufault, Christian Marc Gendron,  
Marie Denise Pelletier et Joe Bocan

**SIMPLEMENT MARNAY**  
Hommage à Eddy Marnay  
2 octobre | 20 h

**L'AMOUR SELON VENNE**  
Catherine Sénart chante Stéphane Venne  
17 octobre | 20 h

**ALAIN CHOQUETTE**  
Entre histoires et illusions  
27 septembre | 20 h

**MICHEL BARRETTE**  
Un mot, une histoire  
11 octobre | 20 h

## Un coin de paradis

### 1. Quelles raisons vous ont-elles incité à faire le grand saut ? À opter pour le mode de vie en résidence ?

Après avoir vécu en maison puis en condo au travers de 58 ans de mariage, nous nous sommes dit que vivre en RPA ( Résidence pour Personnes Âgées) avec les services, la sécurité et la tranquillité d'esprit que ça inclut, c'était une décision qui s'imposait d'elle-même.

### 2. Pourquoi avoir choisi cette résidence ?

Pour la simple raison que je suis native de Saint-Jovite et que j'y ai mes habitudes. Gilles quant à lui, est natif de Lachine. Nous nous sommes rencontrés en 1964 et mariés 2 ans plus tard. Nous attendions avec impatience l'ouverture de la résidence et nous faisons partie des tout premiers occupants. Nous avons donc eu l'embarras du choix pour le logement et pu réserver notre place de stationnement intérieur. Avec une borne de recharge car nous avons un véhicule électrique ! Nous avons opté pour un 4 ½ au troisième et dernier étage, sur un coin précisément. Ce qui nous permet d'avoir une vue plus élargie depuis la galerie. Nous étions déterminés à ne pas aller dans une résidence qui ressemble à un hôpital.

### 3. Quelle est votre plus grande réalisation de vie ?

Du point de vue professionnel, je suis fière d'avoir



travaillé 20 années à temps plein au département publicités du journal l'Info du Nord. Quant à Gilles, il a été pendant 25 ans le gérant du magasin de meubles qui a appartenu à ma famille. Mais ce dont nous sommes le plus fiers, c'est d'avoir combattu et réussi à vaincre chacun un cancer.

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

Nous nous levons assez tôt, vers 6h et après le petit déjeuner, nous nous adonnons à la lecture ou nous regardons la télé. Les sports ou des documentaires animaliers. Hormis pour les repas thématiques, nous ne mangeons jamais en salle car j'aime cuisiner et nous apprécions que

nous puissions avoir le choix. Vers 15/16 h, nous descendons pour les activités sociales comme l'aquaforme pour moi ou encore le billard pour Gilles. Il a beaucoup joué au tennis mais à 86ans, ce n'est plus envisageable. Par contre, taquiner les autres résidents, ça, il en est encore très capable !

### 5. Quel est votre coup de cœur depuis que vous êtes à cette résidence ?

C'est le professionnalisme et la gentillesse du personnel. Nous y sommes très attachés ! Nous apprécions aussi les multiples événements qui ont lieu à même la résidence comme l'épluchette de blé d'inde ou encore la visite de musiciens pendant les 4 jours qu'à duré le dernier festival de jazz.

LES COURS

*Saint-Jovite*

UN COMPLEXE



POUR RETRAITÉS

**RÉSIDENCE POUR  
AINÉS AUTONOMES ET  
SEMI-AUTONOMES**

**Repas maison  
Soins évolutifs  
Sécurité  
Entretien ménager  
Activités et sorties**

**PORTES  
OUVERTES  
le 22 septembre  
de 13h à 16h**



**Le  
fameux  
pouce  
vert  
Avec  
Marthe  
Laverdière**

**20 septembre 15h  
Marthe Laverdière | 25\$**

Pour plus d'informations : **819.341.1414**

614 rue Saint-Jovite, Mont-Tremblant

## Les trésors cachés de l'automne

L'automne est une période magique où les paysages se parent de couleurs flamboyantes. C'est aussi une période où la nature vient avec une abondance de saveurs uniques.

Clément Bolano | cbolano@medialo.ca

Si les pommes sont des incontournables de la saison, il existe d'autres trésors culinaires moins connus qui méritent une place de choix dans nos assiettes automnales. Explorons deux de ces joyaux: le panais et les champignons sauvages.

### Un légume-racine à redécouvrir

Le panais, souvent éclipsé par sa cousine la carotte, est un légume-racine au goût doux et légèrement sucré, qui devient particulièrement savoureux après les premières gelées. Longtemps considéré comme un aliment de base dans les cuisines québécoises, il a été quelque peu oublié au fil du temps, mais il revient en force grâce à son profil nutritionnel impressionnant et sa polyvalence en cuisine.

Ce légume d'apparence modeste peut être utilisé dans une variété de plats réconfortants, parfaits pour les journées fraîches d'automne. Une purée de panais, par exemple, offre une alternative délicieusement onctueuse à la

purée de pommes de terre traditionnelle.

Pour la préparer, il suffit de faire cuire les panais dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres, puis de les écraser avec un peu de beurre, de lait et une pincée de muscade. Le résultat est un accompagnement riche et crémeux qui se marie parfaitement avec des viandes rôties ou des légumes grillés.

### Une explosion de saveurs forestières

L'automne est aussi la saison idéale pour partir à la cueillette des champignons sauvages, une activité aussi agréable que gratifiante. Les forêts regorgent de variétés savoureuses comme les chanterelles, les bolets, et les pleurotes, chacune apportant une saveur distincte et un arôme terreux incomparable aux plats.

Pour un repas rapide et réconfortant, essayez de préparer une poêlée de champignons sauvages. Faites revenir un mélange de champignons dans un peu d'huile d'olive avec de l'ail, du thym frais et une touche de beurre. Ajoutez une éclaboussure de vin blanc pour déglacer la poêle et laissez mijoter jusqu'à ce que les champignons soient tendres et bien enrobés de sauce. Servez cette poêlée sur un lit de polenta crémeuse ou en accompagnement d'une viande grillée.



Le panais offre une purée onctueuse pour l'automne.  
Photo Adobe Stock

### Embrasser les saveurs de l'automne

Redécouvrir ces ingrédients moins connus, c'est aussi renouer avec les traditions culinaires locales tout en explorant de nouvelles possibilités en cuisine. Le panais et les champignons sauvages sont non seulement délicieux, mais ils apportent également une richesse de saveurs et une profondeur qui incarnent parfaitement l'esprit de l'automne au Québec.

En les intégrant à vos menus saisonniers, vous faites bien plus que préparer un bon repas : vous participez à la valorisation d'un patrimoine gastronomique qui mérite d'être préservé et célébré. Alors, cet automne, sortez des sentiers battus et laissez-vous surprendre par ces trésors cachés.

**On a le local à cœur**

**Repérez notre bulle bleue en forme de cœur afin de découvrir des centaines de produits d'ici !**

## Le Québec dans tout le magasin!



**En magasin, vous pourrez dorénavant apercevoir les nouvelles attestations :**

- Fruits et légumes | On achète au Québec d'abord
- Viandes fraîches | On achète au Québec d'abord
- Porc frais | Notre porc frais est 100 % du Québec
- Poulets cuits | Nos poulets cuits sont 100 % du Québec
- Produits laitiers | On achète au Québec d'abord
- Œufs | Nos œufs sont 100 % du Québec
- Fromages | Le plus grand choix de fromages du Québec
- Bières de microbrasserie | On fait de la place aux bières de micro du Québec



**SUCCURSALE STE-AGATHE-DES-MONTS | 3, RUE RAYMOND | 819 321-1812**



FORFAITS FUNÉRAIRES LES MOINS CHERS DE LA RÉGION  
**VENEZ VOIR NOS INSTALLATIONS!**

Au service  
des familles  
depuis

**25**  
ans

Forfait crémation  
sans frais cachés

**1145 \$**  
+TX

Préarrangements funéraires  
salon d'exposition • urnes • cercueils  
reliquaires • bijoux • fleurs  
traiteur • produits commémoratifs



450 431-7700 | 24 / 7  
crematel.com

16, rue de la Gare, Saint-Jérôme

**Crématel**  
Funérailles économiques

## 5 documents de planification successorale dont vous avez besoin

Offrez-vous la  
tranquillité d'esprit  
en vous occupant de  
votre planification  
successorale dès  
aujourd'hui!

La planification successorale est indispensable pour les aînés afin de protéger leurs biens et de veiller à ce que leurs volontés soient respectées à leur décès. Voici donc cinq documents de planification successorale que vous devriez absolument posséder :

**1. Le testament :** celui-ci détermine la manière dont vos actifs et vos biens seront distribués après votre décès. Ce précieux document devrait idéalement être rédigé par un ou une notaire.

**2. Les directives médicales anticipées:** conçu pour guider les prestataires de soins de santé et vos proches, ce document décrit vos préférences en matière de soins médicaux si vous êtes frappé d'incapacité. Il couvre les décisions relatives aux traitements de maintien en vie, au don d'organes et aux interventions médicales.

**3. Le mandat en cas d'incapacité:** comme son nom l'indique, ce document désigne une personne de confiance pour gérer vos affaires (financières et autres) si vous n'êtes plus en mesure de le faire.

**4. Le bilan patrimonial :** il consiste en un portrait à jour de vos actifs et de vos dettes. Ce document s'avère hautement utile pour faciliter le travail de votre liquidateur ou liquidatrice à votre décès.

**5. L'assurance vie :** celle-ci permet d'assurer la sécurité financière de vos proches. Le montant qui sera versé aux bénéficiaires à votre décès pourra notamment servir à payer de l'impôt sur un bien légué (ex. : chalet).



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 [info@tempsdevivre.ca](mailto:info@tempsdevivre.ca). Chez Médialo, nous sommes convaincus qu'un journal se fait avec et pour la communauté!

## UNIVERSITÉ DU 3E ÂGE

### Inscrivez-vous pour l'automne

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

**Antenne des Laurentides** : Marie-Andrée Clermont 450 224-4266 ou [clermont7051@outlook.com](mailto:clermont7051@outlook.com)

**Antenne de la région de Mont-Tremblant** : Yves Lachapelle 819 321-5494 et Pierrette Cardinal 819 425-5427 ou [utatremblant@gmail.com](mailto:utatremblant@gmail.com)

### Modalités d'inscription :

- En ligne sur le site Web [www.usherbrooke.ca/uta/prog/laurentides/hlt](http://www.usherbrooke.ca/uta/prog/laurentides/hlt)
- Le coût de chaque conférence est de 21 \$ + taxes
- Des frais de 5 \$ par session sont payables à l'association étudiante

## FADOQ

Fort de plus de 580 000 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. [www.fadoq.ca/laurentides](http://www.fadoq.ca/laurentides)

## PALLIACCO

### Des bénévoles présents pour vous

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

## CENTRE D'ACTION

### BÉNÉVOLE LAURENTIDES Plus de 40 ans au service de la communauté!

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

## CLUB DES BONS VIVANTS

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



*Complice de  
votre quotidien!*



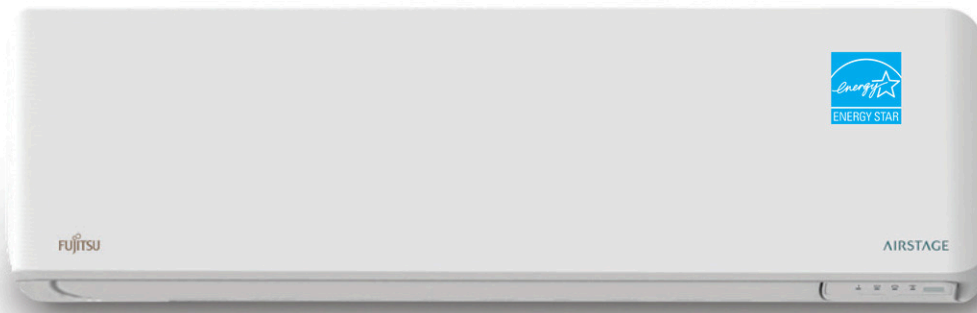
Uniprix Gaétan Couillard  
Mont-Tremblant  
819 425-2305

>1254007

# Rien

n'est confortable autrement.

## FUJITSU



\*Des conditions s'appliquent

### Les modèles les plus polyvalents

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

