



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

Édition  
des Fêtes



On se cultive

Entretien chaleureux  
avec Michel Rivard  
page 15



On bouge

Entrevue avec l'inspirante  
Jacqueline Gareau  
page 11



On cuisine

La recette du bonheur  
avec Monsieur Cocktail  
pages 24 et 25

## Les Résidences le Vieux Sage, un environnement exceptionnel

Érigées dans les Laurentides avec une vue sur le Mont-Tremblant, les Résidences du Vieux Sage se sont donné les moyens de remplir leur mission de prendre soin des aînés en s'assurant qu'ils ne manquent de rien et qu'ils conservent un maximum d'autonomie.

De dimension humaine, avec 45 places en hébergement, les Résidences permettent des contacts plus fréquents entre l'équipe et les résidents, et donc un personnel plus attentif aux besoins, capable de détecter leur état physique et psychologique pour intervenir rapidement si nécessaire.

La stabilité du personnel qualifié a pour effet de créer un esprit de famille dans l'équipe et avec les résidents. Cela facilite la stimulation pour participer aux activités et garder les résidents actifs, les faire sortir de leur chambre, bouger et garder leur autonomie. Des balades à l'extérieur, à l'air frais des montagnes et un potager, quand le temps le permet, sont aussi très appréciés et augmentent l'envie de se délier les jambes. Pour compléter le tout, des spectacles de musique sont présentés tous les dimanches. Des équipements sont disponibles pour pratiquer des activités libres; le billard, la pétanque, le jeu de poche et quelques autres.

Bien sûr, tous les services de soins, d'hygiène et d'assistance à la personne sont dispensés.

Certifiées par le ministère de la Santé et des Services sociaux, les Résidences ont l'avantage de se trouver dans un milieu où le contact avec l'équipe du CLSC est facile, pour un soutien rapide lorsque le personnel détecte des situations problématiques.



Les Résidences du Vieux Sage, c'est un emplacement de choix dans un environnement et une atmosphère familiale, ce qui en fait une résidence exceptionnelle, pour des personnes âgées exceptionnelles.

>P011150-1



**Le Vieux Sage**  
RÉSIDENCES POUR PERSONNES ÂGÉES  
★★★★★

*« J'adore respirer l'air frais des montagnes du Mont-Tremblant sous la douce musique des oiseaux... Je me sens revivre! »*

— M. Albertus Boulet

**Confort, bien-être, ambiance familiale et chaleureuse**

Du pur bonheur pour personnes âgées situé en plein cœur des magnifiques montagnes du Mont-Tremblant dans les Laurentides. **Une visite vaut 1000 mots !**

725, rue de la Montagne, Mont-Tremblant  
vieuxsage.ca | info@vieuxsage.ca | 819 425-7243

Résidence privée certifiée par le ministère de la Santé et Services Sociaux du Québec.



 On se présente

# Un magazine pour les jeunes de cœur!

**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](http://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;



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

- 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!



Inscrivez-vous sur notre liste d'attente dès maintenant.

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

**APPELEZ-NOUS**  
pour prendre rendez-vous

Mme Martine Piché,  
directrice générale,  
873-563-8507  
[manoirlabellois@hotmail.com](mailto:manoirlabellois@hotmail.com)  
27, rue du Couvent, Labelle

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

## Projet inspirant à la FADOQ Laurentides DUO en action: jumelage intergénérationnel et multiculturel



fadoq

Région  
des Laurentides

Semaine  
DES AÎNÉS  
FADOQ

Pour informations,  
communiquiez avec la FADOQ  
Laurentides au 1-877-429-5858  
poste 227. Pour participer au projet  
DUO en action comme participant  
dans un duo ou comme bénévole  
spécialisé ou pour nous prêter main-  
forte, veuillez-vous rendre sur le  
site Web, à l'adresse suivante:  
[fadoq.ca/Laurentides/duo-en-  
action](http://fadoq.ca/Laurentides/duo-en-action).

### Des idées en rafales

Les projets peuvent varier selon les intérêts personnels de chacun. Voici quelques exemples d'idées à titre d'information.

- Apprendre ou perfectionner une nouvelle langue
- Cuisiner de nouvelles recettes d'autres cultures, végétarienne ou autres
- Apprendre à peindre, à dessiner, à travailler le bois
- Faire de la photographie
- S'initier à la technologie
- Apprendre un instrument de musique
- Se remettre en forme

**JOHANNE BISSON**  
[info@tempsdevivre.ca](mailto:info@tempsdevivre.ca)

**DUO en action est un programme mis en branle par le Réseau FADOQ région des Laurentides qui consiste à jumeler un aîné avec un adolescent, un enfant accompagné par un parent, un adulte, un nouvel arrivant ou encore un autre aîné qui ont des intérêts ou des passions similaires et qui pourront, ensemble, collaborer et s'encourager à atteindre un objectif commun.**

L'initiative, parrainée par le programme Québec ami des aînés (QADA), est une belle collaboration, un beau projet rassembleur conçu pour les aider à accomplir leurs réalisations personnelles, exploiter leur potentiel, se motiver, s'épanouir, poursuivre leurs passions distinctes et tisser des liens avec de nouvelles personnes d'une autre génération et même d'un autre milieu culturel, sans qu'il y ait aucune barrière ou aucune restriction, indique-t-on.

Afin de faciliter le processus, la FADOQ offre une mini formation aux deux participants avant la première rencontre afin de leur expliquer comment les choses vont se dérouler. Ensuite, une rencontre est prévue une fois semaine, ou plus au besoin, soit en virtuel ou en présentiel, soit par téléphone ou par visioconférence, selon le choix des participants et ce pour une période de deux mois environ ou plus.

Aussi, la FADOQ Laurentides offre la possibilité d'obtenir le soutien d'un expert en lien avec leur projet, soit un bénévole spécialisé ce qui rend le projet encore plus intéressant et enrichissant. Aussi, ils offrent un suivi tout au long de la réalisation de leur projet de la part de l'équipe de DUO en action.

### Un projet gagnant-gagnant

Ce projet, qui est principalement axé sur le plaisir, s'adresse aux gens de 50 ans et plus et a pour but ultime de briser l'isolement, de s'adonner à une passion ou un projet d'intérêt ou même d'obtenir un petit coup de pouce pour s'engager, persévérer dans une activité, un défi ou une tâche précise et de partager ses connaissances, souligne la FADOQ section des Laurentides. Les deux personnes, aîné et autre, s'accompagnent mutuellement et se motivent dans le but d'atteindre un objectif personnel et commun qu'ils se sont fixés ensemble.

Un autre point positif est que cette collaboration rehausse l'estime de soi puisque les deux personnes sont appelées à partager leurs connaissances personnelles. Les jeunes passionnés qui ont en eux cette soif d'apprendre et les gens plus âgés qui ont les connaissances et l'expérience de la vie. Donc, chacun bénéficie des connaissances de l'autre. C'est un projet gagnant-gagnant.



195, rue Brissette, local 72,  
Sainte-Agathe, QC J8C 3S4  
[tempsdevivre.ca](http://tempsdevivre.ca) • 819 425-8658

**Directeur administratif**  
Sylvain Lacasse  
[slacasse@inmedias.ca](mailto:slacasse@inmedias.ca)

**Directrice développement**  
Chantal Roussel  
[croussel@inmedias.ca](mailto:croussel@inmedias.ca)

**Directrice finances/  
ressources humaines**  
Katy Dufresne  
[kdufresne@inmedias.ca](mailto:kdufresne@inmedias.ca)

**Directrice de l'information**  
Marilou Séguin  
[mseguin@inmedias.ca](mailto:mseguin@inmedias.ca)

**Directrice des ventes**  
Nathalie Chalifoux  
[nchalifoux@tempsdevivre.ca](mailto:nchalifoux@tempsdevivre.ca)

**Directeur de l'infographie**  
Marc Cadioux  
[mccadioux@inmedias.ca](mailto:mccadioux@inmedias.ca)

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

**Gestion de communauté**  
Jacob Chartrand  
[jchartrand@inmedias.ca](mailto: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 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

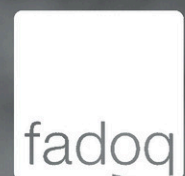
Nous ne prenons pas toujours le temps de remercier les gens qui nous aident et qui sont là pour nous, ils font pourtant toute la différence, ils offrent de leur temps et prennent soin de vous.

Merci à tous les proches aidants !



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

> P011088-1



Région  
des Laurentides

On bénévole



# 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.



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

« 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 piqure du bénévolat, ça ne part plus!

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



Sainte-Agathe-des-Monts | 819-326-0819  
Mont-Tremblant | 819-425-8433  
[www.cab-laurentides.org](http://www.cab-laurentides.org)



Popote roulante - Repas santé surgelés  
Dîners communautaires



Accompagnement-transport médical et emplettes



Aide aux formulaires - Clinique d'impôts



Appels de bienveillance



Groupes de soutien en art-thérapie



Accompagnement psychosocial



Travaux légers



Promotion de l'action bénévole



## Votre audition affecte votre cerveau et votre vie

Il est important de prendre sa santé auditive en mains comme on le ferait pour nos yeux ou encore pour nos dents. Nous utilisons nos oreilles chaque jour pour accomplir des tâches simples comme déterminer la provenance d'un son.

Si votre cerveau ne reçoit pas assez d'informations de la part de vos oreilles, il vous sera plus difficile de comprendre ce que disent les personnes et ce qui se passe près de vous. Vos oreilles vous permettent d'entendre, mais c'est votre cerveau qui comprend.

Malheureusement, quand on souffre de perte auditive, les informations sonores sont très limitées. Alors cela devient difficile pour votre cerveau de gérer tout l'environnement sonore et de se concentrer sur ce qui est le plus important.

La perte d'audition non traitée peut contribuer à un mauvais équilibre et à des blessures liées aux chutes, à un isolement social, à une dépression ainsi qu'à la démence et à la maladie d'Alzheimer.

Plus vous traitez rapidement votre perte d'audition, mieux c'est pour votre cerveau. Les études montrent que porter des aides auditives de manière précoce conserve votre cerveau en forme et réduit le risque de déclin cognitif et de troubles de la mémoire.

Porter des aides auditives aide votre cerveau à entendre le plus possible en fournissant le moins d'efforts possible. Cela permet aussi le maintien de la vie sociale, car la capacité de communication est grandement améliorée.

Comme les aides auditives ont grandement évolué, les nouvelles technologies permettent d'améliorer la compréhension de la parole dans divers environnements sonores complexes et aident à mieux déterminer la provenance des sons. Il existe maintenant un éventail de produits discrets pour répondre aux divers besoins et styles de vie. Il est possible d'améliorer grandement votre quotidien en portant des appareils auditifs.

Prenez rendez-vous afin d'effectuer un test de dépistage qui vous permettra de déterminer votre capacité auditive et les solutions disponibles au besoin. Il est important de le faire à tout âge, et ce, annuellement. Communiquez avec notre équipe dès maintenant et ne vous privez pas de tous les sons de la vie, 1-877-969-2075.

**AVEC VIRGINIE ROBERT LALANDE**  
Audioprothésiste

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 • 1-877-969-2075



 On parle santé



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

## Le vaccin antigrippal : fortement recommandé pour les aînés

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 (CIUSSS) 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).



Pharmacie  
éco+  
responsable™



### Nous offrons plusieurs services personnalisés

- Cueillette • Guide Dermato
- Infirmière à domicile • Vaccination

### Prélèvement sanguin fait en pharmacie

Infirmières externes, Frais applicables.

Lundi au vendredi 9h à 18h  
Samedi 9h à 17h  
Dimanche FERMÉ

\*LIVRAISON + SERVICE À L'AUTO DISPONIBLE\*

- 2 bornes de recharge électrique : une borne Tesla et une borne régulière
- Choix d'une voiture électrique pour livraison
- Retirer les formats de bouteilles d'eau de moins de 500 ml sur les tablettes
- Aucun sac de plastique remis lors d'achat
- Produits pour la maison en vrac de marque PURE NATURE
- Shampoings et savons en barre non emballés



**Familiprix EXTRA VAL-DAVID**  
Maxim Charland et Véronique Segard-Roussel

**1291, rue J-Baptiste Dufresne, Val-David**  
**819 322-3232**

## 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](mailto:jeannotlarocque@sympatico.ca)  
SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT

\*Cet établissement respecte les normes sanitaires.

## 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.



**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](http://www.membresensante.com)) vous guidera dans le choix de la chaussure orthopédique, de l'orthèse plantaire pour les traitements.

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

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

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

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

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

## PENSEZ À VOS PIEDS

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

**LABORATOIRE  
JM ROSS**

ORTHÈSES DU PIED  
ET CHAUSSURES

POUR UN CONFORT OPTIMAL

**Évaluation biomécanique et conseils sur place!**



>P011021-1

\* Aucune obligation d'achat.



 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](http://www.jacquelinegareau.ca)**



**POUR VOUS  
PERMETTRE DE  
RESTER ACTIF!**



**Clinique  
MOUVEMENT OPTIMAL**

**BOUGER SANS DOULEUR ET BOUGER  
MIEUX POUR ÊTRE EN SANTÉ!**

Physiothérapie  
Ergothérapie  
Thérapie du sport  
Kinésiologie  
Ostéopathie  
Massothérapie  
Acupuncture  
Nutrition et  
naturopathie

Nos professionnels de la santé hautement qualifiés et dévoués travaillent de pair afin de vous donner le meilleur service qui soit.

Rendez-vous disponible rapidement.

Accès direct sans prescription médicale.

Clientèle privée, CNESST et SAAQ sont bienvenues.



384, rue de Saint-Jovite, Mont-Tremblant, QC J8E 2Z9 SUR RENDEZ-VOUS  
**819 425-8889 ou 1 866 553-8889 | [mouvementoptimal.com](http://mouvementoptimal.com)**

# 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.

PO11023-1

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](https://desjardins.com/retraite)

 **Desjardins**

 On bouge

## 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!

Conduire l'hiver vous exaspère?



**Laissez-vous conduire entre Mont-Tremblant et Saint-Jérôme. L'Inter c'est fiable, simple, sécuritaire et pas cher!**

MA MOBILITÉ, MA LIBERTÉ!



Service à la clientèle

1 877 604-3377

8h à 19h - 7 jours

 linter  
des Laurentides

 TaCL  
TRANSPORT ADAPTE  
ET COLLECTIF DES  
LAURENTIDES

www.linter.ca

 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](http://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. **Pour en savoir plus: [www.parcomega.ca](http://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 des enfants est temporairement fermé en raison de la COVID, à suivre! **Pour en savoir plus: [www.museedelhistoire.ca](http://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'animera. 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](http://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. Mission Liberté ([www.missionliberte.com/fr](http://www.missionliberte.com/fr)), située à Mont-Tremblant, 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](http://www.maitredujeu.ca)), à Gatineau, l'âge minimum pour participer 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.

### #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. Il est notamment possible de jouer à L'Entropique à Mont-Laurier ([www.lentropique.com](http://www.lentropique.com)), au bistro Parlé à Gatineau ([www.parlebistro.com](http://www.parlebistro.com)) et au restaurant La Table Ludique à Ste-Agathe-des-Monts.



### #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! Que ce soit chez Noires Réglisses, 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!



**UN JEU VIDEO D'ACTION  
GRANDEUR NATURE!**

**Les jeux d'intérieur les plus  
palpitants à Tremblant au cœur  
du village piétonnier !**



**7 différents jeux d'évasion  
NOUVEAU JEU DÈS DÉCEMBRE :  
LA JUNGLE**

**15% DE RABAIS  
à la réservation en ligne\***  
**CODE PROMO : TEMPSDEVIVRE**

\*Offre valide jusqu'au 22 février 2022.  
Non applicable entre le 25 décembre 2021 et le 8 janvier 2022.

**[www.missiontremblant.com](http://www.missiontremblant.com)**

 On sort



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 traînais 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'ensuivit 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.

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](http://www.michelrivard.ca) (Photo Marie-Claude Meilleur)

**Glissez des spectacles sous le sapin!**

 <p><b>Pierre Lapointe</b> 24 mars 2022</p>	 <p><b>Émile Proulx-Cloutier</b> 26 mars 2022</p>	 <p><b>Pour une histoire d'un soir</b> 1<sup>er</sup> avril 2022</p>	 <p><b>Patrice Michaud</b> 29 avril 2022</p>
 <p><b>Michel Rivard</b> L'origine de mes espèces Samedi 2 avril 2022, 20 h</p>	 <p><b>Luce Dufault</b> 5 mai 2022</p>	 <p><b>Patrick Norman</b> 22 mai 2022</p>	 <p><b>Vincent Vallières</b> 9 juin 2022</p>
 <p><b>UNE SOIRÉE À L'OPÉRA!</b> 12 juin 2022</p>			

theatrepatriote.com • 819 326-3655







## 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.

 Desjardins

 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](http://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](https://www.facebook.com/MaisonLaTraversee)

 [www.fondationlatraversee.com](http://www.fondationlatraversee.com)

**819 421-2585**



FONDATION  
**LA TRAVERSÉE**  
Maison de soins palliatifs

**BÉNÉVOLES RECHERCHÉS**



On parle santé  
En partenariat avec



**palliacco**  
soutien, accompagnement et répit



## 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,

vosre générosité serait grandement appréciée 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](http://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](mailto:admin@palliacco.org) ou par téléphone au 1 855 717-9646.



**palliacco**  
soutien, accompagnement et répit

Cette année plus que jamais

**Palliacco a besoin de vous**  
pour faire la différence!



Partenaire officiel



rouge  
marketing



**DONNEZ MAINTENANT !**

**palliacco.org**

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](mailto:info@prevoyanceaines.org) • [prevoyanceaines.org](http://prevoyanceaines.org)



Prévoyance envers  
les aînés des Laurentides

**ÉCOUTE • RÉCONFORT • ACCOMPAGNEMENT  
GRATUIT • CONFIDENTIEL**

 on prévoit

## 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?



## Une famille à votre service depuis près de 100 ans

### LES RÉSIDENCES FUNÉRAIRES J.H. VANIER ET FILS INC.

Offre un service personnalisé qui pourra répondre à tous vos besoins.

Nous offrons une gamme complète de services peu importe votre situation.

#### PRÉARRANGEMENTS FUNÉRAIRES

Les préarrangements, c'est :

- Un choix judicieux et sécuritaire
- D'être prévoyant et éviter une lourde tâche à vos proches
- De s'assurer que vos convictions seront respectées
- D'opter pour la tranquillité d'esprit; la valeur de votre contrat sera automatiquement envoyée en fiducie
- Une façon d'économiser à l'abri de l'inflation

#### CRÉMATION

**SALLE DE CÉLÉBRATION  
FUNÉRAILLES TRADITIONNELLES  
ET PERSONNALISÉES  
SERVICE-CONSEIL  
COLUMBARIUM**

Vaste choix de produits funéraires 100 % écologiques, fabriqués selon des procédés écoresponsables en harmonie avec l'environnement.

#### MONUMENTS

- Livraison
- Installation
- Réparation
- Nettoyage
- Restauration
- Inscription
- Polissage
- Peinture des lettres
- Inscriptions de lettres
- Inscriptions de dessins
- Dessins au laser

Nous redonnons même une nouvelle vie à votre monument familial avec un nettoyage complet.

**SOUSSION SUR DEMANDE**

Nous choisir, c'est faire appel à une équipe humaine et dévouée, à l'écoute de vos besoins. Bénéficiez de notre expertise, nous nous occupons de préarrangements depuis 1960.



RÉSIDENCES FUNÉRAIRES  
*J.-H. Vanier et Fils Inc.*  
819 326-3322

SIÈGE SOCIAL  
36, rue St-Bruno  
STE-AGATHE-DES-MONTS  
jrvanieremployes@bellnet.ca

#### 3 INSTALLATIONS POUR MIEUX VOUS SERVIR :

STE-AGATHE-DES-MONTS  
30, rue Préfontaine Est  
819 326-3322

SAINT-FAUSTIN-LAC-CARRÉ  
11, rue de L'Église  
819 688-2042

SAINT-DONAT  
376, rue du Collège  
819 424-2441

## « Monsieur le Curé, comment ça marche pour faire baptiser le p'tit ? »

La sonnerie du téléphone retentit dans le presbytère. Je décroche le combiné : « Bonjour ! » Une voix enchaîne : « Bonjour monsieur le Curé ! Ma fille aimerait faire baptiser son p'tit. Comment ça marche ? Ça l'existes-tu encore ? »

Peut-être qu'une portion du lectorat se reconnaîtra dans cette scène cocasse et véridique? En effet, lorsque les jeunes générations recourent à l'Église, nos aînés demeurent une référence incontournable. Voici un aide-mémoire général vous permettant d'aiguiller vos proches pour une demande de baptême.

**Étape 1** ➔ Préparez les documents suivants :

Le certificat de naissance de l'enfant (délivré par le Directeur de l'État civil);

L'extrait du registre des baptêmes (baptistaire) du parrain et de la marraine, récent de moins de six mois, avec l'annotation de la confirmation.

**À noter : La demande d'un extrait se formule auprès de la paroisse où le baptême fut célébré.**

**Étape 2** ➔ Contactez la paroisse où vous souhaitez célébrer le baptême pour recueillir les principaux renseignements (dates disponibles, démarche, préparation, coûts) et procéder à l'inscription de l'enfant. Ensuite, laissez-vous guider !

Voici quelques précisions relatives au parrain et à la marraine, pour un baptême catholique :

- L'enfant peut avoir seulement un parrain OU seulement une marraine;
- L'enfant peut avoir un parrain ET une marraine;
- L'enfant ne peut avoir deux parrains OU deux marraines.
- L'absence de parrain et de marraine ne consiste pas un motif pour refuser le baptême.



**PAR L'ABBÉ STEVEN ST-AMOUR**  
Curé de la Paroisse Sainte-Agathe

Ceux-ci doivent avoir 16 ans accomplis, être de foi catholique, avoir complété leur initiation chrétienne (baptême, première communion et confirmation) et avoir les aptitudes et l'intention de remplir ce rôle.

En espérant que cette chronique vous soit utile, n'hésitez pas à communiquer avec une paroisse... non loin de chez vous !



### Paroisse Sainte-Agathe

37, rue Principale Est  
Sainte-Agathe-des-Monts, Québec, J8C 1J5  
Téléphone : 819 326-3644, poste 0

#### HEURES D'OUVERTURE :

Du lundi au jeudi :  
de 9h00 à 11h30 et de 13h00 à 16h30

Courriel : [info@paroissesteagathe.com](mailto:info@paroissesteagathe.com) | Suivez-nous sur  @paroissesteagathe

 On parle 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 accessoriserez 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.



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

>P011041-1



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



## On parle beauté

AVEC NATHALIE PERREULT  
VOTRE CONSEILLÈRE BEAUTÉ | UNIPRIX MONT-TREMBLANT

# La beauté n'a pas d'âge

Coup de cœur  
PRODUIT VEDETTE

### JOUVIANCE : CORRECTEUR ANTI-TACHES AVANCÉ

Ce puissant sérum multicorrecteur estompe les taches pigmentaires et ravive l'éclat de votre peau dès 2 semaines. Il travaille simultanément sur trois volets pour offrir des résultats anti-taches et anti-âge exceptionnels. Il traite d'abord l'hyperpigmentation en inhibant le processus de formation de nouvelles taches tout en diminuant la taille et l'intensité de celles déjà existantes. Il atténue ensuite l'inflammation et les rougeurs pour un teint plus uniforme. Finalement, ce correcteur anti-taches avancé travaille sur la transparence de jeunesse de la peau en augmentant sa luminosité et en diminuant le teint jaunâtre.



### IDC EXPRESS : MASQUE ANTIÂGE RÉPARATEUR DE NUIT

Ce masque gel anti-âge IDC EXPRESS de nuit vous offre une texture fraîche et apaisante. Il favorise le renouvellement et la récupération cutanée, en plus de réduire tous les signes du vieillissement de la peau en offrant une hydratation profonde en une seule nuit. Les rides, ridules, poches et cernes sont moins apparentes et la peau est plus ferme et souple au réveil.



### VICHY : LIFTACTIV COLLAGEN SPECIALIST

La crème anti-âge de la gamme VICHY aide à corriger les signes du vieillissement tels que les rides, la peau terne, le teint irrégulier et la perte de tension de la peau. Cet hydratant anti-âge combine des ingrédients dermatologiques hautement recommandés tels que des Bio Peptides d'origine végétale, de la Vitamine C et de l'eau volcanique de Vichy pour réduire l'apparence des rides, éclaircir le teint et améliorer la fermeté de la peau, avec un effet durable. Inspiré de la nouvelle génération de procédures esthétiques non invasives, Liftactiv Collagen Specialist aide à corriger les signes de perte de collagène sur la peau.

*L'endroit désigné pour vos idées-cadeaux  
des Fêtes et toutes occasions!*



UNIPRIX GAÉTAN COUILLARD Mont-Tremblant 819 425-2305



## On cuisine

*À l'approche du temps des Fêtes*

# Un entretien festif avec « Monsieur Cocktail »!

Lancés le 1<sup>er</sup> 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.



### JOHANNE BISSON

[info@tempsdevivre.ca](mailto: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 cet art et surtout corrompre ses clients. Il essayait éperdument de décourager les simples buveurs de vin pour les convaincre d'essayer ses cocktails.



**FONDATION LA TRAVERSÉE**  
maison de soins palliatifs

**Levée de fonds**

**Marché de Noël et vente de poinsettias et de sapins les 3-4-5 décembre**

5100, Montée Ryan Mont-Tremblant

P011178-1

**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](http://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)

**Services pour nos clients aînés\* et à mobilité réduite**

**LIVRAISON GRATUITE** • COMMANDE TÉLÉPHONIQUE • COMMANDE EN LIGNE

**Livraison à l'intérieur de 15 km de votre marché d'alimentation**

HEURES DE LIVRAISON : LUNDI AU VENDREDI DE 10H00 À 18H00  
SAMEDI DE 12H00 À 17H00 - AUCUNE LIVRAISON LE DIMANCHE

**IGA**  
MARTIN BOUCHARD **extra**

Succursale Sainte-Agathe-des-Monts  
3, rue Raymond • 819 321-1812



\*+ 65 ans

 On décore

Depuis plus de quinze ans, Emilie Cerretti prend plaisir à créer et à redéfinir l'espace qu'habitent les gens, que ce soit auprès de clients privés, à travers ses participations à diverses émissions de télévision ou encore par le biais de ses chroniques dans le magazine Les Idées de ma Maison.

## Arts de la table et décorations de Noël

# Ode à la créativité d'Emilie Cerretti pour le temps des Fêtes

**JOHANNE BISSON**  
info@tempsdevivre.ca

**Que l'on reçoive la famille ou les amis pour célébrer un événement ou si on souhaite simplement épater ses convives pendant le temps des Fêtes, c'est toujours agréable de dresser une magnifique table bien mise et bien décorée. Pour la designer québécoise Emilie Cerretti, les mots clés de l'hiver sont créativité et simplicité!**

Designer, styliste, animatrice et chroniqueuse présente dans les médias et sur les réseaux sociaux, Emilie Cerretti est définitivement une référence importante en matière de décoration au Québec et elle accomplit son travail avec beaucoup de bonheur et surtout avec une grande passion. Voici quelques conseils judicieux qu'elle avait à nous offrir par rapport aux arts de la table et aussi en ce qui a trait aux décorations de Noël.

Les arts de la table est un art qu'elle a toujours beaucoup aimé et comme elle le dit si bien: « elle aimait toujours y mettre le paquet ». Au fil des ans, ses goûts ont beaucoup changé et évolué. Pour elle, la valeur première en ce moment et la nouvelle tendance est la simplicité. Fabriquer nos décorations de Noël et dresser une belle table à partir de ce qu'on a sous la main. Nul besoin de dépenser des sommes faramineuses pour ce faire.

### Idées en rafale

- Alors, où débiter pour se faire une belle table improvisée? Avec une thématique, en mélangeant des styles, des matières, des textures, conseille-t-elle. Utilisons de beaux vases en verre que nous avons déjà, des pots Mason, des verdure telles du cèdre, du sapinage, des branches de conifères, des feuilles d'eucalyptus que l'on regroupe selon le même genre de feuillage et que l'on déposera sur la table avec des boules de Noël dorées et des décorations blanches pour un style rustique et chic ou encore le traditionnel rouge, vert, doré et brillant.

- Pour ce qui est de la vaisselle, osez mélanger différentes pièces de différents ensembles de vaisselle de couleurs variées. La vaisselle n'a pas besoin d'être identique; au contraire, il faut se permettre de mélanger des assiettes antiques, des tasses de fantaisie, des choses hors de l'ordinaire que l'on a tous au fond de nos armoires! Faites place à l'originalité et à l'improvisation! Et pourquoi ne pas ajouter un pot de poterie artisanal, des soupières, des bols à mélanger différents. Il n'est vraiment pas nécessaire d'avoir le kit complet, assure



*Créativité et simplicité sont les mots clés pour recevoir dans l'ambiance des Fêtes cette année, selon Emilie Cerretti. (Photo gracieuseté)*

Emilie Cerretti. Une belle assiette de service peut ainsi devenir la pièce d'attraction.

- Une autre suggestion intéressante et simple consiste à prendre un pot Mason, le remplir d'eau et de canneberges, puis d'y ajouter une bougie flottante et d'en faire quelques-uns comme ça et de tous les aligner sur la table. Ou encore, sortez tous vos chandeliers disparates qu'ils soient noirs, dorés, ou transparents, et utilisez-les tous!
- Autre idée: utiliser du romarin pour un marque-place, pour identifier un verre de vin ou encore pour fabriquer un anneau à serviette. C'est simple, mais original.
- Faites vos décorations vous-même avec de la corde de jute, des rubans, des branches, des boules de styromousse enduites de colle et auxquelles on ajoute des paillettes de la couleur et la grosseur de notre choix.

Alors allez-y! Commencez à fouiller dans vos armoires et trouvez des pièces originales que vous n'avez pas utilisées depuis un bon bout de temps. La règle de base consiste à rester simple tout en sortant de l'ordinaire. Tout ce qu'il vous faut c'est un peu de planification, d'imagination, d'improvisation et de créativité. Au boulot!

*Emilie Cerretti est designer et styliste. (Photo gracieuseté)*

# LA PRÉPARATION EN VUE D'UN TEMPS FESTIF

Préparez la maison avant le froid.  
Des ornements aux lumières  
en passant par les décorations  
extérieures, nous avons tout  
pour embellir votre temps  
des Fêtes.



## POUR DES MOMENTS DE QUALITÉ AVEC LES ÊTRES QUI VOUS SONT CHERS !

### NOUVEAU SITE WEB!

**Plus de 500 produits**  
pour décorer et aménager  
votre intérieur !



[ronaforget.com](http://ronaforget.com)



CONSTRUCTION  
RÉNOVATION  
DÉCORATION

 On jase AVEC DIANE ET MICHEL



## Entrevue à la Résidence des Bâisseurs

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

**Michel :** Tout le monde devrait pouvoir vivre la facilité une fois dans sa vie. Nous avons travaillé fort... nous en avons assez des tracas qui viennent avec la maison, nous voulions profiter de la vie !

**Diane :** Nous étions à la recherche de notre Club Med dans les Laurentides, nous l'avons trouvé ici !

### 2. Pourquoi avoir choisi cette résidence ?

**Diane :** Ici, nous sommes entourés d'arbres, c'est merveilleux ! Je voulais aussi quelque chose de neuf, de bien aménagé, de sécuritaire et, surtout, avec une belle équipe de gestion et d'animation !

**Michel :** Moi, ce que j'ai particulièrement apprécié, c'est le climat de confiance que l'équipe nous a inspiré lors de notre visite. Les résidents aussi sont fantastiques. Nous sommes entourés de gens qui nous ressemblent.

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

**Diane :** À part de nos enfants ? (rire)

**Michel :** Se retrouver aujourd'hui dans un endroit où on se fait gâter tous les jours est une belle réalisation en soi. Ici, nous avons plus de temps pour nous apprécier, nous réapprenons à nous découvrir. Nous sommes davantage nous-mêmes.

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

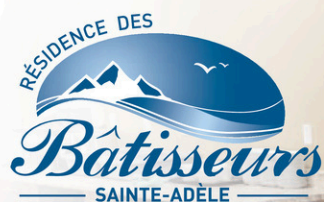
**Diane :** Mon mari n'a jamais tenu d'agenda dans la vie, mais aujourd'hui, il est obligé. Il y a tellement d'activités, on ne veut rien manquer.

**Michel :** Il n'y a jamais deux journées pareilles. Notre « routine » est toujours différente, impossible de s'ennuyer !

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

**Michel :** Pour moi, c'est difficile de mettre le doigt sur quelque chose en particulier... Il y a les installations, les activités, les gens, mon coup de cœur, c'est un tout !

**Diane :** Ici, on est chez nous. Nous trouvons tout ce dont nous avons besoin, il nous reste juste à mordre dans la vie !



RÉSIDENCE DES BÂISSEURS SAINTE-ADÈLE

*Une vie sociale animée!*

### UNE PANOPLIE D'ACTIVITÉS!

Aquaforme, danse en ligne, club de marche, artisanat, chorale, bowling, scrabble, atelier, bowling, billard, piscine intérieure et golf virtuel!



Le centre de soins LE PHARE est également disponible dès maintenant

### NOUVEAU – COURTS SÉJOURS DISPONIBLES!

Que ce soit pour une convalescence après une opération, un répit, des soins de courte durée ou un séjour d'essai, notre programme de court séjour vous permet de bénéficier de tous les services dans un milieu sécuritaire. Appelez-nous pour en savoir plus!

**Appelez-nous! 514 884-0906**

batisseurs.ca • 322 ch. Notre-Dame, Sainte-Adèle



**AVEC NATHALIE ROY**  
Courtier en immobilier  
résidentiel Century-21

Pour moi, une transaction immobilière c'est plus qu'un échange de biens. L'entraide et la chaleur humaine dans notre communauté sont très fortes, et me motivent énormément. Je partage ici avec vous, une tranche de vie dans mon quotidien.

## Vendre pour accéder à sa nouvelle vie

**L'appréhension de vendre sa propriété est une réalité bien actuelle en cette période difficile, mais lorsque son entretien devient un fardeau, écouter sa raison est la meilleure chose à faire.**

Carmen se souvient du bonheur qu'elle avait éprouvé lors de l'achat de sa maison entourée d'arbres, à Saint-Faustin. Après le départ des enfants, pour elle et son conjoint, c'était le moment de profiter d'une retraite attendue. Pendant 20 ans, ils ont activement arpenté les pentes de ski et les sentiers de la région et leur vie sociale était bien remplie. Après la perte de son conjoint il y a un peu plus d'une année, cette petite femme élégante et menue mais, toujours active et d'une énergie peu commune, a tristement réalisé que l'entretien de la pelouse, des gouttières, le déneigement et les réparations accaparaient presque tous ses temps libres.

Comme plusieurs de mes clients, après mure réflexion, elle a fait le choix de vendre pour se rapprocher de ses petits-enfants mais aussi, pour embrasser toutes les activités qu'elle n'avait plus de temps de pratiquer. Ce fut un réel plaisir de l'accompagner lors de sa transaction. Après avoir pris le temps

de visiter quelques endroits, elle a choisi un bel appartement dans un complexe récent pour personnes autonomes, avec un stationnement intérieur.

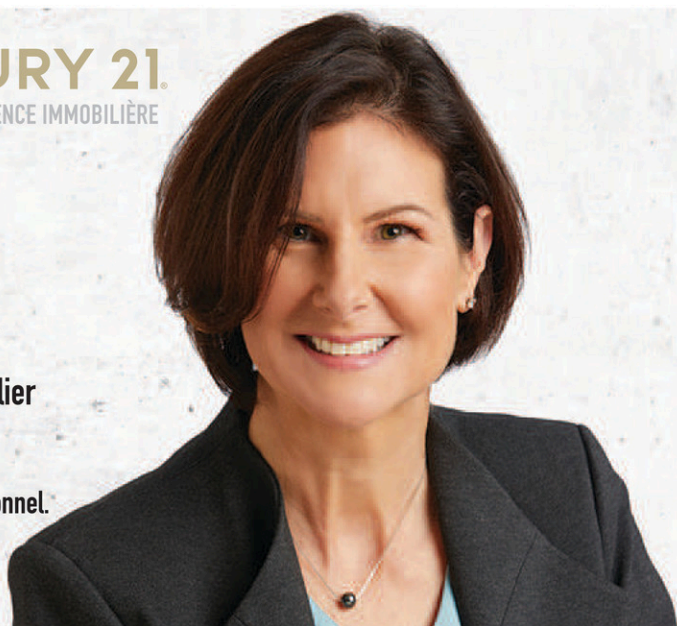
Bien qu'elle anticipait sa nouvelle vie avec joie, il lui a été difficile de se défaire de cet endroit après tant d'années heureuses et de quitter ses amis et voisins. L'émotion était au rendez-vous mais, rapidement, elle s'est fait de nouveaux amis et sur les photos récentes, je la vois sourire au sommet d'une montagne pendant les couleurs, cueillir des pommes avec ses petits-enfants et méconnaissable sous son casque de protection pour une randonnée avec son fils en... Spyder! Elle m'a longuement parlé de son rêve d'emmener toute la famille en voyage en Europe, dès que les frontières seraient plus accessibles. Son prochain projet? « Une décapotable. »

Elle en a dedans la petite Carmen, et c'est une grande satisfaction pour moi, de voir que la transition vers cette nouvelle étape lui a redonné des ailes.

Nathalie Roy est résidente à Saint-Donat et courtière en immobilier résidentiel chez Century 21 Immo-Plus

**CENTURY 21.**  
IMMO-PLUS INC. AGENCE IMMOBILIÈRE

**NATHALIE ROY**  
Courtier immobilier  
résidentiel  
Prix d'excellence,  
rendement exceptionnel.



**CERTIFICAT DE LOCALISATION INCLUS!**



**GRAND TERRAIN VACANT À LANTIER**  
Terrain de 77 753,11 pi<sup>2</sup>, lac navigable,  
certificat de localisation et étude de  
caractérisation hydrique inclus.

**CLÉ EN MAIN DÈS LE 1er AOÛT 2022!**



**CHALET AU BORD DU LAC-À-L'ÎLE**  
Terrain en pointe de 54 421,25 pi<sup>2</sup>, 750 pi  
de rivage, magnifique vue dégagée.  
Plain-pied, 2 ch, 1 sdb, haute vitesse.

**NATHALIE.ROY@CENTURY21.CA**

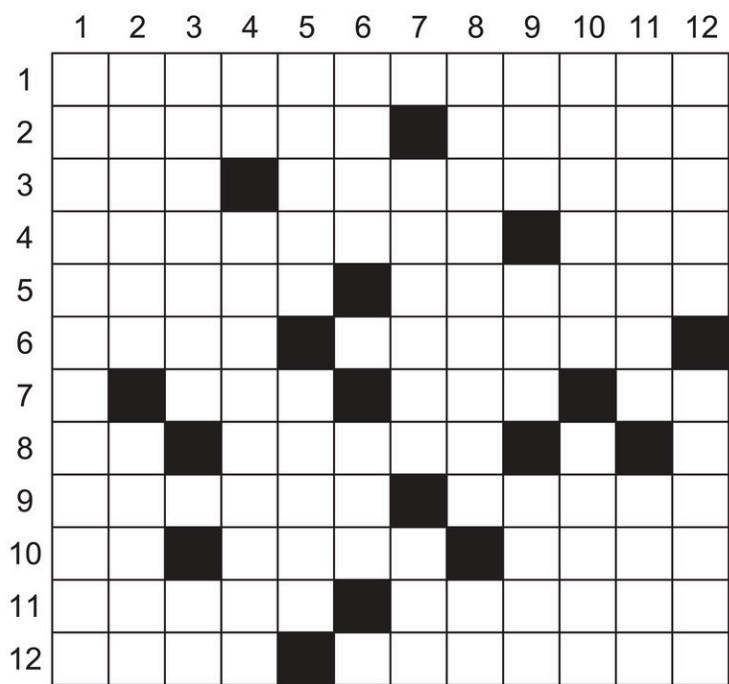
**819.323.8432**

**VENDUNORD.COM**



On se détend  
AVEC AU MARCHÉ DU LIT

## 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.

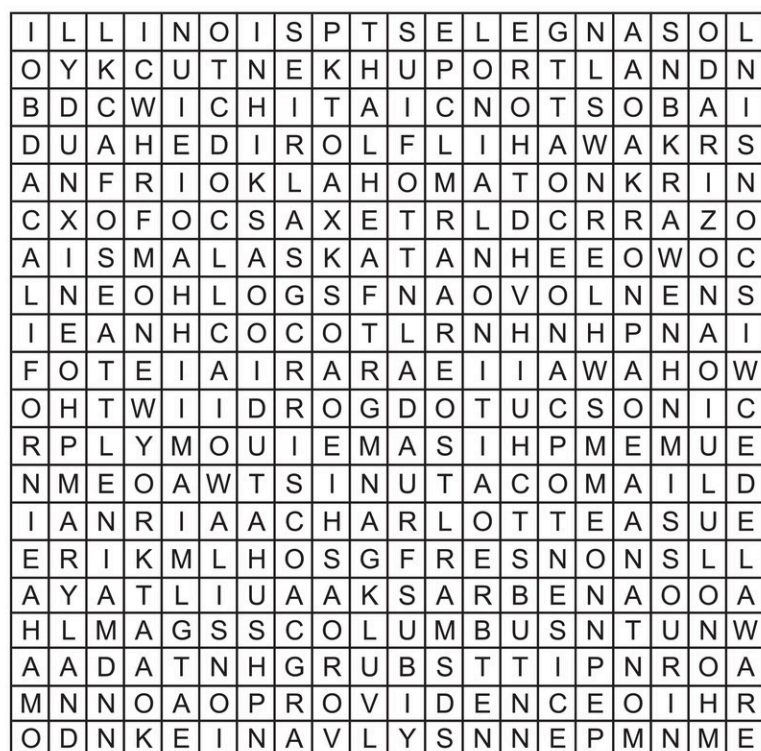
**VERTICALEMENT**

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

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



SOLUTION DE CE MOT CACHÉ : WASHINGTON

Pour de belles nuits



Matelas • Literie • Oreillers • Lits

Détaillant et fabricant

Expert en sommeil depuis 27 ans

Beautyrest.

Serta

COLLECTION Sleep Nature par AMOL

Zedbed

AngelRest

LIVRAISON RAPIDE PAR NOS EXPERTS • ENTREPRISE FAMILIALE LOCALE • 90 JOURS D'ESSAI DISPONIBLES • JUSTE PRIX GARANTI • POUVOIR D'ACHAT DE 4000 MEMBRES  
175, boul. Morin (route 117, au coin de la 329 Nord) Sainte-Agathe-des-Monts | 819 326-3333 | 1 866 944-0446

-POT1044-1



## 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](mailto:info@tempsdevivre.ca)

### Palliaccio

## Des bénévoles présents pour vous

Saviez-vous que l'organisme Palliaccio 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, Nominingue, 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.palliaccio.org](http://www.palliaccio.org) | 855 717-9646

## Centre d'action bénévole Laurentides

### Des services pour les aînés et les proches aidants

- Besoin d'accompagnement? Le service d'accompagnement-transport assure un moyen de déplacement ainsi que la présence d'un bénévole pour faire des visites médicales et/ou petites emplettes. Il est offert aux personnes âgées, malades chroniques et convalescents. Une contribution est demandée pour les frais de déplacement. Les bénévoles sont recrutés avec soin et formés pour offrir un service agréable et sécuritaire.
- La popote roulante, un maillon important pour nos aînés. La popote roulante assure la préparation et la distribution à domicile de repas chauds et nourrissants, incluant une bonne soupe et un plat principal, pour la modique somme de 6\$. Toute personne âgée, convalescente ou ayant des limitations fonctionnelles temporaires ou permanentes peut bénéficier de ces repas préparés avec soin par des équipes de bénévoles. La livraison se fait par une équipe composée d'un chauffeur et d'un baladeur attentionnés, les mardis et jeudis matin.

Si vous désirez recevoir ces services ou obtenir de l'information sur les autres services de soutien à domicile disponibles sur le territoire de la MRC des Laurentides, contactez le Centre d'action bénévole Laurentides au (819) 425-8433 ou au (819) 326-0819. [www.cab-laurentides.org](http://www.cab-laurentides.org)

## Dites-lui MERCI!

### Prix hommage bénévolat-Québec

Le Centre d'action bénévole Laurentides est fier d'être l'un des 120 porte-parole pour les PRIX HOMMAGE BÉNÉVOLAT QUÉBEC 2022. Les prix Hommage bénévolat-Québec sont remis par le gouvernement du Québec pour reconnaître l'engagement exceptionnel et la précieuse contribution de bénévoles et d'organismes de toutes les régions du Québec. Ils visent à récompenser les efforts fournis par des citoyennes et des citoyens dans leur communauté, ainsi que l'action menée par des organismes en vue de promouvoir et de favoriser l'engagement bénévole. Le Centre d'action bénévole Laurentides invite celles et ceux qui apprécient l'aide que leur apporte un bénévole ou un organisme communautaire à soumettre sa candidature afin que son action soit soulignée et reconnue. Aussi, celles et ceux dont un membre de leur famille ou un proche fait du bénévolat sont invités à leur dire merci en posant leur candidature. La période de mise en candidature se termine le 5 décembre 2021. Pour plus d'information sur les prix, il est possible de consulter le site Internet [www.ditesluimerici.gouv.qc.ca](http://www.ditesluimerici.gouv.qc.ca). Faites partie de celles et ceux qui leur disent MERCI!

## Réseau FADOQ

### Loisirs et événements en vedette

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/activites](http://www.fadoq.ca/laurentides/activites)

## Université du 3<sup>e</sup> âge

### Pour le plaisir d'apprendre

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. La programmation pour la session hiver 2022 sera disponible à compter de la fin décembre 2021 à l'adresse [usherbrooke.ca/uta](http://usherbrooke.ca/uta).

- Antenne des Laurentides: personne-ressource: Marie-Andrée Clermont (450) 224-4266 ou [clermont7051@outlook.com](mailto:clermont7051@outlook.com)
- Antenne de la région de Mont-Tremblant: personnes-ressources: Yves Lachapelle (819) 321-5494 et Pierrette Cardinal (819) 425-5427 ou [utatremblant@gmail.com](mailto:utatremblant@gmail.com)

## 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 grands arbres 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'événement « 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](http://www.fondationlatraversee.com/boutique) ou 819-421-2585

## La Maison du Spaghetti

### Restaurant familial

PIZZA • SPAGHETTI • LASAGNE  
CLUB SANDWICH • MENU ENFANTS

Votre lieu de rencontre depuis plus de 40 ans!

1095, rue de St-Jovite, Mont-Tremblant • 819 425-7924



LES RÉSIDENCES DU  
**Manoir**



Vivre  
en   
couleurs



Une entreprise  
**familiale** 27 ans  
depuis plus de 

Venez visiter une de nos  
5 résidences

**APPARTEMENTS POUR  
RETRAITÉS ACTIFS**

**Manoir de la Vallée**  
Saint-Sauveur  
450 240.1333

**APPARTEMENTS ET CHAMBRES POUR RETRAITÉS  
AVEC GAMME COMPLÈTE DE SERVICES**

**Manoir de la Falaise**  
Saint-Sauveur  
450 227.5994

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

**Manoir Sainte-Adèle**  
Sainte-Adèle  
450 229.4611

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