



LE TEMPS
de Vivre



Pour les jeunes de coeur!



On bénévoles

Pleins feux sur la
Semaine de l'action
bénévole 2022
page 4



On sort

Tête-à-tête
avec
Patrick Norman
page 21



On cuisine

Se sucrer
le bec
en famille!
pages 26-27

VENTE • PIÈCES • SERVICE • PRODUITS • ACCESSOIRES

Service d'analyse d'eau pour
le bien-être de votre peau gratuitement



Aquanord
Piscines Et Spas
Mont-Laurier

LE GROUPE

**Maître
Piscinier**

1054, boul. A-Paquette,
Mont-Laurier
819 623-6722



 On se présente

Heureux d'un printemps...



L'ÉQUIPE DU TEMPS DE VIVRE
info@tempsdevivre.ca

Le printemps est à nos portes et toute l'équipe du Temps de Vivre vous a concocté un numéro rafraîchissant, rempli de conseils en toute genre, d'idées de sorties culturelles et d'escapades actives et gastronomiques, que ce soit pour une activité en solo, en couple, avec les petits-enfants ou avec toute la famille. Faites le plein de bonnes ressources pour commencer la belle saison du bon pied.

Découvrez également des organismes impliqués dans la communauté, des entrevues passionnantes avec des artistes et athlètes inspirants. Nos chroniqueurs vous en mettent aussi plein la vue avec des sujets d'actualité qui touchent autant le voyage et les loisirs, que la sécurité, les finances et la santé.

En vedette dans cette deuxième édition papier :

- Zoom sur l'Université du 3^e âge
- Rencontre avec l'auteur Réjean Millaire
- Le chroniqueur sportif François Belle-Isle jase de course printanière
- Entretien avec la triathlète Louise Atkinson Clark
- On plonge dans la semaine de l'action bénévole
- Dernier tour de piste avec Patrick Normand
- 10 conseils pour réussir vos semis avec brio
- Suggestions d'activités à faire avec les petits-enfants

- 10 conseils pour partir en voyage par le boulingueur Gérald Coderre
- Sortie en famille à la cabane à sucre
- Recette signée Érable du Québec pour se sucrer le bec
- Les copropriétés ont la cote

Bonne lecture!

Surveillez également notre site Web www.tempsdevivre.ca pour découvrir des articles exclusifs!

Société Alzheimer

LAURENTIDES

1-800-978-7881

admin@salaurentides.ca

- ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE
- INFORMATIONS SUR LA MALADIE
- GROUPES DE SOUTIEN POUR LES PROCHES AIDANTS
- GROUPES DE SOUTIEN POUR LES PERSONNES ATTEINTES
- RÉPIT - ACCOMPAGNEMENT - STIMULATION À DOMICILE

- RENCONTRES INDIVIDUELLES OU FAMILIALES
- FORMATIONS PROFESSIONNELLES
- ATELIERS DE FORMATION POUR LES PROCHES AIDANTS
- CONFÉRENCES
- CENTRE D'ACTIVITÉS L'OASIS

WWW.ALZHEIMERLAURENTIDES.COM

SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE 2022

Le cercle vertueux du bénévolat

JOHANNE BISSON
info@tempsdevivre.ca

La semaine de l'action bénévole de la Fédération des Centres d'action bénévole du Québec (FCABQ) se tiendra du 24 au 30 avril 2022 sous le thème « Bénévolat change la vie ».

Cette année, pour cette 48e édition, la FCABQ veut en effet mettre l'emphase sur le fait que bénévolat change la vie, en premier lieu, des bénévoles eux-mêmes.

Devenir bénévole c'est avant tout avoir le désir d'aider les autres, de se sentir utile tout en s'offrant un moment de plaisir, de joie, de mieux-être collectif, d'accomplissement, de satisfaction personnelle et de fierté, indique l'organisme. Le bénévolat on le fait pour la cause, pour l'engagement, pour des questions de valeurs, de partage et d'entraide et surtout parce que l'on souhaite faire une différence positive dans la vie des gens qui en ont besoin. On le fait aussi par passion, par compassion et surtout dans le respect. Une histoire d'amour pour soi et pour l'autre.

Si vous faites déjà du bénévolat, vous savez assurément que cela est bénéfique pour votre santé physique et mentale. La participation à des activités enrichissantes vous permet soit d'acquérir de nouvelles compétences, de nouvelles connaissances ou encore de sortir de l'isolement.

« Le bénévolat change aussi la vie de ceux à qui on tend la main. En effet, chaque geste, quel qu'il soit, a un effet bénéfique auprès des bénéficiaires », souligne la FCABQ. C'est se faire du bien en faisant du bien et de donner tout en recevant en plus de rendre le monde meilleur.

C'est faire une différence positive dans la vie de quelqu'un. De plus, cela contribue à l'aspect de solidarité collective et c'est une source de richesse inestimable pour la communauté. Le fait de tendre la main aux bénéficiaires permet de favoriser leur contribution et leur implication en tant que citoyens au sein de la société, de contribuer à l'esprit de solidarité et c'est une source de richesse inestimable pour l'épanouissement de tous. Enfin, faire du bénévolat, c'est faire une différence dans la vie des

gens un geste à la fois et de changer la vie d'une société toute entière. Changez une vie, c'est changer le monde!

En chiffres

Le saviez-vous? Il existe 114 centres d'action bénévoles répartis dans presque toutes les régions du Québec qui comptent en tout 35 000 bénévoles qui offrent leurs services à près de 6,000 organismes et institutions.

La Semaine de l'action bénévole 2022 sera célébrée au mois d'avril. (Photo Unsplash)



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

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

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

RÉDUISEZ VOS DOULEURS ARTICULAIRES

RÉSULTATS
EN **5** JOURS[†]



RETROUVEZ VOTRE VIE ACTIVE !

Genacol[®] Anti-Douleur est une solution naturelle et cliniquement prouvée⁽¹⁾ pour soulager les douleurs liées à l'arthrose.


Cette formule exclusive combine le **Collagène AminoLock[®]** ultra-hydrolysé à la **Membrane de Coquille D'Oeuf Soluble**.

Grâce à ses technologies brevetées⁽¹⁾, **Genacol[®] Anti-Douleur** aide à réduire les douleurs articulaires en 5 jours[†]. **Oui, 5 jours !**

Ne laissez plus vos articulations douloureuses prendre le dessus. Faites confiance au **Supplément pour la santé articulaire le plus vendu au Canada*** et retrouvez les plaisirs d'une vie active !



*Selon le rapport de ventes IQVIA Consumer Health Insights (Canada) se terminant le 1 janvier 2022 (dernières 52 semaines – National incl. T.N.L. GB+DR+MM)

 Entreprise familiale
fièrement québécoise

NOUVEAU FORMAT
ÉCONOMIQUE 150 CAPSULES
AUSSI DISPONIBLE !

Genacol[®] tu me fais du bien!



**3\$ DE
RABAIS**

À l'achat d'un produit Genacol[®]
Anti-Douleur 90 ou 150 capsules
VALIDE JUSQU'AU 31 MAI 2022

AU CONSOMMATEUR : Limite d'un coupon original par produit. Veuillez noter que le détaillant est dans son droit de refuser ce coupon. Renseignez-vous avant de vous rendre à la caisse. Dans le cas d'un refus du détaillant, communiquez avec Genacol au 1 888 240.3002 ou par courriel au info@genacol.ca pour obtenir un remboursement. Limite d'un coupon par produit. Il est interdit de vendre et/ou de reproduire ce coupon en plusieurs exemplaires. Rabais applicable uniquement chez un détaillant. Aucun coupon reçu par la poste chez Redemco ne sera remboursé directement aux consommateurs. **CE COUPON EST VALIDE JUSQU'AU 31 MAI 2022.**

AU DÉTAILLANT : Sur présentation du présent coupon utilisé par votre client à l'achat du produit mentionné, Corporation Genacol Canada inc. vous remboursera le montant indiqué sur ce coupon plus les frais de manutention habituels. Des factures indiquant les achats de stocks suffisants pour couvrir tous les coupons soumis pour remboursement doivent être présentées sur demande. La réduction correspondant aux taxes applicables est comprise dans la valeur nominale du coupon. Valide au Canada. Pour remboursement, ce coupon doit être reçu par la poste avant le 31 août 2022 à : REDEMCO INC., C.P. 128, Longueuil, Québec, J4K 4X8.



3500510

Pour s'assurer que ce produit vous convient, toujours lire l'étiquette et suivre le mode d'emploi. † Les résultats peuvent varier. (1) Consultez les études cliniques et les brevets sur genacol.ca





On protège

SÉCURITÉ

La SQ met en garde contre la fraude de type « grands-parents »

SALLE DE RÉDACTION

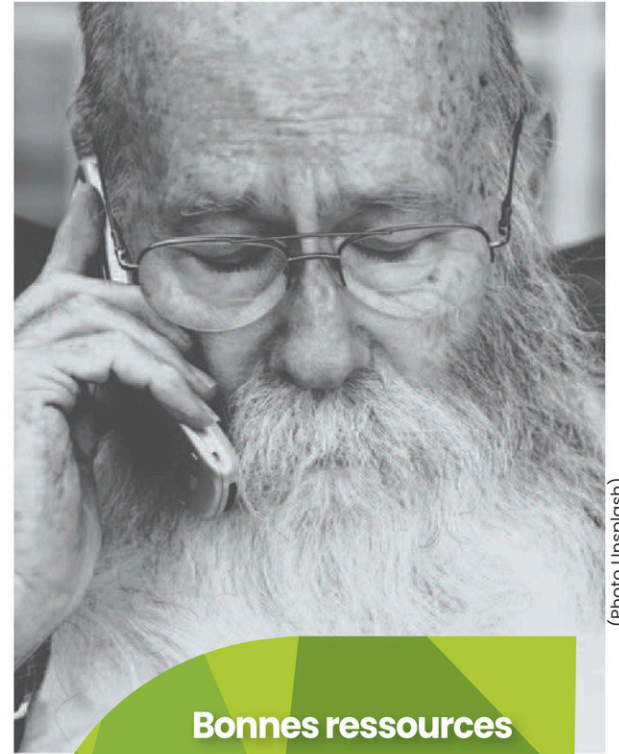
info@tempsdevivre.ca

La Sûreté du Québec (SQ) rappelle aux aînés quelques conseils de prévention pour réduire les risques d'être victime de fraude de type « grands-parents ».

Les fraudeurs ont recours à des stratagèmes variés pour arriver à leurs fins et soutirer de l'argent à leurs victimes. Les suspects utilisent souvent la même approche auprès de la personne âgée: ils communiquent avec elle par téléphone en personnifiant être un policier et demandent quelques milliers de dollars pour procéder à la libération du petit-fils de la personne âgée qui a été incarcéré. Ils profitent de la vulnérabilité de la personne âgée pour lui mettre de la pression en jouant avec ses émotions.

Lorsqu'ils utilisent ces arnaques, les fraudeurs tentent de mettre de la pression sur leur victime. C'est pourquoi il faut s'assurer de toujours faire les vérifications nécessaires avant de faire confiance à quiconque.

- Ne remettez jamais d'argent à un inconnu ou à une personne dont vous n'avez pas vérifié l'identité.
- Si un individu prétend agir au nom d'un organisme, communiquez directement avec l'organisme.
- Ne divulguez jamais de renseignements personnels à un individu qui ne peut prouver sa légitimité.
- Lorsque quelqu'un se montre trop insistant ou même insolent (par exemple, il exige votre réponse sur le champ), posez-vous des questions, ne lui faites pas confiance.
- Posez des questions personnelles auxquelles seul votre proche serait en mesure de répondre.
- Appelez les parents, un autre membre de la famille ou des amis de la personne afin de vérifier la validité de l'histoire qui vous a été présentée.



(Photo Unsplash)

Bonnes ressources

La Sûreté du Québec invite le public à consulter la section Conseils de son site Web (www.sq.gouv.qc.ca) afin d'en apprendre davantage sur la fraude ou de consulter le site web du Centre antifraude du Canada au www.centrefraude.ca.

Le **bénévolat**,
c'est l'art de donner
et le plaisir de
recevoir.

1982-2022

610 rue de la Madone
Mont-Laurier
819-623-4412
www.cableonie-belanger.org

CAB Centre d'action bénévole
Léonie-Bélanger

>L08041-1

Manoir Labellois

Un endroit paisible où il fait bon vivre !

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
27, rue du Couvent, Labelle

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

>P012376-1

Une rencontre intergénérationnelle au féminin dans les Laurentides

Et si on allait à la rencontre des femmes de tous les âges ? Qu'est-ce qu'elles auraient à se dire ? Quelles seraient leurs opinions d'hier à aujourd'hui ?

Pour souligner la Journée internationale des droits des femmes, la FADOQ – Région des Laurentides a initié un rendez-vous intergénérationnel signé au féminin.

Âgées entre 16 et 80 ans, ces femmes se sont assises ensemble, le temps d'une rencontre et elles ont échangé un texte, inspiré par la condition féminine sous tous ses angles.

« Vis toutes les étapes de ta vie dans l'épanouissement et avec ton cœur. Dans la vie, c'est le cœur qui nous fait le plus avancé », mentionne la sagesse à la jeunesse.

« Ce fut une rencontre enrichissante, de pouvoir constater l'affirmation d'une adolescente pour la femme qu'elle est, épanouie et engagée. Cette expérience m'a procuré un immense bonheur. Ce sont les futures citoyennes qui prendront une place encore plus grande dans la société et les sphères du pouvoir social, économique et politique », ajoute l'une des participantes.

L'intergénérationnel est vecteur de la cohésion sociale. Il aide les aînés à mieux vieillir, stimule l'intellectuel et favorise la transmission des valeurs et du savoir entre les générations. Ces liens sont au bénéfice de la société dans son ensemble.

Il est essentiel de tisser des liens au-delà des barrières sociales, et ce peu importe l'âge.

La jeunesse d'aujourd'hui encourage les aînés à sortir de leur routine, et ces derniers partagent leur expérience et leur histoire. Ainsi, se fonde une relation basée sur l'échange, l'égalité et la réciprocité.

La société peut tendre à sous-estimer la richesse de la sagesse et l'apport de la jeunesse au cœur du développement communautaire. Cette rencontre est une démonstration que nous devons multiplier ces occasions d'échanges, de partage et d'apprentissage.

Vous désirez en savoir davantage ?

Visitez duoenaction.com ou contactez-nous duoenaction@fadoqlaurentides.org

Il est également possible de nous soumettre vos idées et projets.



 On apprend

UNIVERSITÉ DU 3^E ÂGE

Pour le plaisir d'apprendre avec l'UTA

JOHANNE BISSON

info@tempsdevivre.ca

Fondée en 1976, l'Université du 3^e âge (UTA) offre des formations aux quatre coins de la province aux personnes de 50 ans et plus qui désirent continuer à apprendre tout au long de leur vie. Elle facilite ainsi l'acquisition des connaissances et appuie les aînés dans leur désir d'accomplissement.

En moyenne, 800 activités sont offertes chaque année à travers le Québec soit 400 activités par session. Il faut dire que 600 bénévoles collaborent à l'organisation de ses activités et que la pandémie n'a certes pas facilité les choses. Il a fallu s'adapter pour réussir.

Même si cela comporte son lot de défis, il est toujours possible de continuer à apprendre à distance même si cela peut s'avérer un défi avec la technologie qui évolue rapidement et constamment. La situation actuelle a exigé un certain niveau d'adaptation, mais rien n'est impossible quand on veut réussir.

L'Université du 3^e âge comporte 29 antennes universitaires qui offrent des formations dans 11 régions du Québec aux personnes de 50 ans et plus. L'Université de Sherbrooke et ses antennes universitaires du troisième âge sont membres de l'Association internationale des universités du troisième âge (AIUTA).

À l'UTA, les formations de type auditeur libre sont offertes sous forme de cours, de séminaires, d'ateliers ou de conférences sur des sujets tels: les arts, l'histoire, la langue, la littérature, la philosophie, la politique, la santé, l'environnement et les sciences pour en nommer que quelques-unes. La durée des cours varie entre 2 à 10 semaines. Aucun diplôme préalable n'est exigé et les cours ne comportent pas de travaux, d'examens ou de crédits non plus.

Pour vous donner une idée de l'intérêt suscité par ce projet, à la session d'hiver de 2021, au-delà de 5 000 personnes se sont inscrites et ont suivi plus de 50 différentes formations en ligne par l'entremise de l'application TEAMS. Pour la session de l'automne 2021, il y a eu environ 2 000 participants et 20 cours offerts.

« Alors, si vous voulez faire partie de cette nouvelle vague de citoyens aînés dynamiques et responsables, consultez notre programmation pour déterminer quelles formations vous intéressent, indique l'UTA. Et si le cœur vous en dit, l'Université du 3^e âge est toujours à la recherche de bénévoles pour effectuer des tâches variées. C'est aussi une bonne façon de rompre l'isolement étant donné que les mesures sanitaires risquent de durer pour encore un bon bout de temps tout en faisant travailler nos méninges... »



Antenne des Hautes-Laurentides, à Rivière-Rouge

Existe depuis déjà 21 ans. Personne-ressource: Marielle Bellefleur (438) 392-6847 marielle.bellefleur@usherbrooke.ca

Antenne de la région de Mont-Tremblant

Existe depuis environ 21 ans. Personnes-ressources: Yves Lachapelle (819) 321-5494 et Pierrette Cardinal (819) 425-5427 utatremblant@gmail.com



MOUVEMENT SANTÉ

Votre référence en équipement santé

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



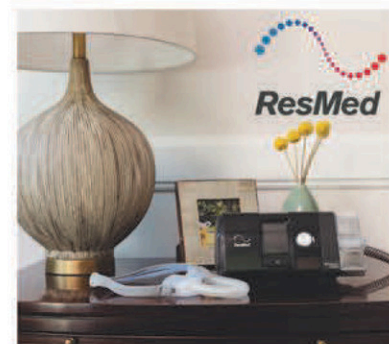
1 888 806-0198 • www.mouvementsante.com

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

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

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

Vous pouvez également passer rapidement le test diagnostique! Nous avons en inventaire des appareils CPAP.



ACCREDITATION
AGRÉMENT
CANADA



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



Louise Atkinson Clark planifie pour 2022 les compétitions suivantes: le demi-Ironman Victoria pour se qualifier pour les mondiaux à Saint George (Utah, États-Unis), le triathlon de Drummondville pour se qualifier pour les mondiaux en 2023 en Espagne, les mondiaux de triathlon sprint de Montréal, le demi-Ironman de Tremblant le 26 juin 2022 et le marathon de Londres.

TRIATHLÈTE DE 71 ANS

Entretien avec l'inspirante Louise Atkinson Clark

LILIAN LARGIER
info@tempsdevivre.ca

Après plusieurs blessures et un accident de la circulation qui aurait pu lui coûter la vie, la septuagénaire, qui vit à Mont-Tremblant, participera à plusieurs triathlons et marathons en 2022 et 2023. Rencontre avec une femme passionnée, pétillante et pleine d'humour.

Ancienne infirmière et grande amatrice de musique classique, Louise Atkinson Clark, qui s'entraîne six jours par semaine, pratique depuis longtemps les trois sports qui composent le triathlon olympique, mais ne se voyait pas les enchaîner: 1,5 kilomètre de natation, 40 km de vélo et 10 km de course à pied.

C'est en 2005 qu'elle entend parler du triathlon sprint (750 m de natation, 20 km de vélo et 5 km de course). Elle débutera sur cette distance en 2006, pour aller ensuite aux mondiaux de triathlon en 2010 à Budapest et au demi-Ironman de Mont-Tremblant en 2012 (1,9 km de natation, 90 km de vélo et 21,1 km de course).

« Je disais que je ne ferais jamais de demi-Ironman, mais là c'était dans ma cour d'entraînement à Tremblant. Cela s'est vraiment bien passé, raconte l'athlète. Au Québec il n'y a pas beaucoup de monde dans ma catégorie d'âge [70-74 ans]. Lors des championnats mondiaux, il y a les meilleures de chaque pays. »

Une épreuve de taille l'attendait en 2015, alors que seule sur son vélo, elle se fait renverser par une voiture et s'en sort miraculeusement, avec dix-huit fractures, un pneumothorax et une commotion cérébrale. « Cela a changé ma vie. Ma forme physique m'a sauvé », confie-t-elle.

Des compétitions sur toute la planète

La championne a participé à des compétitions partout dans le monde: Londres, Ottawa, Edmonton, New York, Rotterdam, Lausanne. En Australie elle termine 2^e au triathlon olympique de Gold Coast 2018, 1 minute 30 seulement derrière une Américaine qui lui dira à la fin: « Toi, tu vas faire peur ».

Si avec la COVID de nombreuses épreuves ont été annulées depuis 2020, elle a tout de même pu participer en 2021 au demi-marathon de Saint-Sauveur et au triathlon de Gatineau. « Je pense qu'à 80 ans je ferai toujours du triathlon. Je suis très disciplinée », indique l'athlète.

Tremblant, son petit coin de sérénité

Depuis deux ans, elle habite à Mont-Tremblant, où pendant sept ans elle louait un petit chalet et s'entraînait déjà. « J'adore être ici. Je demeure à quatre km de la montagne. Quand je prends la route, sans feu de circulation, je suis tellement heureuse. Je nage au complexe aquatique, je fais du vélo sur une base chez moi et je cours dehors en toute saison, même l'hiver. Je fais aussi du ski de fond et alpin. Nous avons ici de bons terrains de jeux », conclut-elle.

Louise Atkinson Clark, 71 ans, compte toujours faire des triathlons à 80 ans.
(Photo Jean-Marie Savard - Archives)

Janick Girard

DENTUROLOGISTE

Plus de 15 ans d'expérience

Conseil de votre denturologiste

Votre prothèse vous semble trop grande, instable? Des résidus d'aliments se logent entre votre prothèse et votre gencive? Il existe deux techniques susceptibles de régler le problème: le regarnissage et le rebasage.

Le regarnissage consiste à ajouter de l'acrylique seulement à l'intérieur de la prothèse. Le rebasage nécessite un travail de laboratoire plus long. Il consiste à remplacer tout l'acrylique rose qui constitue votre prothèse. Après un examen de votre prothèse, votre denturologiste sera en mesure de vous recommander le meilleur des deux traitements pour que vous retrouviez stabilité et confort en bouche.



Consultation gratuite
530, boul. Albiny-Paquette, Mont-Laurier 819 623-9496

Un pas vers le printemps

FRANÇOIS BELLE-ISLE
info@tempsdevivre.ca

Un pas devant l'autre, locomotion de base dont on se sert depuis notre tendre enfance. Parfois lente, parfois plus rapide, l'allure que l'on adoptera fera en sorte que l'on arrivera plus vite à notre destination. Ainsi, on court.

La course à pied représente fort probablement le sport le plus simple à pratiquer, à la base, il faudra choisir l'espadrille la plus convenable pour nos besoins, en tenant compte de votre niveau. De plus, quelle sera votre surface de course privilégiée? La course en sentiers gagne de plus en plus de terrain depuis quelques années, mais l'espadrille conçue pour les sentiers n'a pas les mêmes propriétés que l'espadrille conçue pour le bitume. Aussi, la morphologie de votre pied pourrait avoir une incidence sur votre choix. Dans le doute, ayez recours aux services d'un commis compétent dans une boutique spécialisée pour la course à pied.

Toutefois, avant de fouler le bitume, les sentiers ou la piste d'athlétisme, je vous offre les conseils suivants:

- #1 Gare aux premières sorties au cours desquelles on se laisse emporter par l'euphorie du coureur. On se laisse ainsi prendre au piège du trop, trop vite.
- #2 Adoptez un rythme plus lent que plus vite, et soyez raisonnable dans votre distance à parcourir. Gardez en tête votre niveau actuel de condition physique, pas le niveau que vous souhaitez atteindre.

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...

- #3 Courez avec un partenaire si possible. Le temps passe plus vite.
- #4 Préparez votre corps à l'impact de la course. Bien que ce soit un sport simple à pratiquer, la course à pied est exigeante physiquement en grande partie à cause de l'impact causé par l'action répétitive du contact du pied au sol.

En lien avec le conseil numéro 4, les forces exercées sur le corps lors de la course sont assez grandes, d'où l'importance de préparer sa musculature bien avant nos premières escapades. En fait, les forces externes sont multidirectionnelles, mais la plus importante est celle produite par l'impact du pied au sol. Ainsi, à chaque pas, le corps absorbe 1,5 à 2 fois votre poids corporel! À chaque pas! Imaginez donc sur une distance de 5 km, 10 km ou plus. Pour contrer ces forces et surtout les effets sur le corps, il importe de s'adonner à des exercices de renforcement musculaire qui préparent à la course.



Voici des exercices ciblés pour la course à pied

Exercices	Région musculaire ciblée	Séries et répétitions
Squats variés: avant, arrière, sur une jambe	Cuisses, fessiers, adducteurs, ischio-jambiers	3-4 séries de 12-15 réps. Repos entre les séries: 1 min.
Fentes variées: avant, arrière, latérale.	Fessiers, cuisses	2 séries de 15 réps. pour chaque jambe. Repos: 1 min.
Extension des mollets	Soléaires, gastrocnémiens	3 séries 20 réps. Repos: 30-45 secondes.
Pompes	Ceinture scapulaire	1-2 séries de 15-20 réps. Repos: 30 secondes.
Planche abdominale	Pilier abdominal	séries de 60 à 75 secondes. Repos: 30 secondes.

Note: ces exercices peuvent être exécutés avec ou sans haltères.



VOTRE SANTÉ
ME TIENT
À COEUR!

**Caroline
Labelle**
Infirmière aux.



SOINS DE SANTÉ DU NORD

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

Service de préposé à domicile

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



Aide financière disponible

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

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

LE GRAND AIR EN CES BELLES JOURNÉES...

Pourquoi pas un vélo électrique ?

Vous souhaitez profiter des belles journées au grand air tout en pratiquant une activité. Il vous est possible de préserver la planète ainsi que vous déplacer rapidement tout en faisant du sport, le vélo est la solution la plus efficace et l'une des plus appréciées. Au Québec, il est possible de trouver des vélos électriques adéquats en fonction de vos besoins. Il vous suffit de bien sélectionner celui qui correspond à vos attentes.

Selon votre âge et votre sexe, vous trouverez un vélo électrique adapté à l'utilisation que vous en ferez et susceptible d'augmenter votre plaisir lors de vos déplacements. La première des choses à considérer, pour bien choisir votre vélo électrique, est d'en comprendre le fonctionnement afin de définir quel modèle est approprié pour vous.

Critères de choix du vélo électrique

Parmi les éléments influençant le fonctionnement d'un vélo électrique, ceux à retenir sont la batterie, le moteur et le matériel offert. Avant de s'attarder aux

particularités liées à votre utilisation, il est conseillé d'opter pour un vélo électrique qui comprend une batterie ayant la meilleure autonomie et qui se charge le plus vite tels que ceux munis d'une batterie au lithium-ion.

Toutefois, si vous n'utilisez pas votre vélo électrique à des fins professionnelles ou sportives, ces indications peuvent être plus flexibles. Pour vos loisirs, l'autonomie de la batterie et la puissance du moteur sont moins importantes, tant que votre vélo est de bonne qualité. Ainsi, votre choix se portera sur le matériel, c'est-à-dire le poids, la forme, la taille ou le design, qui convient à votre profil.

Vous sélectionnez aussi un vélo électrique en fonction de votre sexe. La distinction entre un vélo électrique pour homme et un vélo électrique pour femme, outre le design adapté à chacun, implique par exemple que le cadre est plus bas pour les femmes, le système de freinage est plus délicat et le contrôle général est plus facile.

Quelles particularités pour un vélo à assistance électrique ?

En plus des distinctions liées au sexe et au terrain de conduite, un autre élément peut influencer votre choix parmi les différents modèles de vélo électrique qui existent. Il s'agit d'un vélo qui se place à mi-chemin entre un vélo classique et un vélo électrique. C'est le vélo à assistance électrique qui existe sur le marché.



Trouver une bicyclette électrique : les prix

Pour choisir votre vélo électrique, vous devez vous intéresser à la puissance de son moteur, la résistance de sa batterie, le genre pour lequel il est adapté et le terrain pour lequel il est créé. L'autre point que vous ne devez pas négliger est le budget à allouer pour l'achat de votre bicyclette électrique. Les prix des vélos électriques se distinguent selon plusieurs critères. En général, le prix d'un vélo électrique peut varier entre 1000 \$ et 20000 \$. Si vous voulez un modèle moins dispendieux, vous devez opter pour un vélo à assistance électrique, dont le prix bas n'altère pas la qualité.

OUVERT

ATELIER VÉLO FAMILLE

 **YAMAHA**

BAFANG

 **BOSCH**

VENTE EN LIGNE



THULE
SWEDEN

SHIMANO
STEPS

SHIMANO



440, rue de la Madone, Mont-Laurier • 819 499-0677 • ateliervelofamille.com





Les randonnées sont de retour bientôt



Le printemps est à nos portes et les belles journées de randonnée dans de nouvelles bottes ou vos anciennes sont proches. Mais avec ça, certaines douleurs aux orteils vont aussi revenir. Quand on part pour quelques heures de marche en sentier on met beaucoup de pression et de répétition sur les orteils spécialement le 1^{er} surtout si on a déjà une déviation de celui-ci.

Cette déviation est l'Hallux valgus, communément appelée « oignons ». Il s'agit d'une déviation externe de la première phalange. Le gros orteil se déforme vers l'intérieur et devient plus gros à son articulation.

Le problème avec les oignons est qu'ils prennent plus de place dans les chaussures, ce qui crée une friction. Des modifications à la chaussure devront être apportées pour dégager la pression sur l'articulation. Avec des orthèses plantaires, l'arche interne sera soutenue laquelle dégagera la pression sur le premier orteil. Avec des coussins placés sous l'arche transversale, ceci redonnera une forme plus efficace pour amortir les chocs sur les têtes métatarsiennes.

Optez pour des bottes ou chaussures bien ajustées à vos pieds et consultez pour des ajustements adaptés à vos pieds. Car quand les pieds sont mal ajustés, qu'ils bougent ou sont très serrés, cela provoque la contraction des orteils qui occasionne des orteils marteaux ou en griffe, déformations des orteils qui sont souvent causées par un surplus de pression sur l'avant-pied.

Cette déformation des orteils entraîne souvent des frottements, sur le dessus des orteils, dans la chaussure ou la botte.

Alors pour vos randonnées à venir préparez-vous à être bien chaussé pour rendre l'expérience agréable et sans douleur.



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

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

PENSEZ À VOS PIEDS

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

LABORATOIRE
JM ROSS

ORTHÈSES DU PIED
ET CHAUSSURES

POUR UN CONFORT OPTIMAL

Évaluation biomécanique et conseils sur place!



-P012053-1

* Aucune obligation d'achat.



L'audition en stéréophonie

Certaines personnes ayant une perte d'audition aux deux oreilles croient, à tort, que d'utiliser une seule prothèse auditive leur permettra de retrouver leur pleine capacité auditive. Le cerveau est conçu pour fonctionner avec deux oreilles dont l'audition est égale des deux côtés, et ce, afin d'être en mesure de traiter les informations sonores de façon optimale et de profiter des avantages d'une audition stéréophonique.

Sans une audition équilibrée, notre cerveau ne peut pas localiser correctement la provenance d'un son, aura beaucoup plus de difficultés à comprendre la parole dans des environnements bruyants, et se « fatiguera » plus rapidement lors de l'écoute de la télévision ou d'une simple conversation, même dans un endroit calme.

Une meilleure capacité à localiser la provenance d'un son

Il est impératif d'avoir deux oreilles qui entendent également des deux côtés pour identifier la provenance des sons car les sons atteignent l'oreille la plus proche de la source sonore une fraction de seconde plus rapidement que l'autre oreille et à un volume légèrement plus fort. C'est cette toute petite différence de temps et de volume entre vos deux oreilles qui est communiquée au cerveau qui lui permet alors de déterminer d'où provient le son et environ à quelle distance. Ces informations sont importantes pour la sécurité des gens.

Par exemple, si vous entendez un klaxon de voiture et que vous n'avez qu'une seule prothèse auditive mais une perte aux deux oreilles, votre cerveau assumera systématiquement que le son provient du côté dont vous utilisez la prothèse, même si en fait, le son du klaxon peut provenir du côté non appareillé.

Une amélioration de la compréhension de la parole dans le bruit

De plus, pour les personnes ayant un déficit auditif, il est encore plus difficile de suivre une conversation dans les environnements bruyants tels que les restaurants, les centres d'achats ou, tout simplement, lors d'un repas en famille. Le cerveau a besoin de recevoir les signaux sonores dans chacune des oreilles afin de pouvoir « séparer » le bruit indésirable et la parole, et d'en faire un traitement plus efficace. En utilisant deux prothèses auditives, le cerveau arrive donc mieux à assimiler l'ensemble des éléments de l'environnement sonore pour se concentrer davantage sur les signaux qui sont importants, comme la parole, rendant ainsi les conversations plus faciles à comprendre.

Un confort d'écoute et un son plus naturel

L'utilisation de deux prothèses auditives permet aussi d'entendre de façon plus naturelle puisque le système auditif est conçu pour percevoir les signaux sonores en utilisant les deux oreilles. Il est ainsi beaucoup plus facile et moins fatiguant d'écouter la télévision ou d'avoir une conversation dans le calme lorsque les signaux entrent de façon simultanée dans vos deux oreilles. Votre cerveau aura donc besoin de moins de concentration pour assimiler l'information et vous aurez plus de plaisir à prendre part aux conversations et à regarder vos émissions préférées.

Si les résultats de votre audiogramme (test d'audition) démontrent une perte auditive aux deux oreilles, et qu'il n'y a aucune contre-indication à l'utilisation de deux prothèses, la stimulation de vos deux oreilles demeure la façon la plus naturelle d'entendre.

Entendre Édouard pleinement



TEST DE DÉPISTAGE AUDITIF

GRATUIT pour un temps limité !*

*Valide jusqu'au 30 juin 2022 sur prise de rendez-vous seulement.

Service complet en audioprothèse

Vente, pose et ajustement d'aides auditives

Certains modèles sont couverts par la RAMQ et la CNESST, selon les critères d'admissibilité.



MARIE-JOSÉE PAUL

CLINIQUE AUDITIVE - AUDIOPROTHÉSISTES
Entendez bien. Vivez mieux!

Mont-Laurier - 600a Bd Albiny Paquette
Mont-Laurier, QC J9L 1L4 • 819 623-7708

Rivière-Rouge - 181 Rue L'Annonciation N
Rivière-Rouge, QC J0T 1T0 • 819 275-5757

mjpaudio.ca



PROTHÈSE CAPILLAIRE

Pièce capillaire permanente

L'industrie du remplacement capillaire a beaucoup évolué, mais cela n'est en rien comparable au remplacement capillaire permanent. Il existe deux produits dignes de mention.

• Le volumateur : il s'agit d'une pièce de cheveux munie de pinces ou d'autocollants recto-verso. La longueur peut varier en fonction du style masculin ou féminin, et la pièce est fabriquée avec des cheveux humains.

Ce genre de prothèse est recommandé dans les cas d'alopécie diffuse qui concerne normalement la région du dessus de la tête.

• Le volumateur permanent : le summum du remplacement capillaire, la solution qui ne paraît pas du tout ! Shampoing ou natation, votre style de vie ne changera pas. Le volumateur permanent fait dorénavant partie de vous.

Qu'est-ce qu'une membrane synthétique confectionnée de cheveux injectés?

Une personne professionnelle du remplacement capillaire fabrique un moule sur mesure qu'elle adhère grâce à des colles spécialisées. La durée de vie de l'adhésion est d'environ un mois. On croirait vraiment que les cheveux font partie du cuir chevelu. Vous connaissez sûrement des gens

de votre entourage qui font appel à cette solution et vous ne le savez même pas !

De plus, il existe un programme gouvernemental (avd/avg) grâce auquel on peut se procurer une ordonnance renouvelable qui permet de recevoir 500 \$ par année.

Pour plus d'informations, vous pouvez me joindre par courriel à jeannotlarocque@sympatico.ca ou par téléphone au 819-425-0939



JEANNOT LAROCQUE

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

amoena



Prothèses et vêtements

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

Nous avons à coeur votre santé



Prothèses capillaires

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

Trichologie | Soins capillaires | Prothèses mammaires

Clinique Jeannot Larocque

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

SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT

*Cet établissement respecte les normes sanitaires.



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

Soulignons le rôle déterminant des pharmaciens!

En mars, Mois de la reconnaissance de la pharmacie, il importe de reconnaître combien le travail de nos pharmaciens est déterminant. Chaque jour, ils œuvrent d'arrache-pied pour servir la communauté et leurs clients. Leur rôle, indispensable en temps normal comme en période de pandémie, a d'ailleurs un impact majeur sur le système de santé canadien. En voici quelques exemples.

Ils facilitent l'accès aux soins

Le Canada compte plus de 42 500 pharmaciens répartis dans plus de 10 500 pharmacies. Ces professionnels de la santé sont les plus accessibles au pays, réduisant par la même occasion la pression sur le système de santé. Leurs délais d'attente pour obtenir une consultation sont également les plus courts.

Ils réduisent le nombre de visites aux urgences

De nombreuses personnes ayant un problème de santé peuvent rencontrer un pharmacien pour obtenir des conseils favorisant leur guérison, ce qui leur évite d'avoir à prendre rendez-vous avec leur médecin de famille ou à se rendre à l'urgence. Avec des réponses rapides, la quantité d'hospitalisations s'en trouve aussi diminuée.

Ils offrent de multiples services

Selon l'établissement où ils exercent leurs fonctions, les pharmaciens sont en mesure de servir les personnes qui les rencontrent de nombreuses façons. Ils peuvent, par exemple, soigner des infections urinaires sans complications, aider des fumeurs à effectuer un sevrage tabagique, proposer des évaluations et des prescriptions pour des affections bénignes ou encore offrir des conseils pour un mode de vie sain. Ce mois-ci, pensez à dire « merci » à votre pharmacien ou à votre pharmacienne pour son excellent travail!

Pour en savoir plus, visitez le site de l'Association des pharmaciens du Canada à pharmacists.ca.



familiprix

**PHARMACIE
MAXIM CHARLAND INC**

On est là pour vous !

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

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

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

 On parle beauté

La beauté n'a pas d'âge

Coup de
cœur

PRODUIT VEDETTE



BIO LAVANDIN

Évitez la formation de rides en cherchant votre allié dans la nature. La crème de jour Garnier Bio Lavandin, qui contient des extraits végétaux issus de l'agriculture écologique, lisse visiblement les ridules de votre visage. Elle agit préventivement contre l'apparition des rides et renforce efficacement la fermeté et la souplesse de votre peau. Votre apparence est ainsi plus jeune et plus lumineuse. 50 ml



GARNIER SKIN RENEW BB CRÈME SOIN MIRACLE PERFECTEUR ANTI-ÂGE QUOTIDIEN

La crème BB offre de puissantes propriétés anti-âge. Cette crème tout-en-un réduit l'apparence des rides, raffermi la peau, égalise le teint et hydrate pendant 24 heures. Une seule application procure de multiples bienfaits anti-âge. Après une seule utilisation, 89 % des utilisatrices ont constaté que leur peau était plus douce et plus uniforme, instantanément. Offerte en deux nuances (Clair/Médium et Médium/Foncé). 75 ml



CORRECTEUR TACHES BRUNES CLEARLY SKINACTIVEMC DE GARNIER

Le correcteur de taches brunes de Garnier contient une concentration élevée de vitamine C pure et d'ingrédients exfoliants qui aident à éliminer l'amas de cellules pigmentées mortes à la surface de la peau pour un teint plus uniforme avec moins d'imperfections. 30 ml

PRÉVENTION DU ZONA

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

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

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



>L07189-2

Proxim Nancy Cloutier et Philippe Pelletier

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

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

Pharmaciens-propriétaires affiliés à 

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

Les copropriétés ont la cote!

Selon les statistiques de la Fédération des chambres immobilières du Québec (FCIQ), la part de marché des copropriétés correspond à près de 25 % à l'échelle provinciale et, à Montréal, celle-ci dépasse les 50 %! La popularité croissante de ce type de logement repose sur plusieurs facteurs, notamment son prix moins élevé que celui d'une maison et sa proximité avec les services.

Portrait des acheteurs

Au Québec, les nouveaux propriétaires de condos sont essentiellement :

- Des retraités et des baby-boomers;
- Des acheteurs étrangers;
- Des millénariaux.

Ainsi, les personnes retraitées ayant vendu leur maison unifamiliale, par exemple, adorent le confort et la simplicité de ce mode d'habitation nécessitant peu d'entretien. Les acheteurs étrangers, pour leur part, les convoitent en raison de leurs taxes moins élevées qu'à Toronto ou à Vancouver, notamment.

Enfin, les millénariaux deviennent propriétaires assez facilement en ayant recours aux aides gouvernementales (ex. : régime d'accession à la propriété), entre autres. Bref, l'une des façons les plus simples d'investir dans l'immobilier au Québec est d'opter pour la vie de condo!

Avantages des copropriétés

Vous songez à devenir « proprio »? Voici un rappel de quelques-unes des caractéristiques attrayantes des copropriétés :

- Réduction des responsabilités concernant l'entretien et les réparations;
- Accès à des commodités communes (ex. : gym, piscine);
- Systèmes de sécurité supérieurs (ex. : caméras de surveillance, gicleurs).

Peu importe votre âge ou votre situation financière, faites affaire avec un courtier immobilier pour dénicher l'unité de vos rêves!

(Source textuel.ca)

En avant, marche!
Les gens à la recherche d'un condo manifestent généralement un intérêt prononcé pour les quartiers piétonniers. Lorsqu'on ne possède pas de voiture — ou qu'on privilégie un mode de vie actif — et que les commerces, les écoles et les lieux de travail sont accessibles à pied, c'est le pied!



>P012138-1



DAVID
Villeneuve
COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉ, D.A.
davidvilleneuve.ca

NE PAYEZ RIEN
AVANT D'AVOIR
VENDU!

Merci à tous
mes clients pour
votre confiance
et votre fidélité !

PLUS DE 200
transactions en 2021

COURTIER
#1
chez Proprio
Direct en 2021

4^e année
consécutive
TOP 3
des courtiers
Proprio Direct



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

31, RUE DU PONT, LABELLE
819 686-5114

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



GREE
THERMOPOMPES

Espace JLP Bélanger
RBQ 5648-5220-01

LOMO-23

Thermopompe simple zone
sans conduit de ventilation

Performance jusqu'à

-25°C
Chauffage

Jusqu'à

23 TRÉS (SEER)
en CLIMATISATION
11 CPSC (HSPF)
en CHAUFFAGE



Unité intérieure



Unité extérieure

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

FAIRY ULTRA HEAT

Thermopompe simple zone
sans conduit de ventilation

Performance jusqu'à

-30°C
Chauffage

Jusqu'à

38 TRÉS (SEER)
en CLIMATISATION
15 CPSC (HSPF)
en CHAUFFAGE



Unité intérieure



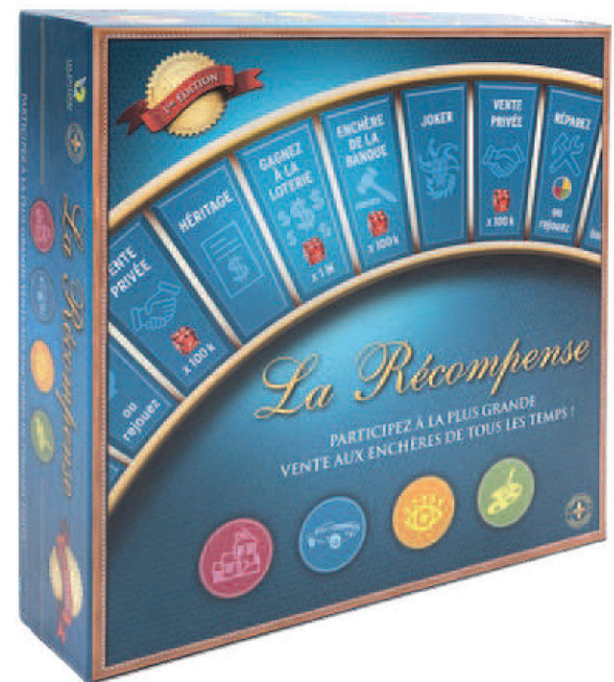
Unité extérieure

FINANCEMENT DISPONIBLE

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

LA RÉCOMPENSE

Le plateau central est divisé en 4 sections – immobilier, œuvres d'art, voitures et curiosités – autour duquel de 3 à 6 joueurs, dont un joueur attiré comme banquier, tentent d'obtenir le plus de biens et de gains. Au fil des tours, achat, vente, héritage, vente privée, loterie, enchère de la banque, les joueurs vont acquérir de nouveaux biens, agrandir leur collection mais également perdre quelques gains. La partie se termine lorsque le temps prévu est écoulé ou lorsque la totalité des biens immobiliers est épuisée. **8 ans et + / 3 à 6 joueurs / ± 60 minutes**



CHROMINO

Réflexion des joueurs. Comme pour les dominos classiques, vous devez vous débarrasser de tous vos chrominos avant vos adversaires en trouvant la meilleure place pour les poser. En fait, il faut avoir deux des trois couleurs en commun pour pouvoir continuer la chaîne des dominos qui peut, contrairement au domino traditionnel, partir dans toutes les directions. C'est un réel plus qui fait de Chromino un jeu simple et tactique à la fois pour s'amuser en famille. **6 ans et + / 2 à 8 joueurs / 30 minutes**



SKIP-BO

Skip-Bo est le jeu de cartes suprême de séquences des créateurs d'UNO! Les joueurs utilisent habileté et stratégies pour créer des piles de cartes en ordre croissant (2, 3, 4...) jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de cartes à jouer. Une fois que chacun a distribué sa propre réserve personnelle de cartes, le jeu commence en tirant des cartes de la pile centrale et en «créant» jusqu'à 4 piles. Le premier joueur ayant épuisé toutes les cartes de sa réserve personnelle Skip-Bo est le gagnant! **7 ans et + / 2 à 6 joueurs / 30 minutes**

Aux couleurs de l'Arc-en-ciel

Idées-cadeaux • Papeterie • Service de photocopies • Service de télécopies

Parce qu'il n'y a pas d'âge pour s'amuser !

**539 rue L'Annonciation Nord,
Rivière-Rouge 819 808-7573
couleursdelarcenciel@hotmail.com**

Mandala • Casse-Tête • Diamond Dotz et plus encore offert en magasin.

On sort avec papi et mamie

#1 Parc Omega en toute saison

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

#2 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. **Pour en savoir plus: www.museedelhistoire.ca**

#3 Sortie au cinéma

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

#4 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**

#5 Jeux d'évasion

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



Activités à faire avec les petits-enfants

#6 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.

#7 Jouer à des jeux de société

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

#8 Visiter un magasin de bonbons

Avez-vous le souvenir d'entrer dans un magasin de sucreries et de rester bouche bée devant l'abondance de délices de toutes les couleurs? Visiter un magasin de bonbons est un vrai régal pour les yeux... et les dents sucrées! Attention, les petits-enfants pourraient en ressortir avec des étoiles dans les yeux... et beaucoup d'énergie. Que ce soit chez Noires 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!

#9 Une journée multiactivités au Mont Blanc

Ski Mont Blanc à Mont-Blanc est passé en mode 2.0 cette année en ajoutant une foule d'activités à son offre et le développement 4 saisons se poursuit. Que vous optiez pour le ski ou la planche à neige, la raquette ou encore, le chien de traîneau sur le versant Nord, petits et grands seront ravis de découvrir ce vaste territoire. Aussi, le tout nouveau Petit Café Bistro au pied des pistes ouvre ses portes toutes les fins de semaine, sans oublier le Foodtruck La Conserverie – La Tablée. La Tablée des Pionniers est de retour en présentiel avec la même ambiance rassembleuse sous une nouvelle formule.

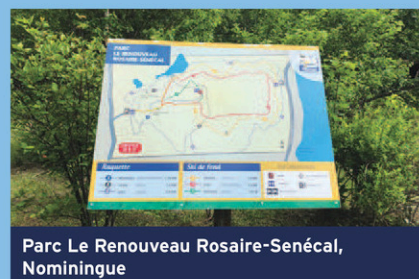
**skimontblanc.com
latableedespionniers.com**

Ensemble pour la relance touristique

**LA NATURE, PLUS ACCESSIBLE QUE JAMAIS!
Profitons des multiples attraits de notre région.
Depuis 2020, le gouvernement du Québec a investi
1 034 600 \$ dans 14 projets de sentiers de plein air
dans le comté de Labelle.**



Boisé Joseph-BB.-Gauthier,
Lac-Saguay



Parc Le Renouveau Rosaire-Sénécal,
Nominique



**ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC**



CHANTALE JEANNOTTE
Députée de Labelle
**VOUS INFORMER, SOUTENIR
ET REPRÉSENTER**

819 429-5038 (Mont-Tremblant)
819 623-1277 (Mont-Laurier)
chantale.jeannotte.labe@assnat.qc.ca



« J'ai un mot pour résumer ma carrière: reconnaissance. Je me sens chanceux. Je n'ai jamais voulu être une vedette. J'ai toujours voulu faire une différence, si infime soit-elle, dans la vie des gens. C'est la plus belle récompense qu'un artiste puisse espérer, vraiment. Il faut aimer pour durer. »
-Patrick Norman

APRÈS PLUS DE 50 ANS DE CARRIÈRE

Dernier tour de piste pour Patrick Norman

LILIAN LARGIER
info@tempsdevivre.ca

Patrick Norman prépare, à 75 ans, sa dernière tournée au Québec, passant par les Laurentides et l'Outaouais. Le chanteur country québécois sera en concert le 22 mai 2022 à Sainte-Agathe-des-Monts et le 23 juillet 2022 à Gracefield. Échanges avec un artiste charmant, humble et passionné.

Patrick Norman est connu pour ses succès comme *Quand on est en amour*, *Mon cœur est à toi*, *Let's Try Once* ou *La guitare de Jérémie*.

Son 33^e album *Si on y allait*, a été enregistré fin 2019 à Nashville, berceau de la musique country, pour ses 50 ans de carrière.

Votre dernier album a été enregistré à Nashville. Comment ce projet a-t-il vu le jour?

En 2019, pour mes 50 ans sous mon nom scène, je voulais faire l'album de mes rêves. Robby Johnson, chanteur québécois installé à Nashville, nous a présenté au producteur Julian King, 100 millions d'albums à son crédit. Des musiciens exceptionnels comme Brent Mason (l'un des plus grands guitaristes studio) m'ont accompagné. J'ai vécu un moment fantastique.

Si on y allait est composé de 12 chansons avec quelques reprises ...

J'ai repris six de mes grandes chansons comme *Quand on est en amour* ou *La guitare de Jérémie*. Cet album a vraiment pris naissance à Nashville dans le fameux studio *Sound Emporium*, qui fêtait ses 50 ans. Les arrangements, avec des musiciens incroyables, ont fait renaître mes anciennes chansons.

Votre tournée débute actuellement, est-ce la dernière?

Avec la COVID, ma tournée débute seulement. Cela sera la fin de ma carrière musicale ensuite. Dans cinq ans j'aurai 80 ans, les tournées demandent trop de préparations. Je voulais choisir le moment, il faut savoir se retirer avec élégance. Je continuerai des collaborations, mon épouse Nathalie Lord fait ses propres disques que je produis. Mais je ne rechercherai plus la lumière.

Avez-vous en tête des moments particuliers dans votre carrière?

Un grand souvenir devant 200 000 personnes pour la fête du Québec. Nous avons repris *La guitare de Jérémie* avec Michel Cusson et Steve Hill. Si je remonte en arrière, je faisais partie en 1974 des cœurs pour la tournée québécoise du chanteur français Gilbert Bécaud, « monsieur cent mille volts ». J'ai compris pourquoi il était tant aimé. Un honneur et une grande école. En Louisiane, j'ai découvert le guitariste Leo Nocentilli dont les succès sont planétaires.

Lors d'un spectacle à Mont-Tremblant, vous aviez déclaré « les Laurentides, c'est ma place »?

J'ai eu un chalet dans les Laurentides que j'ai vendu en 2019 et je le regrette. Il était sur le bord du lac à La Minerve, un endroit extraordinaire avec juste quelques embarcadères. J'ai encore un studio à Mont-Tremblant.

Pour retrouver toutes les informations:
www.patricknorman.ca
(Photo gracieuseté - GPN)



2 POUR 1

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



Laboratoire sur place • Service rapide • Réparations • Ajustements

EXAMEN DE LA VUE
PRESCRIPTION DE L'EXTÉRIEUR ACCEPTÉE

Profitez de nos nombreuses promotions
Pour tous les goûts et budgets

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



On jardine

10 conseils pour réussir vos semis **avec brio**

Poivrons, citrouilles, tomates, melons, persil, ciboulette... vous avez envie de savourer de délicieux végétaux frais à souhait durant la belle saison? Il est temps de penser à vos semis! Voici quelques conseils éprouvés pour que le tout soit un succès.

Choisissez vos contenants en fonction des graines à semer : les caissettes dotées de multiples unités sont tout indiquées pour les semences fines, alors que les pots individuels constituent l'option à privilégier pour les graines plus volumineuses. Pour leur part, les godets biodégradables (ex. : en tourbe) conviennent à ravir aux cucurbitacées (ex. : courges), entre autres.

Misez sur un terreau de qualité : ne lésinez pas sur le terreau et procurez-vous une formule spécialement conçue pour les semis qui favorisera la germination des graines en offrant notamment un sol léger et une bonne capacité de rétention d'eau.

Humectez préalablement le terreau : il est primordial d'humidifier le terreau avant de le déposer dans les contenants pour permettre à vos semences de germer. Assurez-vous d'ajouter assez d'eau pour l'imbiber sans toutefois le détrempier.

Tassez légèrement le terreau : remplissez vos pots et vos plateaux jusqu'à environ un centimètre du rebord, puis égalisez la surface. Après avoir réparti les semences, recouvrez-les d'une épaisseur de terreau équivalant à deux fois leur grosseur, puis tassez à nouveau celui-ci. Notez qu'il n'est pas nécessaire de couvrir les semences très fines.

Identifiez vos semis : vous n'arriverez certainement pas à reconnaître les minuscules pousses! Ainsi, étiquetez-les en enfonçant dans les pots des bâtonnets de bois indiquant ce qui se trouve dans chacun d'eux, par exemple.

Veillez à ce que les semis ne sèchent pas : vaporisez-les régulièrement, soit dès que le terreau est sec au toucher. Placez vos semis au chaud : la chaleur accélère la germination. Visez une température entre 21 et 24°C. Maximisez l'éclairage : disposez vos contenants aussi près que possible d'une fenêtre où la lumière naturelle abonde. Au besoin, installez des lampes d'appoint.

Agissez avec délicatesse lors du repiquage : les racines étant fines, elles se briseront facilement si vous les manipulez.

Prenez donc les plants par leurs feuilles au moment de les transférer dans des contenants plus gros ou de les planter au jardin. Il faut normalement attendre que les plantules présentent deux vraies feuilles pour procéder à cette étape. Acclimitez vos semis : exposez graduellement vos plants à la lumière et aux températures extérieures avant de les transplanter au jardin. Des questions? N'hésitez pas à demander conseil aux experts de votre centre de jardinage!



CENTRE JARDIN PÉPINIÈRE
Mont-Laurier

Ouverture 1er avril ou sur appel

Venez voir nos belles fleurs ainsi que tout ce que vous aurez besoin pour votre jardinage!

596, Hébert, Mont-Laurier • 819-623-7588
 kiosque Pitre Lac-des-Écorces 494, boul. St-François
 (ouverture début mai)



Calendrier des semis



	INTÉRIEUR	EXTÉRIEUR
Aubergine	Fin mars	X
Basilic	Mi-avril	Mi-mai
Bette à carde	Mi-avril	Mi-mai
Betterave	X	Mi-mai
Brocoli	Mi-avril	Mi-mai
Carotte	X	Mi-mai
Céleri	Début mars	X
Céleri-rave	Mi-mars	X
Cerise de terre	Fin mars	X
Chou	Mi-avril	X
Chou de Bruxelles	Mi-avril	Fin mai
Chou-fleur	Mi-avril	Fin mai
Chou-rave	Mi-mai	X
Ciboulette	Début mars	Mi-mai
Citrouille	Début mai	Mi-mai
Concombre	Mi-mai	Début juin
Courgette	Début mai	Mi-mai

	INTÉRIEUR	EXTÉRIEUR
Épinard	X	Mi-mai
Haricot	X	Fin mai
Laitue	Mi-avril	X
Laitue frisée	Mi-avril	Début mai
Maïs	X	Mi-mai
Melon	Fin avril	Fin mai
Navet	X	Mi-mai
Oignon	Début mars	Début mai
Panais	X	Mi-mai
Persil	Début mars	Début mai
Poireau	Début mars	X
Pois	X	Mi-mai
Poivron	Début mars	X
Pomme de terre	X	Début mai
Radis	X	Mai
Tomate	Mi-avril	X



VRAC & CO
ZÉRO DÉCHET
VRACECO.COM
430 Rue Mercier,
Mont-Laurier
873-867-1777

Visitez notre boutique en ligne ou venez nous rencontrer pour connaître les variétés de semences disponibles pour préparer votre jardin.



jardins de l'écoumène
artisans semenciers et pépiniéristes

Un pas de plus vers l'autonomie alimentaire



On appuie

Levée de fonds pour La Maison La Traversée



Depuis son ouverture à la fin de l'été 2021, La Maison La Traversée a déjà accueilli plusieurs résidents qui y ont passé les derniers moments de leur vie dans un environnement confortable et humain. De plus, elle permet même aux familles de demeurer sur place lors des derniers moments de leur proche. La résidence offre des soins palliatifs aux résidents des MRC des Pays-d'en-Haut, des Laurentides et d'Antoine-Labelle puisqu'elle couvre l'ensemble de ce territoire.

Le séjour incluant les soins, les services et un accompagnement de qualité est entièrement gratuit pour les résidents. Par contre, sans l'aide précieuse des donateurs, il serait impossible de poursuivre cette mission. Les frais encourus pour le séjour d'un résident se chiffrent à 550\$ par jour. Comme la moyenne d'un séjour est de 18 jours, le coût total s'élève à 9 900\$. Voilà pourquoi l'importance des levées de fonds s'avère essentielle.

Le projet d'agrandissement de La Maison afin d'augmenter la capacité d'accueil à dix chambres débutera bientôt. Il est donc primordial de diversifier le mode de financement de La Fondation.

C'est pourquoi La Fondation La Traversée innove en ajoutant un nouveau volet à ses activités : offrir un service de traiteur pour différentes occasions tout au cours de l'année à la population de la région de Mont-Tremblant. De délicieux mets de grande qualité et préparés avec soin seront concoctés par le chef Tyson Daoust, et ce, en tenant compte des saisons. Tout cela dans le but de contribuer à aider La Fondation La Traversée pour le financement de la maison de soins palliatifs.

D'ailleurs, La Fondation La Traversée est fière de vous présenter sa toute première boîte-repas pour souligner la fête de Pâques ce dimanche 17 avril prochain. Vous y trouverez sûrement de quoi vous délecter avec les saveurs du printemps.

La boîte-repas sera composée de jambon de Pâques glacé au Dr. Pepper et à l'ananas, de carottes glacées au miel, de pommes de terre rôties au romarin, d'asperges gratinées, de salade de roquette, de focaccia et de gâteau aux carottes. Définitivement, de quoi mettre l'eau à la bouche!

Pour ce qui est du prix il sera de 150\$/boîte pour 4 personnes et de 275\$/boîte pour 8 personnes. Vous pouvez placer vos commandes dès aujourd'hui soit sur notre site, www.fondationlatraversee.com/repas-paques, par courriel au info@fondationlatraversee.com ou en téléphonant au (819) 421-2585 poste 250. La date limite pour commander est le vendredi 8 avril à 16h. Enfin, vous pourrez récupérer vos plats le vendredi 15 avril entre 13h et 17h au 5100 montée Ryan, à Mont-Tremblant.

Merci de nous encourager et bonne bouffe!

Menu de Pâques

Jambon de Pâques glacé au Dr. Pepper[®] et à l'ananas

Délicieux jambon servi avec des morceaux d'ananas confits

Carottes glacées au miel

Carottes glacées au miel, beurre, citron et une réduction d'estragon

Pommes de terre rôties au romarin

Morceaux de pommes de terre rôties au four avec ail et romarin

Asperges gratinées

Délicieuses asperges gratinées de mozzarella et parmesan dans une sauce crémeuse à l'ail

Salade de roquette

Savoureuse salade de roquette avec fromage de chèvre, des morceaux de pacanes servi avec une vinaigrette aux betteraves

Focaccia

Pain plat italien avec échalotes, ail, thym, romarin, sel et poivre du moulin

Petits oeufs de Pâques de Chocolat Smilly

(Les 25 premières commandes)



Boîtes repas de Pâques

Au profit de la

FONDATION
LA TRAVERSÉE
Maison de soins palliatifs



150\$/boîte pour 4 personnes

275\$/boîte pour 8 personnes

Commandez à partir d'aujourd'hui :

www.fondationlatraversee.com/repas-paques

ou par téléphone au 819-421-2585

ou courriel : info@fondationlatraversee.com

Pour plus d'information ou pour faire un don

www.fondationlatraversee.com /MaisonLaTraversee • 819 421-2585

Reconnaître et prévenir l'exploitation financière

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

Qu'est-ce que l'exploitation financière?

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

Comment la prévenir?

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

Quelques types d'exploitation financière :

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


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

Des ressources pour aider les citoyens et leurs proches!

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

 **Votre caisse ou 1 800 CAISSES**

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

 **Un intervenant**
Au Québec : la Ligne Aide Abus Aînés, 1 888 489-2287.
En Ontario : Prévention de la maltraitance envers les aînés Ontario, 1 866 299-1011.



(Photo Pixabay)

SORTIE EN FAMILLE

Planifiez une parfaite journée à la cabane à sucre!

Que vous soyez un habitué ou qu'il s'agisse de votre première expérience, une visite à la cabane à sucre en famille est un classique pour profiter pleinement de cette délicieuse période de l'année. Assurez-vous d'y passer une merveilleuse journée grâce à ces recommandations!

Quoi manger?

Un repas à la cabane constitue l'occasion idéale pour savourer de nombreux mets traditionnels du Québec. Dégustez soupe aux pois, jambon, omelette, fèves au lard et bien plus — avec un exquis filet de sirop d'érable! Enfin, ne négligez pas l'incontournable tire sur la neige pour la touche finale.

Quoi faire?

Plusieurs activités peuvent être accessibles selon l'établissement sélectionné. Faites une balade en calèche, une randonnée à travers l'érablière ou encore une visite des animaux de la ferme. Laissez-vous aussi tenter par les différentes animations: musique, danse traditionnelle, etc.

Quoi acheter?

Votre visite vous permet de vous procurer une foule de produits d'ici à saveur d'érable. Garnissez votre garde-manger d'agréable façon avec des boissons alcoolisées (vins, whiskys, etc.), des vinaigrettes, des épices, des tartines, des bonbons et bien plus.

Où aller?

Vous ne savez pas où aller pour vous délecter des produits de l'érable? Des cabanes à sucre se trouvent un peu partout dans la province. Vous pouvez donc opter pour un établissement situé dans un endroit reculé ou en zone urbaine. Pour faire le meilleur choix, tenez compte du type de cuisine (ex.: traditionnelle, contemporaine ou revisitée), de l'ambiance et des activités proposées.



Choisissez votre

Dépanneur JULES

812, rue de la Madone, Mont-Laurier

SE SUCRER LE BEC AVEC LES PETITS-ENFANTS

Tire d'érable, pacanes et cannelle

Grand classique du printemps, la tire d'érable évoque des souvenirs pour plusieurs. Bonne nouvelle, sa recette est toute simple! « La tire s'obtient en faisant bouillir le sirop d'érable pour le concentrer. On verse ensuite le liquide bouillant en ruban sur de la neige compactée ou sur de la glace concassée. Au contact de la neige, le sirop bouillant durcit et s'enroule alors parfaitement autour d'un bâtonnet, pour déguster la tire à la façon d'une sucette », explique Érable du Québec qui nous partage une recette pour les dents sucrées.

Ingrédients

- La recette de base de tire d'érable (1 canne de 540 ml de sirop d'érable, de préférence doré pour son goût délicat)
- ½ tasse de pacanes entières
- 1 c. à thé de cannelle moulue
- 10 bâtonnets de bois (pour sucettes glacées)
- Neige bien propre. Si vous n'en avez pas de neige à portée de main, vous pouvez utiliser de la glace finement concassée.

MÉTHODE SUR LA CUISINIÈRE

- Graisser légèrement 1 cm (3/8 po) sur le haut intérieur d'une casserole pouvant contenir 2 litres (8 tasses). Ceci empêchera le sirop de renverser.
- Verser le sirop d'érable dans la casserole.
- Remplir un grand récipient plat de neige et bien la compacter. Laisser le contenant à l'extérieur en sécurité ou au congélateur, le temps que la tire atteigne la bonne température.

- Faire bouillir le sirop d'érable à feu moyen-élevé et y déposer un thermomètre à bonbon sur le rebord ou la sonde d'un thermomètre dans le sirop.
- Amener le sirop entre 237°F et 240°F pour une durée approximative de 20 minutes. Il est très important de ne jamais remuer le sirop pendant et après la cuisson car la tire pourrait cristalliser. La préparation est prête lorsque les gouttes de tire forment des petites boules molles dans un verre d'eau froide.
- Prendre un bâton et déguster votre tire nature ou avec vos ingrédients préférés en vous inspirant d'une de nos 10 recettes originales de tire d'érable.

Préparation

- Étaler les pacanes sur une tôle à pâtisserie. Faire cuire à 180°C (350°F) pendant 15 minutes. Laisser refroidir. Hacher les pacanes et les mélanger avec la cannelle.
- Une fois votre tire d'érable sur votre bâton, la rouler dans la garniture et déguster.

Source: Érable du Québec, <https://erableduquebec.ca>
(Photo Érable du Québec)



Nouveautés



L'épicerie en ligne êtes-vous prêt?

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

C'EST SIMPLE ET EFFICACE!

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

METRO.CA

metro
Marché Saumure



On parle sensibilisation

en partenariat avec

Prévoyance envers les aînés des Laurentides



Mobiliser et impliquer la communauté Programme des Éclaireurs

Objectifs du programme des Éclaireurs

- Prévenir la perte d'autonomie chez les aînés
- Maintenir les aînés dans leur milieu de vie le plus longtemps possible
- Mobiliser la communauté quant à son pouvoir d'action en matière d'abus, de maltraitance et de prévention de la perte d'autonomie

Qui peut être Éclaireur ?

Toute personne de la communauté en contact avec des aînés (caissière, coiffeuse, pharmacien, policier, pompier, employé de municipalités, d'institutions financières, d'épicerie, citoyen, bénévole, etc...). Actuellement, Prévoyance peut compter sur un réseau de plus de 1700 Éclaireurs.

Rôle de l'Éclaireur

Repérer, dans son milieu de vie, de travail ou d'implication, les aînés présentant des signes de perte d'autonomie ou semblant vivre une situation difficile affectant leur qualité de vie. Le rôle de l'Éclaireur est primordial puisqu'en référant un aîné à Prévoyance, cet aîné bénéficie de soutien, d'accompagnement et est orienté vers les services appropriés pour maintenir son autonomie, améliorer sa qualité de vie et lui permettre de demeurer plus longtemps à son domicile.

Pourquoi avoir développé le programme des Éclaireurs ?

Il peut être très difficile pour un aîné victime de maltraitance ou d'abus ou vivant tout simplement une situation dans laquelle il devient vulnérable et sans ressource, de reconnaître sa situation puisque l'humiliation, la peur ou la culpabilité peuvent être un frein à la demande d'aide. L'abuseur peut aussi être un proche de l'aîné rendant la dénonciation difficile. De plus, les aînés ne réalisent pas nécessairement qu'ils sont en perte d'autonomie et qu'une multitude de services leur permettant de demeurer à leur domicile plus longtemps sont disponibles pour eux.

Compte tenu le vaste territoire desservi, l'organisme est confronté à la difficulté de rejoindre les aînés isolés, géographiquement ou socialement, et ne connaissant pas les ressources existantes. Le programme des Éclaireurs de Prévoyance permet de mobiliser et d'impliquer la communauté pour être les ambassadeurs de l'organisme, « ses yeux et ses oreilles ».

Qu'est-ce que c'est ?

Le programme des Éclaireurs est une courte formation de 15 minutes présentant les signes associés à la vulnérabilité, la perte d'autonomie, l'abus ou la maltraitance aux futurs Éclaireurs. La formation permet également d'être mieux outillé pour interagir avec un aîné vulnérable afin de l'amener à se confier ou à demander de l'aide. Une fois formé, l'Éclaireur est en mesure de mieux repérer les aînés vulnérables et de les référer aux services de Prévoyance.

Services gratuits et confidentiels pour les aînés confrontés à de l'abus, de la maltraitance ou à des situations de vulnérabilité affectant leur qualité de vie ou leur autonomie.

Vous êtes intéressé à devenir Éclaireur, consultez le site internet de l'organisme sous l'onglet Éclaireurs-Formation : prevoyanceaines.org/formation
Information : info@prevoyanceaines.org
1 844 551-6032.

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@prevoynanceaines.org • prevoyanceaines.org



Prévoyance envers les aînés des Laurentides

ÉCOUTE • RÉCONFORT • ACCOMPAGNEMENT
GRATUIT • CONFIDENTIEL



On parle santé

en partenariat avec



PALLIACCO

Des services essentiels qui s'adressent aux adultes et désormais aux enfants

Palliacco est un organisme qui a pour mission première de contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes de cancer, des malades en fin de vie, de leurs proches aidants et des personnes en deuil. Palliacco offre du soutien psychosocial à ses trois points de service ainsi que de l'accompagnement et du répit à domicile.

Tous les services offerts par Palliacco sont gratuits, disponibles en français et en anglais, pour les résidents des MRC des Pays-d'en-Haut, des Laurentides et du sud d'Antoine-Labelle. Les personnes qui résident au secteur nord de la MRC d'Antoine-Labelle peuvent également recevoir les services de deuil.

Afin de répondre aux besoins des enfants et des adolescents, Palliacco est fier d'annoncer qu'il bonifie son offre de service en accompagnant, principalement à domicile, les enfants et les adolescents atteints de cancer durant le stade

palliatif de leur cancer ou en les accompagnant en fin de vie, quelle que soit la maladie. De plus, Palliacco offre du répit à domicile aux parents d'enfants et adolescents atteints de cancer.

Les grands-parents sont des personnes significatives dans la vie de leurs petits-enfants. Palliacco est conscient que le décès d'un grand-parent devient alors une épreuve à surmonter pour ces jeunes. Palliacco offre maintenant du soutien individuel ou en groupe aux enfants et aux adolescents à la suite du décès d'un proche ou un deuil à venir. Palliacco tient également à outiller et soutenir les parents et grands-parents de ces enfants et adolescents.

Ainsi, Palliacco comble un besoin nécessaire et essentiel en accompagnant tous les membres de la famille à traverser des étapes difficiles et importantes de leur vie et de celles de leurs proches. Ces services sont offerts par des



De généreux donateurs

Pour être en mesure d'offrir ce large éventail de services, Palliacco peut compter sur le soutien de généreux donateurs, telle que la Fondation Choquette-Legault qui appuie des projets d'organismes de bienfaisance œuvrant dans le domaine de la santé, de l'éducation et du développement social. Sans oublier la généreuse contribution de la Fondation Tremblant qui elle, vient en aide aux jeunes défavorisés de la MRC des Laurentides. À tous ces donateurs, Palliacco les remercie sincèrement !

accompagnants bénévoles formés et par des professionnels qui s'impliquent en donnant temps, support et écoute active.

Les témoignages sont nombreux de gens qui ont fait appel aux services de Palliacco pour traverser des passages difficiles et qui ont témoigné des bénéfices de l'accompagnement et du répit offerts en permettant ainsi d'alléger leur peine et leur souffrance.



palliacco
soutien, accompagnement et répit

Cette année plus que jamais

Palliacco a besoin de vous
pour faire la différence !

Partenaire officiel
Desjardins

rouge
marketing

DONNEZ MAINTENANT !

palliacco.org



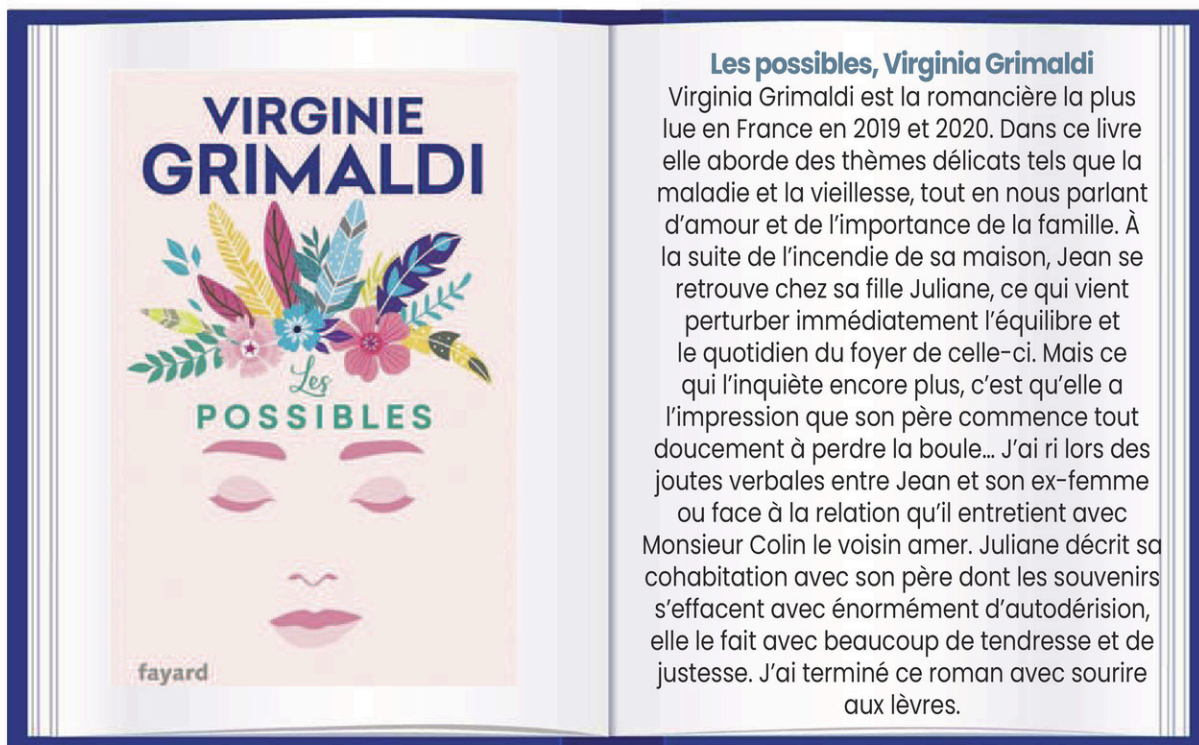
On lit

avec Nicole Aubry



Tout le bleu du ciel, Mélissa Da Costa

Un résumé de ce livre pourrait être: aime la vie et vit la jusqu'à ton dernier souffle. J'aurai tout dit. Émile un jeune homme souffrant d'Alzheimer précoce ne veut pas s'apitoyer sur son sort. Il décide de partir loin de sa famille, des hôpitaux et surtout de l'acharnement thérapeutique. Il décide de passer une annonce afin de trouver un compagnon de route pour cette dernière ligne droite de sa vie. Une jeune fille au prénom de Johanne lui répond et c'est ensemble qu'ils vont sillonner la France en camping-car, direction l'inconnu, la grande vie et la liberté. On s'attache à ce duo insolite qui a tout à apprendre l'un de l'autre. On se plonge avec un certain ravissement dans les souvenirs de chacun, comme une petite flamme, lambeau du présent. On marche dans la vie comme pour mieux écraser cette foutue maladie. On avance pour cicatriser, accepter l'inéluctable, vivre mieux que tout, parce que oui on peut tous mourir demain.



Les possibles, Virginia Grimaldi

Virginia Grimaldi est la romancière la plus lue en France en 2019 et 2020. Dans ce livre elle aborde des thèmes délicats tels que la maladie et la vieillesse, tout en nous parlant d'amour et de l'importance de la famille. À la suite de l'incendie de sa maison, Jean se retrouve chez sa fille Juliane, ce qui vient perturber immédiatement l'équilibre et le quotidien du foyer de celle-ci. Mais ce qui l'inquiète encore plus, c'est qu'elle a l'impression que son père commence tout doucement à perdre la boule... J'ai ri lors des joutes verbales entre Jean et son ex-femme ou face à la relation qu'il entretient avec Monsieur Colin le voisin amer. Juliane décrit sa cohabitation avec son père dont les souvenirs s'effacent avec énormément d'autodérision, elle le fait avec beaucoup de tendresse et de justesse. J'ai terminé ce roman avec sourire aux lèvres.



Le promeneur de chèvres, Francine Ruel

Un beau coup de coeur pour ce livre. L'auteure est venue me chercher dès le départ avec des larmes et la fin s'est terminée de la même façon. Le grand-père voit son petit-fils à la télévision dans un site de sans-abris et il part le chercher. Une belle relation s'installe entre eux. On tombe en amour avec Henri le grand-père de Gilles. Gilles un peu perdu, qui se cherche et qui prend tout doucement le chemin que lui trace son grand-père. Une belle histoire de compassion, d'amour et de bienveillance. Ce roman fait du bien. Je vous le dis à nouveau un beau coup de coeur.

stereo Mont-Laurier

Franchise opérée par GLC Audio Vidéo

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



stereoplus.com

 **stereoplusmontlaurier**

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

10 CONSEILS POUR PARTIR EN VOYAGE

Vivement la retraite! Mais pour faire quoi?

GÉRARD CODERRE
info@tempsdevivre.ca

Vagabondage
Gérard Coderre,
résident des Laurentides,
a visité plus de 150 pays avec
son sac à dos.
Passionné de voyages,
de traditions et de
découvertes, il adore parler
de ses aventures.

À la retraite, vous rêvez de prendre le large. Voici quelques réflexions afin de vous aider à faire le point sur vos projets de voyage à la retraite.

#1 Tenir compte du facteur temps

Le temps est un facteur important et on peut penser qu'à la retraite vous aurez le temps de voyager et de partir plus d'une semaine ou deux à la fois.

#2 Partir quand bon vous semble

En théorie, une fois à la retraite, vous pourrez partir quand bon vous semble. Une occasion rêvée pour profiter des soldes de dernière minute ou hors saison et d'éviter les périodes de grande affluence.

#3 Apprivoiser le voyage

Prenez le temps de vous laisser apprivoiser. Il n'y a pas de recette miracle. On apprend à voyager sur le tas.

#4 Laisser place à l'imprévu

Voyager de façon autonome vous apportera beaucoup de satisfaction. Mais même si vous

avez tout prévu, ce sont les contretemps et vos rencontres imprévues qui compteront parmi vos meilleurs souvenirs. Jusqu'où êtes-vous prêt à aller?

#5 Faire un voyage sur mesure

À la retraite, vous aurez sûrement plus de temps pour planifier vos projets de voyage et les mener à terme. Faire un voyage à la mesure de ses aspirations et de ses attentes, voilà en soi un rêve.

#6 Voyager selon ses moyens

Les revenus seront moins élevés à la retraite. Voyager selon vos moyens signifie que vous devrez faire un choix entre le confort tous azimuts et une option plus réaliste qui vous permettra, moyennant certains compromis, de vivre le voyage de vos rêves.

#7 Apprendre à repousser les frontières

Misez sur vos capacités d'adaptation. Vous pourriez graduellement passer de tout inclus à voyageur autonome en Europe ou en Australie. Vous pourriez ensuite décider d'explorer les pays du Sud-Est asiatique, etc., l'idée étant d'apprendre à voyager de façon graduelle et sans heurts.

#8 Être en bonne forme physique

Quelle que soit la destination choisie ou la formule retenue, être en forme est un atout certain. Être actif dans la vie de tous les jours est certainement une valeur ajoutée.

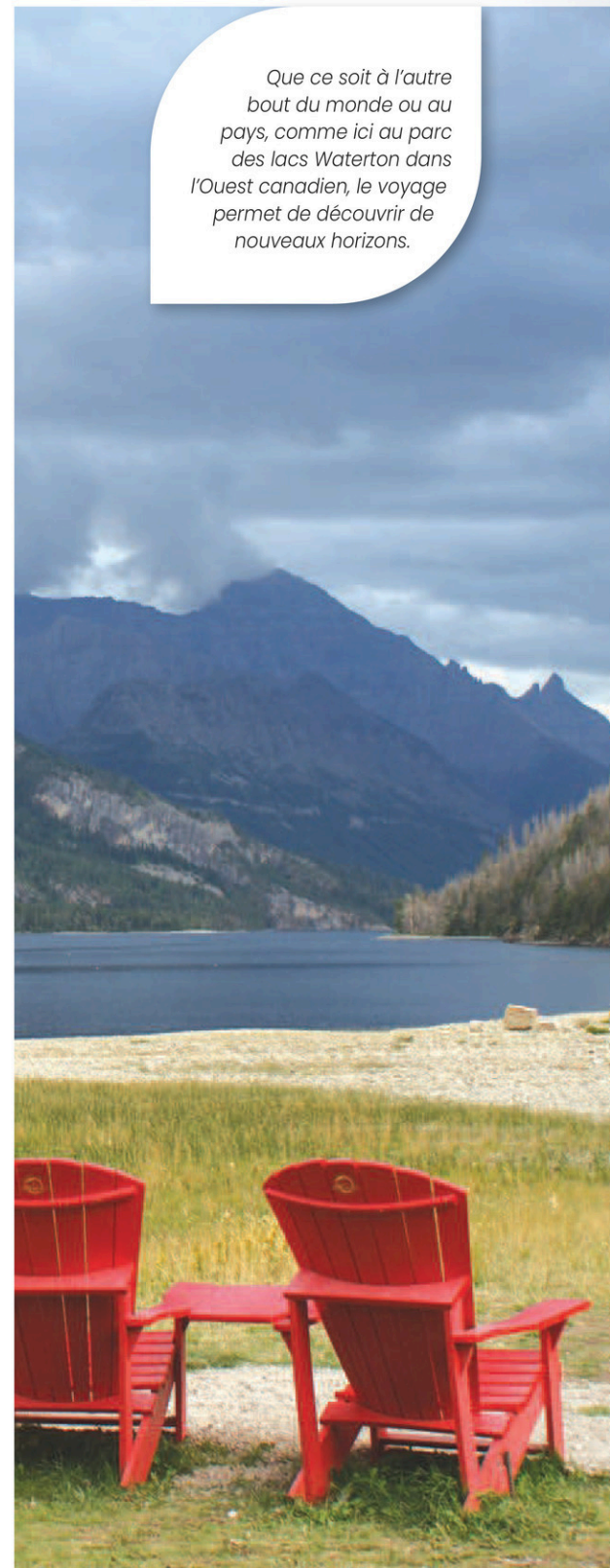
#9 Limiter le poids de ses bagages

Pour vous donner une plus grande marge de manœuvre et faciliter vos déplacements, vous aurez avantage à voyager avec le moins de bagages possible.

#10 Bien planifier son voyage

On gagne à bien planifier son voyage et à bien se renseigner sur le pays à découvrir. Vous pourrez, par exemple, faire coïncider votre voyage avec la tenue de célébrations qui seront autant de moments forts de votre séjour à l'étranger.

Que ce soit à l'autre bout du monde ou au pays, comme ici au parc des lacs Waterton dans l'Ouest canadien, le voyage permet de découvrir de nouveaux horizons.



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

LINGERIE *Vanessa*

*Parce que le cocooning
n'a pas d'âge !*

RÉSERVEZ UNE CROISIÈRE Réalisez vos rêves !



Vous rêvez depuis longtemps d'embarquer à bord d'un magnifique bateau de croisière pour découvrir des lieux majestueux? Voici cinq raisons de réserver votre séjour sans tarder!

1. Garantir votre place

Certaines destinations sont particulièrement populaires, et les navires se remplissent très rapidement. Réserver tôt, c'est vous assurer d'obtenir une place à bord pour ne pas manquer le bateau!

2. Choisir votre cabine

Commencer vos démarches à l'avance vous permet de sélectionner une cabine qui correspond à vos désirs (intérieure, extérieure, suite, etc.) et à votre budget. Vous vous évitez ainsi de vous retrouver avec un emplacement qui ne vous convient pas.

3. Bloquer la date

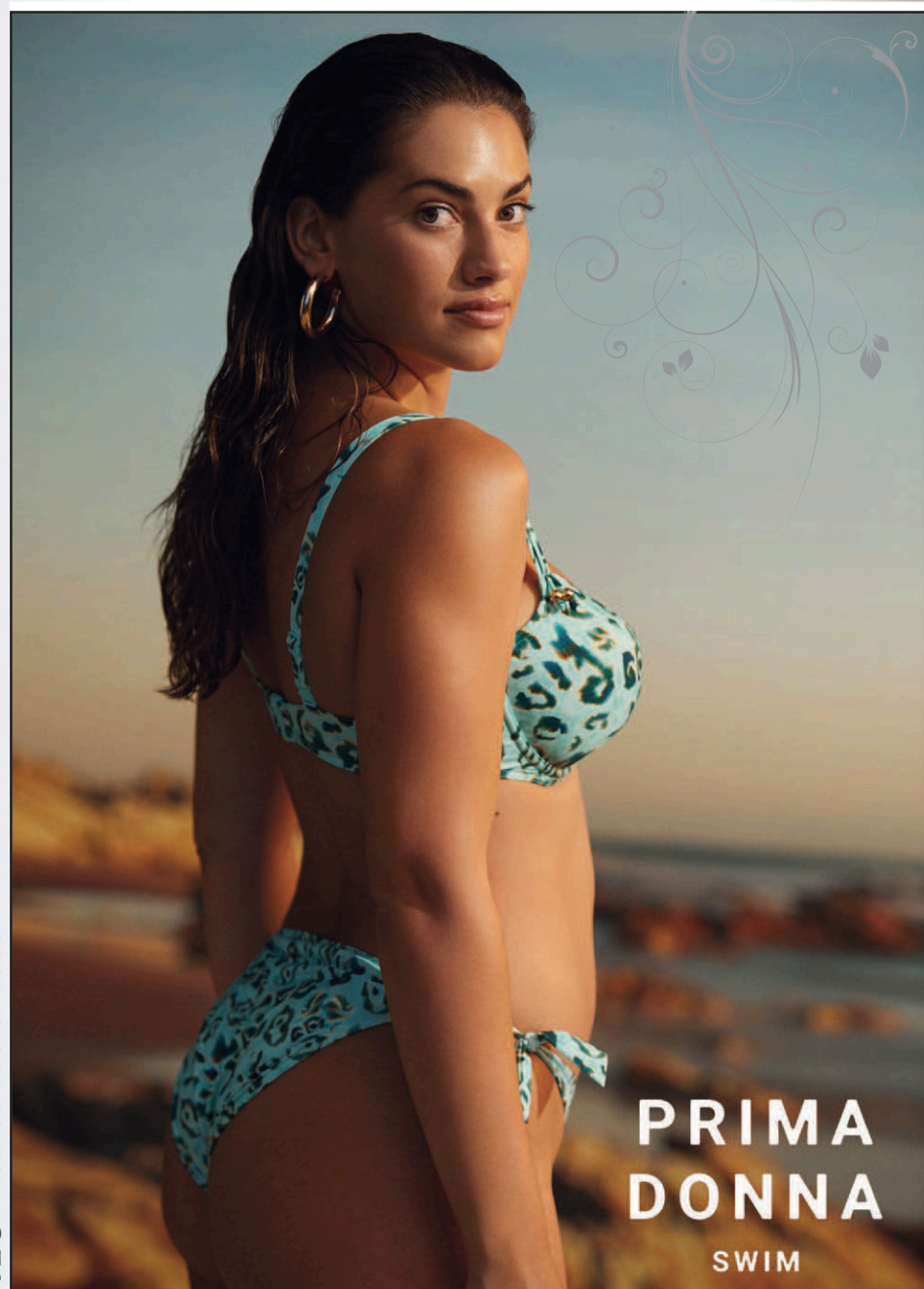
Réserver votre croisière vous offre davantage de flexibilité. Cela est notamment important lorsque vous devez prendre vos journées de congé au travail ou si vous désirez en profiter à une date stratégique (Noël, Saint-Valentin, etc.).

4. Profiter de tarifs avantageux

Ne pas agir à la dernière minute vous offre souvent la possibilité de bénéficier d'une croisière à un prix plus intéressant, et ce, que vous soyez seul, en couple ou en famille. Vous disposez ainsi du temps nécessaire pour magasiner les meilleures promotions.

5. Faciliter les paiements

Votre réservation vous permet d'éviter de payer l'intégralité de votre croisière en un seul versement, comme c'est souvent le cas pour un voyage organisé sur un coup de tête. Vous pourriez profiter de mensualités ou d'un paiement en deux versements, par exemple.



**PRIMA
DONNA**
SWIM

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

Les avantages de chauffer la maison au propane

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

- Le taux d'efficacité est très élevé, maximise l'utilisation de l'énergie.

- Pour le maintien de votre chaleur plus chaude, plus rapide et plus constante le propane c'est la solution idéale.

- 98 % à 30 % moins polluant sur certains modèles, faible en carbone, non toxique et surtout sécuritaire.

- Manque d'électricité, pas de panique ! Nos foyers et poêles au propane autonomes vont s'occuper de réchauffer vos demeures.

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

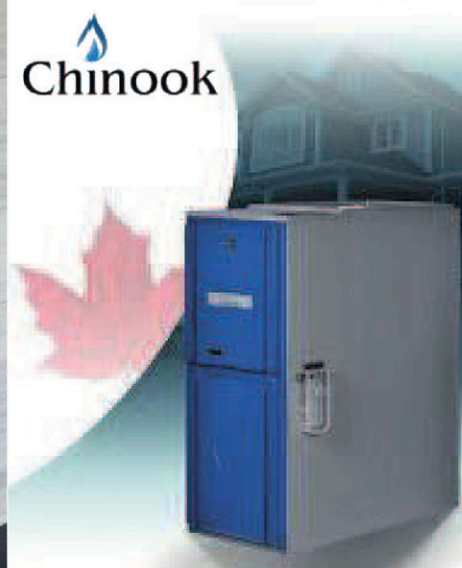
Mont-Laurier Propane une entreprise locale qui fait vivre 30 familles et qui s'investit beaucoup dans la région.



MONT-LAURIER PROPANE

>L07165-2

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



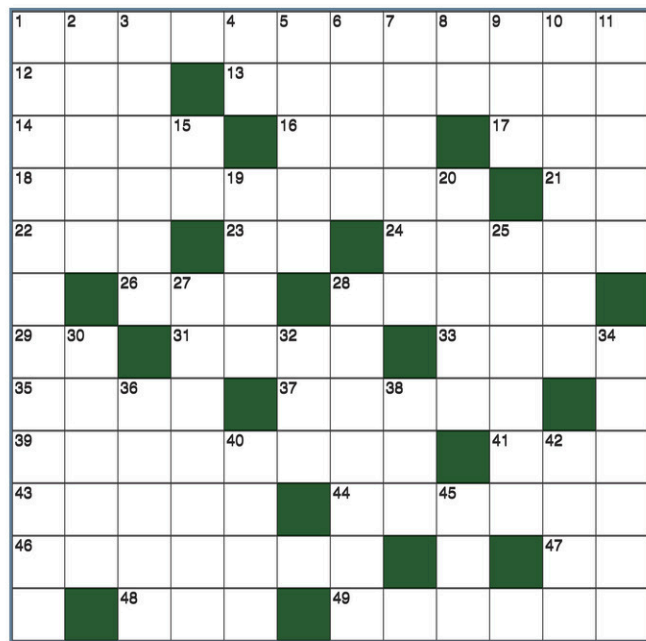
819 623-4555

480, boul. des Ruisseaux, Mont-Laurier



On se détend **AVEC CANADIAN TIRE**

Mots croisés N° 762



HORIZONTALLEMENT

1. Qui est prêt à entrer en activité.
2. Négation.
3. Fée du Moyen Âge.
4. Humanoïde légendaire de l'Himalaya.
6. Au commencement.
7. Légumineuses.
8. Gâteau aux cerises.
21. Sert à appeler.
22. Sert à attirer l'attention.
23. Coutumes.
24. Transmet.
26. 6 mois après Noël.
28. Le monde musulman.
29. Praséodyme.
31. Dieu.
33. Joindre.
35. Excepté.

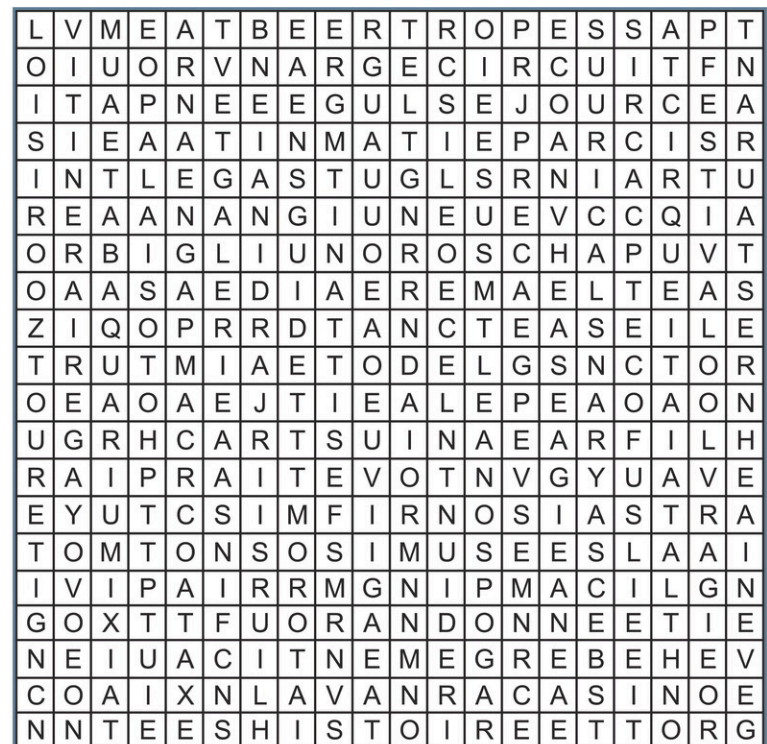
VERTICALEMENT

1. Habitude de se ronger les ongles.
2. On y met du bois.
3. Coupe le premier morceau.
4. Ante meridiem.
5. Obstinés.
6. Très petite île.
7. Marteaux.
8. Notre-Seigneur.

9. Désavoué.
10. A le nez qui coule.
11. Désavantagée.
15. Conifère.
19. Rivière d'Afrique du Nord.
20. Partie d'un vélo.
25. Bonne humeur.
27. Région de l'Italie centrale.
28. Sans arôme.
30. Samouraï errant.
32. Rivière alpestre de l'Europe centrale.
34. Demeurer.
36. Mammifère carnivore.
38. Lettre grecque.
40. Qui forme des sinuosités.
42. Arquebuse.
45. Fringant.

Mots cachés

THÈME : **TOURISME** / 8 LETTRES



SOLUTION DE CE MOT CACHÉ : VACANCES

- | | | | | | |
|---|---|--|---|---|--|
| A
AQUARIUM
ATTRACTION
AVENTURE
AVION | C
CAMPAGNE
CAMPING
CARNAVAL
CASINO
CHÂTEAU
CIRCUIT
CIRQUE | D
DESTINATION
E
ÉGLISE
ESCALE
EXCURSION
EXPOSITION
F
FESTIVAL
FORFAIT
G
GALERIE
GÎTE
GROTTE | H
HÉBERGEMENT
HISTOIRE
HÔTEL
I
ITINÉRAIRE
J
JARDIN
L
LOISIR
M
MONTAGNE
MONUMENT
MUSÉE | N
NATURE
NAUTISME
P
PALAIS
PARC
PASSEPORT
PATRIMOINE
PAYSAGE
PHOTOS
PLAGE
R
RANDONNÉE
RÉSERVATION
RESTAURANT | S
SAFARI
SAISON
SÉJOUR
T
TOUR
TRAIN
TRAJET
V
VILLAGE
VILLE
VISITE
VOYAGE
Z
ZOO |
|---|---|--|---|---|--|



1675, boul. Albiny-Paquette, Mont-Laurier • 819 623-2255

OUVERT : Lundi au mercredi 8h à 18h • Jeudi et vendredi 8h à 21h • Samedi 8h à 17h • Dimanche 9h à 17h

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

UNIVERSITÉ DU 3^E ÂGE

Pour le plaisir d'apprendre

Fondée en 1976, l'Université du 3^e âge (UTA) offre des formations aux quatre coins de la province aux personnes de 50 ans et plus qui désirent continuer à apprendre tout au long de leur vie. Elle facilite ainsi l'acquisition des connaissances et appuie les aînés dans leur désir d'accomplissement. À l'UTA, les activités pédagogiques, qui sont de type « auditeur libre », ne comportent ni travaux ni examens et aucun diplôme préalable n'est exigé. Coup d'œil sur les conférences de la programmation d'hiver 2022.

- Traditions de l'érable au Québec: Histoire, usages, évolution. Chansons, dictons, traditions et croyances du temps des sucres. Date: le mercredi 23 mars 2022. Endroit: Bibliothèque de Labelle, salle Valiquette, 7393, boul. Labelle. Coût: 20\$
- Le cerveau, un monde à découvrir pour me connaître et aussi pour mieux interagir: Qui suis-je? Voilà la question que vous vous êtes posée sûrement un jour ou l'autre. La prise en compte des dominances cérébrales vient proposer une façon simple d'y parvenir. Lors de deux rencontres, sera suggérée une démarche structurée s'attardant sur la manière dont chacun appréhende la réalité. À noter: il ne s'agit pas d'un cours de biologie du cerveau. Date: mercredis 13 et 20 avril 2022 Endroit: Centre sportif et culturel de la Vallée de la Rouge, salle Cercle de la gaité, Rivière-Rouge. Coût: 35\$ (plus 5\$ pour les notes de cours).
- Le déséquilibre des sexes: La moitié des hommes sur Terre sont-ils des femmes? Le ratio hommes-femmes varie beaucoup selon les pays. Pourquoi? Quelles en sont les conséquences? Naît-il autant de filles que de garçons? Pourquoi les femmes vivent-elles plus vieilles? En a-t-il toujours été ainsi? Est-ce le cas partout? La tendance vers la masculinisation de la population pourrait-elle s'inverser? Date: Mardi le 26 avril 2022. Endroit : Sous-sol de l'église Saint-Hughes, Lac-Saguay. Coût: 20\$

Inscription en ligne à sur la page usherbrooke.ca/uta/hlt, information Marielle Bellefleur au 438 392-6847 ou marielle.bellefleur@usherbrooke.ca

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: fadoq.ca/laurentides/activites

PALLIACCO

Des bénévoles présents pour vous

Saviez-vous que l'organisme Palliacco peut compter sur 125 bénévoles pour offrir ses services gratuitement? Grâce à eux, nous accompagnons à domicile les personnes atteintes de cancer, les malades en fin de vie, leurs proches aidants, les enfants atteints de cancer et leurs parents et nous offrons du soutien aux personnes en deuil. Nous avons le bénévole qui vous convient, et ce, dans la langue de votre choix (français/anglais). Nous pouvons vous aider! Contactez-nous. Les services sont offerts gratuitement aux résidents des MRC des Pays-d'en-Haut, des Laurentides et du sud d'Antoine-Labelle (La Macaza, L'Ascension, Nominique, 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! palliacco.org 1 855 717-9646



Aquanord
Piscines Et Spas
Mont-Laurier

819-623-6722

1054, boul. A-Paquette
Mont-Laurier    

LE GROUPE
Maitre
Piscinier

Big Green Egg

NAPOLEON

weber



Régie intermunicipale des déchets de la Lièvre

Les matières recyclables

Beaucoup de gens se posent des questions sur les matières recyclables c'est pourquoi la Régie intermunicipale des déchets de la Lièvre vous propose une chronique sur le sujet.

Pourquoi est-ce si important de recycler ?

Le recyclage permet de donner une deuxième vie aux matières fabriquées, et ce, en limitant l'utilisation des matières premières (eau, bois, sable...).

Quelles sont les matières recyclables ?

Tout ce qui est en papier et en carton (journaux, circulaires, revues, enveloppes et papiers divers, emballages en carton).

Toutes les bouteilles et les contenants de verre servant à la conservation d'aliments, peu importe leurs couleurs (bouteilles de vin, de bière, pots de confiture, de marinade, de sauce...)

Toutes les boîtes de conserve, les canettes de boissons diverses, assiettes et plats en aluminium, papier d'aluminium

Tous les contenants et les couvercles de plastique portant les symboles de recyclage suivants : 1 - 2 - 3 - 4 - 5 et 7. Les sacs d'épicerie et de magasinage.

ATTENTION : les jouets, boyaux d'arrosage, les bâches, les sacs de chips et de barres tendres, la vaisselle et meubles de patio ne sont pas recyclables.

Comment disposer des matières recyclables dans le bac vert ?

Disposez des matières recyclables dans le bac vert en vrac. Ne pas disposer de matières recyclables dans des sacs (exception des sacs de sacs). Tous les sacs opaques sont refusés à la collecte des matières recyclables.

Il n'est pas obligatoire de laver les matières recyclables, vous pouvez les rincer légèrement afin de garder votre bac propre mais ce n'est pas une demande du centre de tri.

Évidemment, nous vous demandons de bien vouloir mettre le bac, en bordure de la route, les roues et les poignées vers la maison.

Quelle est la performance de la Régie ?

En 2021, c'est 3022 tm de matières recyclables qui ont été ramassées pour tous les secteurs d'activités.

La Régie doit atteindre un taux de récupération de 70 %, et ce, selon le plan de gestion des matières résiduelles de la MRC d'Antoine-Labelle, en 2021, elle a atteint les objectifs suivants :

Secteur résidentiel : 57 %
Secteur institutionnel, commercial et industriel : 72 %

Informations :

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

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