



# LE TEMPS de Vivre

## On se prépare pour la belle saison!



### On se divertit

Offrez-vous  
tout un été!  
page 3



### On sort dehors

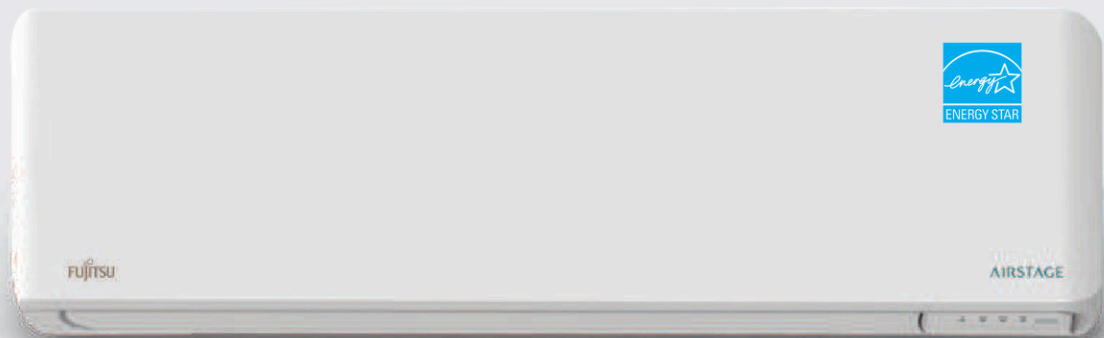
Randonner avec ses  
petits-enfants  
pages 4-5



### On joue

Jeux de voyage  
ou à emporter  
page 10

Jusqu'au  
15 juin



Économisez jusqu'à  
**10000\$\*** sur une  
thermopompe FUJITSU

\*Des conditions s'appliquent

**FUJITSU**

Les modèles les plus polyvalents

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



->P016811-1

**10** ANS  
GARANTIE  
COMPLÈTE  
MAIN-D'ŒUVRE\*

**12** ANS  
GARANTIE  
Pièces \*\*

\*Des limitations peuvent s'appliquer

— Admissible à la —



819 326-7977  
www.refrigerationMB.com



FUJITSU



Goodman

Franklin  
Air Conditioning & Heating

Besoin d'inspiration pour remplir vos journées et passer du bon temps cet été? Jetez un œil à ces quelques suggestions d'activités!

## Offrez-vous tout un été!

### ÉQUIPE DE RÉDACTION

Plein air, randonnée en forêt, vélo à la campagne, observation d'oiseaux à la montagne, pique-nique au parc, pêche dans une pourvoirie, camping au bord d'un lac... une foule d'activités amusantes permettent de profiter du grand air à tout âge!

**Les jeux de société** sont aussi nombreux que variés. Ainsi, que vous préférerez les cartes, les dés, les dominos, les jeux de plateau ou les jeux-questionnaires, par exemple, vous trouverez certainement de quoi vous divertir à volonté.

**Jouez au golf ou aux quilles**, pratiquez des sports de raquette, inscrivez-vous à un club de marche ou suivez un cours de groupe (aquaforme, tai-chi, yoga, etc.) conçu pour les aînés).

**Sorties culturelles** : Besoin de vous évader du quotidien? Allez au cinéma ou au théâtre, assistez à un concert, visitez un musée, etc. Le Québec regorge en outre de festivals en tous genres durant l'été!

**Peindre, dessiner, tricoter**, faire du collimage, photographier les environs, jouer de la musique, sculpter des châteaux de sable avec vos petits-enfants... vous pouvez explorer votre fibre artistique de 1001 façons, à la maison ou en prenant part à des ateliers.



### Vous aimez les activités qui permettent de socialiser?

Du jeu de fers à la pétanque, en passant par le jeu de poches, les quilles finlandaises et le jeu de balles en échelle, vous ne risquez pas de vous ennuyer cet été!

**Activités en solo** : Qui dit moment de solitude ne dit pas forcément ennui! Pour apprécier votre tranquillité, faites des mots croisés, des sudokus ou des casse-tête, installez-vous confortablement dans votre sofa ou votre balançoire avec un bon livre, relaxez en écoutant de la musique ou revoyez votre série télévisée favorite.

**Sorties gastronomiques** : Repas au restaurant, visite d'un vignoble ou d'une fromagerie, crème glacée sur la terrasse en bonne compagnie... profitez de l'été pour gâter vos papilles et découvrir de nouvelles saveurs! Vous n'avez pas envie de sortir? Organisez un après-midi de cuisine collective avec des proches et régalez-vous tous ensemble!



## 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

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

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

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

Vous pouvez également passer rapidement le test diagnostique!



ACCREDITATION  
AGRÉMENT  
CANADA

1 888 806-0198 • [www.mouvementsante.com](http://www.mouvementsante.com)

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



On parle sensibilisation

EN COLLABORATION AVEC



## MERCI À NOS SENTINELLES !

À nos précieuses Sentinelles, nous vous disons un gros MERCI pour votre grand cœur, votre empathie, votre implication, votre disponibilité et votre dévouement.

Chez Prévoyance, nos bénévoles sont affectueusement appelés Sentinelles. Ce sont des personnes soigneusement sélectionnées et qui sont formées et habilitées à dépister des situations de maltraitance ou de vulnérabilité. Elles demeurent présentes et disponibles sur le terrain afin d'apporter le soutien nécessaire. C'est grâce à nos 38 merveilleuses Sentinelles qui offrent soutien, écoute et qui prennent le temps avec bienveillance de guider les personnes âgées vers les bonnes ressources, tout en respectant leur rythme, leurs désirs et leurs besoins, que nous avons pu accompagner 554 aînés au cours de la dernière année.

Prévoyance envers les Aînés des Laurentides est un organisme communautaire qui vient en aide aux aînés victimes d'abus, de maltraitance ou vivant une situation qui affecte leur autonomie ou leur qualité de vie.

VOUS NE SAVEZ PAS À QUI VOUS ADRESSER ?

**PRÉVOYANCE  
EST LÀ  
POUR VOUS !**

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

**1 844 551-6032**

info@prevoyanceaines.org  
prevoyanceaines.org



**PRÉVOYANCE  
ENVERS LES AÎNÉS  
DES LAURENTIDES INC.**

**ÉCOUTE • RÉCONFORT  
ACCOMPAGNEMENT  
GRATUIT • CONFIDENTIEL**



On sort dehors

## Vive la randonnée avec la

**FRANÇOIS BELLE-ISLE**

**La saison estivale attire votre curiosité et celle de vos petits-enfants pour la randonnée pédestre? Grâce à une bonne préparation et un équipement adéquat, toute la marmaille aura du plaisir! Ayez en tête l'esprit ludique lors de vos sorties, donc on retombe en enfance, on se prête au jeu. Mais avant d'y arriver, il faut bien se préparer.**

Je vous conseille fortement de consulter des sites Web et applications tels que : **Baliseq.ca, Ondago, Trailforks** ou encore le compte **Strava** de vos collègues. Avec des enfants, évitez d'improviser et bien connaître le terrain de jeu au préalable pourra vous sauver d'une foule d'ennuis éventuels.

**En guise de préparation, voici un petit guide**

**Habitudes :** habituez les enfants à marcher au parc, à l'aire de jeu, bref pratiquez toutes les formes de transport actif, le moins branché possible.

**Jeux :** lors d'une randonnée pédestre, animez vos déplacements. Marchez avec des pas de lutins, des pas de géants, tel un chat, bref, laissez votre imagination aller.

**Collations :** les enfants ne sont pas de mini adultes, ce sont des enfants. Ils auront soif et faim, donc prévoyez des pauses. De l'eau et quelques petites collations santé suffisent. Évitez les boissons trop sucrées. La règle est simple : pour tout exercice qui dure moins de 90 minutes, de l'eau pour se réhydrater suffira. Attention, le marketing alimentaire vous en fera croire autrement.

**Connaissances :** sachez où emmener les enfants, donc informez-vous, mieux encore allez marcher en guise d'inspection sur la piste ou le sentier prévu.

**Objectifs :** soyez logiques avec vos petits-enfants, allez-y progressivement et à leur rythme. Sachez également prévoir l'heure de votre départ, évitez des périodes caniculaires.

**PRIMA  
DONNA  
SWIM**

LINGERIE  
*Roméo  
et Juliette*

LINGERIE FINE | MAILLOTS DE BAIN | VÊTEMENTS DE DÉTENTE

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

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

OUVERT DU MARDI AU SAMEDI

# es petits-enfants!

**Équipement** : il faut être bien chaussé pour une telle aventure. Une deuxième paire de chaussettes pourrait s'avérer importante, une casquette, des vêtements respirants, du chassemoustique et du chassetique.

Quand on y pense, la marche se veut le mode le plus simple de déplacement. Souvent boudée, elle travaille pourtant votre équilibre et la force musculaire car il y a une mise à charge constante sur le corps.

Lorsque vous marchez en forêt ou en sentier, je vous encourage fortement à

respecter les consignes de base suivantes : restez dans les sentiers balisés afin de ne pas endommager la faune ou le couvert forestier, pratiquez le sans trace (**sanstrace.ca**) en ne laissant aucun déchet là où vous passerez et finalement, débranchez-vous. À moins que vous vouliez prendre des photos avec votre téléphone, laissez les sons de la nature agrémenter vos oreilles, le son du vent, le chant des oiseaux, l'eau ruisselante, bref, la nature sait comment bercer notre esprit.

Comme disait Félix Leclerc: *Moi, mes souliers ont beaucoup voyagé!*



# Janick Girard

DENTUROLOGISTE

*Plus de 15 ans  
d'expérience*

Consultation gratuite

## 819 623-9496

530, boul. Albiny-Paquette, Mont-Laurier

## Conseil de votre denturologiste

*Votre prothèse vous semble trop grande, instable?  
Des résidus d'aliments se logent entre votre prothèse  
et votre gencive?*

*Il existe deux techniques susceptibles de régler  
le problème : le regarnissage et le rebasage. Le  
regarnissage consiste à ajouter de l'acrylique  
seulement à l'intérieur de la prothèse.*

*Le rebasage nécessite un travail de laboratoire plus  
long. Il consiste à remplacer tout l'acrylique rose qui  
constitue votre prothèse.*

*Après un examen de votre prothèse, votre  
denturologiste sera en mesure de vous  
recommander le meilleur des deux  
traitements pour que vous retrouviez  
stabilité et confort en bouche.*



>L11266-2

## Programme Proches Aidants

La proche aidance désigne une situation où une personne est appelée à offrir des soins à un membre de la famille, un ami ou encore un enfant en raison d'une incapacité temporaire ou permanente de ce dernier. Le support apporté varie selon les besoins de l'aidé et des capacités de l'aidant. En raison du vieillissement de la population et d'un enjeu de main-d'œuvre du système de santé, la proche aidance est un phénomène appelé à s'étendre à l'ensemble de la population. L'équipe de la FADOQ – Région des Laurentides est bien consciente de cette réalité croissante et travaille en collaboration avec plusieurs organismes afin d'offrir un programme destiné aux personnes proches aidantes auprès d'aînés de la MRC des Laurentides. Celles-ci sont invitées, chaque mois, à profiter d'un espace virtuel de rencontres et de discussions dans une atmosphère accueillante et chaleureuse. De plus, des Journées évasions, en présentiel, se déroulent trois fois par année et offrent plusieurs activités aux participants. Ils y sont invités afin de mieux s'outiller tout en échangeant avec d'autres personnes ayant des expériences similaires.

Les rencontres mensuelles en soirée proposent diverses thématiques dans l'intérêt de la clientèle



visée telles que « la bienveillance », « prendre soin de soi », « la post aidance », etc. Elles sont animées par des intervenants d'organismes communautaires œuvrant auprès des proches aidants et par des professionnels du système de santé et sont gratuites. L'objectif est d'outiller les participants dans leur rôle, mais aussi de les aider à mieux comprendre et intervenir auprès de leur proche aidé sans s'oublier eux-mêmes. Les séances se déroulent les troisièmes mardis du

mois sur la plateforme ZOOM.

Les journées évasions, quant à elles, se déroulent en personne et se tiennent trois fois par année. Elles proposent une conférence avec un expert en la matière en matinée, suivie d'un moment d'échanges autour d'un repas, avec une activité en après-midi. D'ailleurs, le prochain événement arrive à grands pas et les inscriptions sont en cours!

# JOURNÉE ÉVASION POUR LES PROCHES AIDANTS

Évadez-vous du quotidien !

Échangez avec des gens qui vivent les mêmes enjeux que vous et bénéficiez d'un contact privilégié avec des représentants d'organismes communautaires œuvrant auprès des proches aidants.

**Date :** 20 JUIN 2023

**Heure :** 10H À 15H

**Qui :** Pour les proches aidants de la MRC des Laurentides\*

**Où :** Relais des Sables

255, rue St-Venant, Sainte-Agathe-des-Monts, QC J8C 2Z7

**REPAS  
15 \$**

**INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT !**

[fadoq.ca/laurentides/ressources/sante-et-bien-etre/proches-aidants](https://fadoq.ca/laurentides/ressources/sante-et-bien-etre/proches-aidants)

**PARTICIPATION GRATUITE**

\*Ces journées sont réservées aux citoyens de la MRC des Laurentides. Les gens résidant dans les autres MRC du territoire des Laurentides peuvent y participer si des places sont restantes!

Merci à nos partenaires :

**Appui**  
proches aidants

**CAISA**  
LAURENTIDES

SF | 1 877 429-5858  
[info@fadoqlaurentides.org](mailto:info@fadoqlaurentides.org)  
[fadoqlaurentides.org](https://fadoqlaurentides.org)  
[facebook.com/fadoqlaurentides](https://facebook.com/fadoqlaurentides)

**fadoq**  
Région  
des Laurentides



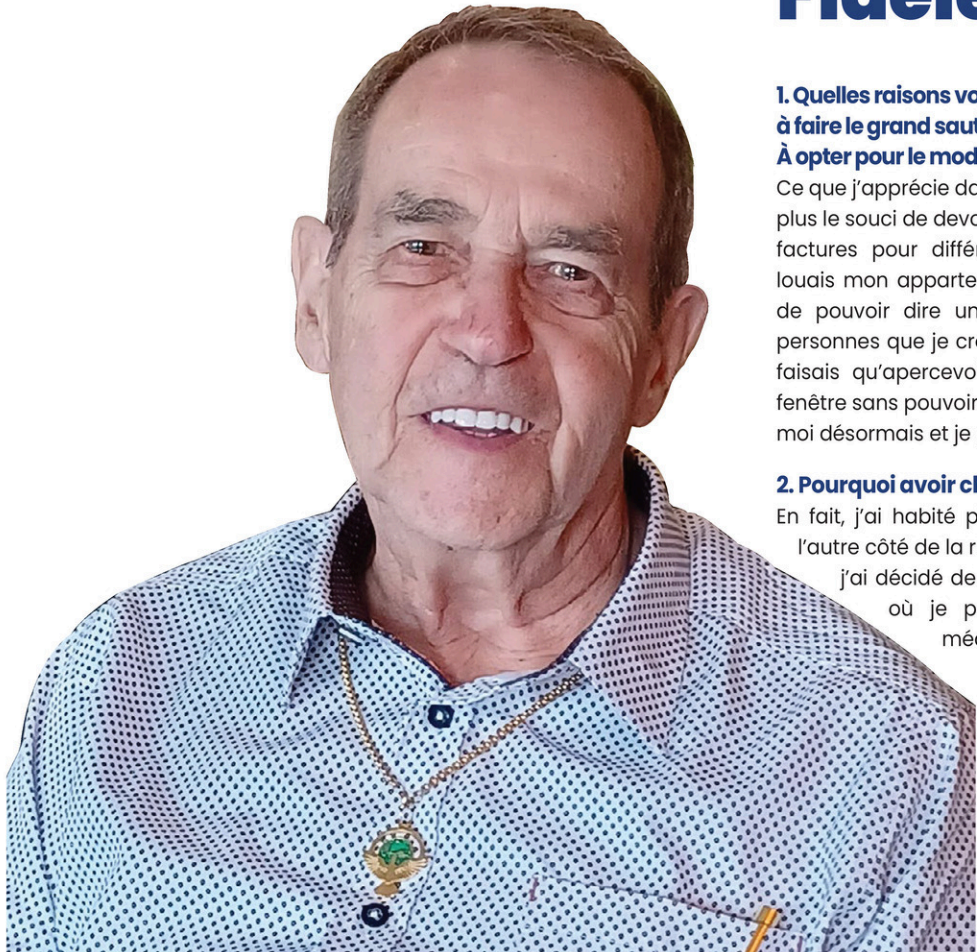
On se loge

ENTREVUE AVEC MONSIEUR ANDRÉ QUENNEVILLE

LES COURS

Saint-Jovite

## Fidèle aux postes



### 1. Quelles raisons vous ont-elles incité à faire le grand saut ?

#### À opter pour le mode de vie en résidence ?

Ce que j'apprécie dans ce mode de vie, c'est que je n'ai plus le souci de devoir payer à chaque mois différentes factures pour différents services comme quand je louais mon appartement. De plus, c'est un réel plaisir de pouvoir dire un beau bonjour aux nombreuses personnes que je croise quotidiennement. Avant, je ne faisais qu'apercevoir quelques passants depuis ma fenêtre sans pouvoir les saluer. Il y a de la vie autour de moi désormais et je peux interagir à ma guise.

### 2. Pourquoi avoir choisi cette résidence ?

En fait, j'ai habité plusieurs années dans un bloc de l'autre côté de la rue mais pour des raisons de santé, j'ai décidé de venir vivre aux Cours Saint-Jovite où je peux bénéficier d'une assistance médicale 24h/24. A passé 80 ans, je me sens ici en sécurité et un peu comme à l'hôtel, la tranquillité en prime. J'ai aussi ma fille et ma sœur qui habitent à proximité. Je suis un arrière-arrière-grand-papa !

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

Rien d'exceptionnel, j'ai tout simplement le sentiment d'avoir mené une belle vie, de toujours avoir été là pour mes proches et de pouvoir répondre à leurs besoins. J'ai servi chez Postes Canada tout au long de ma carrière en plus d'avoir tenu impeccablement une buanderie pendant plusieurs années. Je suis aussi épcurien et les plaisirs de la table m'ont toujours été d'une grande réjouissance.

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

Je suis encore très actif et très disponible pour mes proches et le voisinage. Je passe donc mon temps à droite à gauche. Je prends beaucoup soin également de mon ex-conjointe qui habite à quelques pas d'ici et qui a de gros problèmes de santé. Ce qui ne m'empêche pas d'apprécier de pouvoir prendre un très bon repas par jour en salle à la résidence et de participer de temps à autres aux nombreuses activités offertes.

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

J'ai beaucoup apprécié que l'on m'ait convié à m'impliquer dans la vie en communauté. Ainsi, me voilà devenu coresponsable de la séance cinéma à chaque vendredi soir, membre du comité des résidents et je suis également chargé de la distribution de notre journal interne mensuel. Fiable et toujours fidèle aux postes !

# DÉMÉNAGER COÛTE CHER?



RABAIS DE 2000\$\*  
POUR VOTRE 1<sup>er</sup> MOIS DE LOYER!



PORTES OUVERTES 27 MAI 13h à 17h

Cocktail, hors-d'œuvre, musique, cadeaux

LesCoursSaintJovite.com

614 rue Saint-Jovite  
Mont-Tremblant

819.341.1414

RÉSIDENCE POUR PERSONNES ÂGÉES

LES COURS  
Saint-Jovite

\*VALIDE JUSQU'AU 31 JUILLET 2023. PRISE DE POSSESSION AU PLUS TARD EN AOÛT 2023.

# Les bases de lit électriques ajustables

Ce type de base vous offrira une capacité de personnalisation des plus complètes.

En plus des capacités de personnalisation du confort, ces bases de lit sont une solution tout-en-un pour ce qui est du support de matelas. Ces bases ne nécessitent pas l'ajout d'un sommier en plus de vous offrir des hauteurs réglables et ajustables, ce qui vous donne plus de latitude au niveau de l'ajustement de la hauteur totale de votre lit. Ces bases de lit sont offertes dans toutes les tailles afin de répondre à tous les besoins de la clientèle : du lit simple au lit king, toutes les options sont envisageables.

Finalement, c'est votre confort qui compte !!! Les bases de lit ajustables électriques sont la solution la plus polyvalente et personnalisable qui sont actuellement offertes sur le marché. Visitez votre marchand afin d'obtenir de plus amples informations et détails.



ÉLEVEZ VOTRE LIT GRÂCE À NOS  
**BASES AJUSTABLES**



**Accent**  
*Mon Accent à moi!*

580, rue Hébert  
Mont-Laurier

819 623-1115

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

Découvrez un niveau de confort amélioré à l'aide de la base réglable de Sealy. Regardez la télé. Lisez un livre. Utilisez votre portable ou détendez-vous simplement dans votre lit grâce à une gamme pratiquement illimitée de positions ergonomiques.

# 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

<b>Ne jamais divulguer le numéro d'identification personnelle (NIP)</b> 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 <b>complexe</b> (chiffres, lettres, symboles).	<b>Mémoriser</b> mon NIP : ne pas le noter sur un bout de papier qui accompagne la carte ni sur la carte elle-même.
<b>Demeurer au courant</b> 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 <b>réputées</b> .	<b>Ne jamais prêter ni confier</b> ma carte de débit ou de crédit à personne.
Si nécessaire, discuter avec mon <b>conseiller financier</b> ou mon <b>notaire</b> 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 <b>avec un nombre limité de personnes</b> .	Ne pas donner d'information confidentielle par <b>courriel</b> ni sur les <b>réseaux sociaux</b> .
Effectuer mes transactions financières sur un <b>réseau sans fil</b> (Wi-Fi) <b>privé et sécurisé</b> exigeant un mot de passe.	<b>Conserver le moins d'argent comptant</b> possible à mon domicile : maintenir mes avoirs financiers dans un compte bancaire.	Faire appel à un <b>conseiller juridique</b> ou à un <b>notaire</b> 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.

 On joue

## Jeux de voyage ou à emporter

### Domino

Jeu classique

Il est très facile de jouer au domino. Ce jeu est accessible dès l'âge de 3 ans. Le jeu de dominos comprend 28 pions. Chaque pion est découpé en 2 par une ligne centrale et de chaque côté vous y trouverez des points, entre un et six. Pour gagner, il faut se débarrasser de l'ensemble de ces pions en les posant à côté d'un autre domino, dont l'une des faces possède le même nombre de points. Cela permet aux enfants d'apprendre à compter de manière ludique.



### IQFit

Niveau : 120 défis, 5 niveaux de difficulté, à partir de 6 ans

120 défis et 5 niveaux de difficulté sont proposés. Avant de craquer, n'oubliez pas que la solution unique de chaque défi est fournie! Le coffret de rangement en fait un parfait jeu de voyage, à emporter partout!

But du jeu : Compléter les cases vides avec les pièces disponibles

Plusieurs variétés en magasins !!!!

### Distavie

Jeu québécois

#Distavie permet aux adolescents de s'exprimer sur des sujets variés qui les concernent. Le jeu les amène ainsi à développer des habiletés sociales.



# Aux couleurs de l'Arc-en-ciel

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



Idées-cadeaux | Papeterie | Service de photocopies | Service de télécopies  
Mandala | Casse-Têtes | Diamond Dotz | et plus encore offert en magasin.

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

## Nos organismes en vedette

Le Temps de Vivre a à cœur de faire rayonner les organismes de la région. Chez In Médias, nous sommes convaincus qu'un journal se fait avec et pour la communauté! Merci de nous transmettre vos informations à l'adresse [info@tempsdevivre.ca](mailto:info@tempsdevivre.ca)

### SEMAINE INTERGÉNÉRATIONNELLE

La prochaine Semaine québécoise intergénérationnelle se déroulera du 21 au 27 mai. C'est l'occasion de réinventer les liens entre générations. Surveillez les événements dans votre municipalité. L'organisme Maison Phoenix à Val-David organise entre autres de nombreuses activités dont : la 2e édition de la Bibliothèque vivante le 25 mai de 15 h 30 à 17 h 30 à l'Église et des joutes d'échec entre générations le 1er juin de 15 h 30 à 17 h 30 à l'Église. Un pique-nique intergénérationnel est également organisé le 15 juin au village. [intergenerationsquebec.org](http://intergenerationsquebec.org) | **Maison Phoenix sur Facebook**

### CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE LAURENTIDES :

#### 40 ans au service de la communauté !

Le Centre d'action bénévole Laurentides est un OSBL dont la mission est d'offrir des services de soutien à la vie quotidienne dans le but de maintenir la qualité de vie des aînés et des proches aidants de la MRC des Laurentides. Pour soutenir son service d'accompagnement-transport, le Centre d'action bénévole Laurentides recherche des bénévoles pour assurer un accompagnement ainsi qu'une présence pour faire des visites médicales et des sorties importantes (épicerie - banque - pharmacie) pour les aînés ou personnes en perte d'autonomie légère. Vous avez du temps pour vous impliquer dans un service essentiel? Information : 819 425-8433 ou au 819 326-0819 ou visitez le [www.cab-laurentides.org](http://www.cab-laurentides.org)

### LE RÉSEAU FADOQ EN IMAGES!

Jusqu'au 19 juin, le Réseau FADOQ vous invite à envoyer vos plus belles photos de printemps! Que ce soient des moments en famille, vos vacances, une randonnée en montagne, choisissez vos meilleurs clichés et partagez avec tous les membres votre regard sur le printemps! À gagner : Un certificat-cadeau d'une valeur de 100\$ applicable sur tout achat sur le site Internet Signé Local. [www.fadoq.ca](http://www.fadoq.ca)

### PALLIACCO :

#### Des bénévoles présents pour vous

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

### UNIVERSITÉ DU 3<sup>e</sup> ÂGE

#### Pour le plaisir d'apprendre

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

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

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

**Antenne Hautes-Laurentides** : Marielle Bellefleur, 438 392-6847 ou [marielle.bellefleur@USherbrooke.ca](mailto:marielle.bellefleur@USherbrooke.ca)

## VENTE • PIÈCES • SERVICE • PRODUITS • ACCESSOIRES

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



LE GROUPE  
**Maître Piscinier**

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





FESTIVAL **25**  
1998-2023  
STRADIVARIA

Alexandre Da Costa

DU 2 AU 30 JUILLET  
DE TCHAIKOVSKY À TANGUAY

UNE PRÉSENTATION DE Haivision

>P017051-1

**TOUT BRAHMS !**

Théâtre de Lac-Brome

**SÉRIE GALA**

**2 JUILLET**  
14 h 30



**LE CONCERT CLASSIQUE INTERGALACTIQUE**

Église d'OKA

**GRATUIT / ACCÈS VIP**

**7 JUILLET**  
19 h 30



**LE QUATUOR ORAVA DE SYDNEY À NOMININGUE**

Église de Nominuingue

**GRATUIT / ACCÈS VIP**

**9 JUILLET**  
14 h 30



**LES 4 SAISONS, VERSION QUÉBEC !**

Théâtre Le Patriote de Ste-Agathe-des-Monts

**SÉRIE GALA**

**11 JUILLET**  
20 h 00



**INSPIRATION SYMPHONIQUE**

Ottawa

**13 JUILLET**  
17 h 00



**STRADIVARIUS SUPERCHARGE**

Église Saint-Louis-de-France de Terrebonne

**GRATUIT / ACCÈS VIP**

**14 JUILLET**  
19 h 30



**INSPIRATION SYMPHONIQUE**

Église Saint-Viateur d'Outremont à Montréal

**SÉRIE GALA**

**15 JUILLET**  
20 h 00



**TOURNÉE AURORA 2023**

Espace Théâtre de Mont-Laurier

**GRATUIT**

**16 JUILLET**  
14 h 30



**ROMANCE SYMPHONIQUE**

Place du Village de Sainte-Thérèse

**GRATUIT**

**18 JUILLET**  
20 h 00



**CARTE BLANCHE À GUYLAINE TANGUAY !**

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

**20 JUILLET**  
19 h 30



**TOURNÉE DARE TO FALL**

Plage municipale Michel-Jr.-Lévesque du Lac Tibériade, Rivière-Rouge

**GRATUIT**

**21 JUILLET**  
19 h 30



**STRADIVARIUS BaROCK**

Place des festivités de St-Jérôme

**GRATUIT**

**22 JUILLET**  
20 h 00



**PASSION SYMPHONIQUE**

Domaine Saint-Bernard de Mont-Tremblant

**GRATUIT**

**23 JUILLET**  
16 h 30



**INSPIRATION SYMPHONIQUE**

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

**GRATUIT / ACCÈS VIP**

**26 JUILLET**  
19 h 30



**QUAND L'EST RENCONTRE L'OUEST**

Chapelle du centre communautaire de Labelle

**27 JUILLET**  
19 h 30



**INSPIRATION SYMPHONIQUE**

Église Saint-Louis-de-France de Terrebonne

**GRATUIT / ACCÈS VIP**

**28 JUILLET**  
19 h 30



**WOLFGANG VS ELVIS**

Parc de la famille de Sainte-Adèle

**GRATUIT**

**29 JUILLET**



[WWW.FESTIVALSTRADIVARIA.CA](http://WWW.FESTIVALSTRADIVARIA.CA)

1 (855) 776-4080