



Le temps de vivre

pour les jeunes de coeur !



On se présente

Un magazine pour les
jeunes de 60 ans et +

page 3



On parle sécurité

Patrick Norman porte-parole
du programme Pair

page 7



On bénévoles

Pleins feux sur
3 dames de coeur

page 6

 On parle *sensibilisation*

Envisager son propre départ

Envisager son propre départ, ce n'est pas le sujet numéro un pour une jasette autour d'un café le matin. En tout cas, pas quand on est pétant de santé! Cependant, tout comme une retraite ou l'achat d'une police d'assurance, faire ses préarrangements funéraires, ça se planifie tellement mieux quand on n'est pas encore « trop vieux ».

Ah, ces fameux guillemets... ils sont bien utiles quand on veut aborder des sujets délicats ou à double-sens. On les fait souvent même avec nos doigts, en chuchotant presque...

Mais peu importe comment on atténue l'impact de certains mots, on peut affirmer sans risque de se tromper que la fin de la vie concerne... 100 % des gens. Ici, on démystifie en quoi consiste une bonne planification de son propre décès et pourquoi c'est une bonne idée d'y penser maintenant.

Au début, juste d'en parler crée un petit malaise mais après, ça fait un grand bien.

Les préarrangements funéraires

QU'EST-CE QUE C'EST ?

- Ce sont habituellement deux contrats qui énumèrent clairement :
 1. la nature des **services et biens funéraires** que vous désirez (cérémonie, façon de disposer du corps, cercueil, urne, etc.) et de demandes connexes (musique, réception, repas, etc.).
 2. l'endroit et les modalités de la **sépulture** (lot au cimetière, columbarium, etc.)
- Une bonne façon de **maximiser les avoirs de vos héritiers** puisqu'ils n'auront pas à payer pour les funérailles et autres frais connexes (si inclus dans votre contrat).
- Un geste de **responsabilité citoyenne** et une **ultime marque d'altruisme** pour alléger le fardeau du deuil de vos proches qui auront moins de décisions à prendre en période de grand stress.

QU'EST-CE QUE CE N'EST PAS ?

- **Ce n'est pas un testament!** Le testament est un document entièrement séparé qui sert à officialiser vos décisions en ce qui concerne l'identité de vos héritiers, de votre liquidateur, du tuteur de vos

enfants mineurs et de la façon précise dont vos biens seront distribués. Il est habituellement ouvert après vos funérailles.

AVANTAGES

- Vous décidez du genre de funérailles que vous souhaitez : célébrations traditionnelles, exposition, crémation, envolée de colombes, lecture de poèmes, groupe musical... **Vous créez un événement qui vous ressemble** et qui restera gravé dans la mémoire de vos proches pour longtemps.
- Vous évitez à vos proches de prendre des décisions pénibles à un moment difficile, alors qu'ils vivent de grandes émotions.
- Vous faites un investissement intelligent et sûr ! Vous payez votre contrat au prix d'aujourd'hui. **Le montant est garanti par la loi et sera protégé à jamais des augmentations du coût de la vie.**



« On peut-tu juste en parler? »

Des **préarrangements funéraires**, c'est quoi?

C'est **décider maintenant** de ce que vous voulez comme cérémonie funéraire. Voici pourquoi c'est **avantageux** :

- ✓ Vous payez le prix d'aujourd'hui, un **montant garanti** par la loi.
- ✓ Vous évitez à vos proches de prendre des décisions difficiles à votre décès.
- ✓ Vous **achetez localement** d'une entreprise 100% québécoise.



Coopérative funéraire
de l'Outaouais

Parlez-en avec vos proches et ensuite,
appelez-nous! C'est sans obligation.

MesPrearrangements.coop
819 568-2425

Suivez-nous 

 On se présente

Un magazine pour les jeunes de cœur!

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



L'ÉQUIPE DU TEMPS DE VIVRE

info@tempsdevivre.ca

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

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

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

Détente, confort, sécurité et planification sont les mots clés de ce média incontournable! Notre publication

mettra notamment en lumière le travail des organismes communautaires d'ici via des reportages, des partenariats et un babillard publié dans chaque édition.

À découvrir

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

- Pleins feux sur les arts de la table et les décorations de Noël avec la styliste et designer d'intérieur Emilie Cerretti;
- Entrevue avec Patrice Plante, président et fondateur de l'entreprise « Monsieur Cocktail »;
- Entretien avec le grand Michel Rivard, auteur-compositeur-interprète, guitariste, comédien, animateur et même humoriste à ses heures;
- TOP 10 d'activités à faire avec les petits-enfants dans le temps des Fêtes;

- Le bourlingueur Gérard Coderre nous partage 10 conseils pour voyager à la retraite;
- Tête à tête inspirant avec Jacqueline Gareau grande gagnante du marathon de Boston en 1980;
- Chronique du grand sportif et entraîneur François Belle-Isle pour garder la forme;
- La parole à 3 bénévoles de l'Outaouais et des Laurentides qui ont le cœur sur la main.

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



195, rue Brissette, local 72,
Sainte-Agathe, QC J8C 3S4
tempsdevivre.ca • 819 425-8658

Directeur administratif
Sylvain Lacasse
slacasse@inmedias.ca

Directrice développement
Chantal Roussel
croussel@inmedias.ca

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

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

Directrice des ventes
Nathalie Chalifoux
nchalifoux@tempsdevivre.ca

Directeur de l'infographie
Marc Cadioux
mcadioux@inmedias.ca

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

Gestion de communauté
Jacob Chartrand
jchartrand@inmedias.ca

TIRAGE : 97 120 EXEMPLAIRES

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

Imprimé par Transcontinental Transmag
Propriété de In Médias inc.

Prothèse capillaire

Cheveux naturels ou fibres de synthèse?

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

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

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

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

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

Saviez-vous qu'il existe un programme gouvernemental AVD/AVQ pour les personnes ayant de l'alopecie complete permanente?

500.00\$ est autorisé par année. Une prescription est requise pour faire la demande d'acceptation.

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

Informez-vous à votre professionnel.



JEANNOT LAROCQUE

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

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.

Clinique
Jeannot
Larocque

Trichologie | Soins capillaires | Prothèses mammaires

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

SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT

*Cet établissement respecte les normes sanitaires.

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



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

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

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

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

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

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

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



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

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

PENSEZ À VOS PIEDS

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

LABORATOIRE
JM ROSS

ORTHÈSES DU PIED
ET CHAUSSURES

POUR UN CONFORT OPTIMAL

Évaluation biomécanique et conseils sur place!



>P011021-1

* Aucune obligation d'achat.

 ORDRE DES
TECHNOLOGUES PROFESSIONNELS
DU QUÉBEC

 AOPQ
ORTHÉSISTES PROTHÉSISTES
DU QUÉBEC

 On bénévole

Publireportage



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

Pleins feux sur le bénévolat avec des dames de cœur

MARILOU SÉGUIN
mseguin@inmedias.ca

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

Raymonde Carpentier, Gracefield

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

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

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

Johanne Chaput, Sainte-Agathe-des-Monts

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

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

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

Monique Guindon, Buckingham

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

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

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



selmark
LINGERIE

LINGERIE FINE | MAILLOTS DE BAIN | VÊTEMENTS DE DÉTENTE

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

LINGERIE
*et Roméo
Juliette*

CERTIFICATS-CADEAUX
DISPONIBLES

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

* Plus grand sur commande



On parle sécurité



Patrick Norman nouveau porte-parole du programme Pair

SALLE DE RÉDACTION
info@tempsdevivre.ca

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

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

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

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

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

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

Le programme Pair sauve des vies

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

CENTRE *Action* Génération DES Aînés DE LA VALLÉE-DE-LA-LIÈVRE

Devenez
bénévoles
au CAGA VL

Venez vivre une aventure humaine, enrichir vos expériences au contact de nouvelles personnes et partager vos compétences et vos passions. N'oubliez pas que votre disponibilité est la nôtre. Donner un peu de son temps peut faire toute la différence chez les autres.

- 🔗 **Accompagnement transport**
- 🔗 **Clinique d'impôt**
- 🔗 **Groupes de loisirs**
- 🔗 **Ateliers**
- 🔗 **Conférences**
- 🔗 **Visites et téléphones d'amitié**
- 🔗 **Accompagnement à l'épicerie**
- 🔗 **Relève au CA**

Communiquez avec nous pour connaître nos besoins en bénévolat. Tous les bénévoles sont assujettis à une vérification judiciaire.





Le temps
de *vivre*

pour les jeunes de coeur !

Prochaine parution :
**Édition printanière
en mars 2022**

Pour réserver votre espace :

Élise Léonard

819 430-2772

eleonard@inmedias.ca