



LE TEMPS de Vivre

La rencontre des générations!



On se rencontre

Zoom sur
les liens
intergénérationnels

Page 5



On sort

En tête-à-tête
avec
Guylaine Tremblay

Page 10



On cuisine

La saison
des BBQ est
arrivée!

Page 11



En étant bien informé sur les risques des coups de chaleur, vous diminuez non seulement vos chances d'en avoir un, mais vous augmentez assurément votre plaisir durant la saison estivale!

5 informations à connaître sur les coups de chaleur

Les canicules étant relativement fréquentes en période estivale, il n'est pas rare que certaines personnes souffrent d'un coup de chaleur durant celles-ci. En tant qu'aîné, voici cinq informations que vous devriez connaître sur ce phénomène :

1. Un coup de chaleur peut entraîner plusieurs symptômes et problèmes de santé : parmi ceux-ci, on compte de la fièvre, des maux de tête, des pertes de connaissance, des étourdissements, des boutons de chaleur, des crampes, de l'épuisement et des œdèmes.
2. Les personnes âgées y sont plus vulnérables : la perte d'autonomie ainsi que l'isolement physique et social peuvent augmenter cette fragilité.
3. Certains médicaments réduisent la tolérance à la chaleur : c'est entre
4. Des maladies chroniques peuvent s'exacerber avec la chaleur accablante : soyez particulièrement vigilant si vous souffrez de diabète, d'hypertension ou de maladies neurologiques, rénales, pulmonaires ou cardiovasculaires.
5. Des mesures peuvent être prises pour limiter les coups de chaleur : buvez davantage d'eau, préférez les activités se déroulant dans des lieux climatisés, réduisez votre consommation de caféine et d'alcool et reposez-vous.

autres le cas des diurétiques, des antiarythmiques et des agents antiparkinsoniens. Il est important de vous renseigner auprès de votre pharmacien pour connaître les effets de vos médicaments.



Chez FamiliPrix, nous croyons que le pharmacien peut jouer un rôle plus important dans la vie de son patient.

Afin de bien jouer ce rôle, la pharmacie de demain se doit d'être plus humaine, plus novatrice et centrée sur sa mission première : la santé de ses patients.

 **Ma destination**
+ santé

Gagnez du temps avec le renouvellement de vos prescriptions en ligne
Informez-vous en succursale



Un été intergénérationnel!

SANDRA MATHIEU, RÉDACTRICE EN CHEF
smathieu@inmedias.ca

Enfin presque l'été et ses belles journées chaudes et ensoleillées! Toute l'équipe du Temps de Vivre est très fière de vous présenter ce numéro estival bien rempli! Vous découvrirez dans nos pages des chroniqueurs que vous connaissez déjà, mais également de nouveaux collaborateurs qui ont prêté leur plume aiguisée et dynamique à cette parution rafraîchissante et inspirante.

En mai, on ne peut passer sous silence la Semaine québécoise intergénérationnelle. On vous réserve d'ailleurs un beau dossier sur le sujet ainsi qu'une entrevue avec une bénévole de cœur, la vice-présidente de la FADOQ-Région des Laurentides, Marie-Paule Charbonneau, qui partage son expérience vécue dans le programme Duo en action.

La chroniqueuse culturelle Martine Laval propose un superbe retour sur son entrevue avec la comédienne chouchou des Québécois Guylaine Tremblay et dans un autre ordre d'idée signe un texte touchant sur son expérience de cohabitation avec sa maman.

Dans la chronique On bouge, l'entraîneur François Belle-Isle nous jase de natation en eau libre et il nous fait découvrir ses trucs et astuces pour s'initier de façon sécuritaire et dans le plaisir. De son côté, le bourlingueur Gérard Coderre nous fait voyager dans l'Ouest canadien grâce à ses coups de cœur.

On vous offre également une incursion dans l'univers singulier du grand sportif Theodore Fairhurst, l'homme le plus âgé à avoir atteint les sept plus hauts sommets et les sept plus hauts sommets volcaniques du monde.

Le Moment grands-parents vous permettra de mettre à l'agenda une foule d'activités avec les petits-enfants, autant sous le soleil que quand la grisaille est au rendez-vous.

Dans nos pages On cuisine, le BBQ et les cuisines extérieures sont à l'honneur. Dans le Circuit vie active, on a déniché pour vous une belle liste de sentiers accessibles pour prendre l'air lors de vos escapades dans les Laurentides et dans l'Outaouais.

Finalement, ne manquez pas notre page Babillard où vous trouverez de nombreux événements et activités qui se tiendront au cours des prochaines semaines et notre section de chroniques en collaboration avec des professionnels des finances et de la santé, ainsi que des organismes qui vous offrent une panoplie de bonnes ressources. Bonne lecture!



(819) 449-4540 www.albatrosvgml.ca
albatrosmaniwaki@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 Vallée-de-la-Gatineau, 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.

Le saviez-vous?
Le Festival Stradivaria a comme mission de démocratiser la musique classique et de donner accès à cette musique au plus grand nombre possible de citoyens et de villégiateurs, autant amateurs que mélomanes. Durant la période estivale, les spectateurs sont conviés à plusieurs types d'activités musicales en passant par les causeries jusqu'aux événements sur les scènes extérieures.

Une 24^e édition bien remplie pour le Festival Stradivaria

C'est le retour des Années Folles et pour sa 24^e édition, le Festival Stradivaria offre une programmation de haute voltige de Beethoven à Boulay, et ce, tout au cours du mois de juillet dans les Laurentides et Lanaudière, et en cavale dans le reste de la province.

Pour la majorité des événements de l'été, les festivaliers pourront bénéficier d'un accès gratuit et enfin profiter de l'expérience et de la magie que les artistes ont hâte de partager à nouveau avec le public.

« Nous gardons notre ADN classique tout en proposant une programmation très diversifiée qui fusionne plusieurs styles musicaux allant de l'opéra à la musique populaire, du baroque à la musique du monde et au jazz ainsi que de la musique de chambre à la musique symphonique tout en offrant du répertoire accessible à tous », s'enthousiasme le directeur artistique et violoniste de renommée internationale, Alexandre Da Costa.

Une pluie de vedettes d'ici et d'ailleurs

Pour ce retour des grands rassemblements festifs, c'est une pluie de vedettes et de grands artistes qui passeront par le Festival Stradivaria sur des scènes extérieures et dans des salles de spectacles et des églises! Notons entre autres: Isabelle Boulay, Gino Vanelli, Brigitte Boisjoli, Giorgia Fumanti, Claude Gauthier, Daniel Lemire, Alexandre Da Costa, Elliot Maginot, King Melrose, l'Orchestre Symphonique de Longueuil, l'Orchestre National des Jeunes du Canada, Sascha Goetzl, Josu Okiñena, Olivier Brault, Jean-Philippe Sylvestre, John Roney, Stéphane Tétreault, Valérie Milot et Marie-Michèle Desrosiers.

« Nous voulons créer un environnement accessible, le fun et jovial, raconte Alexandre Da Costa qui a repris la barre de ce festival il y a plus de 10 ans avec sa conjointe Martine Cardinal, directrice générale.

J'aime la proximité avec le public et j'apporte une touche d'humour quand je discute avec eux.»

Le directeur artistique confie que l'événement qui était auparavant connu sous le nom de Festival classique des Hautes-Laurentides et ensuite Festival international des Hautes-Laurentides, a changé de nom pour mieux refléter la vision diversifiée des styles et pour éviter de restreindre ses possibilités en termes de territoire.

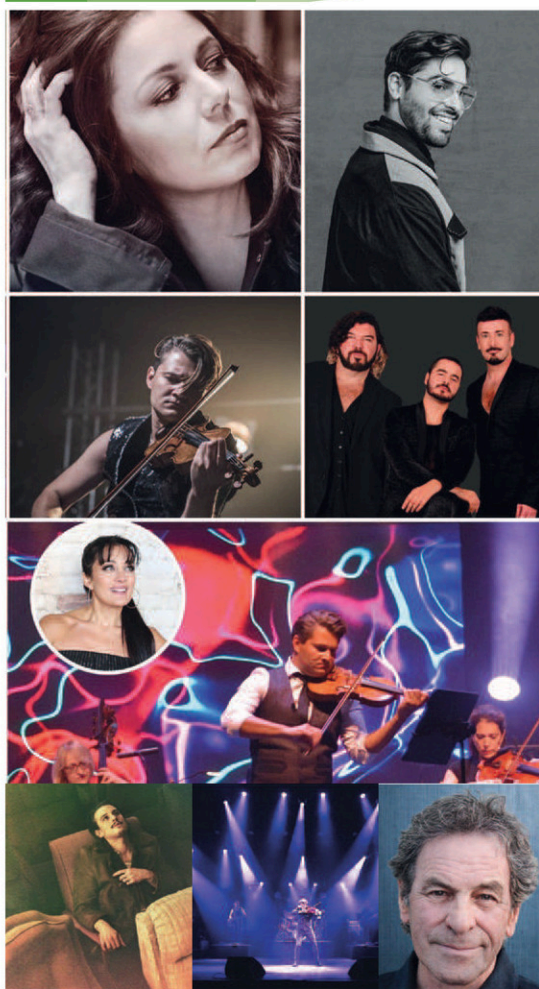
« On ne veut pas être associés à une seule région car nous avons des demandes de partout et le festival a le potentiel d'être exporté ailleurs. Le nom évoque évidemment mon Stradivarius avec lequel j'ai la chance de jouer mais également la finale varia fait référence à la variété de la musique! »

Si de nombreux artistes internationaux font partie de la programmation, Alexandre tient à travailler également avec des artistes d'ici. « Je trouve que nous sommes patriotiquement créatifs et que les mélanges de cultures peuvent mener à des fusions uniques et complémentaires. »

De plus en plus, le Festival Stradivaria devient un événement majeur et reconnu et la petite équipe travaille déjà à l'édition 2023 qui célébrera le quart de siècle de ce festival estival attendu!

« Le Festival Stradivaria fait partie d'un patrimoine exceptionnel bien de chez nous chargé de spiritualité et de moments musicaux magiques qui est acclamé par un public enthousiaste et chaleureux toujours de plus en plus nombreux »

- Martine Cardinal, directrice générale



Consultez notre programmation sur WWW.FESTIVALSTRADIVARIA.CA

UNE PRÉSENTATION DE **Haivision**

FESTIVAL STRADIVARIA
Alexandre Da Costa

DU 1^{ER} AU 31 JUILLET 2022
DE BEETHOVEN À BOULAY

Zoom sur les liens intergénérationnels

SANDRA MATHIEU
smathieu@inmedias.ca

La Semaine québécoise intergénérationnelle qui se déroulera du 22 au 28 mai, c'est l'occasion idéale de réinventer les liens entre générations et de tricoter le temps ensemble. Cette campagne nationale, coordonnée par Intergénération Québec, a pour but de souligner et de valoriser les échanges intergénérationnels, tout en inspirant l'émergence de diverses initiatives à l'échelle du Québec.

Tous les citoyens sont invités à profiter de cette semaine pour questionner leurs préjugés et créer ou renforcer une relation avec une personne plus jeune ou plus âgée.

« Les activités intergénérationnelles peuvent prendre la forme de mentorat, d'activités artistiques ou sportives, de projets communs, de narration de récit de vie en duo ou en groupe scolaire, souligne Matthieu Fannièr, chargé de projets et de communication pour Intergénération Québec. Selon la littérature sur le sujet, les bienfaits sont autant physiques que cognitifs. »

Une semaine riche en échange

Des organismes et institutions des quatre coins de la province organiseront des animations qui rapprochent les générations. La programmation est compilée sur le site intergenerationsquebec.org et on peut chercher par région et par journée. Plusieurs belles initiatives se tiendront dans les Laurentides.

Notons entre autres, le Salon intergénérationnel « Chemin de vie... Rapprocher les âges » par le Comité aînés en action de la CDC de Mirabel, les 27 et 28



FADOQ-Région des Laurentides a organisé avec l'organisme Kina8at des ateliers sur l'histoire et la culture autochtone où jeunesse et sagesse se rencontraient.

mai. Du côté de Val-David, Maison Phoenix propose le 25 mai l'événement « Bouger et respirer en pleine conscience », un atelier rassemblant aînés et jeunes de 9 à 12 ans pour bouger, rire, créer et respirer tout en explorant la pleine conscience afin d'apprendre à se calmer et à mieux gérer ses émotions, ainsi que « Bibliothèque vivante » le 26 mai. Les participants sont invités à emprunter un livre vivant (des femmes et hommes inspirant.e.s) pour s'entretenir en privé avec lui et échanger pendant une quinzaine de minutes dans le confort d'un petit salon aménagé pour l'occasion.

Pour sa part, FADOQ-Outaouais lancera la programmation de son 50e anniversaire le 19 mai et propose des activités intergénérationnelles au cours de l'été. Info : fadoq.ca/outaouais

FADOQ-Région des Laurentides organise également une foule d'événements dans le cadre de son 50e anniversaire et poursuit ses activités intergénérationnelles telles que Duo en action, Un

ado, un aîné et Conte et raconte intergénérationnel avec Yvon Boutin sous les thèmes : Les rencontres significatives, Les jugements et préjugés, Les mille et un visages de l'intimidation et Le bien et le mal.

« Au cours des dernières années, nous avons multiplié les projets intergénérationnels. Nous avons réalisé que les ados et les aînés avaient des défis similaires en termes d'isolement, surtout avec la pandémie, souligne Roxanne Lajoie, chargée de projets pour la FADOQ-Région des Laurentides. Ces projets permettent de créer des liens de confiance et d'amitié basés sur une relation égalitaire. Le projet Un ado, un aîné par exemple est un vif succès. On peut également penser à l'événement rassemblant les jeunes filles de La deMOIs'aile et des femmes aînées pour discuter de la condition féminine et qui a donné lieu à une superbe capsule vidéo. Sans oublier l'après-midi d'ateliers sur l'histoire et la culture autochtone avec l'organisme Kina8at. »



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



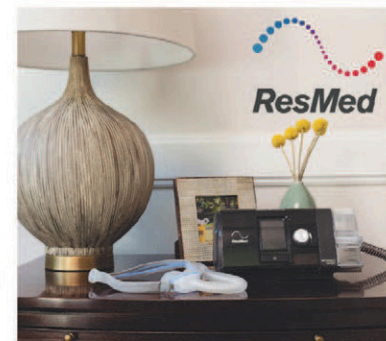
1 888 806-0198 • www.mouvementsante.com

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!



ACCREDITATION AGRÉMENT CANADA

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

La beauté n'a pas d'âge

Coup de cœur
PRODUIT VEDETTE

KARINE JONCAS Crème Rosalift Avancée

Rougeurs visibles, confort intégral, rides profondes, rides d'expression, haute fermeté, hydratation 24H 4 en 1 : jour, nuit, contour des yeux, cou et décolleté. Le soin par excellence pour réduire significativement l'apparence des rougeurs visibles d'origines variées (occasionnelles ou installées) en procurant une sensation de confort immédiate et à long terme. 60 ml



VICHY Liftactiv Peptide-C ampoules anti-âge

Les ampoules sont des flacons hermétiques qui s'ouvrent par cassage. Grâce à leur conditionnement spécifique, les ampoules apportent un maximum d'efficacité dans un nouveau geste pratique et précis. Leur enveloppe hermétique et photo-protectrice préserve les actifs contre les UV, la chaleur et l'oxydation. 10 unités



KARINE JONCAS BIO-LIFT 360 SÉRUM

Soin lissant express, rides profondes, rides d'expression, fermeté, lifting visible, pores affinés, hydratation 24 heure 4-en-1. Jour, nuit, contour des yeux, cou et décolleté. Chargé en extraits biologiques* d'argan, de raisin et d'argousier, il combat efficacement les rides profondes et les rides d'expression grâce à son effet lifting visible express. 30 ml



RAYMOND MATTE, MURIELLE GAUTHIER & JESSICA DOXY
PHARMACIEN(NES) PROPRIÉTAIRES

VOTRE PHARMACIE
AU BOUT DE VOS DOIGTS !

Jean Coutu

jeancoutu.com

819 449-1360 • 50, rue Principale, Maniwaki

Entre l'être et le paraître...

La perte d'un sein ou sa déformation altère souvent l'image corporelle et la perception que l'on a de soi-même.

La décision d'avoir recours ou non à une prothèse mammaire externe ou à une reconstruction mammaire dépend de différents facteurs, vos besoins, désirs et mode de vie, etc.

Avant la chirurgie il faut savoir qu'il existe des soutiens-gorge postopératoires, dont certains avec compression, souvent faits de coton ultra doux sans couture et peuvent être attachés en avant avec bretelles ajustables et certains incluent deux prothèses mammaires en fibrefill et pochettes pour le drainage. Ce type de soutien-gorge et/ou camisole est très important les premières semaines d'une chirurgie mammaire. Avant d'aller faire l'achat de prothèses mammaires si tel est votre désir après votre chirurgie, il faut absolument avoir l'accord de votre chirurgien et/ou médecin.

Prothèse mammaire et l'équilibre.

Chaque prothèse mammaire externe est conçue avec un poids égal au sein naturel selon sa taille.

Dans un cas de mastectomie du sein gauche ou droit, il est souhaitable de porter une prothèse mammaire externe avec un poids et surtout de la bonne grandeur car il y a un risque de déséquilibrer la colonne vertébrale.

S'il y a mastectomie complète (bilatérale), porter des prothèses mammaires externes avec poids serait idéal car avec le mouvement du corps, le soutien-gorge restera en place assurant plus de confort qu'avec des prothèses trop légères.

La lingerie

Maintenant les soutiens-gorge adaptés pour les prothèses mammaires sont très raffinés. Quelle belle évolution pour la femme qui recherche la lingerie plus fine. Vous désirez porter vos soutiens-gorge d'avant l'opération! Il y a maintenant des prothèses mammaires qui collent directement sur la peau. Donc il est plus qu'important de consulter un(e) technicien(ne) certifié(e) en prothèses mammaires.

« Nous sommes passionnés par le fait de soutenir la confiance et l'image et nous nous engageons à faire une véritable différence dans votre vie. »

Jeannot Larocque le coach de votre image depuis plus de 38 ans.

JEANNOT LAROCQUE

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



Pour plus d'information :
par courriel à
jeannotlarocque@sympatico.ca
ou téléphone au
819 425-0939

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.

Flairez l'arnaque!



On vous fait une offre très alléchante? Un individu vous offre de l'argent et vous devrez faire des transactions pour lui (dépôt, transfert ou autre) en échange? Votre adolescent semble posséder des sommes d'argent inhabituelles ou se balade avec un cellulaire dernier cri que vous ne lui avez pas acheté? Méfiez-vous, c'est peut-être un cas d'arnaque à l'argent facile.

Les stratagèmes frauduleux évoluent sans cesse. Chaque personne doit faire preuve de prudence en s'informant et en adoptant les bons réflexes pour savoir reconnaître une tentative de fraude et se protéger efficacement.

L'arnaque à l'argent facile

Constamment à l'affût de nouvelles façons de faire, les fraudeurs utilisent désormais les médias sociaux pour entrer en contact avec leurs victimes ou pour recruter des complices. Des applications comme Instagram et Snapchat leur permettent d'ailleurs de parvenir à leurs fins en partageant des informations et des vidéos dans lesquelles ils font miroiter toutes sortes de choses. Les enfants et les adolescents sont particulièrement vulnérables à l'arnaque à l'argent facile.

Un exemple concret de ce type de fraude? « La guich », qui vient du mot guichet. Il s'agit d'une arnaque de plus en plus courante chez les fraudeurs. Elle consiste à utiliser de l'argent d'un compte ayant fait l'objet d'hameçonnage. Le fraudeur cherchera ensuite un bénéficiaire, c'est-à-dire une personne qui acceptera de prêter son compte afin que l'argent frauduleux y soit transféré, pour ensuite pouvoir être retiré. Le fraudeur offrira quelque chose en échange, par exemple une somme d'argent ou un bien. Il existe différentes approches dans cette arnaque. Dans certains cas, le suspect convaincra la victime d'envoyer ses informations bancaires et confidentielles afin d'effectuer des transactions frauduleuses en utilisant son compte. Dans d'autres cas, le suspect demandera simplement la carte de la victime et son numéro d'identification personnel (NIP) en échange d'espèces. Gardez bien en tête que si vous fournissez vos coordonnées bancaires à un fraudeur en échange d'argent, d'un bien ou de toute autre gratification, vous devenez complice.

Comment se protéger?

Bien connaître les signes de l'arnaque à l'argent facile vous permettra de mieux la détecter. Soyez vigilant en tout temps. Si on vous fait une offre très alléchante et que vous vous dites que c'est trop beau pour être vrai, c'est probablement le cas. Ne divulguez jamais vos renseignements personnels et confidentiels (identifiants, mots de passe, NIP, coordonnées bancaires, etc.) à quelqu'un qui en fait la demande.

Pour les parents

Restez à l'affût. Si votre enfant arrive souvent avec de nouveaux gadgets, quelque chose cloche! Questionnez-le et conscientisez-le à l'importance de toujours protéger ses renseignements personnels. N'hésitez pas à lui parler des risques de l'arnaque à l'argent facile. Une personne avisée en vaut deux!

Pour en savoir plus sur la prévention de la fraude, consultez le site de l'Autorité des marchés financiers :



<https://lautorite.qc.ca/grand-public/prevention-de-la-fraude>

Quels sont les grands changements dans votre vie qui pourraient affecter vos assurances?

Votre vie prend un nouveau tournant. Quand est-il nécessaire de communiquer la nouvelle à votre courtier?

Ça y est, vous avez enfin trouvé la bonne personne avec qui mettre en branle de beaux projets. Vous emménagez ensemble, on vous fait la grande demande ou, peut-être, attendez-vous la venue d'un enfant? Vous achetez une nouvelle maison ou vous considérez la rénover de fond en comble? Les enfants grandissent trop vite et empruntent déjà votre voiture? Votre carrière prend un nouveau virage? Un nouvel emploi, une promotion ou une perte d'emploi? Vous décidez enfin de vous lancer en affaires? Tous les grands tournants de vie sont susceptibles d'avoir un impact sur votre assurance habitation ou auto.

Nous vous conseillons de contacter votre courtier lorsque survient toute modification touchant :

- le nombre de personnes habitant dans votre demeure
- la valeur des biens contenus dans votre demeure
- la valeur de la finition intérieure ou extérieure de la résidence
- l'utilisation que vous faites de votre véhicule
- le profil des conducteurs qui utilisent votre véhicule
- le nombre de kilomètres parcourus annuellement
- l'équipement de votre véhicule

Vous seriez bien avisé de contacter votre courtier pour lui faire part de tout changement aux chapitres suivants :

Vie de couple

- Emménagement en couple
- Achat d'une auto, d'une maison ou d'un chalet

- Modification importante de la distance que vous parcourez en voiture pour vous rendre au travail
- Conduite plus fréquente à l'extérieur du Québec ou de l'Ontario
- Augmentation de l'utilisation de votre véhicule à l'extérieur du Québec, pour une période cumulative excédant 4 semaines par année
- Achat de bijoux ou d'autres objets de valeur
- Entreposage de meubles et de biens
- Habitation laissée vacante
- Séparation ou divorce

Vie familiale

- Arrivée d'un bébé
- Prise en charge d'un chien ou d'un animal exotique
- Adolescent qui utilise occasionnellement ou fréquemment votre véhicule avec ou sans votre compagnie
- Départ d'un enfant de la résidence familiale
- Adaptation de votre maison pour y accueillir un proche ayant des besoins particuliers

Vie professionnelle

- Modification importante de la distance que vous parcourez en voiture pour vous rendre au travail
- Conduite plus fréquente à l'extérieur du Québec ou de l'Ontario
- Utilisation de votre véhicule pour affaires, pour rencontrer des clients, effectuer des livraisons ou comme taxi (ex. : Uber).
- Augmentation de l'utilisation de votre véhicule à l'extérieur du Québec, pour une période cumulative excédant 4 semaines par année
- Devenir travailleur autonome
- Commencer à travailler à la maison

- Adhésion à un ordre professionnel
- Achat de matériel informatique

Rénovation de votre propriété

- Rénovations importantes
- Achat d'une piscine ou d'un spa
- Installation d'un nouveau système de chauffage
- Installation d'un système de chauffage auxiliaire
- Habitation laissée vacante

Autres grands moments

- Remise de votre véhicule pour plusieurs mois
- Habitation laissée vacante pendant plus de 30 jours
- Vous avez cessé de fumer depuis 12 mois
- Location de votre véhicule à un tiers, via une plateforme d'autopartage comme Turo
- Location de votre résidence (en tout ou en partie) à court terme, via la plateforme Airbnb

En cas de changement, n'attendez pas votre renouvellement!

Soyez prévenant et n'attendez pas qu'un imprévu survienne pour parler à votre courtier. Faites-lui signe aussitôt que vous pensez qu'un changement susceptible d'influencer vos assurances auto ou habitation se produit dans votre vie. Vous pourrez ainsi dormir sur vos deux oreilles, en sachant que les protections dont vous disposez répondent précisément à votre situation du moment.

Contactez
votre
courtier dès
maintenant !



harmonia
assurance
www.harmoniaassurance.com

1-833-493-0434

ASSURÉMENT D'ICI

Combinez et
économisez





Guylaine Tremblay se dévoile dans son spectacle *J'sais pas comment, J'sais pas pourquoi* au Théâtre Le Patriote à Sainte-Agathe-des-Monts les 15 et 16 juin prochains.

MARTINE LAVAL
info@tempsdevivre.ca

Guylaine Tremblay est un monument dans notre cercle d'actrices québécoises. Exaltante, émouvante, drôle, déchirante, sur les planches comme devant la caméra, son talent est immense. Mais l'avez-vous déjà vue s'exprimer en chanson? *J'sais pas comment, J'sais pas pourquoi* est son hommage personnel à un Grand de chez nous qui ébranle son cœur depuis toujours. Les 15 et 16 juin prochains, au Théâtre Le Patriote, celle dont l'expression passe par son regard, vous fera découvrir ce qu'elle a dans la voix.

GUYLAINE TREMBLAY

Un regard qui en dit long, un chant à découvrir!

Pour Guylaine Tremblay, Yvon Deschamps a été une inspiration tout au long de sa vie. « Quand j'avais huit ans, j'avais déjà l'« kick » dessus, avec ses beaux yeux pétillants. Puis à chaque étape de ma croissance, et de ma compréhension de la vie, il a éveillé ma conscience sur des sujets variés de société, de couple, de relations ».

Alors qu'elle aime chanter tout en se gardant une « p'tite gêne », et qu'elle préserve une certaine pudeur à se dévoiler personnellement, voilà que Guylaine se met doublement en danger dans *J'sais pas comment, J'sais pas pourquoi*. Spectacle au cours duquel elle raconte les moments charnières de son existence où Yvon Deschamps a joué un rôle de soutien important par ses monologues et ses chansons, elle se livre pleinement. Accompagnée de quatre musiciens, ce rôle s'ajoute aux autres et on y découvre, une fois de plus, l'immense talent d'expression de cette comédienne d'exception.

S'investir pleinement

Demander à Guylaine Tremblay quel est le rôle le plus exaltant, le plus émouvant ou le plus demandant qu'elle ait eu à incarner est cause perdue. S'investissant dans chacun d'eux avec intensité, elle considère que chaque rôle incarné lui a permis d'évoluer personnellement, de transcender des jugements qu'elle aurait pu ressentir, de laisser tomber des tabous, et de développer du respect pour la femme qu'elle choisissait de personnifier.

« Je suis dans le moment présent du rôle, et chacun d'eux m'apporte quelque chose, me nourrit. Le rôle de Nana, la mère de Michel Tremblay, que j'ai joué au théâtre, m'a toutefois fait vivre une palette d'émotions et de transformations intérieures profondes. L'héroïne parfaite qu'elle représentait pour l'époque où elle a vécu était tellement riche », confie la comédienne.

Et qu'est-ce qui fait que Guylaine Tremblay dit « oui » à un rôle?

« Si, en lisant le scénario, je ressens l'envie de déclamer le rôle à voix haute, que je me lève et ressens le besoin de l'incarner, c'est bon signe », avoue celle qui est très sollicitée.

Vieillir à l'écran

Nous abordons inévitablement la question du vieillissement des femmes à l'écran, et la réponse qu'elle donnait à Christiane Charrette lors d'une entrevue en disait long sur ce qu'elle pensait de l'âgisme dont sont victimes les femmes de notoriété publique.

« J'ai le visage qui va avec mon âge, mais j'ai aussi l'expérience qui vient avec ça. »

Et pourquoi l'âge semble-t-il être au service de son art, puisqu'on la voit vieillir à l'écran?

« Parce que les femmes se mettent à écrire les scénarios et à les réaliser, la situation s'améliore. On change alors naturellement de casting en passant à travers les différentes phases de la vie. On joue les jeunes femmes, puis on devient la mère d'une autre, la grand-mère, et ça fait partie de la croissance humaine et du jeu. »

Femmes! À vos plumes!

Magnétique

Le phénomène qui fait que Guylaine Tremblay nous subjugué tient dans son regard, dans ses yeux noirs qui transpercent l'écran et pénètrent nos cœurs. Quel que soit le rôle qu'elle incarne et ce à quoi elle ressemble, son regard traduit toutes les émotions nécessaires à l'intensité du moment. Il est magnétique. Croirez-vous qu'on ne lui ait jamais fait ce compliment? Là est pourtant où toute l'admiration qu'on lui porte réside.



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



La saison des BBQ est ouverte !

LILIAN LARGIER
info@tempsdevivre.ca

L'arrivée du printemps coïncide avec celle des barbecues sur nos terrasses, balcons et jardins. Des foyers québécois vont se mettre en quête de leurs premiers appareils ou de nouveaux modèles, souvent mieux équipés. Voici les produits et accessoires plébiscités, ainsi que des conseils et astuces.

Les magasins spécialisés dans la vente de barbecues proposent aujourd'hui une vaste gamme de produits et d'accessoires. Il peut devenir difficile de faire un choix. Il s'agit de prendre alors en compte la place que nous avons, le budget, l'utilisation envisagée, quotidienne ou occasionnelle, les sources d'alimentation ou encore la surface de cuisson et de travail désirée.

Les types de BBQ les plus populaires

Pour le barbecue au gaz (propane), le leader, son allumage est simple, la cuisson est rapide et maîtrisée en temps réel avec plusieurs brûleurs. De nouveau à la mode, le BBQ au charbon de bois demande plus de préparation notamment pour l'allumage. Si la cuisson y est plus lente au départ, il offre cependant un goût fumé aux aliments inégalable. Le type au bois Kamado, plus complexe à maîtriser, de tradition japonaise, en fonte, est le plus polyvalent. Le grill aux granules (de bois)

est facile d'utilisation, avec certains modèles connectés. Il apporte un goût unique apporté par des granules vendus aux saveurs de cerisier, pommier, érable, noyer, aulne, chêne, aux arômes de bière ou de copeaux de barils de whisky. Il se branche à l'électricité. Les versions électriques restent pratiques et idéales pour les petits balcons. Si la mise en route est rapide, la cuisson est souvent plus longue. Il en existe également des portatifs. Les tendances vont aussi aux planchas, fumoirs, woks ou fours à pizza.

Le conseil du professionnel : « Nous évaluons d'abord les besoins de notre client, explique Simon Germain, le directeur des opérations chez Brasier Mont-Tremblant. Selon son art de vivre, nous voyons quel est l'appareil avec lequel il va avoir le plus de plaisir pour lui offrir la meilleure expérience possible. Chaque BBQ offre des capacités différentes. Nous devons rechercher quelles sont ses habitudes de cuisson et jusqu'où il veut aller. »

Les accessoires indispensables et à la mode

Pour les barbecues à charbon, la cheminée d'allumage rend le démarrage plus rapide et réussi, quand le nouvel allume-feu à air chaud le permet en moins d'une minute désormais.

Les indispensables ensembles d'ustensiles de BBQ comprennent généralement un gant anti-



chaleur, une fourchette à deux pics, une pince, des spatules, avec parfois un pinceau à badigeonner ou une brosse de nettoyage. Les couteaux de chef ou Santoku sont également populaires.

Il est possible de compléter sa gamme d'outils avec des pierres de cuisson, des feuilles ou pochettes, des paniers, des plaques en fonte, des poêles à griller, des kits de rôtisserie, des boîtes à fumoir, des grilles à rôtir, des supports à tacos, des presses à hamburger, ou encore des blocs de sel.

Les conseils d'un professionnel :

« Le thermomètre est devenu un incontournable, indique M. Germain. Il permet de ne plus laisser la cuisson des viandes au hasard. Il évite de devoir couper les morceaux et de laisser s'échapper les jus. Ensuite les paniers pour tournebroche ou de rôtisserie rendent spectaculaire la préparation des ailes de poulet, des frites, des légumes grillés ou des crevettes cajuns. »

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



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 Cadieux
mcadieux@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.

OUVERTURE DE LA SAISON

Avez-vous tout pour vos parties de pêche?

La saison de la pêche est enfin de retour et vous ne tarderez pas à en profiter? Pour en retirer tout le plaisir anticipé, vous devez être adéquatement équipé, et ce, que vous partiez pour la journée ou pour la semaine! À cet effet, voici un petit aide-mémoire de ce que vous devriez apporter pour taquiner le poisson en famille ou entre amis sans craindre les mauvaises surprises.

Équipement

- Canne à pêche et moulinet
- Carte de conducteur d'embarcation de plaisance
- Carte du territoire et bathymétrie
- Chaîne à poisson, chaudière
- Coffre de pêche
- Coussin pour le bateau
- Épuisette, Étui de canne à pêche
- Fil à pêche, hameçons, glacière
- Leurres et appâts
- Permis de pêche et droit d'accès
- Pincés, ciseaux et couteau de pêche
- Sac de couchage et oreiller
- Sacs à ordures, sonar
- Tente
- Treuil à ligne lestée

Santé et sécurité

- Cellulaire ou GPS
- Crème solaire et lotion après-soleil
- Eau et nourriture,
- Écope
- Gel désinfectant
- Insectifuge et solution après-piqûres
- Lampe de poche et piles
- Ligne d'attrape flottante
- Produits d'hygiène personnelle
- Sifflet
- Trousse de premiers soins
- Veste de flottaison individuelle (VFI)

Vêtements et accessoires

- Bottes de pêche ou bottes-pantalons
- Chandail chaud et coupe-vent
- Chapeau avec filet moustiquaire
- Chaussettes et sous-vêtements
- Chemises de pêche
- Imperméable
- Lunettes de soleil
- Shorts et pantalons
- T-shirts ou camisoles

Notez que cette liste n'est pas exhaustive. N'hésitez pas à l'adapter en fonction de la durée de votre sortie, du type de pêche pratiqué et du mode d'hébergement retenu (camp de pêche, camping, etc.). Bonne saison!



De tout pour vous faire vivre des moments uniques !



Vêtements • Chaussures • Décoration • Quincaillerie
Articles de sport • Chasse et Pêche
Vaisselle • Jouets • Peinture

Partenaire de vos loisirs!

J.O. HUBERT

L.TÉE

163-165, Principale Sud, Maniwaki • 819-449-3131

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 ce 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

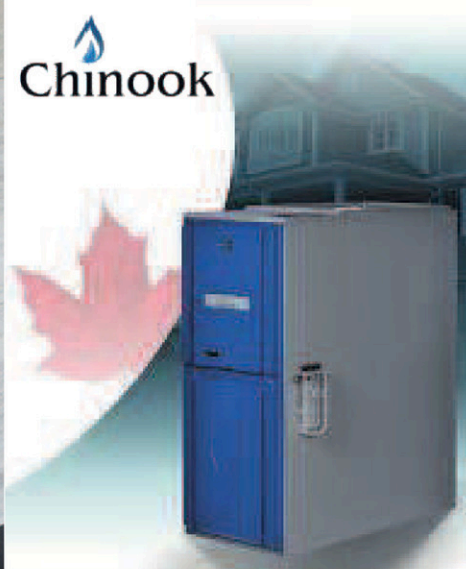
Chauffe-eau instantané



Foyer Valor



Chauffage Air propulsé



819 623-4555

480, boul. des Ruisseaux, Mont-Laurier

COURTIER IMMOBILIER

Des démarches facilitées et des transactions conformes

Le courtier immobilier a pour mission de mettre en relation un acheteur et un vendeur dans le but de conclure une transaction immobilière. Ses fonctions sont nombreuses et variées : effectuer des recherches afin d'avoir un juste portrait de la valeur marchande des terrains et des bâtiments, promouvoir les propriétés qui lui sont confiées et faire visiter les clients intéressés, préparer les divers documents requis lors d'une vente, et plus encore.



Des qualités variées

Afin d'obtenir du succès dans son domaine, le courtier immobilier doit avoir le sens des affaires, puisqu'il est constamment appelé à prendre les devants, à se faire connaître et à effectuer la promotion des propriétés dont la vente lui est confiée. Il doit avoir de l'entregent et aimer convaincre, tout en s'assurant que ses pratiques ne contreviennent jamais aux règles d'éthique et de déontologie. Il doit faire preuve de polyvalence et être disposé à travailler les soirs, les fins de semaine et parfois même les jours fériés afin de pouvoir rencontrer des clients et faire visiter des propriétés.

Des processus améliorés

La Loi sur le courtage immobilier a subi de nombreux changements au cours des dernières années afin de garantir une formation et un encadrement adéquats des courtiers. Le processus de certification a été bonifié de façon à ce que les futurs travailleurs possèdent toutes les compétences que leur métier exige, et la formation continue est désormais obligatoire. De plus, des mesures disciplinaires plus sévères sont prévues depuis 2018 pour ceux qui contreviennent aux règles régissant leur pratique. Lors de transactions immobilières, les parties prenantes qui font appel à un courtier sont donc plus que jamais assurées que la qualité des services reçus est à la hauteur du caractère particulièrement sérieux de ce type de transaction. Ce partenaire de confiance est un important allié, quel que soit le projet immobilier!

Un encadrement serré

Qu'il souhaite travailler à son compte ou sous une bannière connue, le courtier doit d'abord obtenir un permis de l'Organisme d'autoréglementation du courtage immobilier du Québec (OACIQ). Pour y avoir droit, il doit suivre une formation collégiale préalable et réussir un examen de certification de l'organisme. Une vérification des antécédents judiciaires est également nécessaire avant qu'un permis puisse lui être délivré. Tout au long de sa pratique, le courtier est ensuite responsable d'observer les règles déontologiques de sa profession, sans quoi il s'expose à diverses sanctions, allant d'une amende à la révocation de son permis.

(Source textuel.ca)

>P013223-1



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



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



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

TABLE DE CONCERTATION DES AÎNÉS ET RETRAITÉS DE L'OUTAOUAIS

La mission de la Table de concertation des aînés et retraités de l'Outaouais (TCARO) consiste à permettre aux aînés de bénéficier d'un lieu régional d'échange, de concertation et de partenariat afin d'être en mesure d'unir leur voix pour mieux faire connaître leurs besoins et de dégager les enjeux relatifs aux aînés. Pour en savoir plus: 819 771-8391 ou tcaro.org.

COMITÉ RÉGIONAL 3^e ÂGE PAPINEAU

Le CR3A offre une gamme de services: des rencontres et visites d'amitié, des appels de courtoisie, des rappels de prise de médicaments, le prêt d'appareil de sécurité, la production de déclarations d'impôts, du soutien pour les documents administratifs. Le CR3A offre aussi aux aînés de la MRC Papineau l'opportunité de participer à des sessions d'information et des conférences en ligne. Pour en savoir plus: cr3a.ca ou 819 983-1565

TABLE DE DÉVELOPPEMENT SOCIAL VALLÉE-DE-LA-GATINEAU

La mission de la Table de développement social Vallée-de-la-Gatineau est de favoriser et d'animer une concertation multisectorielle regroupant les acteurs du développement visant l'amélioration de la qualité de vie des citoyens de son territoire. Pour en savoir plus: www.servicedelavallee.com ou 819 463-3838.

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. Antenne de l'Outaouais, existe depuis environ six ans, contact 819 663-3305 ou uta.outaouais@usherbrooke.ca

CENTRE D'ACTION GÉNÉRATIONS DES AÎNÉS DE LA VALLÉE-DE-LA-LIÈVRE

Le Centre Action Générations des Aînés de la Vallée-de-la-Lièvre (CAGA VL) a pour mandat de desservir la population âgée de 55 ans et plus de la Vallée-de-la-Lièvre. Le Centre, qui rejoint près de deux mille personnes âgées, vise à favoriser leur autonomie en les soutenant dans leur choix de demeurer à domicile. Pour en savoir plus: 819 281-4343 ou agavl.ca

SOLIDARITÉ DE L'ANGE-GARDIEN

Solidarité de l'Ange-Gardien est un nouvel organisme fondé pour réaliser des projets qui visent la qualité de vie des citoyens de sa communauté. L'organisme est heureux de lancer son projet « AIDE-MOI » qui offre un soutien à l'entretien extérieur de la propriété des aînés de l'Ange-Gardien leur permettant ainsi de rester chez eux le plus longtemps possible. L'organisme est à la recherche de bénévoles et de volontaires de tous âges. Pour en savoir plus: 819 986-7470 p.322 ou municipalitedelangegardien.com/solidarite-de-lange-gardien

FADOQ OUTAOUAIS CÉLÈBRE SES 50 ANS!

Une quinzaine d'activités seront dévoilés le 20 mai dans le cadre du 50^e anniversaire de l'organisme. De plus, le tournoi de golf aura lieu le 26 mai au Club de golf Tecumseh et la ligue de golf d'été débutera le 30 mai, aussi au Tecumseh. De plus, les Jeux régionaux se poursuivent. Pour connaître tous les événements : fadoq.ca/outaouais

INTERGÉNÉRATIONS QUÉBEC

Chaque année depuis 1987, le Québec célèbre et promeut les initiatives qui favorisent les échanges entre les générations. Depuis 2012, le 25 mai a été officiellement décrété Journée québécoise l'amitié n'a pas d'âge par l'Assemblée nationale du Québec. Cette journée a pour but de rendre hommage à l'engagement de tous les professionnels et bénévoles qui œuvrent pour le rapprochement des générations. C'est pourquoi la Semaine québécoise intergénérationnelle se tient chaque année à la fin du mois de mai. Info sur la programmation : intergenerationsquebec.org

YOGA SUR CHAISE POUR PROCHES AIDANTS

Le Centre d'entraide aux aînés vous convie à une activité pour proches aidants d'aînés. Le 26 mai, Suzanne Asselin propose un atelier de yoga sur chaise à la Cabane en bois rond à Gatineau de 13h30 à 15h. Venez prendre une pause d'étirements santé qui nourrira le corps et l'esprit. Cet atelier présentera des exercices doux et des mouvements simples et sécuritaires pour une boîte à outils mieux-être pour proches aidants. L'atelier comprend une période d'échauffement, des exercices favorisant la santé mentale et physique et une période de relaxation. Inscription gratuite: coordopat@entraideauxaines.ca ou 819 771-6609 poste 6.



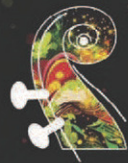
Aquanord
Piscines Et Spas
Mont-Laurier

819-623-6722

1054, boul. A-Paquette
Mont-Laurier    

LE GROUPE
Maître
Piscinier





FESTIVAL STRADIVARIA

Alexandre Da Costa



UNE PRÉSENTATION DE

Haivision

DU 1^{ER} AU 31 JUILLET 2022 DE BEETHOVEN À BOULAY

Alexandre Da Costa et le Trio jazz Stradivaria
STRADIVARIUS SUPERCHARGE

Saint-Alexis-des-Monts
Préau Canadel de
Saint-Alexis-des-Monts

GRATUIT POUR TOUS

01 JUIL. 2022
19:00



Alexandre Da Costa et John Roney
STRADIVARIUS INTIME

Labelle
Chapelle du centre
communautaire de Labelle

GRATUIT POUR TOUS &
« ACCÈS VIP »

22 JUIL. 2022
19:30



Alexandre Da Costa et le Trio jazz Stradivaria
STRADIVARIUS SUPERCHARGE

Lac-Brome
Théâtre de Lac-Brome
SÉRIE GALA

02 JUIL. 2022
20:00



Elliot Maginot
EASY MORNING

Rivière-Rouge
Plage municipale
Michel-Jr.-Lévesque du Lac
Tibériade de Rivière-Rouge
(secteur Ste-Véronique)

GRATUIT POUR TOUS

23 JUIL. 2022
16:30



Alexandre Da Costa, Claude Gauthier, Daniel Lemire et les musiciens de l'OSDL
STRADIVARIUS, JE ME SOUVIENS

Sainte-Agathe-des-Monts
Théâtre le Patriote de Ste-Agathe
SÉRIE GALA

05 JUIL. 2022
20:00



Alexandre Da Costa, Giorgia Fumanti et les musiciens de l'OSDL
STRADIVARIUS AU CINÉMA

Mont-Tremblant
Domaine Saint-Bernard de
Mont-Tremblant

GRATUIT POUR TOUS

24 JUIL. 2022
16:30



Alexandre Da Costa et les musiciens de l'OSDL
STRADIVARIUS,
JE ME SOUVIENS

Oka
Église d'OKA
GRATUIT POUR TOUS

10 JUIL. 2022
19:30



Isabelle Boulay
ISABELLE BOULAY, CONCERT
PIANO / VOIX

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

SÉRIE GALA

27 JUIL. 2022
19:30



Alexandre Da Costa, l'Orchestre Symphonique de Longueuil, Brigitte Boisjoli, Claude Gauthier et Daniel Lemire
STRADIVARIUS SYMPHONIQUE
AU CINÉMA

Terrebonne
Parc Donat-Belisle de Terrebonne
GRATUIT POUR TOUS

13 JUIL. 2022
20:00



Orchestre national des jeunes du Canada
TOURNÉE BOREALIS 2022

Mont-Laurier
Espace Théâtre de Mont-Laurier

GRATUIT POUR TOUS

29 JUIL. 2022
19:30



Josu Okiñena et Olivier Brault
DE LA NOUVELLE-FRANCE AU
PAYS BASQUE

Nominique
Église de Nominique
GRATUIT POUR TOUS &
« ACCÈS VIP »

15 JUIL. 2022
19:30



King Melrose
KING MELROSE

Nominique
Scène extérieure de la Mairie,
Nominique

GRATUIT POUR TOUS

30 JUIL. 2022
19:30



Alexandre Da Costa, l'Orchestre Symphonique de Longueuil et Jean-Philippe Sylvestre
BEETHOVEN À VIENNE

Mont-Tremblant
Église Saint-Jovite, centre-ville
de Mont-Tremblant
GRATUIT POUR TOUS &
« ACCÈS VIP »

21 JUIL. 2022
19:30



EleMenTrio et le Quatuor à cordes Stradivaria
ELEMENTRIO

Saint-Donat
Église de Saint-Donat

GRATUIT POUR TOUS &
« ACCÈS VIP »

31 JUIL. 2022
19:30

