

MÉDIALO



LE TEMPS DE VIVRE

Les jardins secrets **du troisième printemps**



On jase

Un savoir-faire
en héritage
page 3



On cuisine

Du saumon
à l'érable
page 8



On sort

Louise Latraverse
au Patriote
page 11

Aider un proche ou un ami à améliorer sa capacité d'écoute



La perte d'audition est l'un des problèmes de santé les plus communs qui peut malheureusement arriver à tout le monde et survenir à tout âge.

VIRGINIE ROBERT LALANDE
Audioprothésiste

difficultés de compréhension de la parole et des effets psychologiques néfastes, tels que l'isolement et la dépression.

La communication est au cœur de notre vie, que ce soit au magasin pour procéder à un achat, par exemple, ou bien pour comprendre correctement les informations lors d'une rencontre médiale. Avec une perte auditive, toutes les interactions nécessaires avec les gens peuvent devenir très pénibles au quotidien.

Admettre avoir un problème de surdité n'est pas évident à la base et l'on peut aussi craindre de porter des aides auditives et d'avoir de la difficulté à les faire fonctionner. Le coût d'achat et d'entretien de celles-ci peuvent aussi freiner une personne qui souffre de perte auditive.

auditives pour une personne admissible. Pour faciliter la communication avec une personne qui souffre de perte auditive, le contact visuel est très important. Assurez-vous que la personne voit bien votre visage et que la lumière est suffisante afin qu'elle puisse lire sur vos lèvres pour aider la compréhension des mots manqués.

Essayez de parler normalement, pas trop fort et pas trop rapidement. Assurez-vous de bien prononcer chaque mot. Reformulez votre phrase au besoin avec d'autres mots si celle-ci n'a pas été bien comprise au départ. Réduisez au maximum les bruits environnants indésirables comme la climatisation, la télévision ou la musique.

Chaque cas est unique et les besoins sont différents d'une personne à une autre. Heureusement, avec la constante évolution des aides auditives, il existe plusieurs belles solutions adaptées à chaque personne et à chaque besoin. Plusieurs accessoires connexes existent aussi afin de faciliter le quotidien d'une personne malentendante. La première étape est de venir consulter et d'effectuer un test de dépistage auditif afin de connaître votre situation et de bien connaître ce qui est disponible pour vous.

Elle affecte la personne qui en souffre ainsi que ses proches et amis. Elle résulte régulièrement du vieillissement normal, mais elle peut être causée par le cérumen, les infections de l'oreille, l'exposition aux bruits, un traumatisme crânien, une prédisposition génétique ou la prise de certains médicaments, par exemple.

Beaucoup d'informations sont disponibles sur l'appareillage auditif, parfois bonnes, parfois mauvaises. Vous pouvez aider cette personne en proposant de l'accompagner à son premier rendez-vous et venir chercher avec elle toutes les bonnes informations sur ce qui est disponible afin d'améliorer la qualité de vie de cette personne.

Quand nos oreilles ne fonctionnent pas correctement, notre cerveau ne reçoit pas tous les sons à interpréter et cela entraîne des

Il existe des programmes tels que les assurances privées, la RAMQ, les vétérans et la CNESST qui peuvent parfois défrayer les coûts des aides

www.monaudition.ca 1 877 969-2075

Nous pouvons
vous aider
à mieux entendre

tous
les sons
de la vie!



Venez nous rencontrer pour un test de dépistage auditif sans frais
*Offre permanente

Deslauriers & Robert Lalande
AUDIOPROTHÉSISTES

2074, boul. Curé-Labelle
Saint-Jérôme

395, boul. de Sainte-Adèle
Sainte-Adèle

229, rue Principale Est
Ste-Agathe-des-Monts

www.monaudition.ca • 1-877-969-2075

Transmettre le savoir familial un érable à la fois

« Le but quand on aime quelque chose, c'est de transmettre notre passion. Le but c'est de transmettre cela à nos petits-enfants ». C'est par ces paroles tirées d'une vidéo de la FADOQ-Région des Laurentides que Gaétan Brassard décrit ce qui le comble le plus dans la vie.

MARTIN DUMONT
mdumont@medialo.ca

Réalisée par Renaud Furlotte et Martin Trow-Lépine, cette première vidéo tirée de la série savoir-être met en scène Gaétan Brassard et Félix Bessette dans le contexte du temps des sucres à l'érablière familiale située à La Conception. Animés par le travail exigeant du temps des sucres, on découvre le grand-père et son petit-fils dans les étapes qui permettent de transformer l'eau d'érable en sirop.

Un plaisir partagé en famille

La Détente, c'est le nom que porte la cabane construite par Gaétan Brassard au début des années 2000 sur les terres de la ferme familiale. L'exploitation comprend environ 500 entailles et toutes les installations nécessaires à la transformation de l'eau d'érable. Plusieurs sous-produits de l'érable sont d'ailleurs vendus à la célèbre ferme Brassard. Pourtant, la cabane est plutôt destinée à partager un moment privilégié en famille. « Moi j'ai connu ça avec la belle-famille, puis quand les enfants ont commencé à arriver, l'idée c'était de leur faire revivre ça aussi », explique Gaétan Brassard.

La frénésie du printemps

Gaétan et Félix ont accepté de participer au projet de vidéo de la FADOQ pour partager la joie qu'ils

ont de se retrouver ensemble pour profiter cette effervescence qui règne à l'approche du printemps. « C'est la frénésie. On sort dehors, le beau temps commence, c'est l'émerveillement. C'est devenu une tradition », indique l'agriculteur.

Pour la famille Brassard l'exploitation acéricole, même s'il elle demande beaucoup de travail, est un beau prétexte pour redécouvrir les petits plaisirs de cette période qui nous fait passer des affres de l'hiver à la douceur de l'été : un feu qui crépite, le vent qui chante entre les arbres et surtout, la douceur de cette nature offerte en cadeau.

Pour Geneviève, la fille de Gaétan, le fait de pouvoir inclure son fils dans cette routine printanière rend l'expérience encore plus riche. « Le temps passé à la cabane, ce sont de beaux moments en famille, on a le temps de se détendre et de parler ensemble. Je suis fière de voir que mes enfants peuvent profiter de ça avec leur papi et leur mamie. C'est sûr que ça fait chaud au cœur », témoigne-t-elle.

Travailler avec le vivant

En visionnant la vidéo, on comprend que ce qui se transmet simplement entre deux êtres va au-delà des paroles. À travers les images et les silences, on devine que Félix et son Papi ont bâti un langage commun qui s'exprime par des émotions intenses. Que ce soit par l'entremise d'une poignée dynamique, un sourire complice, on constate qu'à travers ce langage, Gaétan a réussi à transmettre un savoir-être duquel Félix se nourrit : « Plus tard, je veux être fermier comme mon grand-père », confie le garçon de 11 ans avec fierté.



Photo
Geneviève
Brassard

Affichant un air de béatitude qui confirme qu'ils sont à la bonne place au bon moment, Félix et Gaétan inspirent en nous des images d'un passé pas si lointain où nous étions tous plus conscients de dépendre de la nature. « Travailler avec le vivant, c'est l'essentiel. Pour moi, c'est très valorisant de savoir que d'autres veulent prendre la relève, car le jour où il n'y aura plus d'agriculture, nous ne serons plus là. C'est un moment privilégié de pouvoir transmettre notre savoir

à une autre génération », conclut Gaétan Brassard.

La vidéo a été mise en ligne le 11 mars par la FADOQ - Région des Laurentides, on peut aussi la visionner directement par l'entremise du lien suivant : fb.watch/qUam-1jZ61/

Félix Bessette et son grand-père Gaétan Brassard sont toujours heureux de partager des moments à la cabane à sucre familiale.

VDG
VILLA DES GÉNÉRATIONS
Mont-Tremblant 819 425-8653
WWW.VILLADESGENERATIONS.CA

Nous soulignons
chaque moment
qui compte
à la Villa,
Joyeuses
Pâques !

Les essentiels de la protection solaire pour une peau mature éclatante

À partir de 40 ans, la peau entre dans une phase qualifiée de «mature», marquée par une perte d'élasticité et d'éclat. Cela nécessite des soins spécifiques pour atténuer les signes du vieillissement, influencés tant par le temps que par les facteurs extérieurs tels que l'exposition aux UV, la pollution ou encore le tabac. La protection solaire devient alors un pilier essentiel de la routine de soins, spécialement pour les peaux matures, qui nécessitent une attention accrue pour se défendre contre les rayons nocifs du soleil.

Choisir la protection solaire adéquate est crucial pour préserver la santé de la peau mature. Un écran solaire à très haute protection, avec un indice SPF de 50+, est recommandé pour efficacement bloquer les UVA et UVB. Ce produit doit être appliqué généreusement et renouvelé toutes les deux heures pour maintenir une protection optimale. De plus, la prudence est de mise tout au long de l'année, pas seulement durant les mois d'été. Même par temps couvert ou frais, les UV peuvent atteindre l'épiderme et causer des dommages, accentuant les signes de vieillissement comme les taches brunes et la perte de fermeté.

Pour soigner et protéger une peau mature, une routine quotidienne de soins est essentielle. Le matin, utilisez un hydrolat rafraîchissant suivi d'un sérum antioxydant, riche en vitamine C, pour combattre les radicaux libres et stimuler la production de collagène. Une crème de jour anti-âge avec protection solaire complètera idéalement cette routine. Le soir, optez pour une crème riche en actifs régénérants, tels que le rétinol ou des extraits végétaux, pour nourrir et réparer la peau.

Les erreurs à éviter sont notamment le manque de régularité dans l'application de la protection solaire, l'utilisation de produits non adaptés à la peau mature, et le négligement de l'hydratation. L'hydratation est vitale pour maintenir l'intégrité de la barrière cutanée et prévenir les signes de vieillissement accéléré dus à l'exposition solaire.

En conclusion, prendre soin d'une peau mature demande une approche globale, centrée sur l'hydratation, la nutrition et une protection solaire rigoureuse. En suivant ces conseils et en choisissant les bons produits, il est possible de préserver la santé et la beauté de la peau



Photo Adobe Stock

à mesure qu'elle vieillit. Les vaccins contiennent souvent des versions affaiblies ou tuées du microbe.

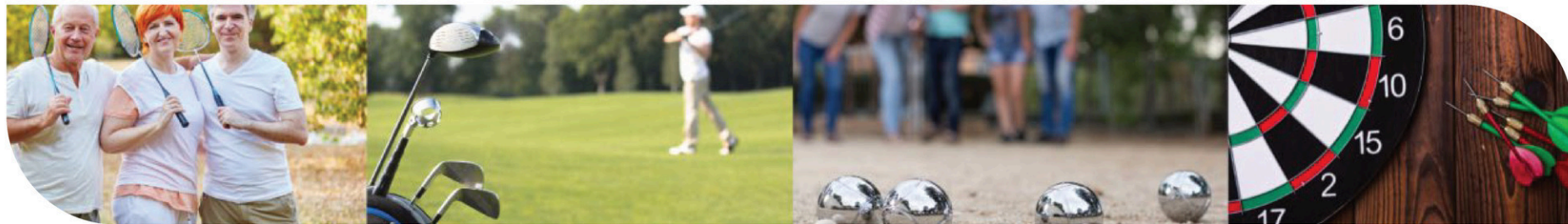
Un écran solaire à très haute protection, avec un indice SPF de 50+, est recommandé.

**Que ce soit pour un voyage
Ou en prévision du beau temps qui arrive,
Nous avons ce qu'il vous faut pour vous protéger du soleil !**

VICHY
LABORATOIRES

vous offre des **formules hypoallergéniques** testées sous contrôle dermatologique sur **FEMMES MÉNOPAUSÉES**





Les Jeux d'été FADOQ – Laurentides

Après un hiver plutôt doux, voilà que le printemps est timidement entamé et c'est une question de quelques semaines avant que les premières fleurs redonnent de jolies couleurs aux magnifiques paysages des Laurentides. Du côté de la FADOQ, nous en sommes déjà à préparer l'arrivée de la saison estivale, qui sera caractérisée par la tenue de la 25^e édition des Jeux d'été !

En effet, du 20 mai au 9 juin 2024, 14 disciplines seront disputées aux quatre coins de la grande région des Laurentides :

- 20 mai : grosses quilles Rivière-Rouge
- 21 mai : petites quilles Saint-Eustache
- 22 mai : pétanque atout Sainte-Thérèse
- 23 mai : sac de sable Nominique
- 24 mai : baseball poche Rivière-Rouge
- 27 mai : palet américain Saint-Canut
- 28 mai : whist militaire Blainville
- 29 mai : tennis extérieur Blainville
- 30 mai : billard Saint-Eustache
- 31 mai : pétanque Blainville
- 3 juin : pickleball Saint-Jérôme
- 4 juin : dards Nominique
- 6 juin : golf Mirabel
- 6 juin : cérémonie Mirabel
- 9 juin : course à pied Mirabel

Pour célébrer en grand le quart de siècle de cet événement annuel, nous vous préparons une soirée haute en couleurs, le 6 juin 2024 dès 17h, au Club de golf le Diamant, à Mirabel. Au programme : un délicieux repas à déguster en compagnie des convives, une animation festive qui nous ramènera au cœur des années 1960, 1970 et 1980 en plus de plusieurs tirages sur place. Plaisir et nostalgie garantis !

Pour connaître tous les détails des Jeux FADOQ Laurentides et vous inscrire à une ou plusieurs activités, veuillez consulter la page officielle de l'événement : fadoq.ca/laurentides/activites/activites-physiques-et-sportives/jeuxete24.



25^e édition

Jeux fadoq Laurentides

CÉRÉMONIE DE CLÔTURE

6 juin, dès 17h

Banquet | Animation rétro | Tirages

Détails et inscription

fadoq.ca/laurentides/activites/activites-physiques-et-sportives/jeuxete24



On bénévol

EN COLLABORATION AVEC



Abus financier, quand les proches sont impliqués

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. Dans près de 30 % des situations d'abus financier auprès d'un aîné, c'est un membre de la famille immédiate ou élargie de la victime qui en est la cause.



Les situations sont souvent délicates et viennent facilement toucher nos valeurs. Différents moyens sont couramment utilisés :

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

Près de la moitié des victimes n'osent pas en parler et plusieurs raisons sont évoquées : elles évaluent que la situation n'est pas

assez importante, pensent que d'agir ne changera rien ou que la situation se résorbera d'elle-même, se sentent honteuses ou ne veulent pas mettre la personne maltraitante dans l'embarras.

Si vous vivez un inconfort, sentez de la pression d'un proche ou de la culpabilité à dire non, n'hésitez pas à en parler à une personne de confiance ou faire appel au service gratuit et confidentiel de Prévoyance envers les Aînés des Laurentides.



Ensemble, améliorons la qualité de vie des aînés



Vous ou un proche faites face à une situation difficile ou à des inquiétudes quant aux actions à prendre ?

1 844 551-6032 GRATUIT ET CONFIDENTIEL



On parle santé

Vieillessement actif : une plateforme en ligne pour les aînés

La Fondation AGES et la Fondation de la Fédération des médecins spécialistes du Québec (FMSQ) dévoilent une initiative majeure pour les aînés québécois et leurs proches aidants : la plateforme Agir pour bien vieillir. Cette ressource en ligne est conçue pour offrir des conseils pratiques et des informations essentielles pour naviguer dans les complexités du vieillissement en santé.



Photo Adobe Stock

Face à un vieillissement démographique prononcé, le Dr Stéphane Lemire, interniste-gériatre et fondateur de la Fondation AGES, insiste sur la nécessité d'une action collective. «Nous voyons clairement apparaître les limites de notre système de santé et seule une mobilisation de toutes les sphères de la société pourra permettre de préserver la santé et la qualité de vie de nos proches qui vieillissent», affirme-t-il.

Agir pour bien vieillir aborde le vieillissement avec une perspective proactive, encourageant les aînés à maintenir leur autonomie grâce à l'information de qualité. «Les aînés peuvent par exemple présenter des symptômes différents de certaines maladies qui les mènent à ne pas agir ou consulter au bon moment», explique le Dr Lemire. La plateforme vise donc à éviter que les personnes âgées ne se retrouvent en situation d'urgence sans avoir pris les mesures préventives nécessaires.

A quoi ça ressemble?

La plateforme est structurée autour de quatre volets principaux:

- Planifier des actions pour prévenir un vieillissement accéléré. Cette section explore les stratégies pour maintenir une qualité de vie élevée malgré l'âge.
- Repérer les signes d'une détérioration de la santé. Une page pour aider à reconnaître les alertes précoces pour agir en conséquence.
- Réfléchir à l'importance d'agir et de consulter. Cette partie du site web vise à courager la prise de

décision éclairée quant au moment de chercher de l'aide professionnelle.

- Préparer les rendez-vous avec un professionnel de la santé. Cette dernière section fournit des conseils pour maximiser l'efficacité des consultations médicales.

Des outils cruciaux

Le rôle des proches aidants est également au cœur de cette initiative. «Les proches aidants jouent un rôle essentiel dans la prestation de soins aux aînés», souligne le Dr Jacques Morin, président de l'Association des médecins gériatres du Québec (AMGQ). Agir pour bien vieillir leur offre des outils pour améliorer la communication avec les professionnels de la santé et renforcer leur capacité à soutenir efficacement leurs proches.

En réponse au dernier rapport de la Commissaire à la santé et au bien-être, qui appelle à une «approche sociétale de maintien de l'autonomie», la plateforme Agir pour bien vieillir se positionne comme une ressource clé pour les aînés désireux de vieillir activement et en bonne santé. Avec l'appui des fondations AGES et FMSQ, cette initiative représente un pas en avant vers un Québec où le vieillissement est abordé avec dignité, autonomie et bien-être. Cette ressource en ligne est conçue pour offrir des conseils pratiques pour vieillir en santé.

Amour (crisse!) et liberté:

Louise Latraverse se raconte sur scène

CLÉMENT BOLANO

Dans le silence feutré de sa loge, Louise Latraverse se prépare pour son retour sur scène. L'actrice et dramaturge québécoise, âgée de 83 ans, est sur le point de présenter « L'Amour crisse », son premier spectacle solo, une odyssee « qui nous plonge dans les entrailles de l'amour et de la liberté », des thèmes qui ont façonné sa vie et sa carrière.

L'amour, c'est tout ce qui nous reste », répète-t-elle, repensant à ce réveillon du Nouvel An sur le plateau d'En direct de l'univers. « Nommez quelque chose dont la Covid ne viendra pas à bout ? » lui demandait alors France Beaudoin. Sa réponse, « l'amour crisse », avait enflammé le Québec. Dans son spectacle, l'artiste née en 1940 à Arvida reviendra sur sa vie, qui « fut tout sauf un long fleuve tranquille ».

Imaginez : elle a vécu à New York avec son mari Emmett Grogan, chanteur du milieu underground américain des années 1960, elle a fait la fête avec des célébrités et vécu comme un esprit libre à une époque où tout était permis.

Un parcours libérateur

Dans « L'amour crisse », Louise nous emmène dans son passé et partage ces années de jeunesse

où être actrice semblait un tel rêve, de si loin et presque interdit à poursuivre. Pas vraiment un métier très populaire parmi les femmes dans les années 1950, bien que ce fût son rêve.

« J'ai fait un métier qui m'a permis d'être libre », dit-elle. Cela est devenu son terrain de jeu, son espace de liberté, où il peut s'exprimer sans limites de la manière la plus créative. Ce spectacle est également sa manière de regarder la société droit dans les yeux quand il s'agit d'oublier trop souvent la valeur de ses grands-mères. « Nous vivons dans un monde qui oublie trop souvent la valeur de l'expérience, de la sagesse », souligne-t-elle.

À travers son spectacle, Louise Latraverse veut souligner que l'âge n'est pas un fardeau mais plutôt une richesse en soi, inépuisable en histoires et leçons de vie. Un appel à l'authenticité, à l'acceptation de soi et des autres, sans jugement.

Hymne à l'amour

Face à un public qu'elle espère s'avérer tout aussi diversifié que curieux, le but principal de Louise est de transmettre un message d'amour universel et de liberté. « Aimer pour ce qu'ils sont et non pour ce qu'on voudrait qu'ils soient », telle est sa devise.

Après tout, « L'amour crisse » n'est pas simplement le reflet de quelque brillante carrière. Ce n'est



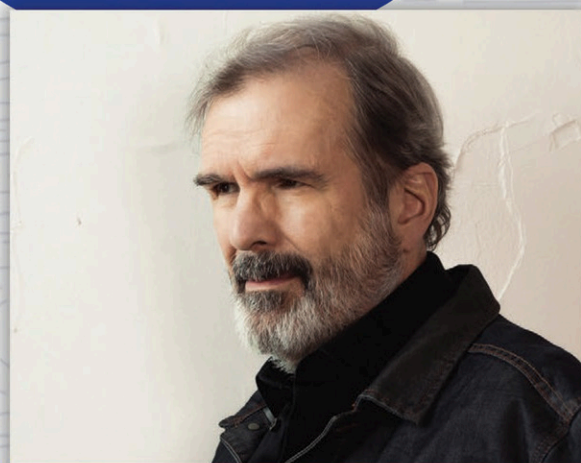
L'artiste de 83 ans partage un message universel.
Photo gracieuseté Jean-Charles Labarre

pas non plus un adieu mais une célébration vive, sérieuse et amusante, qui a eu lieu sur la scène avec tous ses hauts et ses bas, et ce qui est le plus important - avec des exclamations de cœurs.

Quand Louise Latraverse montera sur scène, elle ne partagera pas seulement son histoire ; ce sera une expérience universelle qui aide chaque personne à se rappeler combien la vie peut être belle et complexe lorsqu'elle est vécue pleinement dans l'amour et la liberté. « L'Amour crisse » est définitivement plus qu'un spectacle ; c'est une sorte d'ologie pour tous ceux qui continuent de dire oui à la vie, même si elle continue de les mettre à l'épreuve. Sa tournée québécoise la mènera dans une quinzaine de villes, dont le 17 avril 2024, au Patriote.

LE
PATRIOTE
— depuis
1967

Les sorties culturelles du printemps!



PIERRE FLYNN

Sur ma route

12 avril 2024 | 20 h



DANIEL AUTEUIL

En concert

27 avril 2024 | 20 h



LA MACHINE DE TURING

25 avril 2024 | 20 h



MARIE DENISE PELLETIER

Sous ma peau de femme

25 mai 2024 | 20 h

Saumon laqué à l'érable: une célébration du temps des sucres

En pleine saison des sucres, moment où le sirop d'érable coule à flots, on cherche à l'incorporer dans nos plats. Au-delà des crêpes et des gaufres, cet or liquide trouve sa place dans des recettes qui éveillent les papilles. Le saumon laqué à l'érable, accompagné de pommes de terre et carottes rôties marie le sucré et le salé, pour impressionner vos invités lors d'un dîner ou pour se faire plaisir avec un repas spécial. Voici une manière de préparer ce délice, adaptée et résumée pour vous.

Ingrédients:

- 4 pavés de saumon
- 3 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 cuillère à thé de gingembre frais râpé
- Huile d'olive
- Sel et poivre au goût
- Pour les accompagnements :
- Pommes de terre entières, petites ou moyennes selon la préférence
- Carottes entières, pelées
- Huile d'olive
- Herbes de Provence ou thym frais
- Sel et poivre

Préparation :

Marinade et saumon : Mélangez le sirop d'érable, la sauce soja, l'ail, et le gingembre pour créer une marinade. Versez-la sur les pavés de saumon et laissez mariner au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes. Préchauffez le four à 400°F et faites cuire le saumon 10-12 minutes, en l'arrosant de marinade à mi-cuisson.

Pommes de terre et carottes rôties: tandis que le saumon marine, préparez vos légumes. Toss les pommes de terre et carottes dans de l'huile d'olive, herbes de Provence, sel, et poivre. Disposez-les sur une plaque de cuisson et enfournez à 400°F. Les légumes prendront environ 25-30 minutes pour rôtir, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés.

Assemblage

Une fois le saumon cuit et les légumes rôtis à perfection, assemblez votre plat. Disposez harmonieusement le saumon et les légumes sur un plateau de service ou dans les assiettes individuelles.

Le contraste des saveurs sucrées du sirop d'érable avec le saumon tendre et les légumes rôtis crée un plat équilibré et riche en goût, parfait pour un dîner spécial ou pour célébrer



la saison des sucres. Servez ce plat avec une salade fraîche ou une portion de légumes verts pour un repas complet et équilibré. Bon appétit! Ce repas printanier demeure très simple à réaliser.

**Équipez-vous
comme des
pros**



Couteaux
et accessoires
haut de gamme
à partir de 0,99 \$

Scène
TIMBRES


Profitez de la promotion
actuelle pour concocter
vos meilleures
recettes à l'érable et
agrémentez les de nos
PRODUITS-VEDETTES !

IGA
MARTIN BOUCHARD
extra



OUVERT tous les jours de 8h à 21h | 3, rue Raymond, Sainte-Agathe-des-Monts, 819 321-1812



Fière ambassadrice de son paradis

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

J'ai opté pour une vie en résidence en raison de la sécurité que ce mode de vie m'apporte. J'apprécie beaucoup qu'il y ait des systèmes d'alarme, que les accès soient surveillés, qu'il y ait de l'éclairage partout contrairement à l'endroit où j'habitais avant. Je suis veuve depuis 12 ans et rompre avec la solitude tout en se sentant en totale sécurité, c'est important. J'aime bien mon petit compagnon à 4 pattes avec moi, Cookie, mais il pèse une plume et n'a pas encore 1 an. J'apprécie beaucoup qu'ici on accepte les petits animaux de compagnie !

2. Pourquoi avoir choisi cette résidence ?

Parce qu'il y a une multitude d'activités à faire pour se désennuyer et tout ça sur place, comme aller à la piscine, suivre régulièrement des

cours d'aquaforme, de tai-chi, jouer au pool, jouer au golf ou aux quilles virtuellement et bien plus encore. Je suis très occupée en fait, je n'ai même pas le temps de faire mon lavage en semaine ! Je me

suis vite fait plein d'ami(e)s et je me sens ici comme en famille. De plus, je suis littéralement tombée en amour avec Saint-Jovite; Les gens sont



sympathiques et accueillants et puis, j'apprécie les festivals dont celui du jazz, les spectacles, de pouvoir aller nourrir les mésanges au domaine Saint-Bernard.

3. Quelle est votre plus grande réalisation de vie ?

C'est d'avoir contribué à fonder une belle famille avec mon mari et mes deux enfants. J'ai un fils qui est aujourd'hui émondeur et une fille qui est formatrice pour les préposés aux bénéficiaires. Elle réside à Mont-Blanc, donc pas loin de mon nouveau chez moi depuis mai 2023. J'ai aussi particulièrement adoré mon métier de vendeuse autant dans la lingerie qu'à la boutique souvenirs du Pays des Merveilles de Sainte-Adèle. Ici, aux Cours Saint-Jovite, je fais partie du comité des aînés ainsi que du comité des loisirs et je vais même être ambassadrice de l'établissement pour nos prochaines portes ouvertes. Je n'ai vraiment pas le temps de m'ennuyer !

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

Je me lève tôt, vers 6 h généralement et je sors me balader avec Cookie pendant environ une heure. Ensuite, je rentre prendre mon petit déjeuner et après ça, je descends prendre mon café

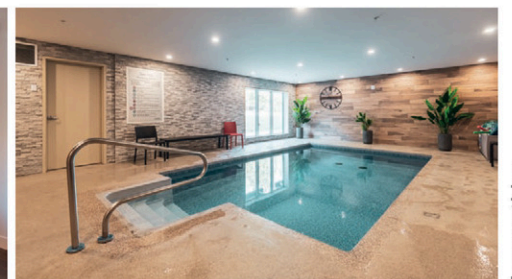
au salon avant mon activité de 10 h. À midi, je mange chez moi car j'aime bien cuisiner, sauf quand il y a un repas thématique proposé au restaurant, comme celui de Pâques par exemple. Après le dîner, je participe à l'atelier ou à l'activité de l'après-midi, comme jouer aux quilles ou au golf. En été, j'aime aller me balancer dehors. Chaque vendredi soir, c'est notre activité cinéma dans laquelle je suis là aussi impliquée.

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

C'est la qualité du personnel et ce, dans tous les services : serviable, agréable, sympathique, accueillant. Ce sont des amours. Il en est de même pour l'ensemble des résidents. Je mentionnerais particulièrement notre directrice des loisirs, Johanne Desloge, surnommée Speedy Gonzalez qui est une véritable source d'énergie tout comme la dynamique France Tremblay qui est conseillère en hébergement. C'est de tous ces aspects positifs des Cours Saint-Jovite dont je vais me faire l'ambassadrice prochainement. L'ambassadrice de mon paradis !

C'EST LE TEMPS DES SUCRES !

VENEZ-VOUS SUCRER LE BEC DANS UNE AMBIANCE CHALEUREUSE



PORTES OUVERTES 30 MARS de 11h à 15h

- Sucrieries
- Musique
- Prix à gagner
- Visite guidée
- Rencontre des chaleureux résidents

614, rue Saint-Jovite
Mont-Tremblant

450.820.1414

RÉSIDENCE
PRIVÉE
POUR AÎNÉS

LES COURS
Saint-Jovite



1 MOIS DE LOYER GRATUIT

*certaines conditions s'appliquent

Une couverture vaccinale, une communauté en santé

La vaccination est une des stratégies de santé publique les plus efficaces pour prévenir les maladies infectieuses. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la vaccination sauve chaque année entre 3,5 et 5 millions de vies, contribuant ainsi à contrer des maladies telles que la coqueluche, la pneumonie, la poliomyélite, la rage, la rubéole, le tétanos, la fièvre typhoïde, la varicelle, et la fièvre jaune.

Le gouvernement du Québec souligne sur son site internet l'importance cruciale de la vaccination dans l'éradication et la prévention de la réapparition de maladies infectieuses évitables. Les campagnes de vaccination ont rendu certaines maladies rares et ont même conduit à la disparition de certaines pathologies au niveau global. Toutefois, l'absence de vaccination pourrait conduire à un retour rapide et à la propagation de ces maladies au sein de la population, comme l'ont illustré des épidémies de rougeole au Canada et aux États-Unis en 2015 dues à un manque de vaccination.

Le Programme québécois d'immunisation offre une variété de vaccins gratuitement pour protéger la population contre des maladies telles que la grippe, la varicelle, l'hépatite A et B, et bien d'autres. Chaque année, la composition du vaccin contre la grippe est ajustée pour cibler les souches les plus

susceptibles de circuler, soulignant l'importance de se faire vacciner annuellement, surtout pour les individus à risque et ceux en contact direct avec eux.

La vaccination fonctionne en enseignant au système immunitaire comment combattre des microbes spécifiques sans exposer la personne à la maladie elle-même. Les vaccins contiennent souvent des versions affaiblies ou tuées du microbe qui cause la maladie ou une partie de celui-ci. Ce processus stimule le système immunitaire pour produire une réponse qui, en cas de future exposition au même microbe, permettra de le reconnaître et de le combattre plus efficacement.

À l'automne 2023, le Québec a lancé une campagne de vaccination ciblant principalement les virus respiratoires comme la grippe et la COVID-19, reconnaissant le besoin constant d'adaptation face à l'évolution des virus. Le Dr Luc Boileau, directeur national de Santé publique, a souligné que bien que nous ne soyons pas en situation de crise, une vigilance est nécessaire, en particulier pour les personnes à risque. Le plan inclut la vaccination précoce dans les milieux à risque tels que les CHSLD et les RPA, suivie de l'accessibilité pour la population générale. Les vaccinations contre la grippe et la COVID-19 sont proposées gratuitement dans de nombreux points



Photo: adabestock

de service et pharmacies à travers la province, facilitant ainsi l'accès à la protection pour tous.

Pour plus d'informations sur la vaccination au Québec, consultez le site officiel du gouvernement du Québec sur la vaccination: quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/vaccination/comprendre-la-vaccination



Les vaccins contiennent souvent des versions affaiblies ou tuées du microbe.



Sainte-Agathe
1, rue Saint-Vincent
819 326-0819

Mont-Tremblant
682, rue Saint-Jovite
819 425-8433

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



Popote roulante
Repas surgelés
Dîners communautaires



Accompagnement-transport pour rendez-vous médicaux et emplettes
Sorties fourgonnette



Appels de bienveillance
Soutien aux proches aidants d'aînés
SécuriCAB



Travaux légers



Aide aux formulaires
Cliniques d'impôts



www.cab-laurentides.org



LE TEMPS DE VIVRE

Temps de vivre, c'est le magazine incontournable pour les boomers dynamiques de notre région!

Prochaine parution
12 juin

Thématique
Vacances
Événements culturels
escapades
résidences

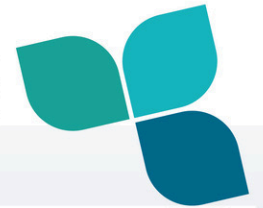


Les jardins secrets
du troisième printemps



← Votre édition virtuelle ici

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 info@tempsdevivre.ca. Chez Médialo, nous sommes convaincus qu'un journal se fait avec et pour la communauté!



UNIVERSITÉ DU 3E 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. Les programmations sont disponibles à l'adresse www.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

Antenne de la région de Mont-Tremblant : Yves Lachapelle 819 321-5494 et Pierrette Cardinal 819 425-5427 ou utatremblant@gmail.com

Antenne Hautes-Laurentides : Marielle Bellefleur,
438 392-6847 ou marielle.bellefleur@USherbrooke.ca

Conférences organisées par UTA Hautes-Laurentides

- **Le Code Québec** présenté par son auteur Jacques Nantel: les mercredis du 6 mars au 3 avril 2023, de 13h30 à 16h, Gare de Piedmont. Rivière-Rouge, CSCVR, 1550, chemin du Rapide
- **Histoire du cinéma québécois, de 1890 à nos jours**, une conférence de Michel Coulombe, B. en communications: les jeudis du 4 au 25 avril 2024, Manoir Philippe Alexandre - Manoir III, Labelle, 7393, boul. du Curé-Labelle

Modalités d'inscription :

- En ligne, depuis le 26 février sur le site Web www.usherbrooke.ca/uta/prog/laurentides/hlt
- Le coût de chaque conférence est de 21 \$ + taxes
- Des frais de 5 \$ par session sont payables à l'association étudiante

UNE JOURNEE FADOQ-GOLF EN MAI

Année après année, la Journée FADOQ-Golf est un événement très couru, rassemblant plusieurs membres FADOQ de toutes les régions du Québec. Cette année, il se déroulera au Club de Golf Atlantide le 27 mai 2024. La journée se déroule sous une formule Vegas dans lequel se déplaceront des équipes composées de quatre personnes. Il y aura deux départs sur chaque trou (A et B). Inscription: 150\$. www.fadoq.ca

CLUB DES BONS VIVANTS

Le local du Club des Bons Vivants, à Mont-Tremblant, est maintenant ouvert! Certaines activités ont repris. La liste à jour est affichée à la porte du local. Pour information: clubdesbonsvivants@outlook.com ou laisser un message au 819 717-3401

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, Nominingue, Rivière-Rouge). Info : www.palliacco.org/1 855 717-9646

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE LAURENTIDES Plus de 40 ans au service de la communauté!

Le Centre d'action bénévole Laurentides est un organisme à but non lucratif 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. Faites une différence, devenez bénévole! 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. Ce service vient répondre d'abord et avant tout au besoin d'accompagnement de la personne. Le bénévole apporte une présence rassurante et sécuritaire ainsi qu'un support physique au besoin. Les frais d'utilisation de l'automobile sont remboursés selon les normes en vigueur. 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



*Complice de
votre quotidien!*



Uniprix Gaétan Couillard
Mont-Tremblant
819 425-2305

>1254007

LES HAVRES DES
Manoirs

**Vivre
en
couleurs**



Un milieu de vie adapté aux besoins des retraités

Découvrez Les Havres des Manoirs, un environnement sécurisant pour les personnes confrontées à des pertes cognitives telles que la maladie d'Alzheimer.

Avec nos unités prothétiques, nous garantissons le confort et le bien-être de nos résidents, tout en assurant des soins personnalisés et adaptés à chaque individu pour une qualité de vie optimale.

**Communiquez avec nous pour explorer
les ressources que nous avons à offrir.**

Havre du Manoir Sainte-Adèle
Sainte-Adèle • 450 229-4611

Havre du Manoir St-Adolphe
Saint-Adolphe-d'Howard • 450 226-1168

Membre du groupe



1 877 333-0933

residencesdumanoir.com

TU CHERCHES UN EMPLOI VALORISANT?

Notre groupe de résidences privées offre des services de qualité aux personnes âgées des Laurentides.

OPPORTUNITÉS

- Postes permanents / temporaires
- Temps complet / partiel
- Jour / soir / nuit

DÉPARTEMENTS

- Soins aux aînés / infirmerie
- Concierge / entretien ménager
- Cuisine / service aux tables

Notre objectif, c'est de mettre de la Couleurs dans la vie de nos aînés en leur offrant un service de qualité. Ensemble, on y arrive !

Faites-nous parvenir votre C.V.

Ressources humaines

ressourcesshumaines@residencesdumanoir.com
residencesdumanoir.com • 1 877 333-0933



APPARTEMENTS POUR RETRAITÉS ACTIFS

Manoir de la Vallée
Saint-Sauveur
450 240.1333

APPARTEMENTS ET CHAMBRES POUR RETRAITÉS AVEC GAMME COMPLÈTE DE SERVICES

Manoir de la Falaise
Saint-Sauveur
450 227.5994

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

Manoir Sainte-Adèle
Sainte-Adèle
450 229.4611

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