



# LE TEMPS de Vivre

## La rencontre des générations!



### On se rencontre

Zoom sur les liens  
intergénérationnels

Page 7



### On sort

En tête-à-tête avec  
Guylaine Tremblay

Pages 14-15



### On bouge

Cet été, on  
prend l'air!

Pages 26-27



Optez pour  
la fraîcheur  
cet été...  
*C'est pleinement mérité!*

**FUJITSU**

Les modèles les plus polyvalents

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

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

\*Des limitations peuvent s'appliquer

**12** ANS  
GARANTIE  
Pièces\*\*



>P013265-1



819 326-7977  
www.refrigerationMB.com



**FUJITSU**



**Goodman**

**Franklin**  
Air Conditioning & Heating



## 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 boulingueur Gérard Coderre nous fait voyager dans l'Ouest canadien grâce à ses coups de cœur.

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!



**NADINE GIRAULT**  
Députée de Bertrand  
Ministre des Relations  
internationales  
et de la Francophonie  
Ministre responsable de la  
région des Laurentides

Nos aînés : des personnes inspirantes, une source intarissable de connaissances dotées d'un bagage de vie riche d'histoires à raconter, un vécu bien à eux avec un parcours unique à chacun.

Nous sommes tous l'aîné de demain, prenons le Temps de Vivre ces moments précieux et inestimables avec ces gens d'exception.

On bouge

# L'ABC de la nage en eau libre

FRANÇOIS BELLE-ISLE  
info@tempsdevivre.ca

Le printemps bat son plein et les cours d'eau sont invitants. Depuis quelques années, la nage en eau libre connaît une popularité grandissante. On dénombre plus de 500 000 lacs au Québec, donc les endroits pour sauter à l'eau pullulent. Il n'en tient qu'à vous d'appivoiser ce bel exercice aérobique, sans impact corporel, donc plus doux pour le corps.

Apprendre à nager en eau libre requiert un bon niveau de confort et d'être à l'aise dans un environnement aussi vaste comparativement à une piscine publique de 25 mètres. Il n'y a pas de ligne, pas de murs et pas de câbles dans le lac! De plus, le fond du lac, foncé, stimule parfois notre imagination et provoque des peurs insensées. Bien que ces craintes relèvent de l'irréel, elles peuvent facilement devenir angoissantes et peuvent soit freiner nos élans ou déranger notre rythme respiratoire, voire hyperventiler et soyons francs, à quelque 500 mètres de la plage, c'est moins agréable. Évidemment, il est possible de nager dans une rivière, mais les courants sont plus importants ce qui augmente le niveau de dangerosité.



L'été dernier, deux séances par semaine étaient offertes les mardis et samedis matins lors desquelles 35 à 40 participants y prenaient part! Photo Club Tri Connexion, Tremblant

Avant de plonger tête première dans un lac près de chez vous, voici des conseils judicieux :

1. Ne nagez jamais seul
2. Ne vous aventurez pas dans un plan d'eau inconnu
3. Connaissez et respectez vos limites
4. Nagez près du rivage et soyez visible
5. Vérifiez la qualité et la température de l'eau

Plus vous lisez cet article, plus le défi vous intéresse? Voici maintenant des conseils pour l'équipement de nage en eau libre :

Je recommande fortement de nager avec une combinaison isothermique (wetsuit) pour plusieurs raisons. D'abord, il augmentera le niveau de flottaison, il conservera votre chaleur corporelle et vous protégera du soleil si vous nagez longtemps. Il existe plusieurs modèles et un essayage en boutique spécialisée en vaut la peine.

Portez une bouée spécialisée pour la nage en eau libre telle myFloat ou Zone3. Elles sont généralement facilement repérables grâce à leur couleurs vives et elles offrent une sécurité supplémentaire. Elles sont munies d'un petit compartiment dans lequel vous placerez vos clés ou une pièce d'identité.

Portez un casque de natation très visible. Les couleurs à privilégier sont le vert fluo, le rose, le bleu pâle. Les couleurs à éviter sont le noir, bleu foncé. Bref, plus la couleur est vive, plus on vous verra de loin.

En plus de libérer vos endorphines et de la dopamine, la nage en eau libre vivifiera votre organisme. Sachez apprivoiser ce sport et soyez prudent. Dans un monde idéal, nagez dans un lac balisé de bouées, tel le lac Tremblant qui bénéficie d'un parcours d'entraînement clairement identifié et dont l'accès se fait via le guichet d'accueil du Parc plage. [www.tremblant.ca/fr/quoi-faire/activites/parc-plage](http://www.tremblant.ca/fr/quoi-faire/activites/parc-plage)

Joindre un club est aussi une excellente idée pour s'initier.



**Polyclinique de l'Oreille**

**Vos oreilles nous parlent.**

**Faites tester votre audition\***  
819-717-4171  
\*Aucune référence médicale requise

Centre de Santé MED Tremblant  
585, rue Labelle, bureau 101, Mont-Tremblant

Le plus grand réseau de professionnels de la santé auditive au Québec  
[www.polycliniquedeloreille.com](http://www.polycliniquedeloreille.com)

## NOUVEAU

### À STE-AGATHE-DES-MONTS

#### BOUTIQUE MES PETITES LAINES

*Je Crée Ma Vie Une Maille À La Fois...*

- Les mercredis pm «Tricot-Jasette» dès 13h en boutique !  
Places limitées
- Atelier Dépannage Service personnalisé d'accompagnement dans votre projet  
Sur rendez-vous  
Durée : 1 heure
- Cours de tricot offert en tout temps  
pour info appeler à la boutique

Laines de teinturières québécoises  
Laines commerciales de qualité supérieure

**Boutique :**  
Sacs à projets  
Livres de tricots  
Huiles essentielles  
Chandelles

**Pour info appeler à la boutique !**  
105, rue Principale Est, Sainte-Agathe-des-Monts  
819 774-3456  
OUVERT :  
mer au sam 10h à 18h | dim midi à 18h



Pour en savoir plus,  
rendez-vous sur leur site Web :  
[fadoqlaurentides.org](http://fadoqlaurentides.org)  
Vous pouvez également les  
contacter sans frais au numéro :  
1 877 429-5858  
Leur bureau régional est situé  
au : 1323, rue Labelle, Mont-  
Tremblant, J8E 2N5

## FADOQ – Région des Laurentides

La FADOQ – Région des Laurentides, un organisme-clé de chez nous, célèbre en grand samedi dernier, son 50e anniversaire ! Le plaisir était au rendez-vous au Parc John-H. Molson de Saint-Sauveur, tout comme le soleil d'été ! Une journée familiale, où le bonheur de se retrouver en présentiel après une longue période étaient bien présent.

« Je suis profondément fier du travail de l'équipe du secrétariat régional quant à l'organisation du week-end de célébrations. 50 ans que nous sommes dédiés à la qualité de vie des gens de 50 ans et plus », souligne Michael Leduc, directeur général de la FADOQ-RLS.

« 50 ans d'expérience ce n'est pas rien ! Nous avons su rester pertinent, dynamique et nous adapter au fil du temps. Avec le vieillissement de la population, la FADOQ est un joueur indispensable quant à la qualité de vie des 50 ans et plus », mentionne Diane Beaulieu Desjardins, présidente de la FADOQ-RLS.

En effet, la FADOQ c'est une belle grande communauté unie, composée de membres, de clubs FADOQ, de bénévoles, de partenaires et d'employés. Faites-vous partie des 42 000 membres dans les Laurentides ?

C'est bien plus que de la pétanque ! Saviez-vous qu'au-delà des rabais offerts, ils organisent plusieurs activités pour tous les goûts ? Sortie au Cirque du Soleil, des cours de peinture, des cours de mise en forme, de l'initiation au ski à roulette, des randonnées, des ateliers de cerveaux actifs, des ateliers informatiques, plusieurs conférences gratuites, des activités intergénérationnelles, plusieurs groupes de discussions sur des sujets d'actualité, et bien plus encore ! Une équipe dynamique et impliquée qui est motivée à vous offrir le meilleur !



© René-Pierre Normandeau

*Le plaisir commence à 50 ans !*



MARIE-PAULE CHARBONNEAU

# L'amour en héritage

SANDRA MATHIEU

smathieu@inmedias.ca

**Vice-présidente du conseil d'administration de la FADOQ-Région des Laurentides, Marie-Paule Charbonneau anime des ateliers sur la sensibilisation du vieillissement de la population et participe au jumelage Duo en action. Elle confie avec grande générosité ce que lui apportent les liens intergénérationnels dans son quotidien.**

« Les activités intergénérationnelles permettent de partager un héritage, une façon d'être et de faire, une façon de voir la vie, souligne cette bénévolé de 75 ans qui se sent plutôt dans la soixantaine! Au cœur de ces rencontres, d'un côté comme de l'autre, on développe une relation de confiance, basée sur l'espoir, le respect et l'inspiration. »

### Duo en action

Cette activité chapeauté par la FADOQ-Région des Laurentides permet à un aîné et à une autre personne (enfant accompagné d'un adulte, adolescent, adulte ou aîné) qui, ensemble, pourront s'encourager à atteindre un objectif personnel similaire ou non. Si l'objectif personnel est différent, le programme permet aux participants de se rejoindre dans un intérêt ou une passion similaire et ainsi former un duo interculturel!

« Tous les samedis à 15 h depuis quelques mois, j'ai un rendez-vous virtuel avec Elora, une jeune fille de neuf ans, confie Mme Charbonneau, orthothérapeute de métier et impliquée auprès de la FADOQ depuis plus de 10 ans. Dès notre première rencontre, nous avons décidé de travailler sur un projet commun. Elle voulait dessiner des chats et de mon côté, je suis une grande amoureuse des

animaux et je rêvais depuis longtemps d'écrire sous la thématique L'amour en héritage. Je rédige donc des poèmes qui prennent vie dans ses dessins. Ultimement, nous aimerions publier un livre illustré pour enfants. »

Paule, comme la surnomme Elora, se reconnaît en en la jeune fille, sa candeur, sa simplicité, son authenticité. « On a la même sensibilité. J'adore quand elle me pose des questions. Je n'ai jamais eu d'enfants, je la considère un peu comme ma petite-fille. Chaque rencontre est riche et notre lien se soude. Je veux lui donner envie de vieillir. »

### Comment ça fonctionne?

Pour favoriser la réussite des jumelages, les participants ont accès à une formation pour bien comprendre l'essence du programme en plus d'être soutenu de façon hebdomadaire par un bénévolé expert en lien avec leur objectif personnel.

La durée du jumelage ainsi que les projets personnels sont définis lors de la première rencontre entre les deux personnes jumelées avec une personne de l'équipe Duo en action. À la fin du jumelage, les duos auront l'option de tourner une vidéo avec un vidéaste professionnel pour immortaliser leur accomplissement respectif.

Pour participer : [duoenaction@fadoqlaurentides.org](mailto:duoenaction@fadoqlaurentides.org)



Marie-Paule Charbonneau, une bénévolé engagée auprès de la FADOQ et dans sa communauté, pose en compagnie de son chat Grelo, une des vedettes de son histoire qu'elle crée avec Elora au cœur de l'initiative intergénérationnelle Duo en action.

Popote roulante - Repas santé surgelés  
Dîners communautaires

Accompagnement-transport médical  
et emplettes

Aide aux formulaires - Cliniques d'impôts

Accompagnement psychosocial

Groupes de soutien en art-thérapie

Appels de bienveillance

Travaux légers

Promotion de l'action bénévolé

## Bénévole

Nom fém. et masc.

def. Ressource essentielle à la communauté et très recherchée au Centre d'action bénévolé Laurentides.

*Faites une différence, devenez bénévolé!*

**CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE LAURENTIDES**

819-326-0819 | Sainte-Agathe-des-Monts  
819-425-8433 | Mont-Tremblant  
[www.cab-laurentides.org](http://www.cab-laurentides.org)




195, rue Brissette, local 72,  
Sainte-Agathe, QC J8C 3S4  
[tempsdevivre.ca](http://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  
klufresne@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  
mcaieux@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.

## 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](http://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](http://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. »

**CENTRE VISUEL**  
DES MONTS



**VICTORIA BECKHAM**  
EYEWEAR

118-A, PRINCIPALE E, STE-AGATHE-DES-MONTS  
819 326-9464 CENTREVISUEL.CA



## Est-ce que l'usure de vos chaussures est égale ?



L'usure de vos chaussures en dit bien long sur votre démarche. Souvent causée par un déséquilibre des pieds, l'angle des genoux et des hanches, l'usure de vos chaussures ne doit pas être prise à la légère.

Lorsque vous marchez les pieds vers l'intérieur (en pronation), trop à l'extérieur (en supination) ou tout simplement lorsque vos chaussures sont trop molles, ou mal adaptées, vos chaussures s'usent prématurément. Cette usure provoque un mauvais enlèvement de vos pieds et de vos jambes, pouvant provoquer des douleurs aux pieds, aux chevilles, aux genoux, aux hanches et au dos.

Les membres inférieurs qui ne sont pas dans le bon axe peuvent aussi provoquer une usure prématurée des chaussures.

Avez-vous pensé à regarder l'intérieur de la chaussure? En effet la semelle intérieure nous montre les pressions exercées sous le pied. On remarquera les endroits où il y a trop de pression ou pas suffisamment.

La chaussure a pour objectif de nous protéger des obstacles au sol, mais aussi pour garder les pieds enlignés afin de vous permettre de pratiquer vos activités sans douleur tout en évitant les blessures.

Alors si vous apercevez des usures anormales de vos chaussures, consultez un orthésiste ! À la suite d'une ordonnance médicale, il procèdera à une évaluation biomécanique dans le but de vous conseiller sur le choix de chaussures orthopédiques et concevoir une orthèse plantaire. Elle sera complémentaire à la chaussure orthopédique. Vous pourrez vous concentrer sur vos activités plutôt que sur vos douleurs !

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



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

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

## PENSEZ À VOS PIEDS

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

LABORATOIRE  
**JM ROSS**

ORTHÈSES DU PIED  
ET CHAUSSURES

POUR UN CONFORT OPTIMAL

**Évaluation biomécanique et conseils sur place!**



-P012053-2

\* Aucune obligation d'achat.





**AVEC VÉRONIQUE  
SEGARD-ROUSSEL**

**Pharmacienne  
Familiprix extra Val-David**

## Le poumon de fermier, qu'est-ce que c'est?

Avez-vous déjà entendu parler d'une personne souffrant du « poumon de fermier »? Il s'agit d'une maladie allergique qui, comme son nom l'indique, touche principalement les agriculteurs. Voici ce qu'il faut savoir à son sujet.

### Causes

Règle générale, cette affection est provoquée par la respiration de poussières de foin moisi, qui contiennent des spores et des bactéries nuisibles. Par contre, d'autres types de poussières peuvent causer la maladie, notamment celles de la paille, des grains, des céréales et du tabac.

En outre, une étude récente dont le Centre canadien d'hygiène et de sécurité du travail a pris connaissance a révélé qu'une exposition à des pesticides contenant des substances précises (composés organochlorés ou carbamates) pouvait aussi représenter un facteur de risque.

En plus des fermiers, les personnes à risque sont celles qui manipulent du foin ou des grains. Ainsi, les employés des zoos, des écuries ou des boutiques d'animaux, entre autres, peuvent être affectés.

### Symptômes

Les personnes souffrant du poumon de fermier présentent des symptômes variant selon divers facteurs (ex. : la quantité de poussières respirée) et sa forme (aiguë, subaiguë ou chronique). Parmi ceux-ci, on trouve :

- Une toux sèche;
- Un essoufflement;
- De la fièvre;
- Des douleurs musculaires;
- Un rythme cardiaque rapide;
- Une perte de poids importante;
- Une grande fatigue.

Comme ces symptômes sont associés à d'autres affections bénignes, dont le rhume, plusieurs personnes atteintes du poumon de fermier l'ignorent. Si vous êtes exposé à des poussières et que vous présentez ces signes, vous devez le mentionner à votre médecin. Vous passerez alors différents tests pour confirmer le diagnostic.

### Traitements

Si vous subissez une attaque aiguë, on vous demandera d'éviter tout contact avec des poussières moissies. Dans les cas les plus graves, vous pourriez devoir demeurer alité à l'hôpital et recevoir de l'oxygène. Votre médecin pourrait également vous prescrire des médicaments qui soulageront vos réactions allergiques et vous permettront de respirer plus facilement. Notez qu'il n'existe pas, à l'heure actuelle, de remèdes pour traiter l'hypersensibilité aux poussières de moisissure.

Si vous croyez souffrir du poumon de fermier, contactez un professionnel de la santé!

**Votre pharmacie  
écoresponsable qui a  
votre santé à coeur !**



**Prélèvement sanguin  
Cueillette • Infirmière à domicile • Vaccination  
Expertise en ergothérapie et neurosciences**

## 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 Trichologue en soin capillaire.



Pour plus d'information :  
par courriel à [jeannotlarocque@sympatico.ca](mailto: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 cœur  
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](mailto:jeannotlarocque@sympatico.ca)

SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT

\*Cet établissement respecte les normes sanitaires.

## DIABÈTE ET PERTE AUDITIVE

# Quel est le lien entre le diabète et la perte auditive?



Saviez-vous que le diabète double les chances de développer une perte auditive? Soyez à l'affût des signes précoces de la perte d'audition et prenez action rapidement afin d'en réduire les conséquences.

AVEC  
**FRÉDÉRIK H. DESLAURIERS**  
Audioprothésiste

**Le diabète est une maladie chronique qui, un coup bien installé, ne se guérit pas, mais se contrôle. Il est caractérisé par une glycémie, c'est-à-dire un taux de sucre dans le sang, au-dessus des valeurs normales. Si le taux de glycémie est trop élevé, il peut survenir des complications à long terme. Les plus connues et les plus fréquentes surviennent notamment aux yeux, aux reins, aux nerfs, au cœur et aux vaisseaux sanguins. À ces dernières s'ajoutent également les troubles auditifs.**

Une des causes principales de ce phénomène est sans doute les dommages que le diabète peut causer aux nerfs nécessaires à notre audition. Le second lien semble provenir des problèmes reliés au haut taux de sucre dans le sang qui cause des dommages aux petits vaisseaux sanguins de notre oreille interne. L'inverse, soit un taux de glycémie trop bas peut aussi contrevenir à la transmission adéquate des signaux via les nerfs reliant l'oreille interne et le cerveau.

Plusieurs études récentes démontrent que le risque de troubles auditifs est

deux fois plus grand chez les personnes diabétiques, en comparaison avec celles qui n'en souffrent pas. Les personnes présentant un prédiabète (taux de sucre dans le sang plus haut que la normale, sans être suffisamment élevé pour être considéré diabète de type 2) ont également 30% plus de chances de développer une perte auditive.

### Les signes d'une perte auditive

La perte d'audition peut survenir de manière lente et sournoise et il peut parfois être très difficile de s'en apercevoir. Plus souvent, il s'agit d'un membre de la famille ou d'un ami qui s'en rendra compte avant vous.

Si vous présentez certains de ces symptômes ou si vous avez des inquiétudes sur votre audition, il est important d'en discuter avec votre médecin ou un professionnel de l'audition (audiologiste, médecin O.R.L ou même un audioprothésiste). Dès le diagnostic de diabète reçu, il est important de faire un audiogramme (test d'audition) afin de bien évaluer votre situation. Par la suite, il est important d'inclure le test auditif dans votre cédule de suivi du diabète et d'évaluer votre audition annuellement.

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

# Flairez l'arnaque!



**On vous fait une offre très alléchante? Un individu vous offre de l'argent et vous devez 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>



**Karine Legault**  
Agente en assurance de dommages

## Renouvellement d'assurance auto : 7 changements que vous devez signaler

L'assurance auto se renouvelle souvent de façon automatique. Pourtant, c'est l'occasion idéale de vérifier que votre dossier est à jour, que vos protections conviennent encore à vos besoins et que vous payez le juste prix. Voici 7 changements que vous devez signaler avant de renouveler votre assurance auto.

### 1. Signalez changement d'adresse

Connaître le lieu de résidence de chaque conducteur et le lieu d'utilisation du véhicule est essentiel pour établir la juste prime. Un de vos enfants réside à l'extérieur pour ses études? Inscrivez sa nouvelle adresse au dossier, même s'il séjourne parfois chez vous.

### 2. Déclarez un changement d'emploi ou d'employeur

Informez-en votre assureur : non seulement il mettra votre dossier à jour, mais il révisera peut-être votre prime selon la catégorie d'emploi. Vous faites désormais partie d'une association professionnelle? Vous pourriez profiter de réductions si votre assureur figure parmi ses partenaires!

Bref, pourquoi ne pas profiter du renouvellement de votre assurance pour actualiser votre dossier? Sa mise à jour vous permettra d'être mieux protégé en cas de sinistre.

### 3. Mentionnez une modification dans l'utilisation du véhicule

Vos habitudes de conduite changent; votre prime ou votre type de protection pourraient donc le refléter. Voici un aperçu des nouveautés à signaler : recours fréquent au transport en commun, covoiturage, changement de lieu de travail, usage du véhicule à des fins professionnelles (comme la livraison), conduite hors Québec...

### 4. Ajoutez ou supprimez un conducteur à votre dossier

Si votre ado commence à prendre le volant, ou que votre conjoint cesse d'utiliser votre auto, faites apporter cette modification à votre dossier : comme le profil de chaque conducteur diffère, cette nouveauté risque d'influencer votre protection et le montant de votre prime.

### 5. Remisez ou déremisez votre véhicule

Une fois informé, votre assureur ajustera vos couvertures et votre prime en conséquence.

### 6. Déclarez une suspension de permis ou une infraction au Code de la route

Un des conducteurs de votre auto a malmené le Code de la route? Indiquez-le. Faute d'avoir été avisé, un assureur pourrait revoir votre indemnité lors d'une prochaine réclamation.

### 7. Signalez une modification au véhicule

En la signalant, vous vous assurez que les nouveaux équipements seront couverts en cas de pépin. Vous avez ajouté un système antivol ou de repérage? Voilà qui pourrait jouer en votre faveur lors d'une réclamation!

## Économisez en moyenne 520 \$ en regroupant vos assurances<sup>1</sup>

Profitez de nos conseils personnalisés  
pour protéger votre auto, votre résidence  
ou votre entreprise selon vos besoins !

1 Économie moyenne basée sur un sondage SOM mené entre mai 2020 et mai 2021 et calculée à partir des montants déclarés par les répondants ayant réalisé une économie en regroupant au moins deux produits d'assurance. Ce montant est présenté à titre indicatif et n'est pas une garantie d'économie.  
\* Partenaire autorisé de Beneva inc., agence en assurance de dommages, distributeur autorisé de La Capitale assurances générales inc.  
© 2022 Beneva. Tous droits réservés. MD Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce déposées et utilisées sous licence.

Appelez-nous,  
nous vous conseillerons avec plaisir!

**Assurances Karine Legault inc.\***  
Agence en assurance de dommages

819 321-3223  
[karinelegault.com](http://karinelegault.com)

Partenaire  
autorisé

**beneva**



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.

**GUYLAINE TREMBLAY**

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

**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.**

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.

LE PATRIOTE  
depuis 1967

Cet été, faites le plein de culture!

theatrepatriote.com  
819 326-3655

**Alexandre Da Costa**  
5 juillet

**Broue**  
6 au 9 juillet • 13 au 16 juillet

**Phil Roy**  
22 et 23 juillet

**La Corriveau**  
27 au 31 juillet

**Réal Béland et Didier Lucien**  
4 et 6 août

**Huit femmes**  
11 au 13 août • 18 au 20 août





Photo  
Jean-Charles  
Labarre

### 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 subjuge 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.

🗨️ On se confie

## Devenir la mère de sa propre mère



(Photo : Depositphotos)

**MARTINE LAVAL**  
info@tempsdevivre.ca

**Le 7 mars 2019, j'accueillais ma maman de 89 ans sous mon toit. Je me conforte depuis à penser que c'est la meilleure chose que j'aie pu faire pour elle, car avec l'arrivée de la pandémie un an plus tard et tout ce qui s'en est suivi dans le monde des aînés, je me demande ce qu'il serait advenu de ma maman. Cependant, après maintenant trois ans de vie commune, j'avoue que la mission que je me suis donnée fait travailler ma conscience. Réflexion sur mes émotions.**

### On s'épanouit ou on fane

J'ai quitté le nid familial à 18 ans. Ma relation avec ma mère en est alors devenue une de rencontres occasionnelles, de partages de fêtes et d'événements, de conversations téléphoniques au cours desquelles on prend des nouvelles l'une de l'autre et on se raconte ce qu'on veut bien partager. Ainsi s'écoule le temps dans une relation normale de mère-fille indépendantes l'une de l'autre où chacune vit sa vie.

Et puis un jour, un sentiment d'attachement différent se développe. Nos parents atteignent un âge vénérable qui nous donne envie de les protéger et de faire en sorte que la dernière saison de leur vie soit agréable, douce et paisible. C'est pourquoi mon cœur et mon âme se sont mis d'accord pour assumer la décision de prendre maman sous mon toit. Mais que connaissons-nous vraiment de

l'intimité de nos parents, de leur façon de vivre leur quotidien, leurs manies, leurs habitudes?

Il y a quelques années, j'avais dû choisir entre travailler auprès des enfants ou des aînés. Ma décision fut basée sur le fait que je préférerais évoluer auprès de fleurs en plein épanouissement plutôt qu'auprès de fleurs qui fanent. Ça dit tout.

### Malgré tout

Oui, on répète souvent les choses avec un enfant, mais on sait qu'elles seront éventuellement assimilées. Avec une personne âgée de maintenant 92 ans, on a beau répéter, mais la mémoire n'accroche pas, n'accroche plus, faisant parfois tilter notre niveau de patience et de tolérance. Mais il y a à travers cette expérience, un sentiment qui s'installe malgré tout. Quand je sens la main de ma maman qui s'accroche à mon bras, ou sa main dans la mienne, je détecte toute sa vulnérabilité, son désarroi, et je réalise à quel point elle est reconnaissante face à ma présence, à mes soins, à ma compassion, à mon dévouement envers elle. Bien sûr, pendant que je suis auprès d'elle, je ne suis pas à vivre ma vie d'avant : solitaire, libre, indépendante, mais j'avoue que je ressens un profond sentiment d'accomplissement, en lui offrant ce qu'elle souhaitait de paix, de calme, de douceur. Je persiste donc à marcher le chemin avec elle, pour le temps qu'elle décidera. Elle vise 100 ans!

Chapitre à suivre...

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<sup>e</sup> édition bien remplie pour le Festival Stradivaria

**C'est le retour des Années Folles et pour sa 24<sup>e</sup> 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.

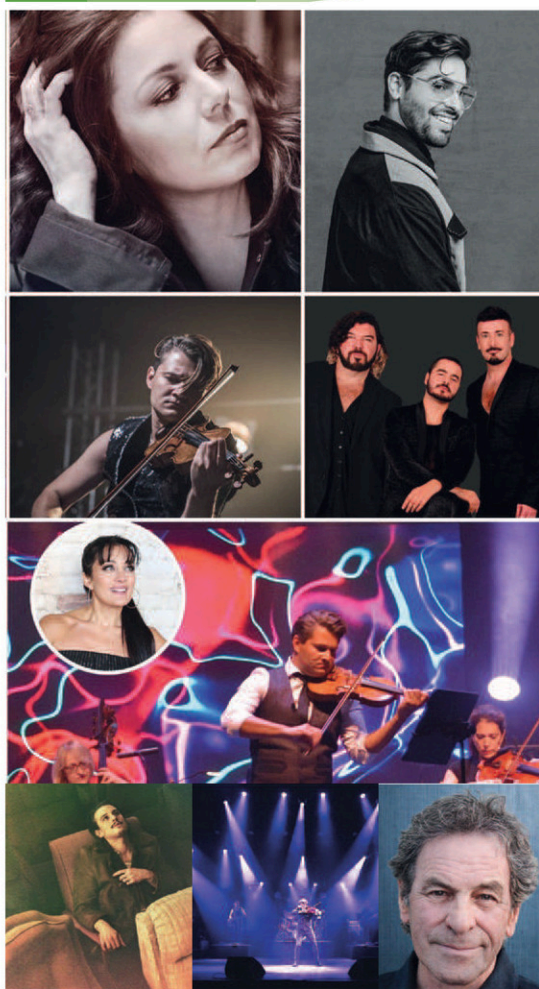
« On ne veut pas être associés à une seule région car nous avons des demandes de partout et le festival a le potentiel d'être exporté ailleurs. Le nom évoque évidemment mon Stradivarius avec lequel j'ai la chance de jouer mais également la finale varia fait référence à la variété de la musique! »

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

UNE PRÉSENTATION DE **Haivision**

**DU 1<sup>ER</sup> AU 31 JUILLET 2022  
DE BEETHOVEN À BOULAY**

FESTIVAL STRADIVARIA  
Alexandre Da Costa



ANDRÉ CHARBONNEAU  
Propriétaire

Avec le programme  
l'ARPE-Québec,  
tous les appareils  
électroniques  
irréparables sont  
recyclés.

## L'importance du recyclage électronique

**Située à Mont-Tremblant, Électronique AC est une entreprise œuvrant dans le domaine de la réparation d'électronique depuis plus de 25 ans. L'équipe travaille avec les grandes entreprises, en étant centre de service autorisé pour les garanties de celles-ci.**

« Dans notre domaine, nous sommes très conscients de la surconsommation de produits électroniques, avec toutes les nouvelles technologies. C'est pour cela, que notre travail est si important, souligne André Charbonneau, propriétaire. Il est très important de nos jours de prendre conscience que nos appareils se réparent. Nous récupérons des pièces sur des appareils ne pouvant pas être réparés, afin de les réutiliser pour en réparer d'autres. Nous

reconditionnons des pièces afin de les réutiliser et leur donner une seconde vie au lieu de les jeter. »

L'entreprise se spécialise dans la réparation de produits tels que : téléviseur, amplificateur, cinéma maison, lecteur CD/DVD/VHS, système de son, micro-ondes, etc. et recycle pour vous vos appareils en fin de vie utile.

« Ce sont des gestes comme ceux-là, en réparant et recyclant les appareils au lieu de les jeter tout simplement, qui vont faire une différence sur notre qualité de vie et celle de nos descendants », ajoute M. Charbonneau.

### Le saviez-vous?

Les produits électroniques font malheureusement partie de la grande hausse des déchets solides, et pourtant, 90 % de leurs composantes sont recyclables. Lorsqu'un appareil n'est plus réparable, Électronique AC le recycle pour ses clients.

# ÉLECTRONIQUE AC

TÉLÉVISION DE  
COURTOISIE :  
Nous prêtons  
GRATUITEMENT  
un téléviseur HD le  
temps de la réparation.



Centre de service autorisé pour les marques

SAMSUNG LG YAMAHA SANYO TOSHIBA SONY  
PHILIPS SHARP Panasonic RCA Hisense JVC

[electroniqueac.ca](http://electroniqueac.ca)

819 425-5607 • 877 551-5607 • 740, rue Émond, Mont-Tremblant QC

## 6 activités estivales adaptées à la météo

**SANDRA MATHIEU**  
smathieu@inmedias.ca

**Qu'ils annoncent une canicule, de la pluie ou un temps un peu plus frais, ne soyez jamais au dépourvu pour passer du temps avec les petits-enfants et impressionnez-les avec votre créativité sans borne!**

### SOUS LE SOLEIL

#### Pique-niquer

Les lieux de pique-nique ne manquent pas au cœur de nos belle régions. De nombreux espaces proposent des tables de pique-nique, des aires de jeux et des blocs sanitaires. Vérifiez auprès de votre municipalité pour découvrir en famille ces petits bijoux.

#### S'initier au disque golf

Plusieurs parcours de disque golf ont vu le jour au cours des dernières années. Il se joue comme le golf traditionnel mais en utilisant des frisbees spécialisés appelés disques. Plutôt que de frapper la balle dans un trou, on cherche à lancer notre disque dans un panier surélevé en effectuant le moins de lancers possible. Certains parcours sont aménagés sur des terrains privés ou semi-privés, comme des terrains de golf, des parcs régionaux ou des campings. Ceux-ci exigent des droits de jeu et proposent des disques en location et à l'achat. Pour trouver un parcours : [adgm.ca/fr/parcours-au-quebec](http://adgm.ca/fr/parcours-au-quebec)

Pour ceux qui préfèrent le golf plus classique, pourquoi ne pas initier vos petits-enfants en leur proposant une sortie au *driving range* (terrain de pratique) pour parfaire leurs techniques!



#### Admirer les étoiles

Vos petits-enfants seront aux anges de se coucher un peu plus tard avec mamie et papi pour zieuter le ciel étoilé et qui sait peut-être avoir la chance d'admirer les perséides et de faire un vœu! Certains lieux sont idéaux pour s'assurer d'être éloigné de la pollution lumineuse et avoir un ciel dégagé. C'est le cas de plusieurs parcs de la Sépaq ou encore des destinations spécialisées telle que le Domaine Saint-Bernard à Mont-Tremblant.

### SOUS LA GRISAILLE

#### Visiter un économusée

En plus d'offrir une expérience authentique, les artisans du réseau Économusée® produisent et commercialisent des produits issus des métiers d'art et de l'industrie bioalimentaire. Les visiteurs ont la possibilité d'enrichir leur expérience en achetant des produits locaux fabriqués par ces artisans au

travail. Découvrez les Économusées près de chez vous ici : [artisansaloeuvre.com](http://artisansaloeuvre.com)

#### Cuisiner en famille

Plusieurs livres de recettes sont dédiés à une jeune clientèle. Vous pouvez également faire découvrir aux tout-petits vos recettes classiques et leur donner des tâches simples. Ils seront si fiers de cuisiner avec vous... et surtout de déguster vos chefs d'œuvre gastronomiques!

#### Partager du popcorn au cinéma

C'est un plaisir renouvelé de déguster du popcorn en regardant le tout nouveau film d'animation en salle. Vous avez envie de rester à la maison lors d'une journée pluvieuse? Tout le monde en pyjama, les jeunes et moins jeunes raffoleront à coup sûr de ce moment cinéophile!

>P013295-1

# CLUB DE GOLF ARUNDEL

Salle de banquet pouvant accueillir  
200 personnes  
Restaurant driving range live music

60, chemin du Golf, Arundel - 819 687-8383

[www.golfarundel.com](http://www.golfarundel.com)

## 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 vendues 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-chaueur, 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. »

## Chez votre boucher, Procurez-vous la qualité de viande que vous méritez !

### BIFTECK DE CÔTE TOMAHAWK

Le bifteck de côte Tomahawk est une pièce de viande impressionnante qui marie tendreté et saveur exquise. Laisser l'os pendant la cuisson permet de donner davantage de goût à la viande. Comme elle peut nourrir jusqu'à 4 personnes, servez la pièce au centre de la table et laissez chaque convive se servir.

Spectacle garanti!



**IGA**  
MARTIN BOUCHARD **extra**  
SAINTE-AGATHE-DES-MONTS

OUVERT tous les jours  
de 7h à 21h

3, rue Raymond, 819 321-1812

## L'art de vivre à l'extérieur

Après les longs mois d'hiver passés à l'intérieur, le temps est venu de faire le plein de lumière et de grand air! Vivre à l'extérieur du matin au soir dans un espace confortable et aménagé avec style n'est pas au-dessus de vos moyens. Préparez-vous à profiter de votre terrasse comme jamais auparavant!

### Du salon à la cuisine

Plus qu'une mode passagère, la tendance jardin (que certains appellent l'outdooring) s'impose. Finie l'époque de la table à pique-nique et des chaises pliantes disposées en rang d'oignons. De nos jours, la terrasse devient un prolongement de la maison : on veut s'y détendre, manger et cuisiner. Sans sacrifier le confort.

Première règle : le mobilier extérieur doit résister aux intempéries. Le teck, un bois ultra solide, est un favori. Et depuis quelques années, la fibre synthétique imite à merveille le rotin et gagne de plus en plus d'adeptes. Les meubles de jardin en fibre synthétique sont élégants, ils supportent les caprices de dame Nature et les chauds rayons du soleil, et ils se nettoient facilement.

Deuxième règle : les meubles de jardin sont fonctionnels. Le canapé modulaire cache un espace de rangement intégré pour les coussins, la table du coin repas est extensible, et la cuisine comprend tout ce qu'il faut pour éviter les va-et-vient de la terrasse à l'intérieur de la maison : barbecue, évier, desserte pour ranger la vaisselle et petit frigo.

Pour choisir le bon mobilier de jardin, il faut tenir compte de votre budget, bien sûr. Mais réfléchissez aussi à ce que vous ferez de ce mobilier. Un mobilier du genre bistro peut être parfait pour les 5 à 7. Mais si vous comptez passer

l'été dehors, il vaut la peine de miser sur des meubles de qualité qui sont durables et confortables. Croyez-le, vous ne le regretterez pas! Enfin, n'oubliez pas de prévoir un espace d'entreposage pour l'hiver.

### Les essentiels de la décoration

La décoration joue un rôle majeur sur la terrasse. À l'instar du design de vos pièces, l'aménagement de votre oasis extérieure doit refléter vos goûts. Mettez sur les carpettes, les coussins et les meubles d'appoint pour mettre en valeur le mobilier. Ajoutez un treillis ou un écran végétal pour plus d'intimité. Installez des objets décoratifs ici et là pour créer un style unique. Mettez sur les cache-pots de toutes les couleurs pour apporter une note de fraîcheur à votre aménagement. Choisissez une panoplie de fines herbes et placez-les près du barbecue. Elles feront sensation!

L'éclairage de la terrasse est un élément à ne pas négliger. C'est ce qui vous permettra d'introduire une ambiance incomparable lors des longues et chaudes soirées de l'été. Pensez à l'installation de lumières pratiques qui offrent un bon éclairage, comme des appliques. N'oubliez pas les lanternes, les bougeoirs et les torches solaires qui sont chics et qui créent une atmosphère romantique à souhait. Enfin, sécurité oblige, il est important d'illuminer les marches et les allées qui conduisent au jardin.



**RONA**  
**FORGET**  
MONT-TREMBLANT

**VIVRE DEHORS  
COMME DANS LA MAISON**

Pour vivre un été à l'extérieur agréable, aménagez votre havre de paix avec nos meubles, accessoires et articles déco durables, actuels et pratiques.

**Vivez le confort de votre maison dans votre jardin!**

in @ f ronaforget.com  
RÉNOVATION  
DÉCORATION  
CONSTRUCTION

Fière entreprise d'ici à 100%  
BIEN FAIT ICI  
WELL MADE HERE

20 Édition estivale 2022 LE TEMPS de VIVRE LAURENTIDES

## VÉLO ÉLECTRIQUE :

# CHOIX POPULAIRE POUR LA RETRAITE ACTIVE !

**Le vélo à assistance électrique permet de rouler sans (trop) se fatiguer pour se déplacer au quotidien, ou se promener, et garder la forme. Les seniors sont nombreux à l'adopter.**

« C'est en constatant notre manque d'activités physiques pendant le premier confinement que nous avons pris la décision d'acheter des vélos électriques. Et nous ne le regrettons pas car nous ne sommes plus tributaires du maintien ou non des cours de gym collectifs pour garder la forme ! » À 73 ans, Huguette et Jacques aiment faire de l'exercice « avec l'espoir de rester en bonne santé le plus longtemps possible mais en évitant les efforts trop violents ».

### ÉVITER LA VOITURE

Adeptes des balades à vélo, ils ont abandonné leurs bicyclettes classiques pour adopter l'assistance électrique (VAE). « En vieillissant, c'est moins fatigant pour les articulations et c'est plus facile de monter les côtes, surtout lorsqu'on pédale avec un vent de face. Nous nous basons sur une vitesse moyenne de 20 km/h, ce qui nous permet de produire un effort régulier sans que ce soit trop dur. Ça nous permet aussi de prendre l'air même s'il ne fait pas très beau, en joignant l'utile à l'agréable puisque nous les utilisons aussi pour nos déplacements de proximité, faire les courses du quotidien. Dans un rayon de 15 km, nous ne prenons plus notre voiture ».

### JUSQU'À 25 KM/H

Mise en route en appuyant sur les touches d'une console placée sur le guidon, l'assistance électrique n'exonère pas du pédalage mais elle le facilite grâce à l'aide du moteur, situé dans le pédalier, qui est alimenté par une batterie. L'assistance peut être constante jusqu'à maximum 25 km/h (façon mobylette !) ou progressive en fonction de la force de votre coup de pédale pour une sensation qui reste plus proche du vélo classique.

Les VAE sont disponibles en plusieurs gammes et en plusieurs versions : urbaine, VTC, VTT, pliant... Pour faire le bon choix, il est important de s'interroger sur l'usage que vous en ferez, sur quels types de parcours... La capacité de la batterie, rechargeable sur le secteur et dont l'autonomie moyenne va de 40 à 80 km, en dépendra.

### Préconisez les boutiques spécialisées

Il est fortement conseillé de se rendre dans une boutique spécialisée avant l'achat, notamment pour vous assurer une bonne stabilité car les vélos électriques sont plus lourds que les autres. Il faut compter 25 kg pour un modèle classique. L'emplacement de la batterie (en général dans le tube de selle ou sous le porte-bagages) est important pour garder l'équilibre.



## NOUVEAU

Chez Cart Concept de  
Ste-Agathe-des-Monts

**Vélos électriques  
Triporteurs-Quadriporteurs  
de qualité supérieure !  
Spécialiste de voitures de  
camping depuis plus de 12 ans !**



51, rue Larocque Est,  
Sainte-Agathe-des-Monts  
438-887-2278

Demandez Robert ou Jonathan!



## Vélos électriques

À partir de **1 749\$**

Garantie d'un an

# MILAN

OÙ L'AVENTURE VOUS  
AMÈNE PLUS LOIN...

**Vente • Réparation • Modification de voitures de camping**



 On appuie

## Fondation La Traversée, pilier de la pérennité de la Maison

Tous ceux qui empruntent la Montée Ryan ont constaté l'ouverture de La Maison de soins palliatifs La Traversée, située au carrefour giratoire de l'intersection Montée Ryan et Labelle.

La Maison a ouvert ses portes en octobre 2021 pour y accueillir ses premiers résidents. Accessible à tous les citoyens des MRC Antoine-Labelle, des Pays-d'en-Haut et des Laurentides, ainsi que leurs proches d'où qu'ils proviennent. La Maison offre des soins palliatifs personnalisés ainsi qu'une présence et un accompagnement en continu.

La Fondation la Traversée saisit également toutes les opportunités qui sont offertes de bien expliquer ce que sont les soins palliatifs et ce que signifie un séjour à La Maison La Traversée. Tous devraient pouvoir recevoir des réponses aux nombreuses interrogations que suscitent les soins de fin de vie et prendre des décisions éclairées pour soi-même et/ou ses proches.

La Maison accueille des personnes malades adultes dont le pronostic de vie est de moins de trois (3) mois. Grâce à la composition multidisciplinaire des équipes médicales et bénévoles triées sur le volet et formées, La Maison offre un suivi attentif et continu de l'état de chacun(e) de ses résident(e)s.



Les équipes sont en mesure d'accorder plus de temps et d'offrir un accompagnement personnalisé à chacun(e) et à ses proches. La proximité de la nature, l'ambiance chaleureuse, la qualité des interactions ainsi que des repas individualisés tissent un climat de vie apaisant et réconfortant, pour tous. Des chambres peuvent aussi être mises à la disposition des familles qui souhaitent accompagner leur proche, jour et/ou nuit.

Pour arriver à dispenser ces soins et ces services, offerts gratuitement à tous les résidents, La Fondation de La Traversée a pour mission d'assurer le rayonnement et plus de 40% du financement de ses opérations et de son développement. Pour

se faire, elle fait appel, entre autres, au soutien de sa communauté à travers de nombreuses activités de collectes de fonds mais aussi de recrutement de nouveaux partenaires corporatifs. De généreux visionnaires ont concrétisé la mise sur pied de La Traversée. Nous visons maintenant un rayonnement élargi et que La Maison La Traversée soit un phare à cette étape précieuse de la vie... pour le plus grand nombre possible. Merci de nous aider, vous faites la différence.

5100 Montée Ryan, Mont-Tremblant, J8E 1S4  
819 421-2585  
info@fondationlatraversee.com

FONDATION  
**LA TRAVERSÉE**  
Maison de soins palliatifs

**Donnez  
généreusement**

Via le site internet, par chèque ou espèces

Votre générosité fait toute la différence

REJOIGNEZ-NOUS  [www.facebook.com/MaisonLaTraversee](http://www.facebook.com/MaisonLaTraversee)

819 421-2585

[www.fondationlatraversee.com](http://www.fondationlatraversee.com)

Toute contribution est bienvenue. Visitez le site Palliaccio.org ou appelez-nous, 1 855 717-9646 pour connaître davantage les services et participer au développement de Palliaccio.

 Fondation  
Choquette  
Legault



## PALLIACCO : des services essentiels au sein de votre communauté

La famille est de plus en plus au cœur de cet organisme qui œuvre depuis 2007 à l'amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes de cancer, des malades en fin de vie, de leurs proches aidants et des personnes en deuil. Actuellement, les résidents des MRC des Laurentides, des Pays-d'en-Haut et du sud d'Antoine-Labelle peuvent bénéficier de ses services. Les résidents du nord de la MRC D'Antoine-Labelle peuvent bénéficier des services de deuil en virtuel.

Palliaccio accompagne désormais, principalement à domicile, les enfants et les adolescents atteints de cancer durant le stade palliatif ou les accompagne en fin de vie, quelle que soit la maladie.

De plus, les enfants et les adolescents qui vivent avec la perte d'un être cher ou qui vivront un deuil à venir peuvent recevoir du soutien individuel ou en groupe de la part de bénévoles et de professionnels dûment formés pour cette clientèle.

Les interventions sont basées sur le rythme des jeunes et des adolescents et se font dans le respect, l'écoute, l'ouverture et la confiance. Les parents et les proches ne sont pas en reste et bénéficient également de soutien, d'accompagnement et de répit.


Palliaccio est prêt à intervenir auprès des familles dès l'instant où les enfants, les adolescents ou les parents vivent une situation de maladie grave ou de

deuil et se posent des questions sur comment y faire face. Pour se faire, deux guides ont été élaborés afin de les soutenir dans la traversée du deuil. Une boîte à outils est également disponible pour supporter les parents dont les enfants ou les adolescents vivent un deuil et une autre pour soutenir l'enfant qui perdra un être cher prochainement. Sachant que les jeunes sont souvent stressés et angoissés durant ces épreuves, Palliaccio a intégré dans chaque boîte à outils une balle anti-stress en forme de cœur, rappelant le logo de Palliaccio. Un registre de suggestions de lecture sera disponible sous peu, un livret d'accompagnement ainsi que plusieurs autres outils facilitant le passage de cette épreuve seront ajoutés au fil du temps.

### De généreux donateurs

Ce nouveau service offert gratuitement aux jeunes et aux adolescents répond à un besoin grandissant au sein de la population.

C'est grâce au soutien de la population et de généreux donateurs, entre autres la Fondation Choquette-Legault et la Fondation Tremblant, que Palliaccio peut continuer à développer et offrir de plus en plus de services de soutien, d'accompagnement et de répit.

À tous ces généreux donateurs qui permettent de soutenir les enfants d'aujourd'hui et les adultes de demain, Palliaccio les remercie de tout  !

 palliaccio  
soutien, accompagnement et répit

Cette année plus que jamais  
**Palliaccio a besoin de vous**  
pour faire la différence !

Partenaire officiel  
 Desjardins

 rouge  
marketing

**DONNEZ MAINTENANT !**

**palliaccio.org**

## La beauté n'a pas d'âge

Nouveautés  
2022

### Anti-Age Lift Intense de Jouviance

#### JOUR | NUIT | VISAGE | COU | DÉCOLLETÉ LIFTER, RAFFERMIR, LISSER

Notre nouveau sérum anti-âge intelligent raffermissant est conçu avec une formule ultra concentrée, infusée d'ingrédients actifs novateurs éprouvés.

Cette prise en charge anti-âge 360° permet de :

- Lifter profondément la peau en ciblant tous les facteurs responsables de la perte de fermeté, d'élasticité et de densité qui s'intensifie durant la quarantaine.
- Raffermir la peau en stimulant la production de ses éléments essentiels : collagène, élastine et acide hyaluronique.
- Lisser intensément les ridules, les rides installées et les rides d'expression profondes.



**AVEC NATHALIE PERREault**  
VOTRE CONSEILLÈRE BEAUTÉ  
UNIPRIX MONT-TREMBLANT



### Crème solaire anti-âge minérale SOLIS+ FPS 30 de IDC

- Protection FPS 30 minérale à large spectre ; protège la peau contre les rayons UVA et UVB.
- Aide à prévenir les signes de vieillissement prématuré de la peau causés par l'exposition au soleil, le stress et la pollution.
- Diminue l'apparence des rides et ridules.
- Réduit l'apparence ou l'aggravation des taches pigmentaires.
- Régénère la barrière d'hydratation de la peau.
- Protection physique minérale à texture légère, à pénétration sans trace et à couverture à large spectre.



### Eau Extraordinaire de Clarins

Cette eau de soins florale et fruitée parfume, ravive votre force intérieure et éveille vos sens en un seul geste. Composée à 95% d'ingrédients d'origine naturelle, elle associe le parfum réconfortant des huiles essentielles au pouvoir adoucissant et stimulant des extraits de plantes pour une peau qui retrouve tout son confort.

- Type de peau : Peau mixte, Peau sèche, Peau normale, Peau grasse
- Texture : Spray
- Utilisation : À tout moment de la journée.

*L'endroit désigné pour vos idées-cadeaux  
et prendre soin de vous!*

**UNIPRIX**

UNIPRIX GAÉTAN COUILLARD Mont-Tremblant 819 425-2305



## On parle beauté

### Pourquoi la pédicure?

Vos pieds sont les parties les plus sollicitées de votre corps. Une pédicure régulière vous permet d'avoir des pieds d'apparence parfaite et des ongles en santé avant de les exposer.

Lors d'une pédicure l'esthéticienne réserve un moment pour exfolier la peau de vos pieds et pour nettoyer vos ongles, sans parler du bain de pieds désinfectant. Le massage est bien sûr le moment préféré durant le soin. Celui-ci

contribue à une bonne circulation sanguine jusque dans vos extrémités.

Nous terminons le soin des pieds avec l'application d'une laque de votre choix selon vos goûts et votre personnalité.

La tendance cet été le vernis de couleur pastel. Ce type de couleur apportera légèreté et modernité.

avec Alexandra

La tendance cet été le vernis de couleur pastel. Ce type de couleur apportera légèreté et modernité.



avec Mélanie

Les colorations ombrées et les zones de cheveux plus clairs contour visage sont encore présentes. Pour apporter de la lumière au visage.

### Tendances printemps-été 2022

Lors de ma convention de coiffure du mois d'avril dernier à St-Sauveur. J'aimerais vous parler des tendances printemps-été 2022. Les franges rideaux seront très in cette année. Elles se portent aussi bien avec un cheveu court ou long.

Parfaites pour structurer le devant du visage. Les coupes de cheveux quand à elles seront courtes ou longues et très dégradées, donnant de la texture et une forme carrée.

Ce qui est très joli quand on veut du mouvement vagué, car il est encore très à la mode cette année. Le frisé style permanente cherche à revenir. Cependant on le fait en mise en plis et non en permanente.

Côté couleurs, les blonds sont toujours populaires, une couleur très tendance cet été. Le blond doré est de retour. Le platine reste un incontournable. Pour un peu de fraîcheur, les teintes rosées sont à l'honneur.

### Avantages des produits de salon

J'aimerais vous parler de l'avantage d'utiliser des produits de salon professionnels.

Comme les shampoings, les revitalisants, les traitements, les huiles...

Les produits de salon utilisent des ingrédients hautement concentrés de haute qualité qui nourrissent et hydratent

les cheveux, préviennent les cheveux secs et gras. Respectueux de l'environnement, ils contiennent moins de produits chimiques toxiques. J'aimerais également vous parler de nouveaux produits.

#### Le Chroma-crème

Si vous souhaitez corriger les reflets indésirables tout en protégeant les cheveux comme un pro.

avec Martine

L'Oréal professionnel présente Chroma-crème les nouveaux shampoings neutralisants sur mesure pour corriger les reflets chauds indésirables et nourrissent les cheveux intensément.



Tous les soins réunis sous un même toit depuis 1981 !  
Laissez-nous prendre soin de vous.

Coiffure | Esthétique | Massothérapie

829, rue de Saint-Jovite, Mont-Tremblant • 819 425-7557 • salonjaim.com

#### Conçu pour chaque besoin de cheveux:

Pour les cheveux blonds à blond platine

Le violet neutralise les reflets jaunes



Pour les cheveux châtain à châtain clair

Le bleu neutralise les reflets orangés



Pour les cheveux châtain foncé à bruns

Le vert neutralise les reflets rouges



## Cet été, on prend l'air!

**SANDRA MATHIEU**  
smathieu@inmedias.ca

Les voyages en VR et en van aménagée ont la cote. Plus que jamais, les visiteurs ont à cœur de découvrir les secrets bien gardés de nos belles régions et de ses nombreux sentiers aménagés. Profitez de vos escapades sur la route pour vous délier les jambes lors de courtes randonnées accessibles en pleine nature.

### LAURENTIDES

#### Parc de la rivière Doncaster, Sainte-Adèle

Ce parc à deux pas de la ville permet d'explorer 10 km de sentiers dont 2 km pour les personnes à mobilité réduite et les poussettes, une belle sortie avec les petits-enfants! On peut y pique-niquer, y cueillir des champignons, pêcher ou encore observer les nombreux oiseaux. On réserve son accès quotidien en ligne.

[sainte-adele.net/doncaster](http://sainte-adele.net/doncaster)

#### Parc national du Mont-Tremblant

Que vous optiez pour le secteur L'Assomption, de la Diable, Pimbina ou encore Toit-des-Laurentides, ce ne sont pas les choix qui manquent pour randonner dans le parc national du Mont-Tremblant. On craque pour le magnifique sentier La Corniche dans le secteur de la Diable. Un aller-retour de 1 h 30 qui conduit à un belvédère offrant une vue superbe sur la vallée du lac Monroe et du massif du Mont-Tremblant. Un conseil : vérifiez la disponibilité des accès journaliers avant de vous déplacer.

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

#### Parc régional Montagne du Diable, Ferme-Neuve

Le Parc régional Montagne du Diable vous offre un réseau de sentiers pédestres de 80 km certifiés par Rando Québec. Explorez sans attendre le nouveau secteur lac et chute Windigo. L'accès journalier est au coût de 6,96\$ par adulte.

[www.parcmontagnedudiable.com](http://www.parcmontagnedudiable.com)

### OUTAOUAIS

#### Les sentiers du PERO

Le pôle d'excellence en récréotourisme de l'Outaouais (PERO) est une mine d'or d'information et une excellente ressource pour les amateurs de randonnée pédestre. Réel levier de développement d'activités non motorisées et de tourisme éco-responsable dans la Vallée-de-la-Gatineau, le PERO mise sur le potentiel récréotouristique de la région et propose 11 sentiers en pleine nature et plusieurs événements en plein air. Niveau d'effort physique, de technicité et de risque, carte des sentiers, services sur place... tout y est pour planifier une escapade mémorable hors des sentiers battus!

On craque pour les sept sentiers de la chute Rouge à Sainte-Thérèse-de-la-Gatineau, dont plusieurs font 3 km, tantôt en aller-simple, tantôt en boucle, sillonnent ce secteur à découvrir. On y croise le centre d'interprétation du cerf de Virginie et on peut y admirer le Petit lac Rond, la baie Gabriel et bien sûr la chute Rouge!

[peroutaouais.ca](http://peroutaouais.ca)

Pour connaître tous les détails sur les sentiers au Québec, rendez-vous sur [baliseqc.ca](http://baliseqc.ca), une excellente ressource signée Rando Québec. Les sites [Hickter.com](http://Hickter.com) et [alltrails.com](http://alltrails.com) offrent également une panoplie d'informations techniques pertinentes sur les sentiers.

**RÉPARATIONS VR MONT-TREMBLANT**

**RÉPARATIONS & ESTHÉTIQUE DE VÉHICULES RÉCRÉATIFS**

**RÉPARATION DE REMORQUE, SOUDURE GÉNÉRALE ET D'ALUMINIUM**

**VENEZ VOIR NOTRE BOUTIQUE! VENTE DE PIÈCES ET ACCESSOIRES**

**SERVICES MOBILES**  
MARIO ST-LAURENT, PROPRIÉTAIRE  
20, CH. NAPOLÉON, MONT-TREMBLANT (QC) J8E 2G5  
BUREAU : 819 717-2674 • REPARATIONSVRMT@GMAIL.COM



Terego



Parc régional Montagne du Diable

### Terego : dormir au cœur du terroir

La plateforme Terego (anciennement Terroir en VR) permet aux caravaniers de voyager hors des sentiers battus et d'aller à la rencontre des gens pour vivre des expériences marquantes. Depuis 2017, cette alternative au camping traditionnel propose un réseau de stationnements gratuits pour une nuit chez des producteurs du terroir au Canada qui accueillent chaleureusement les voyageurs en VR abonnés (motorisés, caravanes, camping-cars et mini-vans).

« Le concept donne lieu à de belles rencontres et d'innombrables découvertes, ça permet à nos abonnés de s'éloigner des foules, de ralentir et de prendre le temps de s'émerveiller au goût d'une nouvelle saveur ou à la vue d'un paysage époustouflant », explique Karine Morin, co-propriétaire.

Terego c'est : 385 destinations au Canada et après de 1 200 stationnements.

### Comment ça marche?

- Abonnez-vous tout simplement en ligne. Pour 109 \$, vous aurez accès au réseau de stationnements gratuits chez les producteurs du terroir durant un an. Aucun autre frais ne vous sera facturé par les producteurs du réseau pour y passer la nuit. On peut aussi opter pour le passeport 3 jours à 59 \$.
- Choisissez vos stationnements en naviguant sur la carte ou avec une recherche par région, date, type de producteur ou autres critères de recherche.
- Réservez en ligne votre stationnement en un clic. Le producteur est immédiatement avisé par courriel de votre visite. Il n'y a pas de limite sur le nombre de réservations dans l'année. Chaque hôte propose un inventaire d'un à cinq emplacements.
- Vous recevrez par la poste votre carte de membre et une vignette autocollante à apposer sur votre véhicule récréatif.

Info : [tereago.ca](http://tereago.ca)

# RÊVEZ MIEUX !

Nous payons les taxes jusqu'au 31 mai !

## VR

MATELAS QUEEN

À PARTIR DE

# 299\$

SUR MESURE DISPONIBLE

Pour de belles nuits

*Service personnalisé depuis 1994!*

**99%**

NUITS\*

FINANCIEMENT DISPONIBLE\*

NE PAS ÉVALUER LE PRIX DE LA COMMERCE

\* DES CONDITIONS S'APPLIQUENT. INFORMEZ-VOUS!

## On parle mode

Bien se connaître pour avoir du style; Une pièce de vêtement n'est pas qu'un simple bout de tissu qui recouvre votre corps. C'est ce qui donne de la personnalité à votre look s'il est bien placé et bien agencé ! Mais comment « bien » porter un morceau de vêtement ? Cela fait partie du processus lors d'une séance de stylisme personnalisé. Nous analysons ensemble le type de votre silhouette; V-I-A-X-H-O, et ensuite nous regardons les coupes, les formes, les longueurs et les volumes de certains types de vêtements qui sauront rendre grâce à votre silhouette, quelle qu'elle soit ! Toujours dans l'idée où il est important de respecter votre personnalité, qu'elle soit plus sobre, originale ou très colorée, c'est le bon dosage qui donne du style ! Un service personnalisé est autant pour homme.



Service personnalisé de Jean Lebrun

## Un service local et personnalisé

### Qui a dit que les services de stylisme étaient inaccessibles ?!

La saison estivale s'amorce et les événements en bonne compagnie se multiplient; bal de graduation, baptême, mariage, nommez-les !

Trouver LE kit parfait pour une occasion peut causer de maux de tête à bien des gens, en plus du stress créé par l'anticipation de vivre certains moments. Simplifiez-vous la vie et confiez-moi la tâche ! Ensemble nous pouvons établir,

selon votre budget, vos besoins, vos goûts et vos attentes, le look idéal pour l'occasion. Comme nouveauté cet été, nous avons un service de couturière sur mesure. Que ce soit dans le but d'avoir une pièce unique ou tout simplement pour ajuster un vêtement déjà porté, notre couturière saura vous surprendre ! En plus d'encourager les entrepreneurs locaux de Mont-Tremblant, vous vous éviterez de parcourir des kilomètres !



**JEAN LEBRUN**  
Styliste - Boutique

- Magasinage avec conseils d'achat
- Révision de votre penderie
- Stylisme personnalisé
- Conseils suite à un changement de silhouette

813, rue de Saint-Jovite, Mont-Tremblant | jeanlebrun.styliste@gmail.com | 819 421-1060

## On voyage



Lac Louise,  
Banff, Alberta

## Il était une fois dans l'Ouest

GÉRARD CODERRE  
info@tempsdevivre.ca

Le magazine français GÉO menait un sondage auprès de ses lecteurs en 2018, histoire de déterminer le pays qu'ils voudraient visiter sans faute et qui serait leur premier choix pour y vivre. Ils ont choisi le Canada. Alors aussi bien accepter notre sort en cette période où voyager à l'étranger est un peu plus compliqué et tenter d'apprécier notre pays à sa juste valeur.

### Coups de cœur dans l'Ouest canadien

Il faut plusieurs jours de route, après avoir traversé le parc de la Vérendrye au Québec et la forêt boréale au nord de l'Ontario, avant d'arriver aux portes de l'Ouest et de vivre des jours de plaine.

### Les géants des plaines (Manitoba)

À la fin du 19<sup>e</sup> siècle, la plupart des voies de garage du nouveau train transcontinental donnent naissance à des villages, voire à des villes qui, avec l'arrivée des immigrants, vont faire des Prairies le grenier du continent. Pour engranger les céréales, on construit des silos à grains en bois qui donnent sur la voie de garage de la voie ferrée, ce qui facilite le chargement à bord des wagons. On peut encore voir quelques-uns de ces silos en bois d'une autre époque un peu partout dans l'Ouest. Ceux d'Inglis au Manitoba, qui se dressent comme des sentinelles dans la prairie, sont exceptionnels et ont été classés site historique.



Silos à grains  
à Inglis au  
Manitoba



Au Musée de la GRC à Regina, Saskatchewan

### La Police montée (Saskatchewan)

Dans l'Ouest canadien, au début de la Confédération canadienne (1867), les conflits étaient fréquents. La réponse du gouvernement d'alors fut la création de la Police montée. C'est à Regina en Saskatchewan que l'on forme aujourd'hui les membres de la GRC, l'un des corps de police les plus connus au monde. On les connaît surtout lors des parades comme des cavaliers portant, comme Don Quichotte, un porte-fanion pointé vers le ciel. Leur histoire, c'est celle de l'Ouest canadien et du Grand Nord. Au musée qu'il leur est consacré à Regina, on fait le survol de leur rôle à travers le temps et, par le fait même, de l'histoire canadienne.

### Le parc jurassique (Alberta)

La vallée de Red Deer en Alberta abrite des milliers de fossiles de dinosaures qui y ont laissé leurs empreintes il y a 75 millions d'années. Dans un paysage lunaire se trouve le plus grand cimetière de dinosaures au monde, tant pour la quantité que pour le nombre d'espèces (35). S'il y a eu un jour un parc jurassique, c'était dans les badlands de l'Alberta qu'il se trouvait.



Dans les badlands de l'Alberta

**VAGABONDAGE**  
Gérard Coderre, résident des Laurentides, a visité plus de 150 pays avec son sac à dos. Passionné de voyages, de traditions et de découvertes, il adore partager ses péripéties et trouvailles!

### Les montagnes Rocheuses (Alberta et Colombie-Britannique)

En continuant vers l'ouest, on voit surgir tout-à-coup la barrière des montagnes rocheuses. Sur plus de 2 000 km, soit de la frontière américaine au Grand Nord, s'étend la plus invraisemblable succession de pics rocheux, de lacs, de glaciers, de canyons, de chutes et de vallées couvertes de forêts. Les vallées de la Bow et de l'Athabasca entre Banff et Jasper offrent l'une des plus belles promenades au monde : la Route des glaciers. Pics vertigineux, langues glaciaires, lacs aux eaux limpides ponctuent le paysage. Ici les animaux sont chez eux. Hardes de chevreuils aux abords des cours d'eau, mouflons agrippés à flanc de montagne, ours solitaires peuvent surprendre à chaque tournant. L'émerveillement est sans fin.

Photos Gérard Coderre



Rivière Bow, Banff, Alberta



MARIE JO  
SWIM

LINGERIE FINE | MAILLOTS DE BAIN | VÊTEMENTS DE DÉTENTE

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

LINGERIE  
et Roméo  
Juliette

CERTIFICATS-CADEAUX  
DISPONIBLES

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

\* Plus grand sur commande



Le Registre des contrats d'arrangements funéraires préalables s'applique pour l'ensemble des ententes effectuées avant et après le 18 janvier 2021. Si l'un de vos proches décède, vous saurez rapidement s'il avait déjà un contrat à son actif.

## Le Registre des contrats d'arrangements funéraires préalables, qu'est-ce que c'est?

Mis en place le 18 janvier 2021, le Registre des contrats d'arrangements funéraires préalables vise à simplifier le repérage des contrats d'arrangements et d'achats préalables qu'une personne a pu conclure de son vivant afin d'éviter qu'une autre ne paie pour des services qui font déjà l'objet d'une entente.

### En quoi consiste le registre?

Les entreprises de services funéraires ou qui exploitent un cimetière religieux sont dans l'obligation d'utiliser le registre pour y consulter, y ajouter et y modifier tous les contrats d'arrangements préalables de services funéraires et d'achat préalable de sépulture. Ces derniers peuvent, entre autres, inclure les biens ou les services suivants :

- L'embaumement ou la crémation;
- L'exposition et le transport du corps;
- Le cercueil, l'urne ou le monument funéraire;
- L'avis de décès;
- L'inhumation;
- La vente, la location ou la réservation d'une concession, d'un columbarium ou d'un mausolée et son entretien.



Lorsqu'un nouveau contrat est effectué auprès d'une des entreprises concernées, cette dernière se doit d'ajouter un certain nombre de renseignements au registre, telles des informations permettant d'identifier la personne à qui les services ou les biens doivent être fournis et la nature du contrat.

### Qui peut le consulter?

Les entreprises de services funéraires ou qui exploitent un cimetière religieux doivent obligatoirement consulter le registre avant de conclure un contrat de services funéraires et de sépulture, et ce, que ce soit avant ou après le décès du bénéficiaire et peu importe le moment du paiement. Le registre étant privé, seuls ces professionnels peuvent y accéder. Ils doivent cependant fournir une preuve de consultation aux personnes autorisées avant la finalisation d'une entente.

## Une famille à votre service depuis près de 100 ans

### LES RÉSIDENCES FUNÉRAIRES J.H. VANIER ET FILS INC.

Offrent un service personnalisé qui pourra répondre à tous vos besoins.

Nous offrons une gamme complète de services peu importe votre situation.

#### PRÉARRANGEMENTS FUNÉRAIRES

Les préarrangements, c'est :

- Un choix judicieux et sécuritaire
- D'être prévoyant et éviter une lourde tâche à vos proches
- De s'assurer que vos convictions seront respectées
- D'opter pour la tranquillité d'esprit; la valeur de votre contrat sera automatiquement envoyée en fiducie
- Une façon d'économiser à l'abri de l'inflation

#### CRÉMATION

#### SALLE DE CÉLÉBRATION

#### FUNÉRAILLES TRADITIONNELLES ET PERSONNALISÉES

#### SERVICE-CONSEIL

#### COLUMBARIUM

Vaste choix de produits funéraires 100 % écologiques, fabriqués selon des procédés écoresponsables en harmonie avec l'environnement.

#### MONUMENTS

- Livraison
- Installation
- Réparation
- Nettoyage
- Restauration
- Inscription
- Polissage
- Peinture des lettres
- Inscriptions de lettres
- Inscriptions de dessins
- Dessins au laser

Nous redonnons même une nouvelle vie à votre monument familial avec un nettoyage complet.

#### SOUSSION SUR DEMANDE

Nous choisir, c'est faire appel à une équipe humaine et dévouée, à l'écoute de vos besoins. Bénéficiez de notre expertise, nous nous occupons de préarrangements depuis 1960.



RÉSIDENCES FUNÉRAIRES  
J.-H. Vanier et Fils Inc.

819 326-3322

#### SIÈGE SOCIAL

36, rue St-Bruno  
STE-AGATHE-DES-MONTS  
jhvanieremployes@bellnet.ca

#### 3 INSTALLATIONS POUR MIEUX VOUS SERVIR :

STE-AGATHE-DES-MONTS  
30, rue Préfontaine Est  
819 326-3322

SAINT-FAUSTIN-LAC-CARRÉ  
11, rue de L'Église  
819 688-2042

SAINT-DONAT  
376, rue du Collège  
819 424-2441

## « Monsieur le Curé, ça l'existe-tu encore la dîme ? »

Ben oui : la dîme existe encore ! Plus qu'une tradition, cette dernière représente une source importante de revenus pour plusieurs paroisses québécoises. Mais à quoi sert-elle véritablement ? Voici une brève exploration dans cette réalité de la vie ecclésiale.

### UN PEU D'HISTOIRE

Autrefois, la dîme était versée au curé lors de sa visite paroissiale annuelle. La contribution des ouailles épousait des formes variées en fonction de leurs moyens financiers. Par exemple, certains offraient du bois de poêle pour chauffer l'église et le presbytère, d'autres fournissaient des victuailles telles que des légumes, des œufs, des produits laitiers ou de la viande et, pour les mieux nantis, des émoluments.

Avec la générosité abondante des fidèles, le curé épongeait les dépenses courantes de la vie paroissiale tout en assurant la subsistance de ses principaux collaborateurs : le bedeau, la ménagère et les vicaires. Notons, qu'à cette époque, ceux-ci ne percevaient aucun salaire !

### ET AUJOURD'HUI ?

Comme vous le savez, la vie évolue très rapidement ! Aujourd'hui, la dîme permet aux paroisses :

- De poursuivre la transmission de la foi catholique et la diffusion d'un message d'espérance par des moyens modernes et technologiques;
- D'assurer des services religieux tels que les baptêmes, les funérailles, les mariages;
- De pourvoir à l'entretien des églises (assurances, chauffage, électricité, réparations majeures);
- D'offrir un salaire convenable aux employés;
- BREF, ELLE CONTRIBUE À GARDER LES COMMUNAUTÉS VIVANTES ET PRÉSENTES !



**PAR L'ABBÉ STEVEN ST-AMOUR**  
Curé de la Paroisse Sainte-Agathe

Même si la dîme s'avère essentielle pour une paroisse, il importe de préciser qu'il s'agit d'une offrande discrétionnaire et volontaire. Mais croyez-le, peu importe le montant de la contribution, cela fait toute la différence !

Au nom de tous mes confrères prêtres, je vous remercie sincèrement de croire à la mission de l'Église et de la soutenir ... dans une paroisse tout près de chez vous !!!



## Paroisse Sainte-Agathe

37, rue Principale Est  
Sainte-Agathe-des-Monts, Québec, J8C 1J5  
Téléphone : 819 326-3644, poste 0

### HEURES D'OUVERTURE :

Du lundi au jeudi :  
de 9h00 à 11h30 et de 13h00 à 16h30



>P01105-3

Il faut considérer tous les aspects d'un déménagement et se faire accompagner par des personnes de confiance, vos proches ou une ressource, afin d'être bien outillé pour prendre une décision éclairée en tenant compte de votre bien-être.

#### Exemple de situation

Rose se fait offrir par une connaissance ce qu'elle croit « un bon prix » pour vendre sa maison. Pressée par l'acheteur et vivant seule, elle accepte et trouve un logement dans une résidence pour aînés. Cependant, Rose s'aperçoit rapidement que la vie en résidence ne lui convient pas et que le loyer dépasse son budget, même en considérant le profit de la vente de sa demeure. Dans l'urgence, pressée par l'acheteur, Rose n'a pas pensé à ses besoins, ni qu'elle s'éloignait de ses proches et de ses activités. Elle regrette sa décision prise sous pression.

### DEVRAIS-JE VENDRE MA MAISON ? COMMENT PRENDRE UNE DÉCISION ÉCLAIRÉE ? OÙ VAIS-JE ALLER ?

## Vente sous pression, restez vigilants!

Dans le contexte immobilier actuel, il est tentant de vendre sa demeure pour obtenir une somme d'argent. En tant qu'aîné, cette décision a un impact majeur sur votre qualité de vie, il est donc important de bien évaluer les conséquences de cette vente.

#### Éléments à considérer avant de prendre une décision :

- Dresser la liste de ses besoins (se rapprocher de la famille et des amis, proximité des épiceries, activités, jardiner) ;
- Évaluer les options de logement, leur disponibilité, leur coût ;
- Discuter de ses questionnements avec ses proches ;
- Évaluer l'impact de la décision sur ses finances avec l'aide d'un spécialiste ;
- Consulter les ressources qui pourraient vous accompagner dans votre démarche : agent immobilier, conseiller financier, évaluateur agréé indépendant.

#### Rester ou partir ? Un pensez-y bien !

Une étape importante dans la vie d'une personne aînée.



- Si une ou des personnes tentent de vous convaincre de vendre votre résidence ou vous fait miroiter un prix de vente intéressant ;
- Si vous désirez conserver votre résidence, mais que vous n'arrivez plus à assumer son entretien ou votre quotidien (repas, ménage, transport), des subventions pourraient être disponibles pour vous aider :

Communiquer avec Prévoyance envers les aînés des Laurentides (1 844 551-6032), notre mission est de vous diriger vers les ressources adéquates pour vous soutenir dans vos réflexions ou pour vous permettre de demeurer à domicile, si tel est votre souhait.

CET ARTICLE EST UNE COLLABORATION DE :



VOUS NE SAVEZ PAS À QUI VOUS ADRESSER ?

# PRÉVOYANCE EST LÀ POUR VOUS !

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

**1 844 551-6032**

info@prevoyanceaines.org • prevoyanceaines.org



**ÉCOUTE • RÉCONFORT • ACCOMPAGNEMENT  
GRATUIT • CONFIDENTIEL**



## Entrevue à La Résidence des Laurentides

Âgée de 72 ans, Francine L'Heureux habite à la Résidence des Laurentides à Sainte-Agathe-des-Monts depuis deux ans avec son mari. Cette femme dynamique et impliquée partage son quotidien et ses coups de cœur.

### Quelles raisons vous ont incité à opter pour le mode de vie en résidence?

C'était devenu difficile de s'occuper de la maison à deux étages à Montréal. Il était important pour nous de décider nous même où on avait envie de s'installer et non de se faire imposer un endroit. Nous avons visité plusieurs lieux et sommes tombés sous le charme de la Résidence des Laurentides et de l'environnement sécuritaire et plus calme qu'à la ville. Ma fille habite à Prévost alors on était heureux de se rapprocher d'elle.

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

Mes enfants et mon mariage qui dure depuis 52 ans. Nous avons fait le grand saut en résidence ensemble et nous y sommes très heureux.

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

On a un beau 4 ½ avec une cuisine complète donc on fait la plupart de nos repas à l'appartement. J'adore cuisiner et je partage souvent mes recettes avec d'autres résidents! Il y a beaucoup d'activités et j'anime entre autres le bingo et la roue chanceuse. J'aime bien également aller à la piscine et nous marchons tous les jours. Je me passionne pour le jardinage alors je m'occupe des plantes et je m'implique au jardin communautaire de Sainte-Agathe. Je joue parfois de l'accordéon et du piano.

### Quels sont vos plus grands coups de cœur à la résidence?

Ici on se sent libres et on ne s'ennuie jamais. Aussi, la porte de la directrice est toujours ouverte et le personnel est chaleureux et présent pour nous. Il y a une bonne ambiance et c'est un bel environnement de vie.

### Quel conseil donneriez-vous à celle que vous étiez à 20 ans?

Profite du moment présent et de la vie, un jour à la fois.



# C'EST LE TEMPS DE VOUS PAYER LA RETRAITE



**Espace Génération**  
UNE RETRAITE BIEN MÉRITÉE

RÉSIDENCE  
*des Laurentides*

30, Larocque E.  
Ste-Agathe-des-Monts (Qc) J8C 3Z2

**819.774.1414** POSTE #800

LES HABITATIONS  
*Antoine-Labelle*

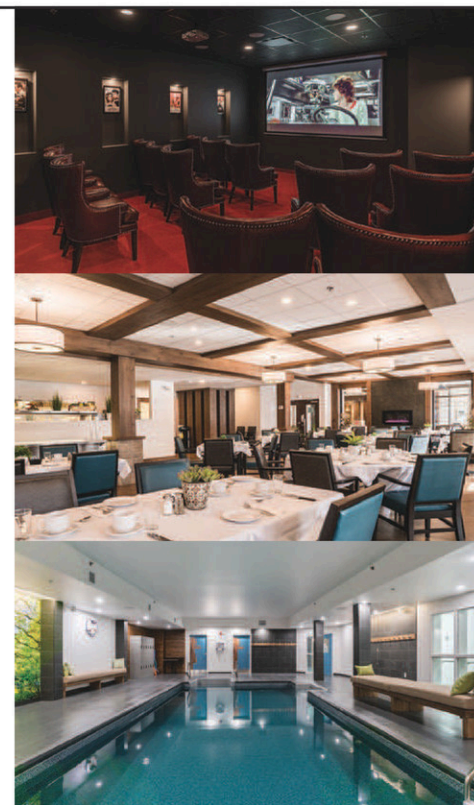
2605, Ch. de la Lièvre N.  
Mont-Laurier (Qc) J9L 0K2

**819.660.1995**

LES COURS  
*Saint-Jovite*

614, rue St-Jovite  
Mont-Tremblant (Qc) J8E 2Z9

**819.341.1414**



## Les p'tits bonheurs de Jeanne Catafard

### Quelles raisons vous ont incité à opter pour le mode de vie en résidence?

J'avais un chalet qui est éventuellement devenu ma résidence principale à Val-David et je commençais à trouver ça difficile de m'occuper de toutes les besognes de la maison toute seule. J'ai entendu parler d'une nouvelle résidence à Sainte-Agathe-des-Monts, c'était en 2001. J'ai ensuite opté pour le Manoir de la Vallée car mon fils habitait à Saint-Sauveur. J'aime l'environnement autour de la résidence et le fait qu'on est au cœur du village.

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

Je dirais de simplement être heureuse au quotidien. J'ai une belle vie bien remplie et je suis en santé. Je suis très gâtée par mes quatre enfants et j'ai aussi des petits-enfants et des arrière-petits-enfants! J'ai aussi beaucoup d'amis.

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

Je suis une lève-tôt et j'aime beaucoup marcher. J'aime ma liberté. Je joue au bingo et aux cartes avec mes amis, je fais des mots croisés, je lis beaucoup et j'écoute mes programmes à la télévision. J'ai une cuisine complète dans mon 3 ½ alors je cuisine chez moi, mais parfois je profite de la salle à manger avec service aux tables.

### Quel conseil donneriez-vous à celle que vous étiez à 20 ans?

C'est important de prendre la vie du bon côté. Il ne faut pas s'en faire, quand on a un défi, il faut faire confiance que tout va rentrer dans l'ordre.

Âgée de 93 ans, Jeanne Catafard habite en résidence depuis 22 ans, dont 14 ans à Sainte-Agathe et maintenant depuis sept ans au Manoir de la Vallée à Saint-Sauveur. Elle confie avec une joie de vivre contagieuse ses bonheurs quotidiens!



LES RÉSIDENCES DU  
**Manoir**

Vivre  
en  
couleurs



Une entreprise  
familiale  
depuis plus de **27** ans

Venez visiter une de nos  
5 résidences

#### 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

**COURTIER IMMOBILIER**

## Des démarches facilitées et des transactions conformes

### 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.

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!

(Source textuel.ca)



**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<sup>e</sup> année consécutive  
**TOP 3**  
des courtiers Proprio Direct



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

31, RUE DU PONT, LABELLE  
**819 686-5114**



## Entrevue à la Résidence des Bâisseurs

### Quelles raisons vous ont-elles incité à opter pour le mode de vie en résidence?

J'ai opté pour vivre en résidence en raison d'un besoin par rapport à mon mari, car sa santé déclinait. Au début, je ne voulais pas, mais j'ai changé d'idée car il y avait trop de corvées à la maison.

### Pourquoi avez-vous choisi les Bâisseurs?

Puisqu'on vivait à Saint-Sauveur, on ne voulait pas aller trop loin de chez nous. Nous avons vu dans le journal local que la résidence Les Bâisseurs se construisait à Sainte-Adèle, alors nous sommes allés sur le site et on nous a montré les plans et l'emplacement. Tout de suite mon mari et moi on a dit « Ça nous intéresse! », et on a signé les papiers avant même de vendre la maison; on ne voulait pas manquer notre chance! J'ai choisi mon appartement, c'était important pour moi de voir les montagnes, d'avoir une belle vue.

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

Même si je suis malentendante, je ne m'empêche pas de voyager seule. J'ai déjà fait du parachute, et ma prochaine étape est la plongée sous-marine. D'avoir dû apprendre à lire sur les lèvres à l'âge de 23 ans, ça m'a enseigné comment aller au bout de ce que voulais réaliser. Je veux goûter à la vie, le temps de vivre c'est maintenant!

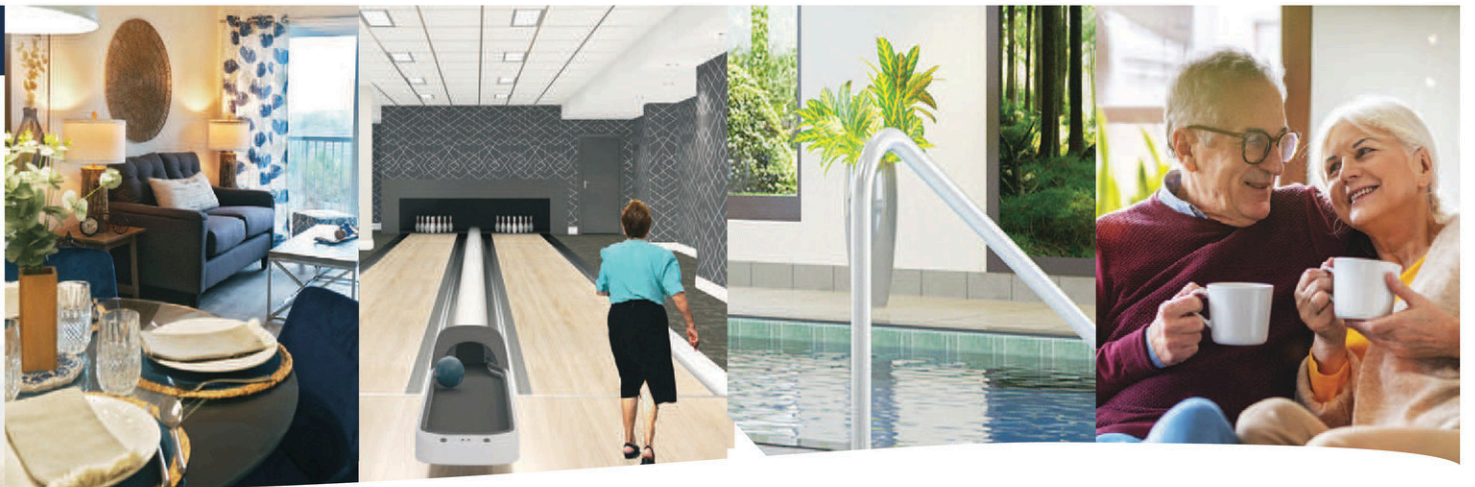
### À quoi ressemble une journée typique pour vous à la résidence ?

Je dois faire des choix d'activités, car il y en a tellement! Les exercices qui aident à mon équilibre, la danse en ligne, le gymnase pour faire du tapis roulant – je n'ai jamais été aussi occupée!

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

L'aquaforme! Quand j'ai su qu'il y aurait une piscine intérieure, ça été un point fort dans ma prise de décision pour choisir Les Bâisseurs. J'en fais deux fois par semaine, et c'est vraiment fantastique!

### Au coeur de Sainte-Adèle



## Bien plus abordable que vous le croyez !

### Crédit d'impôt pour maintien à domicile disponible pour toute personne de 70 ans et +

Dîner ou souper avec service aux tables • bracelets d'urgence (système d'appel à l'aide) • ligne téléphonique incluant interurbains • entretien ménager • câble tv, électricité et chauffage • préposés aux soins 24-7 • activités de loisirs avec animatrice • piscine intérieure et spa • salon de quilles et billard • salon de coiffure



**LE PHARE**  
Centre de soins

Le centre de soins LE PHARE est également disponible dès maintenant  
**NOUVEAU – COURTS SÉJOURS DISPONIBLES!**



**APPELEZ-NOUS! 514 884-0906**  
bâisseurs.ca • 322 ch. Notre-Dame, Sainte-Adèle  
Suivez-nous sur Facebook!





Pour moi, une transaction immobilière c'est plus qu'un échange de biens. L'entraide et la chaleur humaine dans notre communauté sont très fortes, et me motivent énormément. Je partage ici avec vous, une tranche de vie dans mon quotidien.

**AVEC NATHALIE ROY**  
Courtier en immobilier  
résidentiel  
Century-21

## Garder ou vendre sa maison à la retraite, mythes et réalités

Il n'est pas facile de planifier le moment de sa retraite. Un sondage RBC réalisé en 2019 sur les mythes et réalités de la retraite, déboulonne certaines idées préconçues que se font les préretraités. Selon le sondage, près de 55% de ceux-ci s'attendent à connaître leur date de départ à la retraite au moins un an à l'avance, alors que dans les faits, seulement 39 % l'ont prise à la date prévue et 16 % n'ont jamais eu de préavis.

### La situation financière

Que ce soit pour rester actif mentalement et physiquement, pour ne pas s'ennuyer ou pour augmenter leur revenu, 50% des préretraités pensent se retrouver un emploi à leur retraite alors que dans les faits, 11% déclarent être retournés sur le marché du travail, à temps plein ou partiel. Outre une bonne évaluation de votre budget, il faut estimer son patrimoine. Quelle est la juste valeur de votre maison sur le marché

actuel? A-t-elle déjà eu ou aura-t-elle besoin de travaux majeurs? Quels sont les frais d'entretien? Y a-t-il un solde sur l'hypothèque?

### Responsabilités ou liberté

Je rencontre beaucoup de clients qui veulent faire le saut. Pour être libre de profiter de leur nouvelle vie, voyager ou passer l'hiver dans le sud, certains décident d'acheter une maison plus petite ou un condo qui demandent moins de frais et d'énergie à entretenir. Sachez que ce sondage révèle qu'au Québec, 28% des préretraités envisagent passer l'hiver dans le sud, alors qu'en réalité seulement 15% l'ont fait, et ce, pour passer plus de temps avec leur famille et amis.

Il est donc primordial d'aborder son avenir avec réalisme. Au besoin faites-vous aider par vos proches mais le plus important est d'en arriver au meilleur choix... pour vous.

## Comprendre votre vision, pour trouver votre projet de vie!



GRAND TERRAIN VACANT À LANTIER  
Terrain de 77 753,11 pi<sup>2</sup>, sur le lac Cardin et accès au lac Ludger, sauvez des mois d'attente car le certificat de localisation est déjà fait!



PROPRIÉTÉ RIVERAINE avec vue époustouflante sur le lac de la Montagne Noire, fenêtres panoramiques, plafonds cathédrale & foyer en pierre, garage attendant... une rareté!

**NATHALIE ROY**  
Courtier immobilier résidentiel  
Prix d'excellence, rendement exceptionnel 2021 & 2022

[NATHALIE.ROY@CENTURY21.CA](mailto:NATHALIE.ROY@CENTURY21.CA)

**819.323.8432**

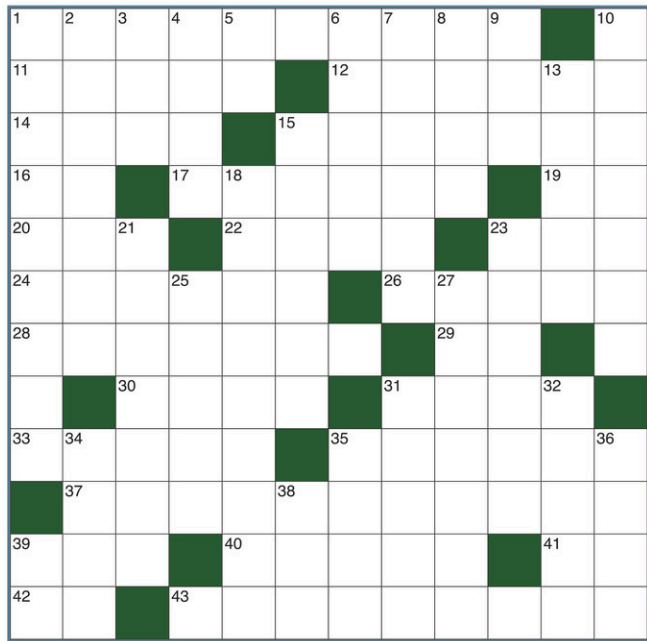
**CENTURY 21**  
IMMO-PLUS INC. AGENCE IMMOBILIÈRE



On se détend avec



### Mots croisés N° 763



#### HORIZONTALEMENT

- 1. Vie.
- 11. Pluie soudaine.
- 12. Cribler.
- 14. Affaiblir.
- 15. Façon d'agir.
- 16. Largeur d'une étoffe.
- 17. Narines des cétacés.
- 19. Conifère.
- 20. Division du temps.
- 22. Héros de Virgile.
- 23. Vieillesse.
- 24. Bedonnant.
- 26. Faire avancer un bateau.
- 28. Fixer le chargement d'un avion.
- 29. Béryllium.
- 30. Service religieux.
- 31. Il y en a dans le boudin.
- 33. Tristesse causée

par la mort de quelqu'un.

- 35. Maladie.
- 37. Il tourne.
- 39. Patriarche biblique.
- 40. Prénom féminin.
- 42. Tibia.
- 43. Inattendus.

#### VERTICALEMENT

- 1. Large rue.
- 2. Intercaler.
- 3. Poème lyrique.
- 4. Administré.
- 5. Dieu solaire.
- 6. Vole.
- 7. Obséder.
- 8. Disque coloré.
- 9. Ville des Pays-Bas.
- 10. Chouchou.
- 13. Construit.
- 15. Danse.
- 18. Rouge vif tirant sur l'orangé.
- 21. Rauque.
- 23. Conduite.
- 25. Os de la jambe.
- 27. Mouvement d'un navire qui change de route.
- 31. Trophée amérindien.
- 32. Brise avec les dents.
- 34. Divinité grecque de l'amour.
- 35. Déesse égyptienne.
- 36. Époques.
- 38. Poisson.
- 39. Spectacle japonais.

### Mots cachés

THÈME : VILLES ET DÉPARTEMENTS FRANÇAIS / 8 LETTRES

D	T	C	A	E	N	E	R	V	E	I	N	V	O	S	G	E	S	O	N
V	R	D	H	V	A	U	C	L	U	S	E	E	D	N	E	V	M	I	S
F	E	A	O	A	S	A	R	T	H	E	N	E	U	O	R	O	C	E	B
X	I	R	G	R	Y	R	E	B	M	A	H	C	U	R	E	G	A	S	
B	U	N	S	N	D	E	E	S	S	O	N	N	E	B	S	O	S	I	A
S	E	E	I	A	O	N	N	O	J	I	D	I	N	M	T	R	N	X	
E	R	S	U	S	I	L	G	T	A	R	N	H	E	I	I	A	G	U	M
E	H	E	A	G	T	L	U	N	E	L	A	I	L	A	P	O	A	O	G
S	V	C	I	N	I	E	L	O	E	N	M	C	N	M	U	E	S	O	I
R	E	R	E	T	C	R	R	E	T	A	H	O	O	L	D	E	E	S	R
N	E	N	E	D	I	O	E	E	S	A	N	N	E	R	L	A	L	T	O
A	G	I	N	U	R	O	N	P	U	G	T	M	O	L	S	U	L	R	N
N	R	S	L	E	X	A	P	M	I	A	E	B	E	Y	E	X	I	A	D
G	E	E	A	L	R	S	O	V	U	H	Y	A	U	O	M	E	E	S	E
I	N	T	L	E	N	A	B	T	R	E	C	V	N	I	R	S	B	E	
P	O	N	B	I	T	P	A	V	Z	R	A	R	E	E	N	R	R	O	R
R	B	A	I	L	S	N	T	N	O	T	O	M	A	N	Y	E	A	U	E
E	L	N	T	O	U	R	S	N	C	I	E	Y	L	U	N	R	M	R	Z
P	E	O	I	C	C	A	J	A	O	Y	E	M	E	O	L	A	O	G	O
O	R	L	E	A	N	S	R	E	P	M	I	U	Q	S	C	T	E	N	L

SOLUTION DE CE MOT CACHÉ : TOULOUSE

- A** Ajaccio, Albi, Amiens, Angoulême, Annecy, Ardèche, Auxerre, Aveyron, Avignon, Bastia, Besançon, Bordeaux, Caen
- B** Chambéry, Charente, Chaumont, Colmar, Dijon, Dordogne, Essonne, Evreux, Finistère, Gard, Gironde, Grenoble
- C** Chambéry, Charente, Chaumont, Colmar, Dijon, Dordogne, Essonne, Evreux, Finistère, Gard, Gironde, Grenoble
- D** Chambéry, Charente, Chaumont, Colmar, Dijon, Dordogne, Essonne, Evreux, Finistère, Gard, Gironde, Grenoble
- E** Chambéry, Charente, Chaumont, Colmar, Dijon, Dordogne, Essonne, Evreux, Finistère, Gard, Gironde, Grenoble
- F** Chambéry, Charente, Chaumont, Colmar, Dijon, Dordogne, Essonne, Evreux, Finistère, Gard, Gironde, Grenoble
- G** Chambéry, Charente, Chaumont, Colmar, Dijon, Dordogne, Essonne, Evreux, Finistère, Gard, Gironde, Grenoble
- H** Chambéry, Charente, Chaumont, Colmar, Dijon, Dordogne, Essonne, Evreux, Finistère, Gard, Gironde, Grenoble
- I** Chambéry, Charente, Chaumont, Colmar, Dijon, Dordogne, Essonne, Evreux, Finistère, Gard, Gironde, Grenoble
- L** Chambéry, Charente, Chaumont, Colmar, Dijon, Dordogne, Essonne, Evreux, Finistère, Gard, Gironde, Grenoble
- M** Chambéry, Charente, Chaumont, Colmar, Dijon, Dordogne, Essonne, Evreux, Finistère, Gard, Gironde, Grenoble
- N** Chambéry, Charente, Chaumont, Colmar, Dijon, Dordogne, Essonne, Evreux, Finistère, Gard, Gironde, Grenoble
- O** Chambéry, Charente, Chaumont, Colmar, Dijon, Dordogne, Essonne, Evreux, Finistère, Gard, Gironde, Grenoble
- P** Chambéry, Charente, Chaumont, Colmar, Dijon, Dordogne, Essonne, Evreux, Finistère, Gard, Gironde, Grenoble
- Q** Chambéry, Charente, Chaumont, Colmar, Dijon, Dordogne, Essonne, Evreux, Finistère, Gard, Gironde, Grenoble
- R** Chambéry, Charente, Chaumont, Colmar, Dijon, Dordogne, Essonne, Evreux, Finistère, Gard, Gironde, Grenoble
- S** Chambéry, Charente, Chaumont, Colmar, Dijon, Dordogne, Essonne, Evreux, Finistère, Gard, Gironde, Grenoble
- T** Chambéry, Charente, Chaumont, Colmar, Dijon, Dordogne, Essonne, Evreux, Finistère, Gard, Gironde, Grenoble
- V** Chambéry, Charente, Chaumont, Colmar, Dijon, Dordogne, Essonne, Evreux, Finistère, Gard, Gironde, Grenoble

Pour de belles nuits



Matelas · Literie · Oreillers · Lits

Détaillant et fabricant

VASTE CHOIX DE LITS AJUSTABLES POUR LIVRAISON RAPIDE

## VENTE 28<sup>e</sup> ANNIVERSAIRE

Nous payons les 2 taxes sur tout en magasin

Du 16 au 31 mai 2022 seulement



Expert en sommeil depuis 27 ans • ENTREPRISE FAMILIALE LOCALE • 90 JOURS D'ESSAI DISPONIBLES • JUSTE PRIX GARANTI • POUVOIR D'ACHAT DE 4000 MEMBRES  
175, boul. Morin (route 117, au coin de la 329 Nord) Sainte-Agathe-des-Monts | 819 326-3333 | 1 866 944-0446

## 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](mailto:info@tempsdevivre.ca)

### CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE LAURENTIDES :

#### 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. Des bénévoles sont recherchés dans les secteurs de la grande région de Mont-Tremblant et Sainte-Agathe-des-Monts. 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](http://www.cab-laurentides.org)

### UNIVERSITÉ DU 3<sup>e</sup> ÂGE

#### Pour le plaisir d'apprendre

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

**Antenne des Laurentides**, qui existe depuis déjà 22 ans: personne-ressource: Marie-Andrée Clermont 450 224-4266 ou [clermont7051@outlook.com](mailto:clermont7051@outlook.com)

**Antenne de la région de Mont-Tremblant**, qui existe depuis environ 21 ans: personnes-ressources: Yves Lachapelle 819 321-5494 et Pierrette Cardinal 819 425-5427 ou [utatremblant@gmail.com](mailto:utatremblant@gmail.com)

### PALLIACCO :

#### Des bénévoles présents pour vous

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

### LE RÉSEAU FADOQ A 50 ANS!

C'est sous la thématique Célébrons ce qu'on est que La FADOQ – Région des Laurentides souligne ses 50 ans. Cette communauté unie est aujourd'hui composée de plus de 43 000 membres, de clubs FADOQ, de bénévoles, de partenaires et d'employés dédiés.

#### Les Jeux FADOQ Laurentides de retour cet été

En plus des célébrations pour le 50<sup>e</sup> anniversaire, FADOQ-Région des Laurentides organise Les Jeux FADOQ des Laurentides qui permettent à chaque année à près de 1 000 participants de compétitionner dans 14 disciplines différentes. Celles-ci se déroulent dans 12 municipalités de la région du 24 mai au 9 juin. Info : [fadoq.ca](http://fadoq.ca)

Personne contact : Patrice Savard • [patrice@fadoqlaurentides.org](mailto:patrice@fadoqlaurentides.org) • 1 877 429-5858 poste 227

#### Ateliers d'Art-thérapie et les relations familiales

Cet atelier d'art-thérapie de deux demi-journées est consacré à mettre en lumière une dynamique relationnelle conflictuelle dans le but de vous permettre de la vivre de façon plus harmonieuse. Nous ne pouvons changer l'autre mais nous pouvons changer notre regard sur la relation. Une session de deux ateliers est offerte par Annie Bilodeau, art-thérapeute certifiée et psychoéducatrice, les vendredis 20 et 27 mai de 9h30 à 12h.

Détails et inscription : [www.fadoq.ca/laurentides/activites/activites-culturelles/ateliers-de-peinture](http://www.fadoq.ca/laurentides/activites/activites-culturelles/ateliers-de-peinture)

### 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](mailto:clubdesbonsvivants@outlook.com) ou laissez un message au 819 717-3401



VILLA DES GÉNÉRATIONS  
• • •  
Aux couleurs de votre quotidien



Mont-Tremblant  
819 425-8653  
[WWW.VILLADESGENERATIONS.CA](http://WWW.VILLADESGENERATIONS.CA)



# FESTIVAL STRADIVARIA

Alexandre Da Costa



UNE PRÉSENTATION DE Haivision

DU 1<sup>ER</sup> AU 31 JUILLET 2022  
DE BEETHOVEN À BOULAY

PH1203-1

**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 le Trio jazz Stradivaria**  
STRADIVARIUS SUPERCHARGE

Lac-Brome  
Théâtre de Lac-Brome  
SÉRIE GALA

02 JUIL. 2022  
20:00



**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 et John Roney**  
STRADIVARIUS INTIME

Labelle  
Chapelle du centre  
communautaire de Labelle  
GRATUIT POUR TOUS &  
« ACCÈS VIP »

22 JUIL. 2022  
19:30



**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, 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



**Orchestre national des jeunes du Canada**  
TOURNEE BOREALIS 2022

Mont-Laurier  
Espace Théâtre de Mont-Laurier  
GRATUIT POUR TOUS

29 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



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

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

15 JUIL. 2022  
19:30



**King Melrose**  
KING MELROSE

Nominuingue  
Scène extérieure de la Mairie,  
Nominuingue  
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

