



Région Lanaudière

VOTRE INFO-LIAISON

VOLUME 4 - NUMÉRO 3 - HIVER 2018 - 2019

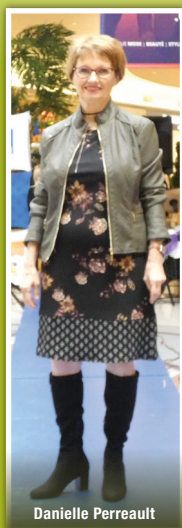
Le meilleur moyen de se tenir au courant des activités des jeunes de cinquante ans et plus!

FADOQ - Région Lanaudière vous propose les dernières tendances mode, plein-air et culinaires!

UNE 5^{ÈME} ÉDITION RÉUSSIE!

Cette année encore, le Salon des jeunes de 50 ans et plus de FADOQ - Région Lanaudière a atteint son objectif avec ses deux jours d'activités et la qualité de ses nombreux exposants. Lors des défilés de mode, le public de tous âges a su apprécier les différents styles de mode vestimentaire offerts par les marchands des Galeries Joliette.

Un merci particulier aux boutiques participantes, à nos mannequins, habilleuses, maquilleuses, coiffeuses, à MEC événements, ainsi qu'à la conférencière Louise Deschâtelets. Pour voir l'ensemble des photos du défilé de mode, des exposants au Salon et les noms des gagnants de notre tirage, consultez le www.fadoq.ca/lanaudiere/activites/evenements/5esalon.



Danielle Perreault



André Turcotte



Cécile Gauthier



Chantal Comtois



Daniel Gagnon



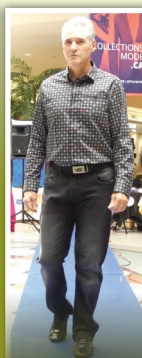
Gisèle Bacon



Johanne Veillet



Monique Boisclair



Marcel Joly



Mario Laurin



Pierrette Cornellier



Valère Fafard



Micheline Forget



Jean-Claude Bouthillette



Lyne Cormier



Francine Bériault



Cynthia Philipps



Marie Josée Demers et Danielle Perreault



Nancy Gaudreault



Marie-Claire Gagnon

Merci!

À Pharmaprix Joliette et St-Charles-Borromée, notre partenaire majeur officiel de l'événement;

À la station radio du M103,5 FM, le présentateur officiel de l'événement;

Aux Galeries Joliette, le commanditaire principal.



Francine Ranger

PRÉSIDENTE DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Votre droit de parole est important!

Le 19 octobre dernier, plusieurs d'entre vous avez participé au forum ayant pour thème : *Viellir, toute une expérience!* Ainsi, nous vous avons entendu sur des sujets sur lesquels vous pouviez vous exprimer librement.

Ce droit que nous avons de décider par nous-même est fondamental à une époque où certains aimeraient peut-être le faire pour nous. Ce n'est pas parce que nous vieillissons que nous perdons notre esprit d'analyse. Il est au contraire important que nous fassions connaître à notre entourage dans un premier temps, mais aussi aux personnes avec qui nous échangeons et même à nos gouvernements ce que nous souhaitons ou non tant au niveau de l'habitation, des soins, des services de proximités essentiels au maintien à domicile et bien plus encore.

Cette parole qui est la nôtre a un poids important dans la société d'aujourd'hui. Bientôt 25 % de la population sera composée de personne de 65 ans et plus. Alors, si nous ajoutons les 50 à 65 ans, cela nous donne un pouvoir d'influence important.

Il ne faut pas craindre d'exprimer haut et fort nos besoins. Ces besoins qui changent au fur et à mesure que nous vieillissons doivent être respectés. Cette autonomie que nous avons acquis depuis des décennies, il ne faut pas l'abandonner au moment où elle est la plus importante.

Alors, peu importe notre âge, il est toujours temps de prendre position afin de nous assurer d'une qualité de vie. Soyez assurés, que le Réseau FADOQ auquel nous appartenons fait le maximum afin de vous défendre collectivement, mais nous devons également toutes et tous participer à l'atteinte de ces objectifs. Rappelons aux nouveaux élus du 1^{er} octobre dernier, les engagements qu'ils ont pris afin que ceux-ci ne tombent pas dans l'oubli.

Prenons ensemble la parole pour l'avancement de notre qualité de vie car dans le mot vieillir on retrouve le mot VIE!

CHRONIQUE Droits sociaux

M^e André Cantin
TRÉSORIER



Comment obtenir l'homologation d'un mandat de protection?

Votre conseiller juridique vous conseillera dans les démarches administratives et judiciaires nécessaires à l'obtention d'un jugement d'homologation d'un mandat de protection et s'assurera que les démarches administratives suivantes seront complétées :

1. Obtenir auprès d'un établissement de santé une évaluation médicale et une évaluation psychosociale de la personne considérée comme inapte;
2. Aviser la personne concernée et les membres de sa famille de la situation;
3. Présenter une demande de recherche auprès des

registres des mandats de la Chambre des notaires et du Barreau du Québec afin de vérifier l'existence d'un mandat de protection.

Votre notaire rédigera la demande d'homologation qui doit être présentée au tribunal et vous informera de son avancement à chaque étape du processus. Il devra entre autres :

- Recueillir les déclarations nécessaires pour présenter cette demande;
- Ouvrir un dossier auprès du tribunal;
- Aviser par écrit les personnes qui doivent, selon la loi, être informées de la situation;
- Interroger la personne inapte de la façon prévue par la loi;
- Soumettre le dossier au tribunal.

Lorsque le mandat de protection sera homologué par le tribunal, votre notaire expliquera au mandataire ses devoirs et ses responsabilités et répondra à toutes ses questions.



Région Lanaudière

L'Info-liaison est publié quatre fois par année : septembre, décembre, mars et juin. Toute reproduction est autorisée à la condition que la source soit indiquée. Nous apprécierions en recevoir une copie. *L'Info-liaison* se dégage de toute responsabilité par rapport au contenu des publicités publiées dans ses pages.

Dépôt légal : 25 mars 2015
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada
ISSN 2369-0968 (Imprimé)
ISSN 2369-0976 (En ligne)

L'Info-liaison est publié par FADOQ - Région Lanaudière

Tél : 450 759-7422
Télec. : 450 759-8279
www.fadoqlanaudiere.ca
info@fadoqlanaudiere.ca

IMPRESSION :
Imprimerie BBM / Lanctôt Inc.

ÉDITEUR :
Danielle Perreault
RESPONSABLES :
Josée Fafard
Isabelle Padula
COLLABORATEURS :
Mireille Asselin
M^e André Cantin
Dave Ferland-Bérard
Richard Malo
Édith Monette
Francine Ranger
MONTAGE GRAPHIQUE :
Sylvie Cloutier

FÉLICITATIONS À TOUS LES PARTICIPANTS ET MÉDAILLÉS LANAUDOIS!

BRAVO à tous les participants des 27^e Jeux du Réseau FADOQ qui a réuni 1 200 athlètes de 50 ans et plus de partout au Québec!

Nos médaillés lanauois - Médailles d'or



À l'équipe du club FADOQ Saint-Jacques composée de Janette Léveillé, Louise Rousseau, André Riopel et Jacinthe Paradis pour leur médaille d'OR en marche prédiction en équipe!



À Micheline Houde et Francine Doucet, membres régionaux, pour leur médaille d'OR au golf 65+!



À l'équipe du club FADOQ Sainte-Julienne composée de Guy Major, Jean-Yves Beaulieu, Étienne Mailhot, Yvon Rioux et Claude Mayer, pour leur médaille d'OR aux petites quilles!

Nos médaillés lanauois - Médailles d'argent



À Louise Rousseau, du club FADOQ Saint-Jacques, pour sa médaille d'ARGENT en marche prédiction individuelle!



À Jocelyne Drainville du club FADOQ L'Assomption pour sa médaille d'ARGENT en course à pied!

Nos médaillés lanauois - Médailles de bronze



À l'équipe du club FADOQ Saint-Félix-de-Valois composée de Jean-Paul Gignac, Thérèse Gignac, Denise L'Écuyer et Thérèse Murray pour leur médaille de BRONZE à la compétition de sacs de sable!



À Jean Gagnon et Lucie Malo, du club FADOQ Notre-Dame-de-l'Entente, pour leur médaille de BRONZE au golf double mixte.



À Jean-Luc Barthe et Gilles Barthe, du club FADOQ île Dupas, pour leur médaille de BRONZE au golf double masculin!



Dans notre précédent *Info-liaison*, nous vous informions de tout ce que le Réseau, la région et les clubs FADOQ font pour vous. Vous avez été nombreux à nous remercier pour cette information qui mettait en lumière tous les avantages dont vous pouvez bénéficier. Vous êtes aussi nombreux à vous inscrire aux différentes activités proposées via notre programmation.

Le sentiment d'appartenance à un regroupement aussi important que le Réseau FADOQ est mesurable. Le nombre croissant du membership le démontre et nous en sommes fiers.

FADOQ - Région Lanaudière et les clubs FADOQ de la région sont là pour faire une différence dans l'atteinte d'une qualité de vie répondant à vos besoins. Notre préoccupation est de permettre au plus grand nombre de personnes de prendre le temps de s'offrir des loisirs de qualité.

Le conseil d'administration et le personnel de FADOQ - Région Lanaudière vous remercient de cette confiance. Soyez assurés que nous continuerons à travailler à l'amélioration de la qualité de vie des 50 ans et plus en faisant en sorte de continuer à nourrir cette fidélité au Réseau FADOQ.

FADOQ - Région Lanaudière est là pour vous!

Vous êtes plus de 40 000 membres FADOQ dans la région. Les raisons qui vous amènent à adhérer à un Réseau aussi important sont nombreuses. Que vous preniez votre carte auprès d'un club FADOQ local ou au niveau régional, pour participer à des activités dans votre milieu ou à des événements régionaux, pour appuyer notre mission dans la défense des droits collectifs ou encore pour les nombreux rabais et privilèges que nos partenaires vous offrent, votre appartenance à FADOQ - Région Lanaudière est importante!

Les moyens de communication de FADOQ - Région Lanaudière

En plus de l'*Info-liaison*, nous utilisons notre site web, notre page Facebook et notre infolettre pour vous tenir informés de nos nouveautés, nos événements, notre programmation et bien plus encore!

Abonnez-vous et suivez-nous sans plus attendre!

Site web

www.fadoqlanaudiere.ca

Facebook

www.facebook.com/FADOQ.Region.Lanaudiere

Infolettre

www.fadoq.ca/lanaudiere/a-propos/infolettre



CHRONIQUE Environnement

Mireille Asselin
ADMINISTRATRICE



Récemment a eu lieu la semaine québécoise de réduction des déchets qui a pour but de sensibiliser à consommer autrement et à diminuer les quantités de matières résiduelles qu'on doit enfouir.

Pour ce faire, le Québec doit absolument réduire sa production actuelle d'un camion de déchets à la minute! Pour le bien-être de la planète... et pour diminuer nos taxes!*

À l'approche des fêtes, voici quelques idées éco-responsables pour vos rencontres de famille,

de club FADOQ, « party » des fêtes ou tout autre événement :

Ne pas utiliser de vaisselle jetable ni d'ustensile ou de paille en plastique et favoriser la vaisselle lavable.

- Organiser des activités de trocs (vêtements, outils, jeux ou livres, etc.) qui en plus d'être écologiques et économiques sont agréables!
- Utiliser des recettes de confiance publiées sur Internet pour fabriquer vos propres produits d'entretien-ménager et de beauté : savon, rince-bouches, crèmes, etc. Et réutiliser vos contenants! Et pourquoi ne pas en faire des cadeaux personnalisés pour Noël?
- Penser à Internet et aux médias sociaux pour les invitations et offrir vos vœux pour ainsi diminuer le papier!

*Source : <https://sqrd.org/sqrd/>

Les ateliers de formation de FADOQ – Région Lanaudière

Une programmation riche et variée
en petit groupe convivial.

Offrez-vous les activités dont vous rêvez.

Inscrivez-vous dès maintenant!

Pour inscription
ou information :
450 759-7422 poste 8
loisirs@fadoqlanaudiere.ca

Nouveautés Venez essayer!

■ Initiation au pastel sec

Date : le samedi 2 février
Horaire : de 9 h 30 à 15 h 30
Groupe : 6 à 8 participants
Coût : 75 \$ taxes et matériel inclus
Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

■ Atelier d'écriture créative

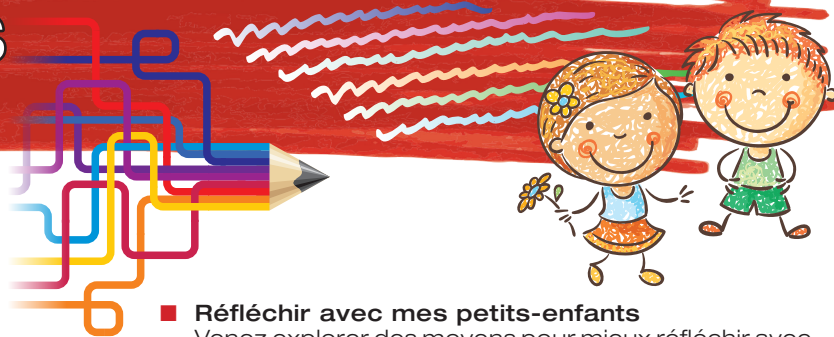
Chacun possède son imaginaire, chacun possède ses mots, et chacun peut écrire : telle est la conviction sur laquelle se fondent nos ateliers d'écriture créative.

Dates : du 21 février au 11 avril
Horaire : les jeudis de 13 h 30 à 15 h 30
Groupe : 8 à 10 participants
Coût : 105 \$ taxes et matériel inclus
Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

■ Réfléchir avec mes petits-enfants

Venez explorer des moyens pour mieux réfléchir avec vos petits-enfants. À partir de textes, de questions typiques des enfants, vous aurez l'occasion de découvrir diverses méthodes pour les aider à apprendre et penser par eux-mêmes : questionner, trouver des exemples, faire des hypothèses, faire des liens logiques, etc.

Date : le vendredi 8 février
Horaire : de 9 h 30 à 12 h
Groupe : 7 à 12 participants
Coût : 15 \$ taxes incluses
Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette



Ateliers de langues Axés sur le voyage

■ Anglais niveau 1

Du 23 janvier au 13 mars - **groupe jour**
Horaire : les mercredis de 9 h à 11 h
Du 23 janvier au 13 mars - **groupe soir**
Horaire : les mercredis de 18 h à 20 h

■ Anglais niveau 2

Du 21 janvier au 11 mars
Horaire : les lundis de 9 h à 11 h

■ Anglais niveau 3

Du 21 janvier au 11 mars
Horaire : les lundis de 13 h 30 à 15 h 30

■ Anglais avancé – conversation

Du 23 janvier au 13 mars
Horaire : les mercredis de 13 h 30 à 15 h 30

■ Espagnol niveau 1

Du 16 janvier au 6 mars
Horaire : les mercredis de 18 h à 20 h

■ Espagnol niveau 2 (prérequis niveau 1 ou test de classement)

Du 17 janvier au 7 mars
Horaire : les jeudis de 18 h à 20 h

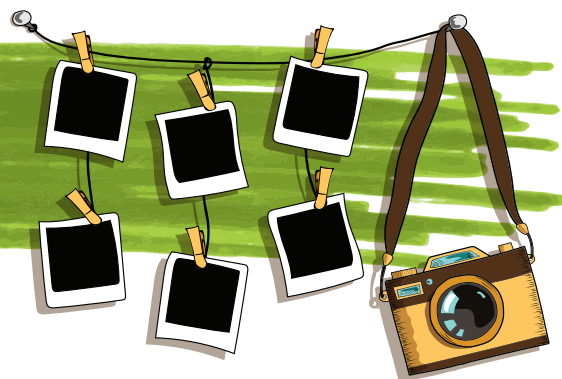
■ Espagnol avancé – conversation

Du 22 janvier au 12 mars
Horaire : les mardis de 18 h à 20 h

Groupe : 8 à 14 participants
Coût : 95 \$ taxes et fascicule d'exercices inclus
Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette



Ateliers de photo



■ Bien connaître votre appareil photo / niveau 1

Dates : les lundis 28 janvier, 4, 11 et 18 février

Horaire : de 13 h 30 à 15 h 30

Coût : 80 \$ taxes incluses

■ Initiation à la photographie / niveau 2 (prérequis photo niveau 1)

Dates : les lundis 4, 11, 18 et 25 février plus une sortie pratique, le samedi 16 mars, dans le secteur de L'Assomption

Horaire : de 13 h 30 à 15 h 30 et la sortie du 16 mars, de 8 h 30 à 12 h 30

Coût : 95 \$ taxes incluses

■ Photographie encore plus / niveau 3 (prérequis photo niveau 2)

Dates : les lundis 8, 15, 22, 29 avril et 6 mai

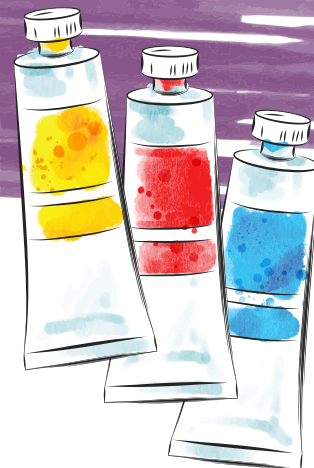
Horaire : de 9 h 30 à 11 h 30 à l'exception d'un atelier consacré à la photo de nuit, de 20 h à 22 h (date à déterminer)

Coût : 95 \$ taxes incluses

Groupe : 8 à 12 participants

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

Ateliers d'arts visuels



■ Initiation à l'aquarelle / niveau 1

Date : le samedi 16 février

Horaire : de 9 h 30 à 15 h 30

Groupe : 6 à 8 participants

Coût : 85 \$ taxes et matériel inclus

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

■ Initiation à l'aquarelle / niveau 2 (prérequis niveau 1)

Date : le samedi 23 février

Horaire : de 9 h 30 à 15 h 30

Groupe : 6 à 8 participants

Coût : 85 \$ taxes et matériel inclus

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

■ Aquarelle sur papier Yupo et sur papier Terra Skin - NOUVEAUTÉ

Une approche différente... sur un papier polypropylène (Yupo) et sur un papier minéral (Terra Skin). Ceux-ci étant non absorbants, l'aquarelle glisse sur le support.

Date : le samedi 6 avril

Horaire : de 9 h 30 à 15 h 30

Groupe : 6 à 8 participants

Coût : 85 \$ taxes et matériel inclus

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

■ Initiation au faux vitrail

Date : le samedi 23 mars

Horaire : de 9 h 30 à 15 h 30

Groupe : 5 à 8 participants

Coût : 95 \$ taxes et matériel inclus

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

■ Initiation au crayon à la mine

Date : le vendredi 25 janvier

Horaire : de 9 h à 12 h

Groupe : 6 à 12 participants

Coût : 30 \$ taxes et matériel inclus

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

■ Dessin au crayon à la mine niveau 1

Dates : du 7 février au 28 mars

Horaire : les jeudis de 9 h à 11 h 30

Groupe : 6 à 8 participants

Coût : 180 \$ taxes incluses

(le matériel n'est pas inclus)

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

■ Dessin au crayon à la mine niveau 2

Dates : du 7 février au 28 mars

Horaire : les jeudis de 13 h 30 à 16 h

Groupe : 6 à 8 participants

Coût : 180 \$ taxes incluses

(le matériel n'est pas inclus)

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

Les ateliers de formation de FADOQ - Région Lanaudière

Pour inscription ou information :

450 759-7422 poste 8

loisirs@fadoqlanaudiere.ca

Ateliers culinaires

Quoi de mieux que de découvrir de nouvelles recettes en compagnie d'un chef et de quelques membres FADOQ? Notre gamme de 9 ateliers spécialement conçus pour vous et pour répondre à différents états de santé vous sont offerts en alternance tout au long de l'année. En plus de la bonne ambiance et des effluves renouvelées, vous repartez après chacune des séances avec une portion à déguster à la maison de ce que vous avez cuisiné ensemble.

Les ateliers de cuisine 50+ ont été créés grâce à un soutien financier du ministère de la Famille, des Aînés et de la Condition féminine dans le cadre du programme Québec ami des aînés, Volet soutien aux actions communautaires. Les fonds de cette subvention étant maintenant épuisés, FADOQ - Région Lanaudière se voit dans l'obligation d'augmenter le coût des ateliers de cuisine. À compter du mois de janvier, les ateliers seront à 75 \$ taxes incluses.

■ Réduire l'inflammation par l'alimentation

Dates : 22, 29 janvier et 4 février

Horaire : les mardis de 9 h à 12 h **OU**

Dates : 21, 28 mars et 4 avril

Horaire : les jeudis de 9 h à 12 h

■ Cuisine végétarienne **NOUVEAUTÉ!**

Dates : 12, 19 et 26 février

Horaire : les mardis de 9 h à 12 h **OU**

Dates : 9, 16 et 23 mai

Horaire : les jeudis de 9 h à 12 h



■ Protéger mon cœur avec les cuisines du monde

Dates : 5, 12 et 19 mars

Horaire : les mardis de 9 h à 12 h **OU**

Dates : 30 mai, 6 et 13 juin

Horaire : les jeudis de 9 h à 12 h

■ Mon intestin j'en prends soin

Dates : 26 mars, 2, 9 avril

Horaire : les mardis de 9 h à 12 h **OU**

Dates : 17, 24 et 31 janvier

Horaire : les jeudis de 9 h à 12 h

■ Cuisiner à petit prix

Dates : 7, 14 et 21 mai

Horaire : les mardis de 9 h à 12 h **OU**

Dates : 7, 14 et 21 février

Horaire : les jeudis de 9 h à 12 h

■ J'apprends à cuisiner - pour hommes seulement

Dates : 28 mai, 4 et 11 juin

Horaire : les mardis de 9 h à 12 h **OU**

Dates : 28 février, 7 et 14 mars

Horaire : les jeudis de 9 h à 12 h

Groupe : 6 participants

Coût : 75 \$ taxes, portions cuisinées et matériel inclus

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

Souper thématique pour la Saint-Valentin



Uniquement pour les membres FADOQ!

Prenez part à ce souper gastronomique aux saveurs « amoureuses » composé par le chef Guillaume Plouffe. Afin de souligner la Saint-Valentin, un cocktail de bienvenue vous sera offert.

Date : le jeudi 14 février 2018, dès 18 h

Endroit : Hôtel Château Joliette, salle Lindsay

Coût : 50 \$ taxes et service inclus (brevages et alcool en sus)

MENU 4 SERVICES

- 👉 Cocktail de bienvenue (avec ou sans alcool)
- 👉 Potage de patate douce, pomme et gingembre
- 👉 Salade de betteraves rouges à la lime et oignons marinés aigre-doux accompagnés de feta fumé
- 👉 Côte de bœuf cuite sous vide, sauce au vin rouge et purée de panais
- 👉 Déclinaison de chocolat

RÉSERVATIONS REQUISES pour le souper thématique au 450 759-7422 poste 8 ou loisirs@fadoqlanaudiere.ca

Forfait hébergement disponible incluant le petit déjeuner gourmand : 125 \$ plus taxes pour une personne ou 140 \$ plus taxes pour deux personnes (pourboire inclus). Information : Claudine Boisvert au 1 800 361-0572 ou 450 752-2525 poste 101

Sorties plein air d'hiver

En raquette sur la Montagne noire... Et un p'tit tour dans le village de Saint-Donat

Une journée découverte de la montagne noire et de ses refuges... Puis, de la rue Principale de Saint-Donat et de sa boulangerie, miam!

Date : le vendredi 18 janvier

Horaire: de 10 h à 16 h (apportez votre lunch)

Coût : gratuit - inscription requise

* Prêt de raquette et de bâton de marche disponible

Groupe: 15 participants maximum

Endroit : rendez-vous au 329, chemin Régimbald, Saint-Donat

En ski de fond ou/et raquette à la Montagne Coupée

Date : le vendredi 25 janvier

Horaire: de 10 h à 15 h (apportez votre lunch ou casse-croûte sur place)

Coût : 12 \$ chocolat chaud ou café et taxes incluses

* Prêt de raquette et de bâton de marche disponible

Groupe: 15 à 24 personnes

Endroit : 204, chemin Montagne Coupée, Saint-Jean-de-Matha

En raquette à la Chute à Bull... Et un p'tit tour dans le village de Saint-Côme

Venez admirer la Chute à Bull sous la glace et le pittoresque village de Saint-Côme décoré de ses sculptures de glace.

Date : le vendredi 1^{er} février

Horaire: de 10 h à 16 h (apportez votre lunch)

Coût : gratuit - inscription requise

* Prêt de raquette et de bâton de marche disponible

Groupe: 15 participants maximum

Endroit : rendez-vous départ Marion, 36^e avenue, Saint-Côme (à l'arrière du magasin Korvette)

Pour inscription ou information :

450 759-7422 poste 8

loisirs@fadoqlanaudiere.ca

En patin sur la rivière L'Assomption

Date : le vendredi 8 février

Horaire: de 13 h à 16 h

Coût : gratuit - inscription requise

Groupe: 15 personnes maximum

Endroit : rendez-vous au Pavillon de la rivière au bout de la rue Fabre à Joliette (parc Louis-Querbes)

En ski de fond sur la TransTerrebonne

Date : le vendredi 15 février

Horaire: de 13 h à 16 h

Coût : gratuit - inscription requise

Groupe: 15 personnes maximum

Endroit : rendez-vous, stationnement sur la rue du Bourdages dans le parc de la Pommeraie, Terrebonne

Marche hivernale en sentier urbain

Date : le vendredi 22 février

Horaire: de 13 h à 16 h

Coût : gratuit - inscription requise

Groupe: 15 personnes maximum

Endroit : Parc Riverain et de l'Île Vessot, rendez-vous dans le stationnement situé sur le boulevard Base-de Roc (entrée Île Vessot), Joliette

INSCRIPTION REQUISE car en cas de mauvaise météo ou de mauvaises conditions des pistes, la sortie est annulée et nous voulons pouvoir vous en aviser.



**FESTI
GLACE**

de la MRC
de Joliette
37^e édition

www.festiglance.ca

Le matin des 50+ du Festi-Glace

Le Festi-Glace de la MRC de Joliette et FADOQ - Région Lanaudière sont fiers de vous inviter à profiter d'une activité gratuite en plein air sur la rivière L'Assomption. Un bon bol d'air frais au Festi-Glace! Réchauffement avec Cardio Plein-air, marche active, patinage et collations vous seront offerts. Nous vous accueillons au parc des Champs Élysées à Notre-Dame-des-Prairies, le 11 février à 9 h 30.

Confirmez votre participation!

Merci de réserver votre place au Matin des 50+ entre le 14 janvier et le 7 février 2019 au 450 759-7422 poste 8 ou loisirs@fadoqlanaudiere.ca

DANS LA PEAU D'UN AÎNÉ

DANS LA PEAU



D'UN AÎNÉ

Cet été, plus de 1 000 jeunes ont bénéficié d'une de nos 71 animations de l'atelier Dans la peau d'un aîné dans les camps de jour de la région. Cet atelier de sensibilisation aux impacts du vieillissement humain leur a fait vivre des expériences simulant la réalité des personnes vieillissantes. Ils en sont ainsi sortis grandis avec une meilleure compréhension et un plus grand respect des aînés.

Pour davantage d'information sur le programme Dans la peau d'un aîné ou encore pour accueillir l'atelier dans votre milieu, vous pouvez consulter le site www.bienveillance.ca

Information et inscription : 450 759-7422 poste 5 coordonnateur@fadoqlanaudiere.ca

ESQUISSEZ SA RETRAITE

L'atelier Esquisser sa retraite est un temps que l'on se donne afin de faire le point et se développer une vision de retraite. Que faire pour maximiser tout ce temps et continuer de se réaliser au-delà de la carrière.

L'atelier s'adresse à la fois à ceux qui sont nouvellement retraités ou à ceux pour qui le grand jour est pour bientôt.

Au-delà des aspects financiers, les échanges et les exercices permettent aux participants de préciser leurs choix et leurs priorités pour déployer une retraite heureuse à leur image.

Dates : les samedis 9 et 16 mars 2019

Horaire : 8 h 30 à 12 h 30

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

Groupes : 6 à 12 personnes

Coût : 65 \$ taxes incluses

Information et inscription :
450 759-7422 poste 4
dga@fadoqlanaudiere.ca

Esquisser
sa retraite
POUR MIEUX EN PROFITER!

ATELIERS D'INFORMATIQUE : PLUSIEURS FORMATIONS ET NIVEAUX!



FADOQ – Région Lanaudière vous offre plusieurs ateliers informatiques sur le fonctionnement de l'ordinateur, des logiciels informatiques, d'Internet et des médias sociaux. Faites vos choix!

■ Passage à Windows 10

Groupes : 5 à 6 participants

Durée : 6 heures (2 ateliers de 3 heures)

Coût : 55 \$ taxes incluses

■ Bien connaître votre ordinateur

Groupes : 5 à 6 participants

Durée : 15 heures (5 ateliers de 3 heures)

Coût : 115 \$ taxes incluses

■ Naviguer efficacement et en sécurité sur Internet

Groupes : 5 à 6 participants

Durée : 18 heures (6 ateliers de 3 heures)

Coût : 150 \$ taxes incluses

■ Initiation aux réseaux sociaux – Facebook, Messenger, etc.

Groupes : 5 à 6 participants

Durée : 12 heures (4 ateliers de 3 heures)

Coût : 90 \$ taxes incluses

■ Tablettes tactiles Android

Groupes : 5 à 6 participants

Durée : 12 heures (4 ateliers de 3 heures)

Coût : 90 \$ taxes incluses

■ Tablettes tactiles Apple

Groupes : 5 à 6 participants

Durée : 12 heures (4 ateliers de 3 heures)

Coût : 90 \$ taxes incluses

ATTENTION inscriptions en continu : pour qu'un atelier ait lieu, 5 participants doivent y être préalablement inscrits et avoir payé le dépôt non remboursable de 20 \$ demandé pour confirmer leur place. Il est important de respecter votre engagement lorsque vous êtes inscrits dans un atelier d'informatique, les annulations ayant des conséquences sur l'ensemble des participants qui attendent de débiter leur atelier. Avant de vous inscrire ou de confirmer votre présence, assurez-vous que vous êtes disponible pour chacune des séances de votre atelier. Merci de votre compréhension.

Information et inscription : 450 759-7422 poste 0
accueil@fadoqlanaudiere.ca

■ Randonnée vélo

Merci à la trentaine de cyclistes qui, en août dernier, sont venus s'amuser et relever le défi de la randonnée vélo de FADOQ - Région Lanaudière sur le chemin du Roy entre Lavaltrie et Berthierville!

Pour visionner la galerie de photos : www.fadoq.ca/lanaudiere/activites/activites-physiques-et-sportives/velo



■ Grande marche 2018

Étiez-vous des nôtres lors de la grande marche de FADOQ - Région Lanaudière au Vignoble Saint-Gabriel et dans les sentiers du Mont-Marcel? Une centaine de personnes y ont pris part pour découvrir ces deux très beaux endroits dans la magnifique région de Lanaudière!

Pour visionner la galerie de photos : www.fadoq.ca/lanaudiere/activites/activites-physiques-et-sportives/grandemarche



■ La journée nationale des aînés

Ce sont 800 personnes qui sont venues célébrer avec FADOQ - Région Lanaudière la Journée nationale des aînés au Buffet Des Continents à Mascouche. Merci à toutes et à tous pour votre présence et vos dons qui ont totalisé un montant de 5 126,15 \$!



Pour visionner la galerie de photos : www.fadoq.ca/lanaudiere/activites/evenements/journee-nationale-des-aines

■ Une journée intergénérationnelle

Près de 150 grands-parents et petits-enfants sont venus passer un moment mémorable en août dernier lors de la journée intergénérationnelle de FADOQ - Région Lanaudière au Buffet Des Continents à Mascouche! Petits et grands ont bien apprécié leur dîner, ainsi que les animations!



■ Une matinée tout en culture!

En août dernier, une trentaine de participants, grands-parents et petits-enfants ont profité d'une matinée tout en culture au Centre d'art Diane Dufresne. Fred Piston et ses sept trompettes a présenté un spectacle au contenu musical explosif et instructif! Par la suite, les participants ont visité l'exposition *Créer : l'été des rencontres improbables!* Enfin, à la suite de la visite, les grands-parents et leurs petits-enfants étaient invités à créer une œuvre ensemble, inspirée d'une des toiles de l'exposition. Cette activité a été rendue possible grâce à la collaboration de L'Aramusique.



■ Félicitations au club FADOQ Saint-Liguori!

Le club FADOQ Saint-Liguori célébrait le 30 septembre dernier leur 45^e anniversaire de fondation. Ce fut un brunch haut en couleurs où honneurs et souvenirs étaient au menu. Bravo à tous les bénévoles!



De gauche à droite : Jean-Yves Cloutier, administrateur, Léopold Bouchard, trésorier, Serge Rivest, vice-président, Estelle Roberge, secrétaire, Henri Mondor, administrateur, Gilbert Ross, président, Francine Ranger, présidente régionale et Danielle Perreault, directrice générale FADOQ - Région Lanaudière.

L'EXPOSITION PHOTO

LES MOTS... *qu'on expose*

UN GRAND SUCCÈS!

De multiples visiteurs ravis, un 5 à 7 réunissant une soixantaine de photographes-exposants, ainsi que leurs accompagnateurs, des photographies d'une grande qualité et diversité, un artiste invité en la personne de Gilles Meunier qui a su nous partager sa passion pour la photographie... l'exposition photo *Les mots qu'on expose* de FADOQ – Région Lanaudière a été un grand succès!

Présentée aux Galeries Joliette dans le cadre du Salon des jeunes 50 ans et plus et des Journées de la Culture, les visiteurs ont été invités à voter pour leur photographie coup de cœur. Pour voir la galerie de photos de cet événement, rendez-vous au : www.fadoq.ca/lanaudiere/activites/evenements/5esalon.

Voici donc les gagnants :

Prix coup de cœur du jury (certificat-cadeau de 75 \$ de Photo J): *Solitude matinale* par Lise Gervais

Prix coup de cœur du public (certificat-cadeau de 50 \$ de Photo J): *L'heure de la collation* par Ginette Noury

Prix tirage au sort pour le public votant : Denyse Duval (catalogue des expositions), Nancy Landry (membership familial) et Louise Rondeau (laissez-passer familial) offerts par le Musée d'art de Joliette.

Prix tirage au sort pour les membres Facebook : (certificat-cadeau de 50 \$ de Photo J) : Denis Bourassa



PRIX COUP DE CŒUR DU JURY
Solitude matinale par Lise Gervais



PRIX COUP DE CŒUR DU PUBLIC
L'heure de la collation par Ginette Noury

Merci!

À nos collaborateurs : la Ville de Joliette, la députée Véronique Hivon, le Musée d'art de Joliette, Atelier Faf'Art et Photo J.

À nos bénévoles : Caroline Houde, Lise Moreau et Gilles Meunier.

À tous les photographes participants, à ceux dont leurs œuvres ont été exposées et aux gagnants!

CHRONIQUE pour les proches aidants

Richard Malo
DIRECTEUR GÉNÉRAL DE L'APPUI LANAUDIÈRE
MEMBRE ASSOCIATIF



L'Appui Lanaudière pour les proches aidants d'âinés

Du nouveau pour les proches aidants!

Face à l'augmentation constante de la demande au service Info-aidant (SIA) et en réponse au nombre croissant des proches aidants d'âinés au Québec, l'Appui est heureux d'annoncer la bonification du service Info-aidant.

À l'image de plusieurs services téléphoniques, le service Info-aidant adopte un modèle centralisé. Depuis le 14 septembre dernier, le SIA offre des heures d'ouverture élargies de 8 h à 20 h, assurant ainsi une couverture continue de 12 heures par jour, du lundi au vendredi.

Ce développement vise à améliorer la capacité de réponse, tant au téléphone que par courriel et à rejoindre davantage de proches aidants d'âinés, notamment ceux sur le marché du travail. Avec nos services d'écoute, d'information et de références, nous sommes là pour soutenir les personnes dans leur rôle de proche aidant. Souvent un simple petit geste auprès d'une personne recherchant de l'aide fait toute la différence.

Si vous êtes là pour eux, nous sommes là pour vous.

JOURNÉE PORTE OUVERTE

FADOQ – Région Lanaudière ouvre ses portes et invite tous les intéressés à venir rencontrer l'équipe régionale ainsi que les différents formateurs dans une ambiance conviviale.

Venez déambuler dans les locaux du 365, boulevard Manseau afin de mieux connaître nos activités, notre façon de faire et notre accueil chaleureux!

Date : Le mercredi 9 janvier 2019

Horaire : **de 13 h 30 à 16 h 30**

Endroit : 626, boulevard Manseau, Joliette

Entrée libre

Pour clôturer cette journée, Francine Ranger, présidente régionale, vous invite à un 5 à 7 tout en humour et musique avec **Jamil Azzaoui**, auteur-compositeur et le duo Les vieux du centre d'achat composé de Gilbert Dumas et Yves Trudel.

Au menu, de courts sketches décapants entrecoupés de chansons de Jamil qui s'accompagne à la guitare.

Date : Le mercredi 9 janvier 2019

Horaire : **de 17 h à 19 h**

Coût : gratuit



**Réservation obligatoire,
places très limitées (30 places)**

Inscriptions entre le 10 et le 21 décembre auprès de Nancy Vendette au 450 759-7422 poste 0.

Avec vous, partout dans Lanaudière

CFNJtm
99,1

**GRANDE FINALE
2018**

88,9 | cfjn.net

Musique et chansons traditionnelles

T-Shirt, Jeans, Baskets



Baqqhus

Solo

En direct à 18 h au **CCJ** CENTRE CULTUREL DE JOLIETTE le 21 décembre

Billets disponibles sur spectaclesjoliette.com



Vous aidez une personne âgée en perte d'autonomie !
Appelez-nous

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINÉS
LANAUDIÈRE

INFO-AIDANT

1 855 852-7784

ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES

LAPPUI.ORG

Vous êtes là pour eux,
nous sommes là pour vous.