



*Bienvenue au  
Bulletin l'Étincelle*



# INDEX

# PAGES

Mot de la Présidente .....	3
Mot de la Directrice .....	5
Mot de l'Agent de développement .....	8
Cours informatique .....	10
Conditions et termes relatifs aux loisirs .....	11
LOBE – dépistages auditifs .....	12
Exercices pour l'oeil .....	13
Consignes de sécurité .....	16
Les blagues de Toto & Petites devinettes .....	17
Petites pensées .....	18
Proverbes .....	19
Mot de la fin .....	20



## Mot de la Présidente

En mouvement,

D'entrée de jeux, je voudrais remercier toutes les personnes qui se sont présentées à notre assemblée générale le 1<sup>er</sup> juin dernier. En effet, le grand nombre de participants, et leurs intérêts pour les rapports présentés par notre administration, démontre très bien que nous avons raison de continuer.

Depuis le dernier bulletin l'Étincelle, votre FADOQ Laval n'a cessé de bouger ; et de faire bouger ses membres. Par le sport, par les voyages, par les sorties culturelles. Et toute votre équipe a encore beaucoup d'autres projets à partager avec ses membres.

J'ai participé dernièrement au congrès du Réseau FADOQ, qui s'est déroulée à Rimouski, dans la très belle région du Bas St-Laurent. La conférencière qui a été invitée à ouvrir ce congrès était Kim Thuy, auteur de RU, elle a pu nous raconter plusieurs étapes de son périple qui l'a mené du Vietnam au Québec. Le thème du congrès de cette année était l'APPARTENANCE, troisième thème du Bouton Argenté. Et qui mieux qu'elle pouvait parler sur ce sujet. L'appartenance à un groupe, à un réseau, à une région, à une famille, à un pays.

Nous avons pu montrer nos « talents » en peignant une œuvre collective ; nous avons assisté à une conférence donnée sur les MADA (municipalités amies des aînés), et le troisième atelier nous faisait vivre les difficultés que doivent subir les aînés, soit au niveau de l'audition, de la vue et/ou de la dextérité et la mobilité.

## Suite – Mot de la Présidente

Alors en ce début d'été, je vous souhaite de vivre de belles rencontres, de nouvelles expériences, et de découvrir de nouveaux amis qui vous feront ressentir un sentiment d'appartenance avec tout votre environnement.

Bon été à toutes et tous !

Dianne Jeannotte  
Présidente

FADOQ- Région Laval

Le Réseau FADOQ remercie ses Grands Partenaires





## Mot de la Directrice

### Un petit mot en passant

Chers Membres,

Le mois de juin pour FADOQ Région Laval signifie le bilan de l'année et le début tant souhaité de la saison estivale.

Voici un petit résumé des actions que le Réseau a entrepris durant l'année 2016-2017.

Au niveau Provincial :

- Abolition des frais accessoires
- Réinstaurer le crédit d'impôt en raison de l'âge dès 65 ans
- Place des aînés dans la politique de loisir. En effet les loisirs des aînés qu'ils soient actifs ou cognitifs y ont leur juste place.
- Pas de maltraitance sans dénonciation.
- Automatisation du SRG dès 2018.

Comme le mentionne le directeur du Réseau Danis Prud'homme la FADOQ n'a jamais autant aligné de victoires étincelantes.

## SUITE – Mot de la Directrice

Comme le souligne Dianne Jeannotte présidente de la région dans son texte, nous avons assisté au congrès qui s'est déroulé dans la belle région de Rimouski du 13 au 15 juin et nous avons pu échanger avec des membres de d'autres régions via les différents ateliers que nous avons eues. Le thème étant "l'Appartenance" c'est ce que nous avons vécu durant ce séjour.

\* Voir à la fin de mon texte une photo prise avec Mme Kim Thuy.

### **Au niveau Régional :**

Le 1<sup>er</sup> juin s'est déroulé notre assemblée générale annuelle et c'est avec un grand plaisir que j'ai constaté votre présence de plus en plus nombreuse à y assisté.

L'engouement que vous avez envers la région se mesure par l'accroissement significatif du nombre de membres. Au 31 mars 2017 nous comptons 12592 détenteurs de la carte FADOQ par rapport à 10578 un an plutôt. Une hausse de 19% en un an rien de moins.

Cet objectif a été atteint notamment par notre dynamisme régional à offrir une longue liste d'activités. Le nombre a explosé depuis la création de notre service de loisir il y a à peine deux ans. La participation à ces activités en hausse de 53% par rapport à 2015-2016 est tout aussi phénoménale.

Au niveau du secrétariat régional j'ai apporté des modifications afin de continuer à offrir des services de qualité et d'être à l'écoute de vos besoins.

Manon Gibeault mon adjointe administrative est devenue coordonnatrice aux activités et travaille conjointement avec Sébastien Haineault.

Une nouvelle venue Ginette Gauthier s'occupera du service à la clientèle. Joignez-vous à moi pour lui souhaiter la bienvenue.

## SUITE – Mot de la Directrice

Comme je l'ai mentionné lors de l'AGA mon objectif est simple, que FADOQ Région Laval poursuive sur sa lancée et d'être à l'écoute des besoins de nos membres.

Un bel été à vous tous.

\* Photo prise avec Mme Kim Thuy.



Andrée Vallée

Directrice générale





## Mot de l'Agent de développement

### La chronique de Sébastien

On peut enfin dire que l'été est à nos portes, il a fallu être patient cette année, mais l'attente en a valu la peine puisqu'on vous a réservé une série de voyages au Québec cet été. Ces voyages ont été choisis sous le thème des grandes célébrations de 2017 avec le 150<sup>e</sup> anniversaire du Canada et le 375<sup>e</sup> de Montréal. Nous nous rendrons donc à Ottawa le 17 août pour les mosaïcultures et à Montréal le 19 août pour le spectacle multimédia AVUDO.

Au moment de lire ce texte, notre événement « Golfeurs à la découverte » a eu lieu ce 28 mai dernier et nos golfeurs ont pu jouer sur le célèbre terrain du Club de golf Islemere où nous avons terminé avec un repas de groupe animé avec un buffet des plus généreux. Nous sommes aussi revenus de Saint-Jean-sur-Richelieu le 7 juin dernier où nous avons eu la chance de faire une croisière avec souper dansant, une dégustation de vin et en plus de la performance d'un chanteur privé, et ce, sans compter les nombreux rires durant la journée. Le 15 juin était la première édition de « Laval en marche pour la bienveillance des personnes âgées » où le travail de concert avec nos partenaires nous a permis d'accueillir plus de 200 marcheurs. Louise Deschâtelets s'est jointe à la marche avec vous à titre de présidente d'honneur, c'était d'ailleurs un honneur pour moi, sans faire de mauvais jeux de mots!

Bonne nouvelle pour tous chers lecteurs, il reste encore plusieurs activités à participer cet été! Le soleil nous a choyés et il continue d'être avec nous et ce sera notre recette pour votre plaisir cet été!



## Suite – Agent de développement

Je vous conseille de ne pas trop attendre si vous n'êtes toujours pas inscrit pour le 45<sup>e</sup> anniversaire de FADOQ Laval, ce 7 octobre. Le téléphone ne dérougit pas et nous allons prochainement épuiser tous nos billets.

J'espère que ce texte vous a donné le goût d'utiliser votre carte FADOQ avec nous dans nos loisirs. Participez à votre FADOQ et venez vivre avec nous des moments mémorables.

Pour toutes questions et informations supplémentaires sur cette programmation, veuillez contacter Manon Gibeault au poste 702 ou au [manon.gibeault@fadoqlaval.com](mailto:manon.gibeault@fadoqlaval.com).

Salutations des plus sincères,

Sébastien Haineault  
Agent de développement

# Cours d'informatique

Ateliers Fadoq

Pour plus d'information :  
450-686-2339



- J'apprivoise l'ordinateur et internet
- Je maîtrise l'ordinateur et internet
- Tablette Apple et Tablette Android
- Initiation au traitement informatique des photos numérique
- Word et Excel

Pour information veuillez communiquer avec :  
Manon Gibeault, coordinatrice aux loisirs et activités au  
450-686-2339 poste 702 ou par courriel [manon.gibeault@fadoqlaval.com](mailto:manon.gibeault@fadoqlaval.com)

Avec le **programme privilèges FADOQ**,  
c'est toujours le bon temps pour  
CHANGER DE LUNETTES!



**4 OFFRES EXCLUSIVES**  
aux membres de la FADOQ



**25\$**

de rabais  
additionnel\*  
à la promotion « la 2<sup>e</sup> PAIRE à 1\$ ».



**25%** de rabais

à l'achat d'une paire complète:  
monture, lentilles et  
traitements de nos collections  
designers exclusives.†

**15%** de rabais

à l'achat d'une paire de lunettes de  
soleil ou complète de notre collection  
de designers internationaux  
(à l'exception de Chanel et Oakley).‡

**10%** de rabais

à l'achat d'une provision  
annuelle de verres de  
contact à prix régulier\*

Offres réservées aux membres FADOQ, valables toute l'année. Sur présentation de votre carte de membre FADOQ. \*Recevez un rabais de 25\$ additionnel à la promotion « la 2<sup>e</sup> paire à 1\$ » lorsque la promotion est en vigueur. Avec l'offre 2<sup>e</sup> paire à 1\$, achetez n'importe quelle paire de lunettes complète de notre collection de marques exclusives avec monture et lentilles traitées antireflet premium, et recevez une deuxième paire de la même collection exclusive avec des verres clairs et d'une valeur identique ou moindre pour seulement un dollar! Les options pour verres solaires, polarisés ou Transitions sont en sus et payables sur chaque paire. †Rabais applicables sur le prix régulier, ces offres ne peuvent pas être jumelées. Sujets à changements sans préavis. Toutes ces offres sont valides jusqu'au 31 décembre 2017. Michel Laurendeau opticien.

[greiche-scaff.com](http://greiche-scaff.com)

**greiche & scaff**

professionnels de la vue

Voir le site pour plus de détails : [www.greiche-scaff.com](http://www.greiche-scaff.com)

## Conditions et termes relatifs aux loisirs

\*La majorité des activités sont organisées avec un système de covoiturage ou avec votre propre moyen de transport (sauf si le contraire est indiqué). Nous serions dans la mesure de louer un autobus sur certaines activités s'il y a un assez grand nombre d'inscriptions.

\*Les prix sont amenés à être réduits sur certaines activités si nous avons un nombre d'inscriptions qui nous permet d'accéder à un tarif de groupe.

\*Dépôt obligatoire de 15% au moment de l'inscription et aucun remboursement après la date limite d'inscription.

Certains spectacles ou activités sont plus populaires et nécessitent de s'inscrire rapidement pour bénéficier des meilleurs sièges et de la meilleure qualité. **Les réservations sont obligatoires, vous devez contacter Manon Gibeault au 450-686-2339 poste 702.**

\*Pour toutes nos activités, prenez note qu'une inscription constitue une autorisation de diffusion des photos et vidéos par FADOQ Région – Laval.

\* Les événements ont lieu en cas de mauvais temps, peu importe l'activité, sauf en cas de grande tempête. La température n'est pas un motif valable pour un remboursement en cas d'annulation. Si cela est possible, l'activité sera repoussée à une autre date en accord avec les participants.

\*La carte de membre FADOQ est obligatoire pour participer aux événements, sauf s'il y a indication contraire.

\*Il est important de respecter vos limites et vos capacités lors de la pratique physique. De plus, il est fortement recommandé de consulter un médecin avant d'entreprendre une activité physique d'intensité élevée.

Pour obtenir plus d'information sur l'ensemble de ces activités, vous devez contacter Sébastien Haineault, Agent de développement à FADOQ Région Laval, à [sebastien.haineault@fadoqlaval.com](mailto:sebastien.haineault@fadoqlaval.com) 450-676-2339 poste 703 ou Manon Gibeault, Coordinatrice aux loisirs et activités à [manon.gibeault@fadoqlaval.com](mailto:manon.gibeault@fadoqlaval.com) au 450-686-2339 poste 702.

## Des dépistages auditifs sans frais!

Un nouveau service est offert dans les cliniques Lobe : des **dépistages auditifs sans frais**. Ce nouveau service vise à sensibiliser la population à l'importance de prendre soin de sa santé auditive et de ne pas attendre avant de consulter dans le cas d'un doute sur son audition. Il va de pair avec la mission des professionnels exerçant dans les cliniques Lobe : améliorer la qualité de vie des gens en brisant l'isolement causé par la perte auditive.

En effet, vous pouvez dorénavant profiter d'un **dépistage auditif sans frais** dans toutes les cliniques Lobe en tout temps sur rendez-vous. Ce dépistage s'effectue à l'aide de la nouvelle application mobile en santé auditive destinée aux professionnels exerçant au sein des cliniques Lobe : **Décibel**. Cette application a d'ailleurs permis de dépister plus de 300 personnes en un après-midi à travers la province dans le cadre de la Journée nationale de l'audition le 2 mai dernier.

Conçue à la suite du constat que trop peu de gens consultent, soit seulement 20 % des personnes ayant une perte auditive, cette application novatrice est fiable, facile d'utilisation et représentative de la réalité. Elle vous permet d'avoir un aperçu de votre audition en une quinzaine de minutes!

Vous aimeriez passer un **dépistage auditif sans frais** ? Prenez rendez-vous dès maintenant à une clinique Lobe en appelant au 1-866-411-5623 ou à un bureau près de chez vous :

**Laval – Chomedey**, 157, boul. de l'Avenir, bureau 120 Laval QC H7S 2N5 au 450-934-2614

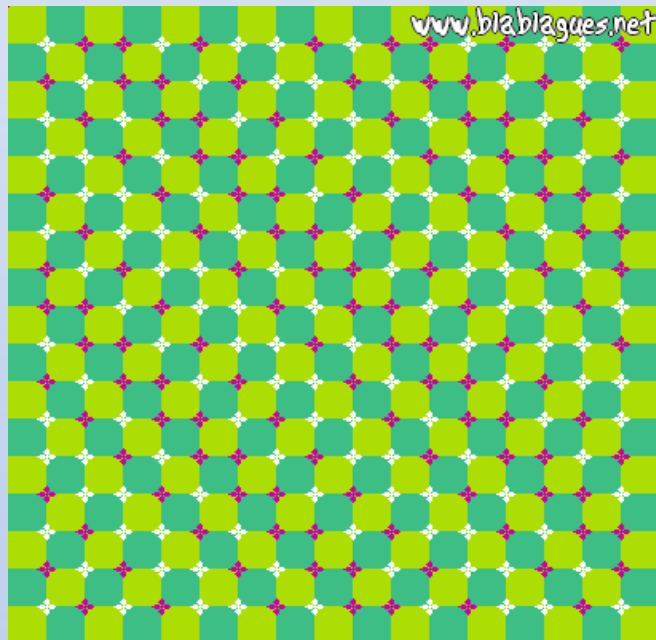
**Laval – Sainte-Dorothée**, 3, boul. Samson, bureau H, Laval QC H7X 3S5 au 450-969-3335

Pour davantage de renseignements, rendez-vous au [www.lobe.ca](http://www.lobe.ca) ou consultez notre page Facebook au [www.facebook.com/CliniquesLobe/](https://www.facebook.com/CliniquesLobe/)!

**Lobe** Cliniques en santé  
auditive et communication



# Petites exercices pour l'œil – vous y voyez quoi ?

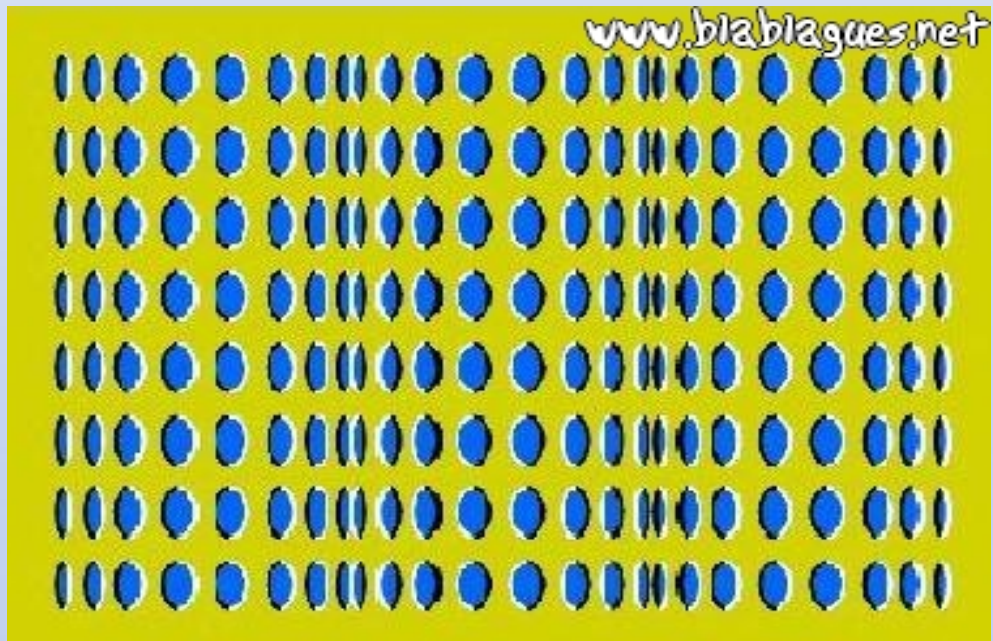


Cela bouge lorsque vous le fixez

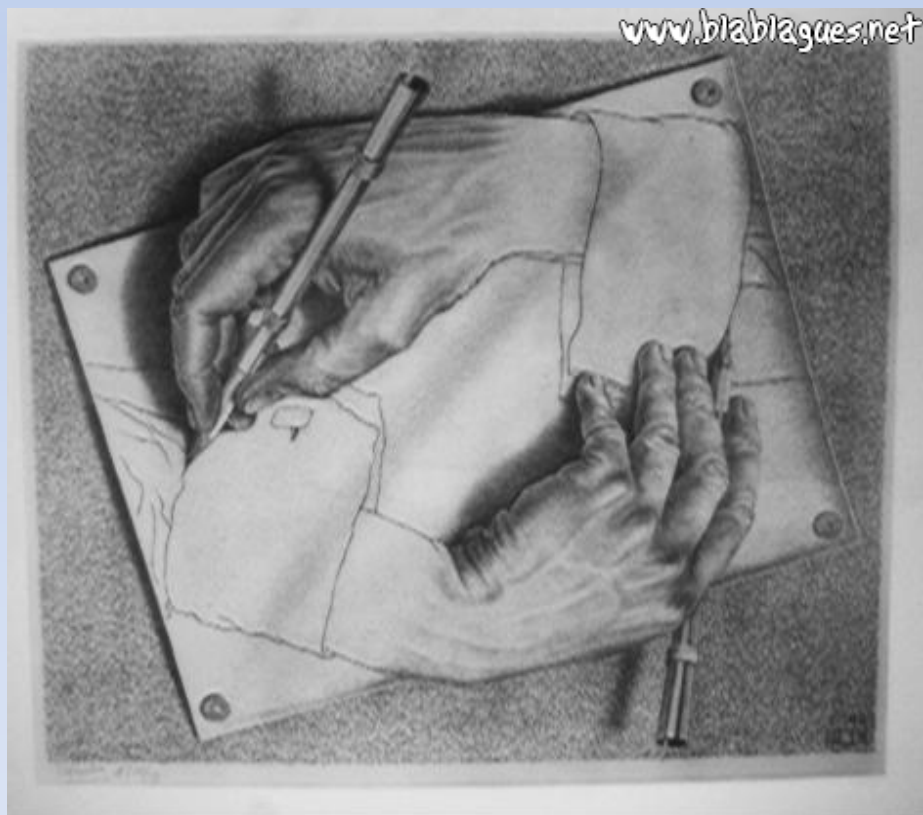


Combien trouvez vous de figures ?

Suite - Petites exercices pour l'œil – vous y voyez quoi ?



Cela bouge lorsque vous le fixez - trompe œil !



Quelle est la vraie main qui écrit ?

Suite - Petites exercices pour l'œil – vous y voyez quoi ?



Chercher les deux personnes qui s'embrassent

**Je deviens membre  
de ma coopérative  
funéraire**



**COOPÉRATIVE  
FUNÉRAIRE  
DU GRAND MONTRÉAL**

450 934-9808

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



# Consignes de sécurité

## Une **journée** en **sécurité** avec **Mme Prudence**



### À DOMICILE :

- ✓ Entretenez un bon voisinage.
- ✓ Inscrivez-vous au service téléphonique PAIR et au programme *Surveillance de quartier*.
- ✓ Utilisez le microviseur si on frappe à votre porte. En cas d'insécurité, feignez la présence d'autrui à l'intérieur en conversant haut et fort.

### LORSQUE VOUS QUITTEZ :

- ✓ Assurez-vous d'éteindre chandelles, ronds de cuisinière et que votre avertisseur d'incendie est fonctionnel.
- ✓ Laissez la télé fonctionnelle afin de simuler la présence de quelqu'un à l'intérieur.

### POUR VOTRE SANTÉ ET CELLE DE VOS PROCHES :

- ✓ Faites affaire avec un seul pharmacien.
- ✓ Inscrivez-vous à Info-Stop. En cas de malaise contactez INFO-SANTÉ 8-1-1.
- ✓ Soyez à l'écoute de vos amis et accompagnez-les si nécessaire vers des organismes d'aide.

### POUR PASSER UNE BONNE NUIT :

- ✓ Gardez un téléphone sans fil à portée de main.

## Ne laissez pas vos peurs saboter votre bonheur!

### EN BALADE :

- ✓ Utilisez un petit sac à main, gardez-le toujours à l'œil. Soyez alerte.
- ✓ N'hésitez pas à trouver refuge dans un commerce si vous vous sentez suivi.

### ADOPTÉZ LA MÉTHODE « BON PIED, BON ŒIL » :

- ✓ Traversez aux intersections en favorisant les feux de circulation.
- ✓ Assurez-vous d'être vu en établissant un contact visuel avec l'automobiliste avant de traverser.
- ✓ Utilisez toujours le trottoir en triporteur.

### AU GUICHET :

- ✓ Assurez-vous d'être en sécurité avant de procéder à une transaction. Ne dévoilez pas votre NIP.
- ✓ Soyez discret lorsque vous êtes en possession d'argent comptant.

### EN TOUT TEMPS :

- ✓ Ne vous préoccupez pas du jugement des autres lorsqu'il est question de votre sécurité.
- ✓ Faites-vous confiance, fiez-vous à votre gros bon sens. Composez le 9-1-1 en cas de panique.

### Questions ou des suggestions?

[www.ville.sherbrooke.qc.ca](http://www.ville.sherbrooke.qc.ca) – [www.prudenceprudence.com](http://www.prudenceprudence.com)

Questionnez vos policiers pour d'autres conseils de prudence.

La vidéo *Une journée en sécurité avec Madame Prudence* est une co-production du Service de police de la ville de Sherbrooke et de La Vie Sauve

Produit grâce à la collaboration financière du CENTRE D'AIDE AUX VICTIMES D'ACTES CRIMINELS et du Ministère de la justice

Pour plus d'informations, [contactez-nous](#).



## LES BLAGUES À TOTO

Un matin Toto dit à son père :

- Papa j'ai découvert que maman est une fée !

**Papa :**

- Ah oui et pourquoi maman est une fée ?

**Toto :**

- Parce que pépé a dit qu'elle te faisait marcher à la baguette !

---

La maman de toto lui demande :

Toto ! Le perroquet a disparu ! Tu n'as rien remarqué d'anormal en mon absence ?

**Toto :**

- Non rien ? A part le chat qui s'est mis à parler !

---

La maîtresse demande à Toto :

- Pourquoi Charlemagne a-t-il inventé l'école ?

**Toto :**

- Parce qu'il ne risquait plus rien. Il était trop vieux pour y aller !

---

### Petites devinettes

Pourquoi faut-il rester devant la télé le soir ?

Parce que derrière on ne verrait rien !

Qu'est ce qui ne fait pas de bruit quand il se réveille mais qui réveille tout le monde ?

Le soleil

“

Ne force rien. L'essentiel est que tout va tout seul et avec le temps, tout ce qui doit arriver arrivera. Si une chose n'est pas faite pour toi et que tu la gardes quand même, un jour ta vie la rejettera. Si elle doit faire partie de ta vie mais que tu l'as jetée, elle reviendra quand même.

Il n'y a donc pas de bonne ou mauvaise décision. Ceux qui doivent faire partie de ta vie en feront partie, et les autres disparaîtront un jour.

-Auteur Inconnu



LA SOLUTION EST EN VOUS .COM

## Proverbes

Le **sourire** ajoute de la valeur à votre **visage**.  
L'**amour** ajoute de la valeur à votre **CoeUR**. Le **respect** ajoute de la valeur à votre **attitude** et les **amis** ajoutent de la valeur à la **vie**.

*L'été et enfin là !*



*Ahhhh ! Lorsque le soleil de l'été pointe le bout de son nez, c'est le fond de notre cœur qui commence à se réchauffer ! Distribuante sa vitamine D, notre étoile de lumière nous gorge de bonne humeur, force et vitalité. Légèrement vêtus et toujours bien hydratés, nous voilà fin prêts à profiter de l'été...*



*Soyez tous prudents sur la route  
& on se revoit à l'automne*

