

Le Montréal FADOQ

HIVER 2018 | VOLUME 21, NUMÉRO 2

fadoq

Région
Île de Montréal

ÉMISSION ÈRE LIBRE

Isabelle Larin

LA MAISON DE L'APHASIE

Louise Bourbonnais

VOS RABAIS 2018

Photo : Rachel Gôté

intact
ASSURANCE

SSQ Groupe
financier

HIVER 2018 | FADOQ - RÉGION ÎLE DE MONTRÉAL |

LA RECONNAISSANCE DE L'IMPLICATION



Ghislain Bilodeau
président

Une toute nouvelle émission portant sur les aînés a vu le jour récemment, soit l'émission « ÈRE LIBRE » diffusée sur les ondes de MATV. La FADOQ - Région Île de Montréal est fière de cette réalisation puisqu'elle a travaillé, de concert avec une équipe de spécialistes en production télévisuelle, en vue de concevoir une série d'émissions présentant les divers visages de la population aînée à Montréal. Ce projet a permis la réalisation de dix émissions dont le titre est inspirant « ÈRE LIBRE ». Vous en apprendrez davantage sur cette émission en parcourant le présent numéro de votre « Montréal FADOQ ».

Un premier thème abordé concerne la place laissée aux personnes aînées dans la société. D'entrée de jeu, je vous offre aujourd'hui une réflexion toute personnelle sur le sujet, une réflexion que je place sous l'angle de la reconnaissance accordée aux personnes aînées qui s'impliquent dans le panorama montréalais.

C'est vraiment incroyable de constater le nombre de personnes qui, bénévolement, consacrent du temps et des énergies à diverses activités qui, généralement, visent à contribuer à l'avancement de la communauté et au mieux-être des citoyens. J'ai souvent entendu d'éminents conférenciers nous dire que « si tous ces bénévoles cessaient leurs activités, ne serait-ce que 24 heures, les conséquences seraient paralysantes et néfastes pour plusieurs secteurs de services rendus à la population ».

Pourquoi une personne fait-elle le choix de s'impliquer socialement ? Autant d'individus, autant de motifs ! Sans doute, mais à mon avis nous pouvons quand même identifier certaines tendances fortes au chapitre des motivations. Plusieurs

La FADOQ – Région Île de Montréal vous souhaite de très joyeuses fêtes et une année 2018 remplie de douceur, de santé et de sérénité.



De toute l'équipe : *Christine, Mariette, Pauline, Karina, Olivier, Anta, Denise, Audrey, Hélène, Andrée, Rosée, Aneth*

le font d'abord pour se sentir utile, pour contribuer à un objectif social quelconque, aider les plus vulnérables, venir en aide aux démunis, aider les plus jeunes. D'autres le font pour sortir de leur routine quotidienne, pour socialiser. Certains le font aussi pour continuer d'apprendre et de découvrir, ou encore pour mettre leur talent à contribution. Bref, beaucoup de temps et d'énergie pour se faire du bien, en faire aux autres en s'investissant dans une aventure humaine et sociale qu'on aime particulièrement.

Par ailleurs, s'investir dans la société passe aussi, bien souvent, par l'adoption de saines habitudes de vie, par l'activité physique, par les bienfaits de la curiosité intellectuelle et de la socialisation. Pour la personne, l'engagement bénévole, lorsque les capacités physiques et mentales le permettent, favorise le maintien de l'autonomie et nourrit le sentiment de participer activement à la vie de la communauté. L'implication

sociale répond à un besoin spécifique propre à chaque personne. Il faut le faire d'abord pour soi, pour son épanouissement, et surtout, sans attendre de reconnaissance en retour! Car, ce MERCI, souvent attendu, viendra assurément à un moment donné, pour votre plus grande satisfaction. Mais dans les faits, la plus édifiante gratification n'est-elle pas, simplement, le sentiment de rendre service à sa communauté par son implication et ses actions?

Dans un autre ordre d'idées, avec quelques semaines à l'avance, au nom des administrateurs de votre organisme, la FADOQ - Région Île de Montréal, je tiens à vous offrir mes meilleurs vœux de joyeuses fêtes avec parents et amis.

Ghislain Bilodeau
Président

Le Montréal FADOQ

Hiver 2018, volume 21, numéro 2
Rédacteur en chef : Michel Morel
Secrétaire de rédaction : Andrée Turmel
Conception graphique : Valentina Vlassova
Impression : SOLISCO

Table des matières

Éditorial	2
Entrevue avec Isabelle Larin	4
Retour sur les activités	6
Clubs et membres	8
Calendrier des activités	10
Programmation	11
Entrevue avec Louise Bourbonnais	14
Un temps pour l'art	15
Rabais & privilèges	16
Chronique Groupe Forget	20
Pour nous joindre	23

ÉMISSION DE TÉLÉVISION ÈRE LIBRE

ÈRE LIBRE EST UNE TOUTE NOUVELLE ÉMISSION TÉLÉ SUR LES ONDES DE MATV. CRÉÉE EN PARTENARIAT AVEC LA FADOQ – RÉGION ÎLE DE MONTRÉAL, L'ÉMISSION ABORDE DES THÉMATIQUES VARIÉES TELLES QUE : L'IMPLICATION SOCIALE, LA SANTÉ, LE BONHEUR, LES RELATIONS HUMAINES, LA RETRAITE, LES LOISIRS, LES FINANCES ET PLUSIEURS AUTRES SUJETS QUI TOUCHENT DE PRÈS LES 50 ANS ET PLUS.



ISABELLE LARIN
DIRECTRICE PROGRAMMATION ET
MARKETING, MATV

Parlez-nous de l'émission Ère libre.

Il s'agit d'une émission pour les aînés préparée par les aînés, mentionne Isabelle Larin. Nous voulions rejoindre une clientèle qui est présentement moins bien desservie par les médias conventionnels. On voulait s'adresser à cette clientèle-là parce qu'on considérait qu'il y avait des sujets importants qui n'étaient pas traités dans les médias actuellement. Ça faisait longtemps qu'on souhaitait présenter une émission destinée aux aînés. Le partenariat avec la

MICHÈLE SIROIS

ANIMATRICE
MME SIROIS EST AUSSI INFIRMIÈRE,
COMÉDIENNE ET AUTEURE (VIEILLIR
EN SANTÉ : C'EST POSSIBLE!, PARU
EN AVRIL DERNIER. IL S'AGIT DE
SON DEUXIÈME OUVRAGE, APRÈS
CLOWN D'HÔPITAUX, C'EST DU
SÉRIEUX!, PUBLIÉ EN 2014.)

FADOQ-Région Île de Montréal était tout indiqué et s'inscrit parfaitement dans notre mission de travailler avec la communauté et de faire participer les citoyens.

Michèle Sirois ajoute : la FADOQ île de Montréal, c'est vraiment la marraine-fée de l'émission, l'idée vient de la FADOQ. Avec cette émission ce qu'on veut faire, c'est de donner une tribune aux opinions, aux idées et aux questionnements des personnes âgées, on veut tenir compte de leurs besoins et de leurs défis. On veut aussi prendre en compte le fait que dans le vieillissement, il y a plusieurs vieillissements. On a d'abord les plus jeunes, les baby-boomers, de 55 à 75 ans, et ensuite ce qu'on appelle le quatrième âge, c'est-à-dire les personnes de 75 ans et plus. Ce qu'on veut c'est qu'à chaque



semaine, en compagnie d'aînés inspirants et inspirés, l'émission vienne mettre en relief cette étape de la vie par des reportages, des tables rondes, des entrevues et des chroniques de spécialistes.

Vous parlez tantôt de sujets qui sont peu abordés par les médias traditionnels. Donnez-nous une idée de ces sujets.

Dans les autres médias, les questions touchant les aînés peuvent quelquefois faire l'objet d'une nouvelle ou d'un reportage. On souhaitait pouvoir présenter aux téléspectateurs un véritable magazine et aborder plein de sujets, précise Isabelle Larin. Généralement, à 50 ans on est encore actif, on n'est pas à la retraite, mais il est sage de préparer sa retraite. On prépare sa retraite d'abord au niveau de ses finances. Il faut aussi penser aux activités sociales. Au moment de la retraite, on quitte le milieu du travail, on s'éloigne donc des rapports sociaux qu'on avait développés pendant des années. Se pose alors la question de développer de nouveaux rapports sociaux qui soient satisfaisants et significatifs.

On voulait surtout s'assurer d'avoir à notre table des citoyens de même que des experts pour venir nous éclairer sur des sujets bien particuliers, comme le bonheur, l'implication sociale, la santé.

Ère libre en est encore à ses débuts?

Nous sommes à tourner notre quatrième émission, nous en aurons dix au cours de l'automne et on prévoit également continuer l'hiver prochain. Avec le président de la FADOQ île de Montréal, M. Ghislain Bilodeau, de même qu'avec nos collaboratrices Odette Bourdon, Denyse Cusson et Diane Masse, la toute première émission nous a permis de se poser la question « À quel âge devient-on vieux? »

Pouvez-vous nous donner un aperçu des thèmes qui seront abordés au cours des prochaines émissions?

Les sujets sont nombreux et variés, mentionne Isabelle Larin, on parlera de l'importance de préparer sa retraite, notamment au plan financier. Quand on prend sa retraite, on perd le lien avec les cercles sociaux liés au travail. On abordera donc des questions comme l'implication sociale et l'importance des nouveaux cercles sociaux. Avec le soutien et la collaboration d'experts reconnus, on parlera des questions inévitables liées à la santé, de même que de certains problèmes de santé comme l'Alzheimer. En lien avec la qualité de vie des aînés, on se demandera si les CHSLD et les soins à domicile sont à la hauteur. On parlera également politique en se questionnant sur ce qu'on appelle le pouvoir gris.

On va prochainement aborder aussi la question de l'âgisme, précise Michèle Sirois. On va se demander si la société inclut vraiment les personnes âgées. Est-ce que la société prend assez d'initiatives pour tenter de les inclure et de bénéficier de leur expertise et de leur potentiel. On va se demander si on valorise suffisamment les aînés dans notre société. Si on facilite la transmission de leur savoir, de leurs expériences de vie.

On va également se pencher sur le fait que plusieurs personnes âgées se font escroquer. Comment faire pour se protéger et à qui dénoncer cette situation quand on en est victime. On va parler aussi de discrimination sur le marché du travail. Est-ce qu'il existe une place pour les aînés sur le marché de l'emploi? Les employeurs sont-ils prêts à embaucher des aînés? On aura aussi une chronique sur la sexualité après 60 ans. Bref, de beaux dossiers avec des collaborateurs intéressants et inspirants.

L'émission Ère Libre est diffusée le lundi à 21 h et rediffusée les : mercredi 10 h, 15 h, 19 h 30, jeudi 14 h, vendredi 19 h, samedi, 10 h, 14 h et dimanche 16 h et 20 h.

Pour des compléments d'informations, consultez la page web : matv.ca/montreal/mes-emissions/ere-libre

Retour sur l'assemblée des membres

LE 6 OCTOBRE DERNIER, 125 MEMBRES FADOQ ONT PARTICIPÉ À LA VIE DÉMOCRATIQUE DE L'ORGANISME EN ASSISTANT À LA DEUXIÈME ASSEMBLÉE DES MEMBRES DE L'ANNÉE.

C'est dans un souci d'outiller les administrateurs de clubs et les membres, à l'égard de la problématique de l'intimidation, que nous avons présenté l'une des toutes nouvelles capsules vidéos qui traite d'une situation d'intimidation. Rosée Tremblay, responsable du **programme Aîné-Avisé** à la FADOQ île de Montréal et Stéphane Desjardins, agent sociocommunitaire au SPVM, ont su partager avec l'assistance des conseils pratiques afin de bien comprendre les comportements qui font peur, blessent, humilient ou cherchent à exclure socialement une personne. Les présentateurs de la séance sur l'intimidation ont par la suite invité les membres présents à faire connaître le programme dans les clubs, centres communautaires ou résidences.

Dans un deuxième temps, les participants ont assisté à la présentation du **documentaire de M. Fernand Dansereau « L'érotisme et le vieil âge »**. Ce ciné-échange a permis de démontrer que l'attrait de la sexualité ne disparaît pas avec l'âge. Ce magnifique documentaire démontre bien qu'on ne peut se passer d'aimer et d'être aimé.

Pour terminer, deux projets innovateurs de la FADOQ Montréal ont été présentés :

— la plate-forme Web

Maindoeuvre50plus.com qui facilite le maintien ou le retour en emploi des travailleurs d'expérience de 50 ans et plus. Ce projet facilite ainsi la mise en commun des employeurs de la région île de Montréal à la recherche de candidats qualifiés et les personnes de la région désireuses de mettre à profit leurs années d'expérience. Pour en savoir davantage, visitez : maindoeuvre50plus.com

— **le projet Pavillon des aînés**, centre montréalais d'expertise et de diffusion vise à rassembler des acteurs de tout



horizon et d'offrir un lieu de rassemblement, d'échange, de réflexion, d'innovation, de formation, d'éducation et de rayonnement afin de promouvoir la qualité de vie des personnes de 50 ans et plus, dans une perspective d'inclusion et de développement social.

La prochaine assemblée des membres aura lieu le vendredi 2 mars 2018. Y serez-vous?



INVITATION ASSEMBLÉE DES MEMBRES

Vendredi 2 mars 2018, 9 h à 12 h

L'assemblée des membres permet de présenter des conférences et de prendre connaissance des réalisations et projets de l'organisme.

Au programme :

Conférence-causerie « LA JOIE » avec M. Mathieu Martel, auteur, conférencier et professeur de philosophie au collégial. Qui ne cherche pas à enrichir sa vie de moments joyeux? Mais qu'est-ce que la joie? Qu'est-ce qui rend joyeux? Avons-nous toujours des raisons qui motivent notre joie? Et si la joie était d'apprendre à voir à nouveau? M. Mathieu Martel vous invite à venir réfléchir et discuter avec lui sur le sujet. *Durée: 75 min.*

Présentation des principaux projets et réalisations FADOQ, dans le but de vous tenir au courant des grands dossiers du Réseau FADOQ et des initiatives régionales qui vous concernent. *Durée: 60 min.*

UN BUFFET FROID SERA OFFERT.
INFORMATION ET INSCRIPTION: 514 271-1411, POSTE 221



Jeux provinciaux

La 26^e édition des Jeux FADOQ a eu lieu à Alma, les 12, 13 et 14 septembre dernier. Plus de 1 300 participants, de partout à travers la province, ont donné leur maximum pour monter sur le podium, en solo ou en équipe, et cela, dans 14 disciplines. Pas moins de 28 participants de la délégation montréalaise se sont déplacés vers le lac St-Jean afin de se mesurer aux meilleurs de la province. La FADOQ - Région île de Montréal est fière d'annoncer que la région s'est classée 4^e pour le nombre de médailles obtenues soit : 10 médailles, dont 4 d'or, 3 d'argent et 3 de bronze. Nous tenons à féliciter nos gagnants pour leur participation et leur performance :

MÉDAILLES D'ARGENT

Course à pied, 10 km
MME LOUISE HAREL

Golf hommes, 50 +
M. GAËTAN CUSSON et
M. NORMAND HANDFIELD

Pickleball
M. MICHEL MARTEL ET
MME HELEN KOH

MÉDAILLES D'OR

Course à pied, 5 km
MME SUZANNE PINEAULT

Course à pied, 10 km
M. ANTONIO SAMSON

Golf mixte, 65 +
MME RAYMONDE BABIN et
M. JEAN-GUY BABINEAU

Pétanque
M. RICHARD LÉGER,
MME FRANCINE JETTÉ et
M. CHARLES SAVARD

MÉDAILLES DE BRONZE

Course à pied, 5 km
MME NICOLE LABROSSE

Course à pied, 10 km
M. YVON BRISEBOIS

Golf femmes, 65 +
MME LUCILLE GUILBAULT
et **MME DIANE LEDUC**



Cercle de lecture

C'est en septembre que notre Cercle de lecture a démarré. Notre animatrice, madame Louise Girard, passionnée de littérature, a été formée par notre programme de formation *Les Cercles de lecture FADOQ*, rendu possible grâce à l'aide financière de Services Canada. Dix participants se rencontrent 1 fois par mois pour échanger sur le roman choisi. La dernière rencontre de l'année aura lieu en mai 2018. Nous prévoyons répéter l'expérience dès l'automne 2018.

Liste des ouvrages pour la saison 2017-2018 :

Certaines n'avaient vu la mer de Julie Otsuka.
Rien ne s'oppose à la nuit de Delphine de Vigan.
Le soleil des Scorta de Laurent Gaude.
L'amour et les forêts d'Éric Reinhardt.
Trois jours et une vie de Pierre Lemaitre.
Il pleuvait des oiseaux de Jocelyne Saucier.
Bondrée d'Andrée A. Michaud
L'effroi de François Garde.



MON ANGE GARDIEN

Alarme médicale

Revient à
moins de
\$1/jour

Inclus :
intercom
Bracelet
Pendentif

Obtenez
Un Mois
Gratuit !

Code promo : 0118
Valide en tout temps

Rabais FADOQ
crédit d'impôt

Détecteur
de Chutes

Sécurité

514. 254.8220
WWW.MONANGEGARDIEN.CA

Du développement pour maindoeuvre50plus.com



Maindoeuvre50plus.com est une plateforme web qui facilite la rencontre entre les candidats âgés de 50 ans et plus et les employeurs désireux d'embaucher les travailleurs d'expérience.

Depuis un an, la plateforme est disponible pour les chercheurs d'emploi de la grande région de Montréal (Maindoeuvre50plus.com/Montreal). Les opportunités qu'on y retrouve sont nombreuses et

variées. Des emplois dans le domaine du transport, de la restauration, de l'éducation et du service à la clientèle sont régulièrement affichés.

En septembre 2017, plus d'une vingtaine d'offres ont été publiées sur le site. Parmi les employeurs inscrits, on compte la Bibliothèque et Archives nationales du Québec, l'école HEC Montréal et les détaillants Canadian Tire, Jean Coutu, Rachelle Béry et Première Moisson.

Des organismes à la recherche de perles rares se sont également joints à cette plateforme depuis les dernières semaines. Se sont inscrits notamment, le Centre d'entraide Le pivot, Les Amis de la

santé mentale et le Centre de loisirs communautaires Lajeunesse.

Section Ressources pour les services en employabilité

Une liste d'organismes oeuvrant en employabilité est disponible dans la section « Ressources » du site Web pour les candidats qui souhaitent avoir des conseils en lien avec la recherche d'emploi, l'accompagnement et les formations d'appoint.

Pour plus d'informations, communiquez avec la chargée de projet Aneth Sin: 514 271-1411, poste 225 ou par courriel : asin@fadoqmtl.org

Optez pour la **paix d'esprit** avec nos services d'inspection en bâtiment !

Les membres FADOQ obtiennent un **rabais de 5%**

- ✓ Minimisez les risques de poursuites avec la vérification complète de votre maison avant sa mise en vente
- ✓ Achetez votre condo l'esprit tranquille grâce à l'inspection de votre unité et l'analyse des documents de copropriété
- ✓ Profitez d'un encadrement sécurisant par notre équipe de spécialistes tout au long de la transaction immobilière
- ✓ Assurez-vous d'un milieu de vie sain avec une analyse de la qualité de l'air (moisissure)

Forfaits exclusifs
aux membres FADOQ

Contactez-nous et
profitez de vos privilèges !



1-877-286-0550
legault-dubois.ca



Le salon carrefour 50 ans + est de retour!

Le Salon Carrefour 50 ans +, qui aura lieu au Palais des congrès de Montréal du 20 au 22 avril 2018, se veut une véritable agora d'informations où les visiteurs peuvent trouver les réponses à leurs questions. Cet événement répond à un réel besoin d'informations et de services pour les personnes de 50 ans+ dans la grande région de Montréal, une population dont le nombre ne cesse d'augmenter!

Grâce à plus de 150 exposants, le Salon propose aux visiteurs une panoplie d'options pour que la vie après 50 ans soit active, sécuritaire, branchée, divertissante, saine et agréable et ce, dans différents domaines : santé, voyages, résidences, services gouvernementaux, beauté, emploi, tourisme, services à domicile, services financiers, repas préparés, services funéraires, équipements

adaptés, vélos électriques, services téléphoniques, soutien informatique, et plus encore!

Il s'agit d'un salon gratuit pour les visiteurs. De plus, deux salles sont réservées pour un programme continu de conférences afin de compléter l'éventail de possibilités pour mieux vivre après 50 ans.

déJOUEZ L'HIVER 2018

En collaboration avec la FADOQ – Région Centre-du-Québec

DÉCOUVREZ LE LAC WILLIAM ET SON MANOIR!

8 AU 9 FÉVRIER 2018

Transport en autocar, hébergement au Manoir du Lac William, 3 repas fournis, accès aux bains nordiques et beaucoup plus!

Plusieurs activités disponibles sur le site:
Ski de fond – Raquettes – Patin – Traîneau à chien (\$)

COÛT PAR PERSONNE

Type de chambre	Occ. simple	Occ. double
Régulière	230,00 \$	180,00 \$
Supérieure	250,00 \$	200,00 \$

Taxes et pourboires inclus

POUR INFORMATION ET INSCRIPTION : 514 271-1411, POSTE 222

WWW.MONTREAL.FADOQ.CA

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

HIVER 2018

Pour toutes les activités l'inscription est obligatoire
au 514 271-1411

En continu

Du lundi au jeudi
Tous les lundis, 10 h

Ateliers informatiques FADOQ.ca
Club de marche au parc Maisonneuve

Janvier

Mardi 9, 9 h
Jeudi 11, 10 h
Lundi 15, 10 h
Mardi 16, 9 h 15
Mardi 16, 10 h
Mardi 16, 10 h
Mercredi 17, 10 h
Mardi 23, 10 h
Mercredi 24, 13 h 30
Jeudi 25, 10 h
Mardi 30, 10 h 30

Mardi 30, 13 h
Mardi 30, 19 h 30
Mercredi 31, 9 h 30
Mercredi 31, 11 h

Reprise de la Ligue de hockey *Les têtes grises*
Début du Club de ski de fond
Reprise du Club de marche au parc Maisonneuve
Essai gratuit Cardio-Vitalité, parc du Bois-de-Liesse - Ouest de l'île
Essai gratuit Cardio-Vitalité, Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation
Essai gratuit Cardio-Vitalité, parc Maisonneuve
Classe d'essai de yoga
Début Cardio-Vitalité, parc Maisonneuve
Rencontre d'information Voyages FADOQ 2018
Début Cardio-Vitalité, parc Maisonneuve
Quartier chinois et saveurs d'Asie - Nouvel An chinois 2018
(RV des marcheurs)
Séance d'essai : Entraînement de boxe récréatif et adapté
Place au théâtre : Les fourberies de Scapin
Début cours de yoga sur chaise
Début cours de yoga sur tapis

Février

Jeudi 8 et vendredi 9
Lundi 12, 13 h 30
Mardi 27, 8 h 30

déJOUÉZ l'hiver 2018
Début des Ateliers d'initiation à l'écriture
Sortie de raquettes et de ski de fond : À la conquête de la montagne coupée

Mars

Mercredi 21, 10 h
Jeudi 22, 13 h 30

Le temps des sucres
Les halls bancaires (RV des marcheurs)

Détachez cette page et affichez-la dans un endroit bien en vue pour suivre nos activités



Inscription obligatoire pour toutes les activités mentionnées au 514 271-1411



Ateliers FADOQ.ca

Début des inscriptions de l'hiver 2018 : 28 novembre

Jour 1 des inscriptions : priorité aux membres qui détiennent une carte FADOQ en règle.

Jour 2 : inscriptions en continu.

Début de la session : semaine du 22 janvier

NOUVEAUTÉ : Tous les ateliers, à l'exception des ateliers sur les tablettes, sont offerts sur le logiciel Windows 10.

Groupe de 8 personnes. Un manuel d'instructions ainsi qu'une clé USB vous seront remis. Les ateliers ont lieu au Centre Lajeunesse, 7378 rue Lajeunesse, local 120.

Ateliers

J'appriboise l'ordinateur et internet avec Windows 10
Durée : 18 h – Coût : 85 \$

Mardi | 23 janvier au 27 février – 9 h à 12 h
Lundi | 19 février au 26 mars – 9 h à 12 h
Mercredi | 21 février au 28 mars – 13 h à 16 h

Je maîtrise l'ordinateur et internet avec Windows 10
Durée : 18 h – Coût : 85 \$

Mercredi | 24 janvier au 28 février – 9 h à 12

Mise à niveau Windows 10
Durée : 3 h – Coût : 15 \$

Lundi | 26 février – 13 h à 16 h

Multimédia, communication et réseaux sociaux
Durée : 12 h – Coût : 60 \$

Mercredi | 24 janvier au 14 février – 13 h à 16 h

Les tablettes iPad et leurs applications
Durée : 12 h – Coût : 60 \$

Lundi | 22 janvier au 12 février – 9 h à 12 h
Lundi | 22 janvier au 12 février – 13 h à 16 h
Mardi | 6 mars au 27 mars – 9 h à 12 h
Mercredi | 7 mars au 28 mars – 9 h à 12 h

Les tablettes Samsung et leurs applications
Durée : 12 h – Coût : 60 \$

Jeudi | 25 janvier au 15 février – 13 h à 16 h
Jeudi | 1^{er} mars au 22 mars – 13 h à 16 h

Pratique supervisée iPad
Durée : 3 h – Coût : 15 \$

Lundi | 19 février – 13 h à 16 h

Pratique supervisée Samsung
Durée : 3 h – Coût : 15 \$

Jeudi | 22 février – 13 h à 16 h

À la découverte de Word
Durée : 18 h – Coût : 85 \$

À venir – session printemps 2018

Je me familiarise avec Excel
Durée : 18 h – Coût : 85 \$

À venir – session printemps 2018

Ateliers d'initiation à l'écriture

Participez à 3 ateliers d'écriture, donnés par Diane Robert, animatrice de la Fédération québécoise du loisir littéraire. Apprenez à écrire un récit de vie, un poème, ou un conte. Les mots sont infinis, il ne manque que votre créativité!

Dates : Les lundis 12, 19 et 26 février

Heure : 13 h 30 à 16 h 30

Lieu : Centre Lajeunesse

Coût : 36 \$, pour 3 ateliers de 3 heures

Classe d'essai de yoga

Voici l'occasion de découvrir les bienfaits du yoga et d'en apprendre davantage sur cette discipline millénaire. Vous êtes novices, débutants ou avez une pratique assidue, cette classe d'essai est ouverte à tous. Venez profiter de l'expérience de Mme Carole Morency, auteure de nombreux ouvrages dans ce domaine.

Date : Mercredi 17 janvier

Heure : 10 h

Lieu : Centre Lajeunesse

Coût : Gratuit

Yoga | Le guerrier III

Le yoga est une science millénaire qui permet d'évoluer. À chaque session, nous vous proposons une nouvelle posture et un nouveau thème. Cet hiver, nous pratiquerons la posture du Guerrier III qui allie la force et l'équilibre et le changement qui transforme constamment nos vies.

Dates : Tous les mercredis du 31 janvier au 4 avril

Sur chaise : 9 h 30 à 10 h 30

Sur tapis : 11 h à 12 h

Lieu : Centre Lajeunesse

Coût : 90 \$ – 1 cours par semaine, session de 10

Activités découvertes et culturelles

Place au théâtre : Les fourberies de Scapin

Le metteur en scène Carl Béchar, maître ès comédie, s'empare du plus drôle des Molière pour en faire un spectacle qui rit plus vite que son ombre avec l'inestimable complicité de Benoît Brière et d'André Robitaille qui fait un retour au TNM pour incarner le célèbre Scapin.

Date : Mardi 30 janvier
Heure : 19 h 30
Lieu : Théâtre du Nouveau Monde
Coût : 62 \$

Le temps des sucres

La Cabane à sucre Lalande vous accueille pour cette journée traditionnelle. Au menu : délicieux repas, musique et danse, tire sur la neige et activités extérieures. Le transport est offert par la FADOQ.

Date : Mardi 21 mars
Départ : 10 h – Centre Lajeunesse
Retour prévu : 16 h
Lieu : Saint-Eustache
Coût : 30 \$

Activités sportives

Club de ski de fond

Cet hiver, nous invitons les amateurs de ski de fond à se joindre à notre tout nouveau club de ski de fond. Que vous soyez seul, en couple ou en groupe, l'initiative que nous voulons créer est de regrouper hebdomadairement les membres FADOQ de la région qui pratique ce sport hivernal. Venez skier en bonne compagnie!

Dates : Tous les jeudis du 11 janvier au 1^{er} mars*
Heure : 10 h à 11 h
Lieu : Parc Maisonneuve
Coût : Gratuit

*Si la température le permet

Entraînement Cardio-Vitalité

Cardio Plein Air permet à nos membres de s'entraîner tout au long de l'année, beau temps mauvais temps sous la supervision d'un entraîneur professionnel. Ce programme comporte une cadence et une intensité qui permettent de s'entraîner à son rythme.

Matériel obligatoire : Matelas et élastiques d'exercices (possibilité de se procurer le matériel sur place au coût de 40 \$).

Parc Maisonneuve – Session de 10 semaines

Dates : Mardis du 23 janvier au 27 mars
Jeudis du 25 janvier au 29 mars
Heure : 10 h à 11 h 15
Lieu : Chalet du parc Maisonneuve
Coût : 75 \$ – 1 séance par semaine
150 \$ – 2 séances par semaine

Séances d'essai Cardio Vitalité

Le mardi 16 janvier, nous vous invitons à essayer **gratuitement**, dans un des 3 parcs ci-dessous, le programme Cardio-Vitalité offert par Cardio Plein Air. **Inscription obligatoire.**

Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation

Heure : 10 h
Point de rencontre : Devant le chalet principal,
2425, boulevard Gouin Est

Parc du Bois-de-Liesse - Ouest de l'île

Heure : 9 h 15
Point de rencontre : Chalet principal de l'accueil,
3555, rue Douglas-B.-Floreani

Parc Maisonneuve

Heure : 10 h
Point de rencontre : Chalet du parc Maisonneuve

Séance d'essai : Entraînement de boxe récréatif et adapté

En collaboration avec NeuroMotrix et le Centre sportif Ludus, nous vous invitons à une séance d'essai sur la boxe récréative! Dans une formule adaptée, sans contact, venez-vous initier aux techniques de boxe olympique tout en améliorant votre condition physique : coordination, équilibre, endurance.

Date : Mardi 30 janvier
Heure : 13 h à 14 h
Lieu : Centre sportif Ludus, 6002 boul. des Grandes-Prairies

La FADOQ – Région Île de Montréal se réserve le droit de modifier ou d'annuler une activité en cas de nombre insuffisant d'inscriptions. Pour de plus amples renseignements sur notre programmation, contactez-nous au 514 271-1411 ou visitez le site www.montreal.fadoq.ca

Prenez note que pour toutes nos activités, une inscription de votre part constitue une autorisation de diffusion des photos et des vidéos par la FADOQ – Région Île de Montréal.

déJOUEZ l'hiver

Pour 2018, en collaboration avec la FADOQ – Région Centre-du-Québec, nous vous proposons de déjouer l'hiver au Manoir du Lac William dans la magnifique région du Centre-du-Québec. Différentes activités hivernales seront offertes sur le site : ski de fond, raquette, patin et le traîneau à chien (\$). Finalement, profitez des installations de première classe du Manoir et détendez-vous dans les bains nordiques. Que vous soyez expert ou débutant, le 8 et 9 février, déJOUEZ l'hiver, sortez dehors et amusez-vous en bonne compagnie!

Dates : Jeudi 8 au vendredi 9 février

Lieu : Manoir du Lac William

COÛT PAR PERSONNE

Type de chambre	Occ. simple	Occ. double
Régulière	230 \$	180 \$
Supérieure	250 \$	200 \$

Le coût inclus : Transport en autocar, hébergement au manoir, 3 repas, activité sur le site, accès aux bains nordiques, taxes et pourboires. Possibilité de louer l'équipement gratuitement sur place.

Sortie de raquettes et de ski de fond : À la conquête de la montagne coupée

Située à Saint-Jean-de-Matha dans Lanaudière, la montagne coupée est un centre de ski de fond et de raquette sur le magnifique site de l'Abbaye Val-Notre-Dame. Venez vivre l'hiver en profitant de leurs 72,3 km de sentiers de ski de fond entretenus mécaniquement et de leurs 19,5 km de sentiers de raquette. Sans oublier le dîner également offert.

Date : Mardi 27 février

Heure : 8 h 30 à 16 h 30

Lieu : Montagne coupée à Saint-Jean-de-Matha

Coût : 35 \$

Le coût inclut : Transport en autobus, activité sur le site et dîner. Possibilité de louer l'équipement sur place moyennant un coût de location.

Ligue de hockey Les têtes grises

Soixantenaire, membres FADOQ de la région, aimeriez-vous vous retrouver sur la glace pour jouer au hockey? La FADOQ île de Montréal vous invite à rejoindre les rangs de la ligue *Les Têtes grises*, mise en place par M. Jean Comeau. Il s'agit d'une première ligue à offrir du hockey pour les personnes âgées dans l'est de Montréal. La ligue, est à la recherche de quelques joueurs pour combler les places manquantes!

Dates : Les mardis du 9 janvier au 3 avril

Heure : 9 h à 10 h

Lieu : Aréna Saint-Michel

Coût : 5 \$ par partie

LES RENDEZ-VOUS DES MARCHEURS

Pour tous nos rendez-vous des marcheurs, le port de chaussure de marche est fortement recommandé.

Le Club de marche

Le Club de marche fera relâche du 18 décembre au 8 janvier inclusivement. Le club sera de retour dès le 15 janvier, pour la 1^{ère} rencontre de 2018! Venez marcher avec nous, au parc Maisonneuve et au Jardin botanique tout en profitant de l'hiver! Nous vous recommandons fortement de **porter des crampons** à vos bottes de marche pour vous assurer une meilleure adhérence au sol et ainsi éviter les mauvaises chutes. Les sentiers n'attendent plus que vous!

Dates : Tous les lundis dès le 15 janvier

Heure : 10 h à 12 h

Lieu : Chalet du parc Maisonneuve

Coût : 5 \$ pour la saison

Quartier chinois et saveurs d'Asie - Nouvel An chinois 2018

Kaléidoscope vous propose de vivre une expérience autour des saveurs d'Asie : canard laqué BBQ, raviolis de Xian, général Tao, etc. Entre chaque découverte gastronomique, le guide saura réchauffer l'âme des convives avec des capsules historiques.

Date : Mardi 30 janvier

Heure : 10 h 30 à 14 h 30

Départ : À confirmer lors de l'inscription

Coût : 57 \$

Les halls bancaires

Au 19^e siècle, les institutions bancaires devaient dégager une image de stabilité et inspirer la confiance, les édifices s'érigeaient tous plus impressionnants les uns que les autres par leur architecture riche, leurs sculptures et leurs décors somptueux. Découvrez cette rue légendaire que l'on appelait plutôt St-James.

Date : Jeudi 22 mars

Heure : 13 h 30 à 15 h 30

Départ : À confirmer lors de l'inscription

Coût : 19 \$



Rencontre d'information Voyages FADOQ 2018

En collaboration avec *Groupe Voyages Québec*, les Voyages FADOQ proposent différentes régions à découvrir. Venez vous renseigner sur les destinations 2018. **Inscription obligatoire.**

Date : Mercredi 24 janvier

Heure : 13 h 30 à 16 h

Lieu : Centre Lajeunesse, 7378 rue Lajeunesse

Coût : Gratuit - Inscription obligatoire pour tous

** Veuillez noter que le stationnement du Centre Lajeunesse est très limité. Nous vous suggérons fortement d'utiliser le transport en commun.*



MME LOUISE BOURBONNAIS

DIRECTRICE GÉNÉRALE DE LA FONDATION MAISON DE L'APHASIE

APRÈS DIX ANS DANS LE MONDE DE L'ÉDITION, LOUISE BOURBONNAIS, OBTIENT UN MASTERS IN LIBRARY SCIENCE DE L'UNIVERSITÉ MCGILL. ELLE DIRIGERA ENSUITE LA BIBLIOTHÈQUE DE GÉRIATRIE ET DE GÉRONTOLOGIE DE L'INSTITUT UNIVERSITAIRE DE GÉRIATRIE DE MONTRÉAL. ELLE EST DIRECTRICE DE L'AQPA DE 2007 À 2015.

LA MAISON DE L'APHASIE

Parlez-nous de la Maison de l'Aphasie.

La Maison de l'Aphasie est un projet porté par la Fondation Maison de l'Aphasie (FMA). Créée en 2013, la Fondation a comme mission d'aider financièrement l'Association québécoise des personnes aphasiques (AQPA). La Fondation souhaite regrouper les personnes aphasiques dans une résidence inspirée du modèle coopératif qui offrira des lieux communs en plus d'appartements individuels. Cette maison répondra aux besoins de sécurité et de participation sociale des personnes aphasiques. À la réalisation de ce

projet, la FMA sera accompagnée par un groupe de ressources techniques, Atelier Habitation Montréal. Lorsqu'elle verra le jour, la Maison de l'Aphasie sera une première au monde.

Pourquoi vouloir les réunir sous un même toit?

Les études et les recherches menées depuis une trentaine d'années ont montré que, bien souvent, si une personne aphasique est stimulée et encouragée, elle peut, avec le temps, développer sa capacité de s'exprimer. L'AQPA leur offre déjà des moments d'échanges et de communication, mais vivre sous

un même toit signifie sortir de l'isolement, partager le quotidien de la vie et trouver de l'aide au besoin.

Pour plus d'information ou vous procurer le DVD « Communiquer avec une personne aphasique » : www.aphasie.ca



LES APHASIES : QUELQUES DÉFINITIONS POUR MIEUX COMPRENDRE

Causes soit par un accident vasculaire cérébral, un traumatisme crânien, une tumeur, un anévrisme, une infection ou de la dégénérescence cérébrale, les aphasies se présentent sous diverses formes suivant leur localisation dans le cerveau. L'aphasie cause des problèmes de langage et de communication.

Aphasie de Broca qui se caractérise par une réduction de l'expression. L'individu parle peu, lentement, cherche ses mots et peut aussi avoir des difficultés lorsqu'il essaie d'écrire.

Aphasie de conduction : le langage est entrecoupé d'hésitations, d'arrêts occasionnés par une difficulté à trouver les mots. La personne atteinte mêle les sons dans les mots et, comme elle en est habituellement consciente, elle tentera de se corriger.

Aphasie de Wernicke qui se caractérise par des difficultés importantes à comprendre ce qui est dit et ce qui est écrit.

Aphasie globale : l'expression est quasi nulle et les troubles de compréhension sont très importants.

Aphasie mixte : quand il y a à la fois une réduction de l'expression et des difficultés importantes de compréhension.

Aphasie progressive (APP) : lorsqu'elle s'installe insidieusement, le premier symptôme est habituellement le manque du mot. Les personnes atteintes d'APP ont généralement une très bonne conscience de leur trouble du langage, ce qui génère beaucoup de frustration et d'anxiété.

UN TEMPS POUR L'ART

Le comité culturel **Un temps pour l'art** est le fruit d'une collaboration entre la maison de la culture de Villeray-Saint-Michel-Parc-Extension, les bibliothèques Le Prévost, de Parc-Extension et de Saint-Michel, la FADOQ - Région Île de Montréal, la Maison des grands-parents de Villeray et le Patro Le Prévost. Le programme est offert gratuitement à tous les membres FADOQ. Pour participer à l'une ou l'autre de nos activités, vous devez vous procurer un laissez-passer (maximum 2 par membre) en **téléphonant au 514 271-1411, poste 221**. Les billets sont disponibles SEULEMENT 2 semaines avant le spectacle.

Jeudi 30 novembre - 10 h 30

Bibliothèque de Saint-Michel
Alimentation anti-inflammatoire et santé de l'intestin
Invitée : Rosemary Tiklé, conférencière et spécialiste en alimentation hypotoxique.

Jeudi 7 décembre - 10 h 30

Bibliothèque Le Prévost
L'évolution du Québec de 1976 à aujourd'hui
Invités : Marie Grégoire, communicatrice, et Éric Montigny, politologue, coauteurs du livre *Le cœur des Québécois : l'évolution du Québec de 1976 à aujourd'hui*.

Jeudi 7 décembre - 13 h 30

Auditorium Le Prévost
La Veillée de Noël
Susie LeBlanc
Art lyrique
La soprano Suzie LeBlanc fait revivre des chants traditionnels de Noël dans une approche folklorique et baroque, avec quelques pièces aux sonorités plus modernes, influencées du jazz ou du swing.

Jeudi 14 décembre - 10 h 30

Bibliothèque de Saint-Michel
Les plus beaux marchés de Noël du monde
Invité : Philippe Mollé, chroniqueur gastronomique et auteur de plusieurs ouvrages de cuisine

Jeudi 25 janvier - 10 h 30

Bibliothèque Le Prévost
Nous sommes bien seules
Invitée : Julie Bosman
Julie Bosman travaille dans le domaine des médias écrits. Pour son recueil de nouvelles *Nous sommes bien seules*, elle a mené des interviews auprès de plusieurs femmes vivant seules depuis longtemps.

Jeudi 22 février - 10 h 30

Bibliothèque Le Prévost
Petite Madeleine
Invité : Philippe Lavalette
Philippe Lavalette est directeur photo et réalisateur. Il a récemment fait paraître *Petite Madeleine*, un roman inspiré des femmes de sa lignée maternelle, marquée par l'abandon et empreinte de mystère.



Photo : Luc Querry



Photo : IsabelleLafontaine

Pour obtenir la programmation complète des spectacles et conférences, de mars à avril 2018, consultez le site www.accesculture.com ou procurez-vous le dépliant auprès de Denise Bernatchez au 514 271-1411, poste 221.



PASSEZ DES MOMENTS PRIVILÉGIÉS AVEC VOS PETITS-ENFANTS

OFFREZ LEUR LA MAISON THÉÂTRE !

MA PETITE BOULE D'AMOUR

29 nov. 2017 au 7 janv. 2018 (3 à 6 ans)

PARTOUT AILLEURS

24 janv. au 9 févr. 2018 (7 à 11 ans)

L'HÔPITAL DES POUPÉES

14 févr. au 4 mars 2018 (4 à 8 ans)

LE PORTEUR

14 au 31 mars 2018 (5 à 10 ans)

DANS MA MAISON DE PAPIER, J'AI DES POÈMES SUR LE FEU

25 au 29 avril 2018 (8 à 12 ans)

FORFAIT 3 POUR 39\$*

BILLETTERIE
MAISONTHEATRE.COM
514 288-7211 poste 1

*Taxes en sus. Certaines conditions s'appliquent.



POUR LES JEUNES
DE TOUS ÂGES



PARTENAIRE
MÉDIA



RABAIS ET PRIVILÈGES 2018

Utilisez votre carte FADOQ et économisez!

GRANDS PARTENAIRES

Assurance voyages

5 % DE RABAIS DE LA PRIME SUR VOTRE ASSURANCE VOYAGE*

AssuranceVoyages.ca, c'est la meilleure assurance voyage sur mesure.

- Des représentants expérimentés pour vous conseiller
- Des clients satisfaits qui n'hésitent pas à nous recommander

Demandez une soumission parmi plusieurs assureurs
*Des conditions s'appliquent.

1 844 770-1212 | assurancevoyages.ca/fadoq

Greiche & Scaff

OFFRES EXCLUSIVES

25 \$ additionnel à la promotion 2^{ème} paire pour 1 \$ 25 % de rabais à l'achat d'une paire complète : monture, lentilles et traitements de nos collections de marques 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)

10 % de rabais sur le prix régulier à l'achat d'une provision annuelle de verres de contact. Certaines exclusions et conditions s'appliquent.

Ces offres ne peuvent pas être jumelées. Rabais applicable sur le prix régulier. Offres valides

jusqu'au 31 août 2018. Sujets à changement sans préavis. Michel Laurendeau, Opticien.

1 877 667-2020 | greiche-scaff.com

HydroSolution

JUSQU'À 75 \$ DE RABAIS*.

50 \$ DE CRÉDIT SUR VOTRE PREMIÈRE FACTURE POUR UN NOUVEL ACHAT OU UNE NOUVELLE LOCATION DE CHAUFFE-EAU.

Une réduction supplémentaire* de 25\$ aux membres FADOQ détenteurs d'une police d'assurance habitation chez Intact Assurance, et qui optent pour l'achat ou la Location Plus d'un nouveau chauffe-eau.

514 353-0077 | 1 877 353-0077 | hydrosolution.com

*Offre disponible sur les territoires desservis par HydroSolution. Cette offre n'est pas valide pour le remplacement d'un chauffe-eau déjà en location.

L'offre de réduction de 25 \$ supplémentaire peut prendre fin à tout moment, sans préavis. Ne peut s'ajouter à une autre promotion.

Intact Assurance

Réservé aux jeunes de 50 ans et plus!

LibrEspace FADOQ^{MD}, un programme d'assurances auto et habitation exclusif aux membres du Réseau FADOQ et rempli d'avantages.

Avec votre assurance auto

- Aucune franchise en cas de délit de fuite ou de perte totale du véhicule.
- Assurance de 50 000 \$ pour vous et votre conjoint en cas de décès ou de mutilation à la suite d'un accident de la route.
- Rabais spécifique aux membres.

Avec votre assurance habitation

- Protection valeur à neuf sur le bâtiment sans obligation de reconstruire.
- Service d'assistance à domicile à la suite d'une hospitalisation de plus de deux jours consécutifs (aide ménagère et soins infirmiers).
- Rabais spécifique aux membres.

Combinez vos assurances pour plus d'avantages, entre autres :

- Jusqu'à 15 % de rabais additionnel en assurance habitation.
- Franchise unique en cas de sinistre touchant vos deux contrats.

Certaines conditions, limitations et exclusions s'appliquent © 2017, Intact compagnie d'assurance. Tous droits réservés.

Appelez votre courtier d'assurance ou composez le 1 866 477-5050 | intact.ca

SSQ Assurances

Toutes les solutions à vos besoins de sécurité financière sous un même toit!

Parce que vous êtes membre du Réseau FADOQ, vous profitez d'un programme avantageux et de protections appréciables pour vous préparer aux imprévus de la vie et atteindre vos objectifs financiers.

Des solutions d'assurance vie et santé accessibles et complètes :

- admissibilité pouvant aller jusqu'à 85 ans;
- protection garantie pour toute la vie dans la majorité de nos produits;
- aucun changement à votre état de santé ne peut empêcher le renouvellement de votre protection.

Des solutions de placement basées sur vos priorités :

- maximiser vos revenus à la retraite;
- planifier votre succession.

Faites comme plus de 40 000 membres FADOQ qui bénéficient déjà de nos solutions.

Les conseils pour les produits d'assurance vie et santé ainsi que pour les produits de placements sont fournis par les conseillers en sécurité financière ou les représentants en assurance contre la maladie ou les accidents (selon le cas) de SSQ Cabinet de services financiers. 1 866 225-5050 | ssqcabinet.ca

Via Rail

10 % de rabais sur tous vos voyages en train.

Code rabais : 810867

1 888 842-7245 | viarail.ca

Une tarification minimum de 20 \$ s'applique.

*À l'exception des tarifs Évasion et en classe

Prestige, certaines conditions peuvent s'appliquer.

Vidéotron

Téléphonie mobile

30 \$ de rabais sur un appareil à la souscription d'un abonnement de 24 mois à un forfait mobile*

*Certaines conditions s'appliquent. Pour les détails videotron.com

Téléphonie résidentielle

5 \$ de rabais pendant 24 mois*.

Installation gratuite*.

Conservez votre numéro, vos prises,

vos appareils et vos habitudes!

Profitez des appels gratuits et illimités entre les clients de la Téléphonie résidentielle et mobile de Vidéotron.

*Certaines conditions s'appliquent. Pour plus de détails, consulter notre site

1 888 433-6876 | videotron.com

ALIMENTATION ET RESTAURATION

Part du Chef

10 % de rabais sur les plats surgelés.

4100, rue André-Laurendeau

514 526-7278 | groupepart.ca

Le Magasin des commerçants

10 % de rabais sur tous les achats.

5902, av. Papineau

514 274-5547 | lemagasinsp.com

Restaurant Costa del Sole

20 % de rabais sur les repas des soirs sans spectacle et 10 % sur les repas les soirs de spectacle.

4855, rue Jarry E.

514 325-7770 | restaurantcostadelsole.com

Restaurant Le Grill Tasquaria

10 % de rabais.

Mentionnez le code promo : FADOQ.

2490, rue Bélanger E.

729-4894 | grilltasquaria.ca

BOUTIQUE CADEAU - FLEURISTE

ABCD Laine

12 % de rabais sur le matériel en magasin.

2708, boul. Concorde E., Laval

450 575-7670 | labcdutricot.com

Beads Planète

15 % de rabais sur tout le matériel pour la confection de bijoux.

7348, rue St-Hubert

514 223-1000 | beadsplanete.com

Boutique de chaussures Rieker

15 % de rabais sur la marchandise à prix régulier.

8505, boul. Saint-Laurent

514 387-2758 |

centredelachaussuremontreal.com

Boutique florale Marie-Ève

15 % de rabais sur tous les produits.

5835, rue Sherbrooke Est

514 354-5393

Le Parchemin

10 % de rabais sur les bijoux, les livres, la papeterie, la boutique cadeau et les réparations.

175, rue Sainte-Catherine O.

514 845-5243 | parchemin.ca

Électronique - Télécommunication Incside

10 % de rabais sur les ordinateurs recondi - tionnés. 15 % de rabais sur les moniteurs reconditionnés. 15 % de rabais sur les services

de réparations, suppression de virus et de nettoyage. 15 % de rabais sur le dépannage

informatique (En boutique et à distance).

34, avenue Broadway

514 398-0157 | incside.ca

Insertech

3 % de rabais sur le matériel neuf et 10 % sur les ordinateurs reconditionnés, la réparation et les cours. 514 596-2842 | insertech.ca

Multivision Multimédia

20 % de rabais sur tout transfert de film ciné (8 mm, super 8 et 16 mm) ou vidéo (VHS, Beta, Hi8, dv, etc.) à DVD ou à fichier numérisé. 514 324-4171 | multivision.ca

HABITATION

Abat-Jour Design

30 % de rabais sur tous les abat-jours sur présentation de votre carte. Commande sur mesure exclue.
112, rue Chabanel O.
514 746-1000 | abatjour-design.com

Abat-Jour Illimités

30 % de rabais sur les abat-jours. Plus de 5000 abat-jours en magasin.
4875, rue Jean-Talon Ouest
514 344-8555 | abatjourillimites.ca

André Lemire, courtier immobilier Sutton

Commission de 4 %* et protection Sutton Sécur gratuite.
*Résidentiel seulement
514 255-0666 | andrelemireimmobilier.com

Bétonel

20 % de rabais sur les peintures de première qualité. No d'identification FADOQ : 758982
1 888 238-6635 | betonel.com

Bordwalk Ensemble locatif

Prime de bienvenue de 300 \$ pour tout membre qui signe un bail avec la Résidence Le Quatre Cent.
514 667-2481 | bwalk.com

Déménagement E. M. Savoie

10 % de rabais.
450 812-9062 & 1 877 432-2050 | demenagementemsavoie.ca

Évolia transition domiciliaire

10 % sur nos services d'inventaire de biens meubles.
514 647-5001 | evoliatransition.com

Flor Plancher Flottant

5 % de rabais sur tous planchers flottants à prix régulier.
1645, autoroute Laval (440 Ouest), Laval
450 686-0888 | Flor.ca

Go Cube

10 % de rabais (avant les taxes) sur la facture initiale.*
1^{er} mois d'entreposage, livraison et matériel d'emballage.
* Une seule promotion s'applique. La promotion ne s'applique pas sur la main-d'œuvre.
1 866 462-8231 | gocube.com

Joseph Élie Itée

Prix affiché de Joseph Élie moins 0.035 \$ le litre.
514 493-2900 | josephelie.com

Kevin Robinson, courtier immobilier Sutton

50 % de rabais sur les frais de notaire, d'inspection et de déménagement quand vous achetez ou vendez votre propriété.
514 917-5757 | couponsimmobiliers.ca

La Fabrique du matelas

10 % de rabais à l'achat d'un matelas, sommier, ensemble de lit, lit électrique.
25 % de rabais sur toute la literie à l'achat d'un matelas.
1 oreiller en substitut de duvet gratuite à l'achat d'un matelas.*

*Certaines conditions s'appliquent.

1 800 363-1263 | matelas.ca

Peinture Micca

30 % de rabais sur les peintures de première qualité. Programme Élite #106
Offre valide dans toutes les succursales de peinture Micca inc. participantes.
1 800 361-3238 | micca.ca

Robert Martin, courtier immobilier Proprio Direct

Évaluation gratuite et remboursement des frais de déménagement (certaines conditions s'appliquent).
514 513-8316 | robertmartinimmo@gmail.com

Service 2000 électroménagers

5 % de rabais sur les diagnostics et les réparations d'appareils électroménagers.
514 800-4064 | service2000.ca

Solarcan

5 % de rabais* sur les portes et fenêtres Solarcan.*
* Si installation faite par Solarcan.
1 866 249-3988 | solarcan.com

Solarium international

7 % de rabais sur les projets de solariums, gazebos, terrasses, pare-vents ou rampes avec installation.
1 888 301-1444 | solariuminternational.com

Vitres Nettes

15 % sur le lavage des vitres et le lavage à la pression.
514 312-2044 | info@vitresnettes.com

LOISIR – CULTURE

Agora de la danse

Tarif réduit « prévente » en tout temps (plus de 35 % de réduction)
514 525-1500 | agoradanse.com

Amalgram

Téléchargez 300 photos gratuitement et concevez votre premier album familial privé. Application Web développée au Québec. Saisir votre numéro de membre FADOQ lors de votre inscription gratuite pour profiter de cette offre.
Amalgram.com | info@amalgram.com

Arion Orchestre Baroque

15 % de rabais : à partir de 69 \$ pour l'abonnement et 27 \$ le billet individuel.
514 355-1825 | arionbaroque.com

Au Sommet Place Ville Marie

Tarif préférentiel de 16 \$ pour l'expérience Au Sommet Place Ville Marie (tarif régulier adulte 19 \$ et aîné 65 et plus 18 \$).
3, Place Ville Marie
514 544-8200 | ausommetplacevillemarie.com

École de musique Vincent-d'Indy

Rabais de 10 % aux cours pour adultes du secteur Musique pour tous.
628, chemin de la Côte-Sainte-Catherine
514 735-5261 | admission@emvi.qc.ca

Ensemble vocal Les Jongleurs

5 \$ de réduction à l'achat de billets sur les concerts réguliers.
514 351-0380 | www.lesjongleurs.ca

Espace Go (théâtre)

Tarif de 28 \$ au lieu de 37 \$ (régulier) ou de 30 \$ (65 ans et +).
514 845-5455 | espacego.com

Grévin Montréal

Tarif de 17 \$ au lieu de 22 \$.
514 788-5212 | grevin-montreal.com

Les Belles Soirées

Tarif privilégié, pour une conférence de 2 heures le tarif avec rabais FADOQ est de 21 \$ (prix régulier 27 \$).
514 343-2020 | bellessoirees.umontreal.ca

Les Grands Ballets

10 % de rabais sur tout achat de billets de spectacle. 20 % de rabais pour les groupes de 10 personnes ou plus.
514 849-0269 | grandsballets.com/fr/

Les Grands Explorateurs

Rabais avantageux offerts aux membres FADOQ.
514 521-1002 | lesgrandexplorateurs.com

L'infusart

20 % de rabais sur les cours de peinture.
438 764-6724 | linfoart.com

Lozeau

Rabais équivalent à la TPS
514 274-6577 | lozeau.com

Mabilletterie.ca

Rabais de 10 % sur les spectacles en fin de semaine (vendredi, samedi, dimanche) et de 25 % la semaine (lundi, mardi, mercredi, jeudi).
514 845-2322 | hahaha.com

Maison Théâtre

10 % de rabais sur le prix régulier des billets.
245, rue Ontario Est
514 288-7211 poste 1 | maisontheatre.com

Collège Marsan

10 % de rabais sur l'ensemble de ses cours et ateliers en photographie numérique.
514 525-3030 | collegemarsan.qc.ca

Musée Château Dufresne

Tarif spécial de 8 \$ pour les membres FADOQ.
514 259-9201 | chateaudufresne.com

Musée McCord

10 % de rabais applicable sur le tarif aîné en vigueur.
514 398-7100 | musee-mccord.qc.ca

Musée Stewart

10 % de rabais sur le droit d'entrée.
514 861-6701 | stewart-museum.org

Orchestre Métropolitain

10 % de rabais supplémentaire sur un abonnement de saison.
514 598-0870 | orchestremetropolitain.com

RabaisCampus

Pourquoi payer plus cher? Abonnements aux plus bas prix garantis à vos magazines et journaux favoris. Plus de 295 publications québécoises, canadiennes, américaines et européennes disponibles. Jusqu'à 90 % de rabais!
1 800 265-0181 | rabaiscampus.com/asso

Société de guitare de Montréal

20 % sur le prix régulier des concerts.
514 300-0540 | societedeguitaredemontreal.org

Théâtre Aux Écuries

Tarif préférentiel à 24 \$ (taxes incluses).
514 328-7437 | auxecuries.com

Théâtre Hector-Charland

Rabais Privilèges sur les spectacles sélectionnés. Offre en vigueur directement avec la billetterie du Théâtre Hector-Charland.
450 589-9198, poste 5 | hector-charland.com

Théâtre du Rideau Vert

Rabais de 10 % sur le prix régulier des billets.
514 844-1793 | rideauvert.qc.ca

TOHU

10 % de rabais en tout temps sur le prix régulier de nos spectacles.
514 376-TOHU | tohu.ca

Usine C (théâtre)

Amenez un ami à l'Usine C et faites-lui profiter de votre rabais FADOQ (15 % en tout temps). Bénéficiez de 15 % de réduction sur l'achat d'un 2e billet sur présentation de votre carte FADOQ.
514 521-4493 | usine-c.com

SANTÉ – BEAUTÉ

Action Sport Physio

Tarif préférentiel sur l'évaluation en physiothérapie (en clinique et en résidence de personnes âgées au centre-ville, 14 adresses différentes).
1 855-PHY-SIOT | actionsportphysio.com

Bayshore, soins à domicile

15 % de rabais sur les soins à domicile et évaluation gratuite.
514 879-5657 | www.bayshore.ca

Centre dentaire de haute technologie

10 % de rabais sur les soins jusqu'à concurrence de 250 \$ par an.
514 524-6848 | centredentairedehautetechnologie.com

Centres dentaires Lapointe

10 % de rabais, jusqu'à concurrence de 500 \$ sur tous les types de traitements.*
Consultation Dentition Globale^{MC} sans frais, d'une valeur de 250 \$, offerte par les professionnels. Applicable au membre et sa famille immédiate, c'est-à-dire conjoint(e) et enfant(s) à charge.**
*Ne peut être jumelé à aucune promotion.
**Il est obligatoire de présenter une pièce justificative prouvant que vous êtes membre de la FADOQ à chacun de vos rendez-vous. Pièces acceptées : carte de membre FADOQ, reçu ou facture d'abonnement. Si vous êtes conjoint ou enfant à charge d'un membre de la FADOQ, vous devez présenter la preuve que vous résidez à la même adresse que celui-ci ainsi qu'une des pièces justificatives ci-dessus mentionnées (ou une copie) et ce, à chacun de vos rendez-vous.
1 800 527-6468 | centreslapointe.com

Clinique GO

10 % de rabais sur tous les services.
514 994-6023 | cliniquego.com

Clinique médicale Physergo du Sud-Ouest

Remise de 55 % sur les frais d'ouverture de dossier et 20 % sur les prélèvements (sang, urine, selle) en clinique.
514 766-1696 | physergo.com

Groupe Forget

Un dépistage auditif sans frais. 25 % sur le prix des piles et de la carte privilège. 10 % sur les accessoires et les réparations. Rabais de 150 \$ ou 225 \$ sur une trousse d'entretien. Offres valides jusqu'au 1er janvier 2019.
1 888 641-8787 | groupeforget.com

Le plaisir de bouger

10 \$ de rabais sur les traitements en massothérapie.
514 606-3892 | leplaisirdebouger.com

Le Saint-Jude Espace Tonus

50 % de rabais sur les frais d'inscription ainsi que le dernier mois d'abonnement sans frais.
514 357-4222 | lesaintjude.ca

Lobe

Programme Accès-Lobe
Obtenez un rabais de 150 \$ ou de 225 \$ sur une trousse Lobe.*
Recevez la carte pile qui vous donne droit à une réduction de 50 % sur le prix des piles pour appareils auditifs.*
* Le programme Accès-Lobe ne peut être jumelé à aucune autre promotion. La carte-piles ne peut être utilisée pour l'achat de piles rechargeables. Offre valide jusqu'au 31 décembre 2020. D'autres conditions s'appliquent. Détails en clinique. Offre faite par les audioprothésistes exerçant dans les cliniques Lobe.
1 866 411-5623 | lobe.ca

Massothérapeute agréée

Dolorès Da Sylva
10 % de rabais sur les massages.
514 256-9365 | ddasyvla@gmail.com

Maze Soins

10 % de rabais sur les soins des pieds, l'aide à domicile et les soins infirmiers à domicile.
3990, rue Jarry Est, local 60
514 813 0713 | mazesoins.ca

Mon Ange Gardien

Rabais de 5 % sur tout abonnement à la centrale téléphonique.
514 254-8220, poste : 101 | info@monangegardien.ca

Mon Réseau – Association professionnelle des massothérapeutes spécialisés du Québec

10 % de rabais ou 30 minutes gratuites à l'achat d'un soin de 60 minutes ou plus. Offre applicable chez les thérapeutes participants seulement.
www.monreseauplus.com/repertoire-membres-fadoq/

Multiclinique Parc Santé

À l'ouverture du dossier : examen physique chiropratique et toutes les radiographies nécessaires. 60 minutes de massothérapie. Pour 49 \$ (valeur de 200 \$).
514 507-7555 | parcsante.ca

PhysioMobile

10 \$ de rabais sur l'évaluation initiale en physiothérapie et 5 \$ sur les séances de traitement à tous les membres FADOQ.
514 667-3830 | physiomobile.ca

SOS Médic, bouton d'appel à l'aide

10 % de rabais sur les frais de télésurveillance.
514 341-6266 | info@sosmedic.ca

SKYSPA

15 % de rabais sur tous les services* en tout temps sur le tarif régulier du SKYSPA du quartier DIX30 à Brossard et de Québec.
1 866 656-9111 | skyspa.ca
*Certaines exclusions s'appliquent. Sur présentation de la carte de membre de la FADOQ.

Strom Spa

15 % de rabais sur l'expérience thermale, les massages, les soins et les évènements. 10 % de rabais sur les certificats cadeaux. Achat en ligne au stromspa.com
Code promo : FADOQ. Les rabais sont applicables en tout temps sur les tarifs en cours. Pour vous et un invité. Présentation de la carte de membre FADOQ obligatoire.
514 761-2772 | stromspa.com

SERVICE PROFESSIONNEL

Bel Âge Conseils

10 % de rabais pour une consultation sur les diverses possibilités de soutien à domicile.
514 267-5586 | belageconseils.ca

FoxSecur

50 \$ de rabais à l'achat d'un appareil de surveillance médicale.
514 327-4942 | foxsecur.com

Legault-Dubois Experts de bâtiment

Rabais de 5 % sur l'ensemble de nos services.
514 286-0550 | legault-dubois.ca

Louis Noël, inspecteur en bâtiment

10 % de rabais sur l'inspection d'un immeuble avant son achat.
514 299-0750 | info@louisnoelinspecteur.com

RABAIS ET PRIVILÈGES 2018

Serrurier Urgence Montréal

10 % de rabais
514 570-0171 | serrurierurgence24h.com

Stella, aide à domicile

10 % de rabais sur tous les services.
5 % supplémentaire aux aidants naturels.
514 744-4607 |
cbiha@soinsadomicilestella.com

Urgel Bourgie

10 % de rabais sur les produits et services à la carte pour les membres FADOQ et leur famille.
514 735-2025 | urgelbourgje.com

SPORT

Centre du Plateau

10 % de rabais sur les cours offerts aux adultes.
2275, boul. St-Joseph Est
514 872-6830 | www.centreduplateau.qc.ca

Centre Pierre-Charbonneau

10 % de rabais pour l'ensemble des activités offertes par le CLUB SANTÉ.
3000, rue Viau
514 872-6644 | cpierre-charbonneau.com

Complexe sportif du Collège Bois-de-Boulogne

10 % de rabais aux personnes de 55 ans et plus.
20 % de rabais aux personnes de 60 ans et plus.
10 500, av. de Bois-de-Boulogne
514 332-3002 | complexesportif.bdeb.qc.ca

Cycles Régis

10 % de rabais sur tous les vélos et 15 % sur les accessoires et vêtements.
1150, avenue Van Horne
514 274-4334 | cyclesregis.com

École de ski Rod Roy

Rabais de 45 \$ par personne pour les programmes avec autobus. Rabais de 30 \$ par personne pour les programmes « Vous conduisez » (sans autobus) avec des leçons.
514 626-6240 | rodroy.com

Golfin Dorion

5 \$ de rabais pour une partie de golf intérieur. Valide du lundi au vendredi de 9 h à 18 h.
83, route de Lotbinière, Vaudreuil-Dorion
450 218-7555 | golfindorion.com

Groupe Beaudet

Différents forfaits de golf et rabais exclusifs.
514 990-5833 | groupebeaudet.com

Instinct Plein Air

10 % de rabais.
450 702-2222 | instinctpleinair.com

Patinoire Atrium Le 1000

Un rabais **deux pour un** sur le prix d'entrée à la patinoire.
514 395-0555 | le1000.com

Peak centre de haute performance

15 % de rabais sur l'ensemble des services offerts.
514 341-7325 | peakcentremontreal.ca

PowSki

Sans frais d'inscription pour les membres FADOQ + rabais de 10 % à 70 % pour des billets de ski*.

*Pour les détails de cette offre, consultez powski.com/fr/fadoq

Quilles G Plus

3 parties pour 8,50 \$ + taxes par personne. Offre valide pour les personnes qui accompagnent le détenteur de la carte FADOQ sur une même allée.
514 892-8948 | quillesgplus.com

RandoQuébec

10 \$ de rabais pour une adhésion individuelle ou familiale à la Fédération québécoise de la marche. Code promo : jaimelamarche
514 252-3157 | Fqmarche.qc.ca

Royal Ultimate

Rabais de 50 %.
Code promotionnel : FADOQ2017
royalultimate.com/billets-de-saison

TOURISME ET VOYAGES

ARO Voyages

25 \$ de rabais sur les frais d'inscription pour tous les séjours communautaires.
514 728-7222 | arovoyages.com

Choice Hotel

Jusqu'à 20 % de rabais* dans plus de 6300 hôtels à travers le monde.
Numéro d'identification FADOQ : 88995
Les réservations doivent être effectuées sur Internet ou par la Centrale de réservation avant le jour d'arrivée.
*Sur le meilleur tarif du jour disponible.
1 800 267-3837 (800.BO.RÈVES) | choicehotels.ca/fadoq

Croisières AML

10 % de rabais à l'achat d'un billet de croisière* pour la croisière guidée au départ de Québec, Montréal et Trois-Rivières ainsi que pour la croisière aux baleines.
*Non valide pour les soupers-croisières, les croisières feux d'artifice, les croisières en zodiac et la croisière Montréal-Québec. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.
1 800 563-4643 | croisiereaml.com

Croisières du Lac Champlain

10 % de rabais
1-855-344-5244 | venisesurlelac.com/croisieres/

DAYS INN

20 % de rabais sur le meilleur tarif du jour dans Les Days Inn du Canada. Le tarif préférentiel peut être obtenu sur le www.fr.daysinn.ca ou au 1 800 DAYS-INN. Mentionner le numéro de tarif préférentiel 1000013053

Faunik Aventure

40 \$ de rabais sur tous nos camps de vacances, code promo : fadoq
1 844 290-5805 | faunikaventure.com

Fairmont

20 % de rabais sur le meilleur tarif au Fairmont Le Château Montebello ainsi qu'au Fairmont Le Manoir Richelieu.
15 % de rabais sur le meilleur tarif du jour dans les hôtels Fairmont du Québec et de l'Ontario. Code Promo : PFDQ
1 800 441-1414 | fairmont.fr

Gîtes et Auberges du Québec

Jusqu'à 20 % de rabais dans plus de 40 établissements. fadoq.ca/rabais

Guidatour

15 % de rabais sur le prix aîné sur les visites Express du centre-ville et Vieux-Montréal, ainsi que sur les visites thématiques des Fantômes Montréal.
514 844-4021 | guidatour.qc.ca | fantommontreal.com

Héritage Saint-Bernard

Rabais de 10 % sur les activités grand public, ainsi que sur le coût d'accès au refuge faunique Marguerite-D'Youville.
450 698-3133 | llesaintbernard.com

Hôtel Ruby Foo's

12 % de rabais tous les jours sur le meilleur tarif disponible.
1 800 361-5419 | hotelrybyfoos.com

Hôtel Travelodge Montréal Centre

10 % de rabais
514 874-9090 | fr.travelodgemontreal.com

ITP Voyages

5 % de rabais sur tous nos Tours accompagnés en autocar.
514 735-7884 | itptravelinc.com

Mall CM Solutions

Calculateur SPT (calcul jours hors du pays) gratuit.
514 800-9698 | sptcalculator.com

Oeno Trotter

10 % de rabais sur toutes les excursions.
438 476-2878 | oentrotter.com

Plus de rabais sur les hôtels offerts sur fadoq.ca.

VÉHICULES

Globe Location Auto & Camion

10 % sur le tarif de base pour la location d'un véhicule.
514 733-0988 | globecar.com

Les Remorques Ter-O concept

5 % de rabais sur tous les modèles.
1 an de garantie prolongée supplémentaire sans frais.
Pour plus amples informations :
819 846-3333 | teroconcept.com

LE TEST AUDITIF COMPLET EN 6 ÉTAPES

Par Valérie Audet et Sabrina Chatrand, audiologistes, Polyclinique de l'Oreille, partenaire de Groupe Forget

Qu'est-ce qu'un test auditif complet ?

Il s'agit d'une évaluation de l'audition effectuée par un audiologiste afin d'établir s'il y a une perte auditive et de déterminer où la problématique se situe dans l'oreille. Ce test auditif dure entre 45 et 60 minutes.

Lorsque vous vous présenterez à votre rendez-vous, l'audiologiste vous accompagnera dans les **6 étapes** suivantes :



1 Historique auditif

Dans la salle d'attente, vous remplirez un questionnaire en lien avec votre santé auditive et vos difficultés de compréhension qui permettra de mieux connaître votre situation et vos besoins, que vous discuterez avec l'audiologiste une fois la rencontre débutée.

2 Visualisation du conduit auditif externe

L'audiologiste vérifiera, avec un otoscope, votre conduit auditif externe ainsi que votre tympan afin de s'assurer qu'il n'y pas de contre-indication à poursuivre le test auditif, par exemple, un bouchon de cérumen.

3 Vérification de l'oreille moyenne

Vous passerez un test, nommé impédancemétrie, qui permet d'évaluer le fonctionnement de l'oreille moyenne. L'audiologiste mesurera et vérifiera la mobilité du tympan, de la chaîne des osselets et du réflexe stapédien, protection naturelle pour les sons forts, à l'aide d'une sonde.



4 Détection des sons

Dans une cabine insonorisée, l'audiologiste effectuera un autre test: l'audiométrie tonale. Cette étape a pour but de déterminer les plus petits sons que vous êtes capables d'entendre, des sons graves aux sons très aigus. Ainsi, vous entendrez différents niveaux et types de sons et vous devrez indiquer toutes les fois où vous les percevez.

5 Identification de mots

Suite à l'identification des sons, l'audiologiste vous fera entendre plusieurs mots et vous devrez les répéter. Ce test, l'audiométrie vocale, évaluera votre capacité à comprendre les mots à un niveau sonore confortable et également à quel niveau le plus faible vous êtes capable de répéter des mots connus.

6 Résultats et recommandations

Après les différents tests, l'audiologiste vous expliquera les résultats obtenus et les mettra en lien avec les difficultés rapportées au début de la rencontre. Selon ces résultats, il vous recommandera différentes solutions et, au besoin, vous réfèrera à un médecin pour un problème d'ordre médical ou à un audioprothésiste pour un problème permanent en vue d'une correction auditive.

Si vous avez des doutes ou des questionnements quant à votre audition, prenez rendez-vous dès maintenant avec un audiologiste de la Polyclinique de l'Oreille, partenaire du Groupe Forget, audioprothésistes.



« Avez-vous
l'impression
de moins bien
entendre? »

Obtenez un dépistage auditif sans frais

Offre valide jusqu'au 1^{er} mars 2018.

Prenez un RDV dès maintenant au
1-888-641-8787

Plus de 80 cliniques au Québec
www.groupeforget.com

**GROUPE
FORGET** 
AUDIOPROTHÉSISTES
Retrouvez le plaisir d'entendre



« Gardez la forme! On vous propose un heureux mélange de musculation, de yoga, de cardio, de tai-chi et plus encore. »

PARTICIPEZ À VOTRE TÉLÉVISION COMMUNAUTAIRE

MATV.CA

MA tv
L'ESPACE CITOYEN DE  VIDÉOTRON

CARDIO55+
LUNDI AU VENDREDI 7 H ET 16 H



Taux de commission de 4 % et protection Sutton Sécur gratuite pour le vendeur et l'acheteur lors d'une transaction résidentielle.

Profitez de mon expertise auprès des personnes âgées.

Spécialités : résidentiel, commercial, immeuble.
Transactions sans tracas, à votre service depuis 1997.

514 255-0666 | 514 994-0330
lemirea@sutton.com
www.andrelemireimmobilier.com

André Lemire

Courtier immobilier Sutton

Vous avez déménagé?

Afin de continuer de recevoir nos communications, avisez-nous rapidement au 514 271-1411, poste 0 ou par courriel à info@fadoqmtl.org

Recevez-vous notre infolettre?

Pour connaître nos nouveautés et les prochaines activités ou avoir la possibilité de participer à des concours, inscrivez-vous à notre infolettre mensuelle. Faites simplement parvenir votre nom, votre téléphone et votre courriel à info@fadoqmtl.org en nous indiquant « Je désire recevoir votre infolettre ».

Notre site web a fait peau neuve

Il contient tout ce que vous devez savoir sur les rabais, loisirs et événements, actualités et ressources qui vous sont offerts. Consultez le www.fadoq.ca et choisissez la région Île de Montréal.



Région
Île de Montréal

Défense des intérêts des aînés
Activités et programmes
Rabais et privilèges

Pour nous joindre

7378, rue Lajeunesse, bureau 215
Montréal (Québec) H2R 2H8
514 271-1411
info@fadoqmtl.org

— Fier partenaire de —



Le Montréal FADOQ

WINTER 2018 | VOLUME 21, NUMBER 2

fadoq

Région
île de Montréal

**“ÈRE LIBRE” TV
SHOW ON MATV**

Isabelle Larin

**APHASIA HOUSE
FOUNDATION**

Louise Bourbonnais

Photo : Rachel Côté

intact
INSURANCE

SSQ Financial
Group

WINTER 2018 | FADOQ - RÉGION ÎLE DE MONTRÉAL |



Ghislain Bilodeau
President

RECOGNITION FOR INVOLVEMENT

A brand new program for seniors called “ÈRE LIBRE” was recently launched and broadcast on MATV. The FADOQ - Région Île de Montréal is proud of this show, having worked with a team of television production specialists to design a series of programs presenting the various faces of Montreal’s senior population. This project resulted in the production of ten programs whose title “ÈRE LIBRE” is inspiring. You’ll learn more about this show by browsing this issue of your “Montréal FADOQ”.

The first theme addresses our seniors’ role in society. I want to begin today with a personal reflection on the subject, a reflection from the point of view of the recognition given to seniors who are involved in the Montreal landscape.

It’s really amazing how many people volunteer their time and energy to various activities that generally aim to contribute to the advancement of the community and to the well-being of citizens. I have often heard eminent speakers tell us that “if all these volunteers stopped their activities, for as little as 24 hours, the consequences would be crippling and harmful for many services provided to the population.”

Why does a person choose to be socially involved? So many individuals, so many reasons! No doubt, but, in my opinion, we can still identify some strong trends in the area of motivations. Many do it primarily to feel useful, to contribute to a given social objective, to help the most vulnerable, to help the poor, to help the young. Others do it to

escape their daily routine, to socialize. Some also do it to continue to learn and discover, or to put their talent to work. In short, a lot of time and energy to do themselves and others good, by investing in a human and social adventure that they particularly like.

Moreover, investing in society also often involves adopting healthy lifestyle habits, physical activity, the benefits of intellectual curiosity and socialization. For the individual, volunteer involvement, when physical and mental abilities permit, promotes the maintenance of autonomy and nurtures the feeling of actively participating in the life of the community. Social involvement responds to a specific need, individual to each person. You have to do it first for yourself, for your own fulfillment, and above all, without expecting recognition in return! Because this often expected THANK YOU will surely come at some point, to your greater satisfaction. But in fact, is the most uplifting gratification not simply the feeling of providing a service to one’s community through one’s involvement and actions?

On another subject, although a few weeks in advance, on behalf of the administrators of your organization, the FADOQ - Région Île de Montréal, I would like to offer you my best wishes for Happy Holidays with family and friends.

A handwritten signature in dark ink, reading "Ghislain Bilodeau". The signature is written in a cursive, flowing style.

Ghislain Bilodeau
President

“ÈRE LIBRE” TV SHOW ON MATV

“ÈRE LIBRE” IS A BRAND-NEW TV SHOW ON MATV. CREATED IN PARTNERSHIP WITH THE FADOQ – RÉGION ÎLE DE MONTRÉAL, THE SHOW ADDRESSES VARIOUS TOPICS SUCH AS: SOCIAL INVOLVEMENT, HEALTH, HAPPINESS, HUMAN RELATIONS, RETIREMENT, RECREATION, FINANCES AND MANY OTHER SUBJECTS THAT AFFECT INDIVIDUALS 50 YEARS OLD AND OLDER.



ISABELLE LARIN
DIRECTOR PROGRAMMING AND
MARKETING, MATV

Tell us about the “Ère libre” TV show.

It’s a program for seniors prepared by seniors, says Isabelle Larin. We wanted to reach a clientele that is currently less well served by conventional media. We wanted to address this clientele because we considered that there were important topics that were not currently covered in the media today. We’ve been wanting to present a program for seniors for a long time. Our partnership with the FADOQ-Région Île-de-Montréal was just what we needed and it fits in perfectly with our mission of working with the community and of having citizens participate.



MICHÈLE SIROIS

HOST

MS. SIROIS IS ALSO A NURSE, ACTRESS AND AUTHOR (“VIEILLIR EN SANTÉ: C’EST POSSIBLE!”, PUBLISHED LAST APRIL. IT’S HER SECOND BOOK, AFTER CLOWN D’HÔPITAUX, C’EST DU SÉRIEUX!, PUBLISHED IN 2014.)

Michèle Sirois adds: the FADOQ is really the fairy godmother of the show, the idea comes from the FADOQ. What we want to do with this program is provide a platform for the opinions, ideas and questions of seniors; we want to take their needs and their challenges into account. We also want to take into account the fact that within aging, there are several subsets. We have the youngest ones, the baby boomers, 55 to 75 years old, and then the so-called fourth age, or individuals of 75 and over. What we want is that each week, along with inspiring and inspired seniors, our show highlight this stage of life through reports, round tables, interviews and specialist segments.

You spoke earlier of topics that are not covered very often by traditional media. Give us an idea of those topics.

In the other media, issues relating to seniors, 50-year-old and over individuals, are occasionally the subject of a news story or a report; we wanted to be able to present our viewers a genuine magazine and cover a lot of subjects, says Isabelle Larin. Generally, at age 50, we're still active, we're not retired, but it's wise to prepare for retirement. The first aspect of retirement we need to prepare for is finances. We also have to start thinking about social activities. When we retire, we leave the workplace, so we move away from the social relationships we developed over the years. The question then arises as to how we can develop new social relationships that are

satisfactory and significant. We'll also look at many other topics like happiness, social involvement and health. We want above all to ensure that we have citizens as well as experts at our table to enlighten us on very specific topics.

Is "Ère libre" still in its early stages?

We're currently shooting our fourth show, we'll have ten episodes this fall, and we're also planning to continue next winter. In the very first show, we asked ourselves the question, "At what age do we become old?" with our guest, Mr. Ghislain Bilodeau, President of FADOQ-Île de Montréal, as well as our collaborators Odette Bourdon, Denyse Cusson and Diane Masse.

Can you give us an overview of the topics that will be covered in future programs?

The topics are many and varied, says Isabelle Larin. We'll talk about the importance of preparing for retirement, especially at the financial level. When we retire, we lose our link with social circles related to work, so we'll address issues such as social involvement and the importance of new social circles. We'll talk about the inevitable issues related to health, mental health, as well as some health issues such as Alzheimer's, with the support and collaboration of recognized experts in the field of healthcare. In relation to the quality of life of seniors, we'll ask ourselves if CHSLDs and home care are up to

the task. We'll also talk about politics by questioning ourselves on the subject of gray power.

In a coming segment, we'll address the issue of ageism, says Michèle Sirois. We're really going to ask ourselves if society really includes seniors, if society undertakes enough initiatives to try to include them and benefit from their expertise and their potential. We're going to ask ourselves if we value seniors enough in our society, if we facilitate the transmission of their knowledge and of their life experiences.

We'll also look into the fact that many seniors are being scammed, how they can protect themselves and whom to advise of the situation if they become a victim. We'll also talk about discrimination in the labour market. Is there a place for seniors on the job market? Are employers ready to hire seniors? We'll also have a segment on sexuality after the age of 60. In short, great topics with interesting and inspiring collaborators.

The "Ère Libre" program is broadcast on Mondays at 9 pm and rebroadcast on: Wednesday 10 am, 3 pm, 7:30 pm, Thursday 2 pm, Friday 7 pm, Saturday, 10 am, 2 pm and Sunday 4 pm and 8 pm

For more information, visit: matv.ca/montreal/mes-emissions/ere-libre

INTERVIEW WITH MS. LOUISE BOURBONNAIS



MS. LOUISE BOURBONNAIS

EXECUTIVE DIRECTOR OF THE APHASIA HOUSE FOUNDATION

AFTER TEN YEARS IN PUBLISHING, LOUISE BOURBONNAIS OBTAINED A MASTERS IN LIBRARY SCIENCE FROM MCGILL UNIVERSITY. SHE THEN HEADED THE GERIATRICS AND GERONTOLOGY LIBRARY OF THE GRADUATE INSTITUTE OF GERIATRICS OF MONTREAL. SHE WAS DIRECTOR OF THE AQPA FROM 2007 TO 2015.

TYPES OF APHASIA: SOME DEFINITIONS TO BETTER UNDERSTAND IT

Caused by either a stroke, head trauma, tumour, aneurysm, infection or brain degeneration, aphasia comes in various forms depending on its location in the brain. Aphasia causes language and communication problems.

Broca's aphasia: is characterized by a reduction of speech. Individuals speak very little, slowly, struggle to find words, and may also have similar difficulties when they try to write.

Conduction aphasia: speech is interrupted by hesitations, stops and pauses caused by a difficulty in finding words. Affected individuals mix up the sounds in words and, as they are usually aware of it, they will try to correct themselves.

Wernicke's Aphasia: is characterized by significant difficulties understanding what is said and what is written.

Global aphasia: speech is almost non-existent and trouble comprehending is severe.

Mixed aphasia: when there are both a reduction of speech and severe difficulties with comprehension.

Progressive aphasia (PPA): when it appears insidiously, the first symptom being trouble finding words. Individuals with PPA usually have a very good awareness of their difficulty speaking, which generates a lot of frustration and anxiety.

APHASIA HOUSE FOUNDATION

Tell us about Aphasia House.

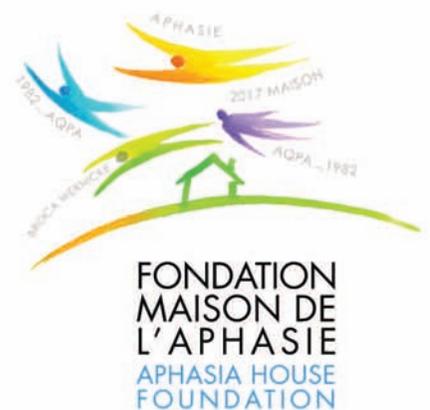
Aphasia House is a project supported by the Aphasia House Foundation (AHF). Created in 2013, the Foundation's mission is to financially assist the Quebec Association for People with Aphasia (AQPA). The Foundation hopes to group aphasic individuals in a residence inspired by a cooperative model that will offer common rooms in addition to individual apartments. The house will meet the security and social participation needs of individuals with aphasia. In carrying out this project, the AHF will be accompanied by Atelier Habitation Montréal, a technical resources group. When it sees the light of day, Aphasia House will be a first in the world.

Why bring them together under one roof?

Studies and research carried out over the last thirty years have shown that, often, if individuals with aphasia are

stimulated and encouraged, over time they can develop their ability to express themselves. The AQPA already offers them discussion and communication sessions, but living under one roof means putting an end to their isolation, sharing daily life, and finding help as needed.

For more information or to get the DVD "Behaviour to encourage communication" (in French only): www.aphasie.ca



Please note that all program activities are presented in page 10 of this bulletin and that these activities are conducted in French.

To receive our Discounts and Privileges brochure, contact us at 514 271-1411.