

Le Montréal

FADOQ

PRINTEMPS 2018 | VOLUME 21, NUMÉRO 3

ENTREVUE AVEC
Sylvie Bernier

AVEZ-VOUS DROIT AU
CRÉDIT D'IMPÔT POUR LE
MAINTIEN À DOMICILE?

JEUX FADOQ ÎLE DE
MONTRÉAL
Programmation



VIVRE À DOMICILE...

UNE VOLONTÉ BIEN RÉELLE ET LÉGITIME



Le vieillissement accéléré de la population du Québec est un sujet dont on parle beaucoup depuis quelques années déjà. Les personnes âgées de 65 ans et plus constituaient 13% de la population en 2001 et 18% en 2016. En 2021 elles constitueront 20,5% de la population, et dépasseront le cap de 25% en 2031⁽¹⁾. Bref, les personnes âgées seront de plus en plus nombreuses au sein de la société québécoise.

Devant ce constat, les gouvernements doivent mettre en place des politiques et des programmes assurant une réponse adaptée aux besoins des personnes. Ceux-ci doivent contribuer à solutionner des situations problématiques récurrentes, notamment dans les CHSLD et à renforcer les services d'aide à domicile. C'est ce dont nous sommes en droit de nous attendre de la part de dirigeants politiques responsables et sensibles aux réalités des personnes âgées.

Sans verser dans le pessimisme, force est de constater que le quotidien de beaucoup d'âinés est difficile. Bien sûr, il y a d'abord lieu de se préoccuper collectivement des situations vécues par un nombre important d'entre eux qui nécessitent divers soins et services pour combler leurs besoins de base primaires. L'accès à des soins à domicile et à divers services est précaire et

insécurisant, sans oublier que, bien souvent, ces services peuvent être onéreux et pas toujours à la portée des finances personnelles. Malgré les injections récentes de plusieurs millions de dollars, certaines situations restent préoccupantes : pénurie de personnels qualifiés, personnels soignants en essoufflement, soins à domicile en gestation...

De plus, il nous faut aussi prendre en compte l'aspiration légitime d'une forte majorité de personnes, soit de continuer de vivre en santé dans leur foyer. Dans cette perspective, vous me permettrez d'amener à votre réflexion un certain nombre d'éléments qui, à mon avis, s'avèrent absolument essentiels.

Une première considération : il faut à tout prix éviter de s'isoler. Vivre la solitude mine le moral et influence le comportement d'un individu de manière importante et défavorable. L'isolement se contre notamment par la participation à des activités que l'on aime avec des gens que l'on affectionne, par exemple en participant à des activités organisées dans notre quartier ou en s'inscrivant aux Jeux FADOQ Île de Montréal... bref en gardant actifs l'esprit et le corps.

Une deuxième considération porte sur la sécurité, c'est-à-dire qu'il nous faut habiter en un lieu assurant l'accessibilité et la proximité des services essentiels.

Bien sûr, cela peut se préparer en discutant avec la famille et les proches qui peuvent nous accompagner. Mais cela concerne aussi les responsabilités dévolues aux villes et municipalités.

Dans un tel contexte, il faut, collectivement, trouver les moyens de prendre en compte les besoins des proches aidants et supporter leur engagement et leur abnégation. Leur rôle est capital, ils assurent et assureront auprès des personnes un accompagnement précieux et essentiel pour une meilleure qualité de vie dans leur foyer naturel.

Cette volonté de demeurer actif, physiquement et intellectuellement, de bien s'alimenter et de bien s'entourer vient certainement supporter et renforcer notre volonté de vivre à domicile. La volonté de se prendre en charge pourrait bien être un gage de bien-être, de paix et de longévité.

Pour conclure, je propose de vivre pleinement maintenant, tout en pensant à l'autre que je serai demain, en me donnant des moyens pour continuer de vivre à domicile le plus longtemps possible.

Ghislain Bilodeau

Ghislain Bilodeau
Président

(1) Perspectives démographiques du Québec et des régions 2011-2061, Site web de l'Institut de la statistique du Québec, ISQ.

Le Montréal FADOQ

Printemps, volume 21, numéro 3
Rédacteur en chef : Michel Morel
Secrétaire de rédaction : Andrée Turmel
Conception graphique : Valentina Vlassova
Impression : SOLISCO

Table des matières

| | |
|--|----|
| Éditorial | 2 |
| Entrevue avec Sylvie Bernier | 4 |
| Calendrier des activités | 6 |
| Programmation | 7 |
| Jeux FADOQ Île de Montréal | 11 |
| Voyages | 12 |
| Un temps pour l'art | 13 |
| Crédit d'impôt | 15 |
| Organismes aînés de Villera y | 16 |
| Babillard | 18 |
| Capsule santé | 20 |
| Rabais & privilèges et Pour nous joindre | 23 |

AVIS DE CONVOCATION ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE VENDREDI 27 AVRIL 2018, 9 h

Au nom du conseil d'administration,
j'ai l'immense plaisir d'inviter les membres
de la FADOQ - Région île de Montréal à assister à
l'assemblée générale annuelle de l'organisme qui aura
lieu au Centre de loisirs communautaires Lajeunesse
7378, rue Lajeunesse, Montréal (métro Jean-Talon)
8 h 30, accueil et viennoiseries - midi, dîner offert

**Inscription obligatoire avant
le mercredi 13 avril 2018 :
514 271-1411, poste 221.**

Avis aux membres régionaux qui ne sont pas membres d'un club ou d'une association de retraités

Si vous désirez présenter votre candidature au poste
d'administrateur-administratrice de la FADOQ - Région
île de Montréal, nous vous invitons à contacter
Mme Christine Lécuyer, directrice générale,
au 514 271-1411, poste 226. Il nous fera plaisir de
vous faire parvenir le bulletin de mise en candidature.

GHISLAIN BILODEAU
Président du conseil d'administration



UNE OFFRE DE PRODUITS QUI VOUS SOURIT !

Nous vous offrons une gamme diversifiée
de produits d'assurance et de placements
ainsi qu'un service à la clientèle hors pair.

- **Assurance vie et santé** : Sans examen médical sur certaines couvertures
- **Assurance voyage** : Court et long séjour, snowbirds, frais médicaux d'urgence, annulation, bagages
- **Placements** : REER, CELI, FERR et autres régimes

1 866 225-5050
fadoq.ca/ssq



FIER D'ÊTRE
GRAND PARTENAIRE
DU RÉSEAU FADOQ

LES VALEURS
À LA BONNE
PLACE

SSQ Groupe
financier

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, alors que les conseils pour les produits d'assurance voyage seront émis par les représentants en assurance d'AssuranceVoyages.ca. SSQ Cabinet de services financiers et AssuranceVoyages.ca sont des divisions de SSQ Distribution inc.

56831



EN 1984, LORS DES JEUX OLYMPIQUES TENUS À LOS ANGELES, SYLVIE BERNIER A REMPORTÉ LA PREMIÈRE MÉDAILLE D'OR DU CANADA EN PLONGEON DU TREMPIN DE 3 M. À CE JOUR, ELLE DEMEURE LA SEULE CHAMPIONNE OLYMPIQUE CANADIENNE DANS CETTE DISCIPLINE. DEPUIS 1984, SYLVIE BERNIER A ÉTÉ TRÈS ACTIVE DANS LES MÉDIAS PRÔNANT SANS RELÂCHE L'ADOPTION DE SAINES HABITUDES DE VIE. CONFÉRENCIÈRE RÉPUTÉE, ELLE S'ADRESSERA LE 2 MAI PROCHAIN AUX MEMBRES FADOQ, DANS LE CADRE DE L'OUVERTURE DES JEUX RÉGIONAUX.

SYLVIE BERNIER, AMBASSADRICE DES SAINES HABITUDES DE VIE

Pour le plaisir de vous entendre, rappelez-nous votre parcours.

Il importe d'abord que je précise que je viens d'une famille de 5 enfants et que mes parents insistaient pour qu'on soit actif, pour qu'on ait des activités. L'école c'était important pour eux, mais jouer dehors c'était aussi très important. Nous étions une famille active.

À l'âge de 7 ans, j'ai commencé à faire de l'asthme sévère et j'ai fréquenté le milieu hospitalier assez souvent, en raison des crises. C'est le médecin qui me traitait, un pneumologue nettement avant-gardiste, qui avait recommandé à mon père de faire en sorte que je bouge, que je sois active, contrairement à ce qui se faisait dans les écoles à cette époque, alors qu'on recommandait souvent aux élèves asthmatiques de rester assises et inactives lors des cours d'éducation physique.

C'est aussi à cette période-là que mes parents m'ont inscrite à des cours de natation. Mon frère lui, faisait déjà du plongeon. Je le regardais et je trouvais ça ludique et beaucoup plus intéressant que la natation. Je me suis vite retrouvée de l'autre côté de la piscine. J'ai toujours considéré

extrêmement important d'avoir du plaisir dans la pratique d'un sport. Pour moi, le plaisir passait avant la discipline. Ce n'était pas la compétition qui m'attirait, c'était le plaisir que m'apportait l'entraînement. La discipline vient avec le plaisir. Et je suis restée dans cet état d'esprit jusque vers la fin de ma carrière. Ce n'est que deux ans avant les jeux que je suis entrée dans le « mode performance », que je me suis dit que je voulais arriver à gagner une médaille. Durant ces deux années-là, toutes mes décisions, toutes mes actions étaient dictées par mon désir de performer, ce qui est parfaitement normal pour une athlète visant une médaille aux Jeux olympiques. J'ai donc gagné la médaille d'or à Los Angeles et j'ai pris ma retraite la semaine suivante. Du même coup, j'ai quitté le « mode performance ».

Comment s'est faite la transition entre le rôle d'athlète de pointe, le rôle d'olympienne et la mission de promotion des saines habitudes de vie?

C'est la vie qui m'a amenée là. J'ai toujours été intéressée par les questions liées à la santé. J'étais déjà inscrite à l'Université Laval en nutrition parce que, même durant ma carrière j'étais intéressée par la nutrition, je m'intéressais aux aliments qui étaient susceptibles d'améliorer mes performances. Mon intention était vraiment de m'orienter vers ce qu'on appelle aujourd'hui la nutrition sportive, ce qui n'existait pas à l'époque.

Mais à mon retour au Québec, les choses se sont passées

autrement. Je suis revenue le 15 août et mes cours devaient reprendre le 20 août. Je pensais aller m'asseoir sur les bancs de l'université et suivre mes cours, mais ça ne s'est pas vraiment passé comme ça. Jusque-là, ma vie sociale se résumait à peu de chose, le matin je m'entraînais seule avec mon instructeur à la piscine à 6 heures, ensuite je me dépêchais d'aller suivre mes cours, les cheveux mouillés. Après les jeux, j'ai été entraînée dans un véritable tourbillon social et médiatique parce que j'étais la première Québécoise à gagner une médaille d'or, et la première à gagner en plongeon. Devenir une personnalité publique en moins de 24 heures a fait en sorte que je n'ai pas pu suivre mes cours tel que je l'espérais. Durant l'année qui a suivi, j'étais invitée dans tous les galas et dans toutes les réceptions, et ce à travers le pays. Je n'étais pas préparée à ça. Je n'ai donc pas pu reprendre mes cours.

Ensuite, j'ai commencé à faire de la télévision comme Salut Bonjour, avec des chroniques sur divers sujets comme la famille, les enfants, le plein air, l'alimentation. Dans tout cela, la santé a toujours été mon fil conducteur, les saines habitudes de vie ont toujours été au centre de mes intérêts. Mais mon déclic s'est véritablement fait en 2008, au retour des Jeux de Pékin où j'ai été cheffe de mission. À cette époque, mes filles étaient des adolescentes et je me suis demandée qu'est-ce que je veux faire de mes 20 dernières années de vie professionnelle? C'est là que j'ai décidé de retourner à l'université. Je me suis inscrite à McGill dans le

programme International Master for Health Leadership, et ça, c'était vraiment un choix réfléchi par rapport à ce que je voulais faire. Je voulais vraiment unir ma voix à ceux et celles qui déjà faisaient la promotion des saines habitudes de vie. Depuis 30 ans, je connaissais bien la famille Chagnon qui était impliquée avec moi dans la Fondation de l'athlète d'excellence du Québec, une fondation qui soutient les athlètes étudiants. Je savais qu'un jour j'allais travailler avec la famille Chagnon, mais de quelle façon, ce n'était pas très clair. Quand j'ai fait mes études à McGill, je les ai faites en fonction de l'approche Québec en forme, c'est-à-dire l'approche locale, communauté, terrain avec la prise en compte des spécificités locales. J'ai été invitée à agir comme stagiaire. C'était important pour moi d'aller chercher l'expérience, d'apprendre comment aller vers les gens. Oui, c'est facile de dire aux gens « Mangez bien et ayez des comportements actifs », mais c'est plus difficile de les aider à intégrer ces valeurs dans leur quotidien. Si vous utilisez le transport en commun, si vous marchez ou allez au boulot en vélo, déjà vous êtes une personne active. Il faut s'enlever de la tête que d'être actif c'est nécessairement de s'entraîner dans un gymnase. Plus on va l'intégrer dans notre quotidien, plus on va travailler sur la durabilité. C'est un changement de paradigme, c'est très loin de la performance et de la compétition.

L'important est de faire quelque chose qu'on aime.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

PRINTEMPS 2018

En continu

Du lundi au jeudi

Ateliers informatiques FADOQ.ca
Début des inscriptions : 27 février
Début de la session : 2 avril
Club de marche au parc Maisonneuve

Tous les lundis, 10 h

Mars

Jeudi 8, 9 h
Mardi 19, 10 h
Mercredi 21, 10 h
Jeudi 22 13 h 30
Jeudi 29, 13 h
Jeudi 29, 14 h30

Séance d'initiation au pickleball
Début des cours de golf
Sortie à la Cabane à sucre Lalande
Les halls bancaires (RV des marcheurs)
Début cours de danse de ligne simple, débutant
Début cours de danse de ligne simple, intermédiaire

Avril

Mardi 3, 10 h
Mercredi 4, 10 h
Jeudi 5, 10 h
Vendredi 6, 10 h
Mercredi 11, 10 h
Mercredi 11, 10 h 30
Mardi 17, 13 h
Mardi 18, 9 h 30
Mardi 18, 11 h
Jeudi 19, 13 h 30
Lundi 23, 10 h
Mercredi 25, 20 h
Lundi 30, 13 h 30

Début Entraînement Cardio Vitalité, parc Maisonneuve
Début Entraînement Cardio Vitalité, parc Maisonneuve
Début Entraînement Cardio Vitalité, parc Maisonneuve
Début Entraînement Cardio Vitalité, parc Maisonneuve – **NOUVEAUTÉ**
Classe d'essai de yoga
L'Avenue Mont-Royal (RV des marcheurs)
Formation en secourisme 50 ans et +
Début cours de yoga sur chaise
Début cours de yoga sur tapis
Rencontre d'information MIRE
Initiation à la marche prédiction
Spectacle de Martin Matte
Début des ateliers d'écriture d'un récit de vie

Mai

Mercredi 2, 9 h 30
5 au 18 mai
Lundi 28, 13 h 30

Conférence de Sylvie Bernier
Jeux FADOQ Île de Montréal
À la mémoire des Églises disparues et spectacle AURA (RV des marcheurs)

Juin

Jeudi 7 juin, 10 h
Jeudi 14, 8 h 30
Mardi 19, 13 h 30

Tournoi de golf régional
Journée plein air « Camp St-Urbain »
Splendeur du Quartier des spectacles (RV des marcheurs)

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

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



PROGRAMMATION

PRINTEMPS 2018

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



Début des inscriptions printemps 2018 : 27 février

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 2 avril

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

Mardi | 3 avril au 8 mai – 9 h à 12 h
Mercredi | 2 mai au 6 juin – 9 h à 12 h

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

Jeudi | 29 mars au 3 mai – 13 h à 16 h
Mercredi | 2 mai au 6 juin – 13 h à 16 h

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

Mercredi | 13 juin – 9 h à 12 h

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

Mercredi | 4 avril au 25 avril – 9 h à 12 h

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

Mercredi | 4 avril au 25 avril – 13 h à 16 h
Lundi | 9 avril au 30 avril – 9 h à 12 h
Lundi | 14 mai au 11 juin – 9 h à 12 h
Mardi | 15 mai au 5 juin – 9 h à 12 h

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

Jeudi | 10 mai au 31 mai – 13 h à 16 h

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

Lundi | 7 mai – 9 h à 12 h

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

Mardi | 10 avril au 15 mai – 13 h à 16 h

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

Lundi | 9 avril au 14 mai – 13 h à 16 h



Classe d'essai de yoga avec Carole Morency

Vous êtes 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. Découvrez les bienfaits du yoga et apprenez-en davantage sur cette discipline millénaire.

Date : Mercredi 11 avril

Heure : 10 h

Lieu : Centre Lajeunesse

Coût : Gratuit – Inscription obligatoire

Yoga | Nataraj, le Dieu dansant

Le yoga nous propose toute une série de postures. Ce printemps, éveillez votre joie intérieure en explorant la posture du dieu dansant. Développez votre équilibre, votre sérénité et votre concentration.

Dates : Tous les mercredis du 18 avril au 20 juin

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 semaines

Cours de danse en ligne – École de danse Gilles Beaulieu

Session de cours de danse de ligne simple et agréable donné par Daniel Côté, professeur de danse sociale et supervisé par Gilles Beaulieu. Que vous soyez débutant ou intermédiaire, venez apprendre et danser dans une ambiance relaxe et sympathique.

Dates : Tous les jeudis du 29 mars au 21 juin
Débutant : 13 h à 14 h
Intermédiaire : 14 h 30 à 15 h 30
Lieu : École de danse Gilles Beaulieu
Coût : 70 \$ – session de 13 semaines

Ateliers d'écriture d'un récit de vie

Participez à 5 ateliers d'écriture sur le récit de vie donnés par Mme Diane Robert, animatrice chevronnée de la Fédération québécoise du loisir littéraire. Laissez libre cours à votre créativité et explorez la magie des mots pour raconter votre histoire!

Dates : Les lundis du 30 avril au 4 juin
Heure : 13 h 30 à 15 h 30
Lieu : Centre Lajeunesse
Coût : 40 \$, pour 5 ateliers de 2 heures

Formation en secourisme 50 ans et +

Apprenez à prendre soin de ceux que vous aimez!
 Cette formation est offerte sous forme d'ateliers, composé d'exercices pratiques sur des mannequins et de jeux de mises en situation. Un atelier stimulant avec des exemples concrets et proches de la réalité. Cette formation, quoiqu'extrêmement importante, sera offerte dans l'humour et une ambiance propice à l'apprentissage.

Date : Mardi 17 avril
Heure : 13 h à 16 h
Lieu : Centre Lajeunesse, 7378 rue Lajeunesse
Coût : 45 \$

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.

Activités découvertes et culturelles

Sortie à la Cabane à sucre Lalande

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

Spectacle de Martin Matte

Après sept ans d'absence sur scène, Martin Matte est enfin de retour avec un troisième spectacle solo, intitulé Eh la la..! Toujours provocateur, mais non moins chaleureux et humain, l'auteur aguerri de la légendaire série *Les beaux malaises* vous réserve des émotions de toutes les couleurs.

Date : Mercredi 25 avril
Heure : 20 h
Lieu : Théâtre Saint-Denis – 1594, rue Saint-Denis
Coût : 70 \$

Activités sportives

Séance d'initiation au pickleball

Laissez-vous tenter par le pickleball, un sport de plus en plus en vogue chez les 50 ans et plus! Ce sport de raquette, vieux d'un demi-siècle, est un heureux mélange de tennis, de badminton, de racquetball et de tennis de table. En collaboration avec la Fédération de pickleball du Québec, nous vous invitons à venir essayer ce sport grâce à une séance d'initiation en présence d'instructeurs chevronnés.

Date : Jeudi 8 mars
Heure : 9 h à 12 h
Lieu : Centre Sportif Jean Rougeau, 8000, rue De Normanville
Coût : Gratuit



Cours de golf

Prenez une longueur d'avance et soyez prêt pour votre saison de golf. En collaboration avec Golf Michel Grégoire inc., venez parfaire vos techniques de golf sur divers aspects du jeu tels que les coups de départ, les coups d'allée, les coups d'approche et les coups roulés.

Équipement requis : Tenue sportive, espadrilles, bâtons de golf (si nécessaire, des bâtons peuvent être prêtés)

Dates : Tous les mardis du 19 mars au 9 avril

Heure : 10 h à 12 h

Lieu : Ministère du cricket et autres sports (1301, rue Mazurette, en face du marché central)

Coût : 120 \$ pour 4 cours de 2 h

Initiation à la marche prédiction

La marche prédiction est une discipline des Jeux FADOQ île de Montréal. Nous vous proposons une initiation pour vous familiariser avec cette discipline qui n'est pas une marche rapide. L'objectif est de terminer le parcours le plus près du temps prédit par le marcheur. La 21^e édition des jeux régionaux aura lieu du 5 au 18 mai et la discipline de la marche, le lundi 14 mai au parc Maisonneuve. Une bonne façon de vous y préparer.

Date : Lundi 23 avril

Heure : 10 h à 11 h

Lieu : Chalet du parc Maisonneuve

Coût : Gratuit, [inscription requise](#).

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. Inscrivez-vous rapidement, places limitées.

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

Parc Maisonneuve – Session de 12 semaines

Dates : Mardis du 3 avril au 19 juin

Mercredis du 4 avril au 20 juin

Jeudis du 5 avril au 21 juin

Vendredis du 6 avril au 22 juin – **NOUVEAUTÉ**

Heure : 10 h à 11 h 15

Lieu : Chalet du parc Maisonneuve

Coût : 90 \$ – 1 séance par semaine

180 \$ – 2 séances par semaine

Journée plein air «Camp St-Urbain»

Localisé à Chertsey, dans la région de Lanaudière, le camp est un magnifique lieu de villégiature avec son lac exclusif. Différentes activités seront offertes sur le site : canot, pédalo, kayak, randonnée pédestre 10 km, pêche (permis requis et matériel non fourni). Venez vivre une journée de plein air! Dîner «boîte à lunch» inclus.

Date : Jeudi 14 juin

Heure : 8 h 30 à 16 h 30

Lieu : Camp familial St-Urbain – Chertsey

Coût : 20 \$

Le coût inclut : Transport en autobus, activités sur le site et dîner.

LES RENDEZ-VOUS DES MARCHEURS

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

Le Club de marche

Le printemps sera bientôt à nos portes! Nous vous proposons de bien en profiter en venant marcher avec des bénévoles engagés, pour un trajet de 3 à 6 kilomètres à travers les sentiers du parc Maisonneuve. Restez actifs et rejoignez nos marcheurs enthousiastes.

Dates : Tous les lundis jusqu'au 18 juin

Heure : 10 h à 12 h

Lieu : Chalet du parc Maisonneuve

Coût : 5 \$ pour la saison

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. Aujourd'hui transformés en hôtels, théâtre et condominiums, Découvrez cette rue légendaire que l'on appelait St-James. Visitez l'intérieur de la Banque de Montréal et de l'ancienne Banque Royale.

Date : Jeudi 22 mars

Heure : 13 h 30 à 15 h 30

Départ : À confirmer lors de l'inscription

Coût : 19 \$

L'Avenue Mont-Royal : visite historique et gourmande

L'histoire de l'avenue du Mont-Royal est passionnante. Son nom est probablement lié à celui du mont Royal nommé en 1535 par Jacques Cartier. Venez découvrir et goûter des saveurs authentiques et des produits locaux d'artisans d'ici.

L'Avenue gourmande, un après-midi de saveurs et de découvertes!

Date : Mercredi 11 avril

Heure : 10 h 30 à 15 h

Départ : À confirmer lors de l'inscription

Coût : 55 \$

À la mémoire des Églises disparues et spectacle AURA

Plusieurs bijoux du patrimoine religieux n'ont pas survécu au temps. De nos jours, il ne reste que deux églises dans le Vieux-Montréal et pourtant les temples religieux étaient beaucoup plus nombreux au XIXe siècle. Découvrez ces églises et assistez ensuite au spectacle AURA, une expérience lumineuse et musicale au cœur de la Basilique Notre-Dame.

Date : Lundi 28 mai

Heure de la visite : 13 h 30 à 15 h 30

Spectacle : 16 h

Départ : À confirmer lors de l'inscription

Coût : 38 \$

Splendeur du Quartier des spectacles

Le quartier des spectacles se déploie autour de l'intersection de la rue Saint-Catherine et du boulevard Saint-Laurent. Sa vision : vivre, créer et se divertir au centre-ville. Découvrez la place des Festivals, le Parterre et la promenade des Artistes.

Vivez son slogan : C'est ici que cela se passe.

Date : Mardi 19 juin

Heure : 13 h 30 à 16 h

À confirmer lors de l'inscription

Coût : 22 \$

Conférences

Rencontre d'information MIRE

Le *Mouvement pour l'intégration et la rétention en emploi* (MIRE) est un programme de préparation à l'emploi sous forme d'ateliers. Il s'adresse aux adultes souhaitant intégrer le marché du travail. Si vous désirez en savoir plus sur MIRE, inscrivez-vous à cette rencontre d'information offerte en collaboration avec la FADOQ Montréal.

Date : Jeudi 19 avril

Heure : 13 h 30 à 15 h

Lieu : Centre Lajeunesse, 7378 rue Lajeunesse

Coût : Gratuit



21^e Jeux fadoq
Île de Montréal

**BADMINTON
COURSE
GOLF
MARCHE
NATATION
PÉTANQUE
PETITES QUILLES
PICKLEBALL
TENNIS
TENNIS DE TABLE
VOLLEYBALL**

**FAITES VIVRE
L'ATHLÈTE
EN VOUS**

5 AU 18 MAI 2018



Ce printemps, vibrez au rythme de la 21^e édition des Jeux FADOQ Île de Montréal du 5 au 18 mai.

Événement sportif réservé aux personnes de 50 ans et plus, les Jeux regroupent plus de 500 participants et se déroulent dans un contexte tant **participatif que compétitif**. Cette année, les 11 disciplines sportives ont été étalées sur deux semaines afin de vous donner la chance de vous inscrire à plus d'une discipline.

Programmation 2018

| Date | Heure | Discipline | Lieu |
|-----------------|---------------|--------------------------|--|
| Mercredi 2 mai | 9 h 30 à 13 h | Conférence d'ouverture | Hôtel Universel |
| Samedi 5 mai | 8 h à 12 h | Course | Défi du printemps YMCA – Parc Jean-Drapeau |
| Lundi 7 mai | 8 h 30 à 14 h | Tennis | Stade Uniprix |
| Mardi 8 mai | 10 h à 16 h | Volleyball | Complexe sportif Claude-Robillard |
| Mercredi 9 mai | 9 h à 17 h | Badminton (double) | Complexe sportif Claude-Robillard |
| Jeudi 10 mai | 9 h à 15 h | Pickleball | Complexe sportif Claude-Robillard |
| Vendredi 11 mai | 9 h à 13 h | Natation | Complexe sportif Bois-de-Boulogne |
| Lundi 14 mai | 9 h à 12 h | Marche | Parc Jarry |
| Mardi 15 mai | 9 h à 16 h | Tennis de table (simple) | Ly Table Tennis Academy |
| Mercredi 16 mai | 8 h à 12 h | Tennis de table (double) | Ly Table Tennis Academy |
| Mercredi 16 mai | 13 h à 16 h | Badminton (simple) | Complexe sportif Claude-Robillard |
| Jeudi 17 mai | 13 h à 17 h | Petites quilles | Centre de quilles Le Moderne |
| Vendredi 18 mai | 10 h à 17 h | Pétanque | Parc Pie XII |
| Jeudi 7 juin | 10 h à 21 h | Golf | Club de golf Île de Montréal |

Il s'agit du rendez-vous sportif des 50 ans et plus à Montréal. Le public, parents et amis sont invités à y assister tout à fait gratuitement. Vous trouverez un dépliant d'information et d'inscription ensaché avec votre magazine VIRAGE et Le Montréal FADOQ.

Conférence d'ouverture de Mme Sylvie Bernier

Invitation à tous les membres FADOQ

Mme Sylvie Bernier, première femme canadienne médaillée d'or aux Jeux olympiques, viendra nous parler de l'importance d'entretenir des saines habitudes de vie, après 50 ans. Elle abordera les thèmes de l'activité physique, de l'alimentation et de la récupération, tout en présentant la motivation comme rôle clé dans l'atteinte de nos objectifs.

Date : Mercredi, 2 mai

Heure : 9 h 30 à 13 h

Lieu : Hôtel Universel – 5000, rue Sherbrooke Est
Stationnement gratuit

Coût : Gratuit, diner offert

Tournoi de golf régional

Sous une formule Vegas, participez au volet compétitif (Vegas à 2) ou au volet participatif (Vegas à 4). En optant pour le volet compétitif, vous avez la chance de représenter la délégation montréalaise lors des jeux provinciaux disputés à Saint-Jérôme en septembre prochain. Le coût inclut le brunch, le souper 3 services, une voiturette et un droit de jeu.

Date : Jeudi 7 juin

Heure : 10 h à 21 h

Lieu : Club de golf de l'Île de Montréal – Parcours de l'île

Coût : 115 \$ (10 \$ additionnel pour les non-membres)

Date limite d'inscription : 1^{er} juin

Faites vivre l'athlète en vous!

Pour plus d'informations : 514 271-1411, poste 222 | www.fadoq.ca/jeuxmontreal

Date limite d'inscription : 28 avril

VOYAGES FADOQ 2018



QUÉBEC

Spectacle de danse en ligne country western

Venez voir cet hommage à nos stars québécoises et aux incontournables vedettes américaines. Ce grand spectacle sera animé par Martin Fontaine.

14 avril | 1 jour – 1 repas
149\$*

Brunch musical au Domaine Forget

Découvrez Charlevoix : le Domaine Forget, le Manoir Richelieu et son casino, la Forge-menuiserie Cauchon, Baie-Saint-Paul et le Centre de l'émeu.

8 au 9 juillet | 2 jours – 3 repas
Hébergement 1 nuitée
369\$*

Labrador et Archipel de Mingan

Découvrez la magnifique région de la Côte-Nord : Baie-Comeau, Sept-Îles, Havre-Saint-Pierre et Fermont. Croisière dans le parc national de l'Archipel-de-Mingan et visite de la centrale Manic-5.

6 au 12 août | 7 jours – 19 repas
Hébergement 6 nuitées
1629\$*

Tonga Lumina

À la brunante, prenez part à Tonga Lumina, l'expérience sensorielle en forêt signée Moment Factory. Marche nocturne de 1.5 km sur un sentier illuminé et en poussière de roche...

25 au 26 août | 2 jours – 2 repas
Hébergement 1 nuitée
299\$* Non recommandé aux personnes à mobilité réduite.

Fête des vendanges Magog-Orford

Visite du vignoble Le Cep d'Argent, temps libre à la Fête de vendanges.

Forfait dégustation inclus.
2 septembre | 1 jour – 1 repas
139\$*

Abbaye Val Notre-Dame

Découvrez la région de Lanaudière : visite de la Brasserie artisanale Albion, de l'Abbaye Val Notre-Dame au pied de la Montagne Coupée et un arrêt chez Miel de Chez-Nous.

20 septembre | 1 jour – 2 repas
149\$*

Brunch au sommet de la chute Montmorency

Accédez au sommet en télécabine et dégustez un excellent déjeuner buffet au Manoir Montmorency. Sur l'île d'Orléans : chocolaterie de l'île d'Orléans, cueillette de pommes et souper style « cabane à sucre » au Relais des Pins.

14 octobre | 1 jour – 2 repas
135\$*

Coup de cœur à Trois-Rivières

Assistez à une conférence Accord mets et vins. Dîner au restaurant Poivre Noir, visite du musée Pierre-Boucher et du Centre d'exposition Raymond-Lasnier dans un univers artistique et gustatif, accompagné par une sommelière en thé.

27 octobre | 1 jour – 1 repas
159\$*

Les valse de Viennes

Assistez au spectacle Les valse de Viennes au Capitole. Découvrez Johann Strauss, compositeur autrichien surnommé le roi de la valse.

2 décembre | 1 jour – 1 repas
199\$*

ÉTATS-UNIS

Escapade urbaine à New York

Captivante, électrique démesurée, New York possède une panoplie d'activités qui vous feront comprendre pourquoi on la surnomme la ville qui ne dort jamais!

18 au 21 mai | 3.5 jours – 2 repas
Hébergement 2 nuitées, en banlieue de New York
369\$*

Chicago Express

Chicago est la 3e plus grande ville des États-Unis. Découvrez des lieux liés à l'histoire des Incorruptibles, du blues et de Barack Obama. Tour de ville, croisière et visite du Museum of Natural History.

13 au 18 juin | 6 jours – 5 repas
Hébergement 5 nuits
899\$*

EUROPE

Irlande authentique

Découvrez les plus jolies régions de l'île d'émeraude. La sublime nature irlandaise, le riche patrimoine culturel et l'héritage parfois millénaire.

9 au 17 mai | 7 jours – 20 repas
Vol sur Air Transat
2749\$*

Les coûts indiqués incluent le transport en autocar, les activités au programme et le guide accompagnateur. Certaines conditions s'appliquent pour le voyage en Irlande. *30 \$ additionnel pour les non-membres.

INFORMATION : 514 271-1411, POSTE 229 | info@fadoqmtl.org

PRINTEMPS 2018

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.

Jedi 8 mars, 10 h 30

Bibliothèque de Saint-Michel
IDOLA SAINT-JEAN, L'INSOUMISE
Invitée : Marie Lavigne
 Marie Lavigne est historienne de formation et coauteure du livre *Idola Saint-Jean, l'insoumise*, la toute première biographie de cette femme hors norme qui a marqué l'histoire du Québec.

Jedi 15 mars, 10 h 30

Bibliothèque De Parc-Extension
PROFESSION : ÉCRIVAIN
Invitée : Kim Thúy
 Maintes fois récompensée et traduite en plusieurs langues, l'oeuvre littéraire de Kim Thúy connaît un véritable succès. L'automne dernier, elle publiait *Le secret des Vietnamiennes*, un livre de recettes unique en son genre.

Jedi 15 mars, 13 h 30

Maison de la culture Claude-Léveillé
ILS NE DEMANDAIENT QU'À BRÛLER
 Cabaret musical et littéraire
 Un spectacle hommage consacré à un couple mythique de tranquille : **Pauline Julien** et **Gérald Godin**. Vous entendrez les chansons les plus populaires de cette grande femme de parole et les textes les plus forts de son amoureux poète et ministre. Avec **Marie-Thérèse Fortin**, **Yves Léveillé** (au piano) et **Christian Vézina**.

Jedi 29 mars, 10 h 30

Bibliothèque Le Prévost
GAGNER LA GUERRE DU CLIMAT
Invité : Normand Mousseau
 Normand Mousseau est professeur à l'Université de Montréal. Dans l'essai *Gagner la guerre du climat : douze mythes à déboulonner*, il fait la lumière sur plusieurs questions et enjeux actuels.

Jedi 29 mars, 13 h 30

Maison de la culture Claude-Léveillé
DON GIOVANNI
Jeunesses Musicales Canada Rencontre d'initiation à l'opéra
 Un échange sur le processus de création en compagnie des artistes et des artisans du spectacle *Don Giovanni* de Mozart, accompagné de quelques extraits. Venez à la rencontre des meilleurs jeunes chanteurs lyriques canadiens qui interpréteront l'un des opéras majeurs de l'art lyrique. Mise en scène : **Oriol Tomas**. Direction musicale : **Louise-Andrée Baril**.



Don Giovanni©Antoine Saito

Jeudi 5 avril, 10 h 30

Bibliothèque De Saint-Michel

PROFESSION : ÉCRIVAINNE

Invitée : Micheline Duff

Micheline Duff a longtemps travaillé dans le domaine de la santé et de l'enseignement avant de publier son premier roman au début des années 2000. Rencontre avec une auteure aussi populaire que prolifique.

Jeudi 5 avril, 13 h 30

Maison de la culture

Claude-Léveillée

LA FEMME QUI FUIT

Production Fil

Lecture en musique
 Anaïs Barbeau-Lavalette n'a pas connu sa grand-mère Suzanne qui était aux côtés de Borduas, Gauvreau et Riopelle quand ils signèrent le Refus Global. Avec Marcel Barbeau, elle fonde une famille, qu'elle abandonne très tôt. Pour ce passage du livre à la scène, c'est à son amie l'actrice **Catherine de Léan** qu'a demandé l'auteur **Anaïs Barbeau-Lavalette** de lire à ses côtés des extraits de son récit. Le musicien **Bernard Falaise** les accompagne. Mise en lecture : **Brigitte Haentjens**.

Jeudi 19 avril, 10 h 30

Bibliothèque Le Prévost

REFUS GLOBAL : OEUVRE UNIQUE, LECTURE MULTIPLE

Invitée : Sophie Dubois

Le manifeste artistique *Refus global* célèbre cette année ses 70 ans. Dans l'essai qu'elle lui consacre, Sophie Dubois se penche sur l'accueil réservé à cet ouvrage depuis sa parution.

Jeudi 19 avril, 13 h 30

Maison de la culture

Claude-Léveillée

MES AMOURS DE PERSONNAGES

Lecture théâtrale

Albert Millaire redonne vie à une foule de personnages qu'il a eu le bonheur d'interpréter au cours de sa carrière. Monologues, improvisations, anecdotes, tragédie, comédie, libertinage, avec au menu, Shakespeare, Corneille, Racine, Jean de la Fontaine, des poètes libertins, Edmond Rostand et beaucoup d'autres auteurs contemporains, d'ici ou d'ailleurs.



Albert Millaire
 © Francis-William Rhéaume

EXPOSITION

Du 24 février au 13 mai

Maison de la culture

Claude-Léveillée

911, rue Jean-Talon Est

LE MUSÉE S'EXPOSE

REGARDS SUR LES COLLECTIONS DU MUSÉE D'ART DE JOLIETTE

Entrée libre

Le Musée d'art de Joliette est le quatrième musée en importance au Québec. Il possède une impressionnante collection de plus de 8 500 œuvres d'art et artefacts. Nous considérons que c'est un secret trop bien gardé et cette exposition vous présente un aperçu des importantes collections du Musée. En plus d'exposer les œuvres de sa collection, nous exposons le travail du musée, soit la collection, la conservation et la diffusion.

Visites accompagnées d'un historien de l'art

Jeudi 22 mars, 13 h 30

Jeudi 12 avril, 13 h 30

Jeudi 10 mai, 13 h 30

Pour de plus amples renseignements ou pour vous inscrire : 514 872-6131
 Un nombre minimum d'inscriptions est requis pour maintenir chacune des visites.
 Heures d'ouverture :
 Mercredi au vendredi : 12 h - 19 h
 Samedi et dimanche : 13 h - 17 h



Femme qui fuit © RÉPÔ



AVEZ-VOUS DROIT AU CRÉDIT D'IMPÔT POUR LE MAINTIEN À DOMICILE?

PLUS ON AVANCE EN ÂGE, PLUS ON RISQUE D'AVOIR RECOURS À CERTAINS SERVICES POUR CONTINUER D'HABITER NOTRE DOMICILE. À COMPTER DE 70 ANS, LE RÉGIME FISCAL VOUS ACCORDE UNE AIDE FINANCIÈRE, SOUS LA FORME D'UN CRÉDIT D'IMPÔT REMBOURSABLE, POUR DES DÉPENSES LIÉES À DES SERVICES DE MAINTIEN À DOMICILE. À NOTER, IL S'AGIT D'UN CRÉDIT D'IMPÔT REMBOURSABLE, DONC LE MONTANT PEUT VOUS ÊTRE ACCORDÉ MÊME SI VOUS N'AVEZ PAS À PAYER D'IMPÔT.

Conditions d'admissibilité

Pour avoir droit au crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés, pour l'année d'imposition 2017, vous devez avoir 70 ans ou plus et résider au Québec.

La demande du crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés

Deux façons pour demander le crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés : soit au moment de produire votre déclaration de revenus, en remplissant l'annexe J, ou encore par anticipation, en remplissant un formulaire de demande de versements anticipés ou en utilisant le service en ligne *Demande de versements anticipés du crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés*.

Quels sont les services donnant droit au crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés?

Le calcul du crédit d'impôt, les services admissibles et le montant du crédit qui vous est accordé diffèrent selon l'endroit où vous habitez.

- > Établissement de santé
- > Immeuble en copropriété (propriétaire)
- > Immeuble de logements
- > Maison (propriétaire)
- > Résidence privée pour aînés

Les services admissibles sont nombreux : les services d'entretien ménager, les services d'aide à l'habillement et à l'hygiène, à l'alimentation, les services infirmiers, les services d'entretien des vêtements, les services d'aide aux déplacements, les services d'aide pour remplir certains formulaires... Les conditions d'application varient en fonction du type d'habitation dans lequel vous habitez, certains services admissibles pouvant être inclus ou non dans votre loyer ou dans vos charges de copropriété.

Vous et votre conjoint avez droit au crédit d'impôt?

Si vous avez un conjoint et que vous avez droit tous les deux à ce crédit d'impôt, un seul de vous deux pourra faire la demande du crédit correspondant aux sommes auxquelles votre couple a droit. Encore là, il est recommandé de consulter le site internet de Revenu Québec.

Montant du crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés

Le crédit d'impôt est égal à 35 % des dépenses qui ont été payées pour des services de maintien à domicile admissibles. Bien sûr, certaines conditions s'appliquent.

À titre d'exemple, le maximum des dépenses admissibles pour une personne seule est de 19 500 \$

par année. Le crédit d'impôt annuel maximal est donc de 6 825 \$, soit 35 % de 19 500 \$. Cependant, si vous êtes considéré comme une personne non autonome (une attestation écrite de votre médecin est requise), le maximum des dépenses admissibles est de 25 500 \$ par année. Le crédit d'impôt annuel est donc de 8 925 \$, soit 35 % de 25 500 \$.

Dans le cas d'un couple, les dépenses admissibles sont d'un maximum de 39 000 \$, pour un crédit d'impôt annuel maximal de 13 650 \$ (35 % de 39 000). Le maximum des dépenses admissibles est augmenté si l'un ou les deux membres du couple sont non-autonomes.

Par ailleurs, le crédit d'impôt auquel une personne seule ou un couple a droit sera réduit de 3 % de la portion du revenu familial dépasse 56 935 \$. Toutefois, le crédit d'impôt n'est pas réduit lorsqu'il est déterminé pour une personne considérée comme non-autonome ou pour un couple dont l'une des personnes est considérée comme non-autonome.

Pour mieux comprendre ces modalités, il est fortement recommandé de consulter le site internet de Revenu Québec (www.revenuquebec.ca).

CENTRE DES AÎNÉS DE VILLERAY ET VERS VOUS, DEUX ORGANISMES COMMUNAUTAIRES DE VILLERAY À LA RECHERCHE DE NOUVEAUX LOCAUX.

LA COMMISSION SCOLAIRE DE
MONTRÉAL POURRAIT RÉCUPÉRER
L'IMMEUBLE OCCUPÉ PAR LE CENTRE DE
LOISIRS COMMUNAUTAIRES LA JEUNESSE
POUR LUI REDONNER SA VOCATION
D'ORIGINE : UNE ÉCOLE DE QUARTIER.
DEUX ORGANISMES IMPORTANTS QUI
DESSERVENT LA POPULATION AÎNÉE DE
VILLERAY SONT TOUCHÉS PAR CETTE
TRANSFORMATION.

Vers Vous



De gauche à droite : Mariane Bragagnolo, responsable à l'animation et aux communications, Dominique Dubé, responsable des bénéficiaires et Yvan Lemieux, directeur.

Vers Vous est un organisme communautaire présent dans Villeray depuis 37 ans. L'organisme définit ainsi sa mission : améliorer la qualité de vie des aînés et favoriser leur maintien à domicile par différents services bénévoles.

Les services sont dispensés principalement aux personnes âgées de plus de 65 ans et à faibles revenus. M. Yvan Lemieux, directeur général de l'organisme, les décrit ainsi : *Ce sont des services qui permettent aux personnes de continuer à demeurer dans leur domicile. Chez nous, ce sont 37 bénévoles qui, d'année en année, fournissent plus de 12 000 heures de services bénévoles auprès des personnes. Cela équivaut à 8 employés à temps plein.*

Quels sont ces services?

D'abord le service de transport et d'accompagnement des personnes à des fins médicales, grâce aux bénévoles qui, en plus de voir au transport des personnes, les accompagnent. Un autre service de transport est offert aux personnes afin de leur permettre de participer à diverses activités : cours, formations, ateliers. Nous offrons aussi un service d'aide aux courses (sans voiture), un service de visite d'amitié, en plus d'un vaste programme de conférences gratuites et d'ateliers.

Les services de l'organisme rejoignent annuellement plus de 300 bénéficiaires, sans compter les personnes qui assistent aux différentes conférences.

La Commission scolaire de Montréal pourrait, semble-t-il, être intéressée à récupérer les locaux occupés par le Centre de loisirs communautaires Lajeunesse pour en faire une école pour les enfants du quartier. Comment réagissez-vous à cette éventualité?

Ce qui se passe au Centre Lajeunesse c'est majeur et c'est

précieux. La présence sous un même toit de plusieurs organismes fait en sorte que le Centre est un milieu de vie, un milieu qui favorise la collaboration et le partenariat entre les organismes. C'est bien évident pour nous que l'éducation de nos enfants passe avant tout, mais nous avons confiance que la CSDM va trouver une solution viable qui fera en sorte de

préserver l'esprit et la solidarité qui existe actuellement au Centre Lajeunesse.



Le Centre des aînés de Villeray

Le Centre des aînés de Villeray, créé en 1988, est un organisme à but non lucratif dont la mission est d'améliorer, par différentes formes d'aide, la qualité de vie des aînés de Villeray demeurant à domicile.

Au nombre de nos services et activités, nous avons la cafétéria communautaire où nous offrons une cuisine santé et conviviale. Un endroit, ouvert aux gens de tous âges, où les membres et les non-membres peuvent venir manger, du lundi au vendredi, des repas santé pour 6 \$. La cafétéria communautaire se veut un endroit accueillant où les gens peuvent venir briser leur isolement et échanger dans un environnement musical chaleureux.

On a aussi un volet activités de différentes natures qui visent à favoriser l'autonomie, la participation sociale et le maintien des aînés dans leur communauté. On a toute une programmation d'activités qu'elles soient culturelles ou de loisirs. On a un club de lecture et des cafés-rencontres sur différentes thématiques qui peuvent concerner les aînés. On a de plus des cours de yoga, des marches



dans le quartier, du cinéma, des ateliers créatifs et un club des cinéphiles. Nous rejoignons ainsi environ 300 personnes annuellement.

L'organisme est également à l'écoute des gens vivant des épreuves ou des situations difficiles qui éprouvent le besoin d'en parler. Le personnel est toujours disponible pour accueillir les personnes et, au besoin, pour les référer vers d'autres organismes.

La Commission scolaire de Montréal pourrait, semble-t-il, être intéressée à récupérer les locaux occupés par le Centre de loisirs communautaires Lajeunesse pour en faire une école pour les enfants du quartier. Comment réagissez-vous à cette éventualité?

Notre organisme est solidement implanté dans le quartier. C'est

sûr que nous avons été ébranlés quand on a entendu la nouvelle. Mais en même temps, l'éducation des enfants c'est important et on en est conscient. Ce qu'on espère c'est une solution qui permette de garder ensemble les organismes qui font partie du Centre Lajeunesse et qui, ensemble, constituent une dynamique communautaire particulière au quartier Villeray. Pour illustrer l'importance du Centre Lajeunesse dans Villeray, on parle souvent du Centre communautaire Lajeunesse comme d'un poumon communautaire pour le quartier Villeray. On espère fortement que les gestionnaires de la Ville de Montréal puissent arriver à trouver une solution qui nous convienne.



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**, nous proposons 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.

Camp d'entraînement au Complexe sportif Claude-Robillard

Venez participer à un camp d'entraînement qui aura lieu du **16 au 20 avril** et profitez de la supervision d'instructeurs qualifiés. Un bon moyen de **vous préparer en vue de participer aux Jeux FADOQ Île de Montréal**. En effet, vous pourrez vous entraîner dans plusieurs disciplines programmées lors des jeux telles que : le badminton, la marche prédictive, la course, le tennis de table et le volley-ball.

Lieu : Complexe sportif Claude-Robillard
Coût : Gratuit – ouvert aux personnes âgées de 50 ans et plus
Site Internet : www.club50anspluscr.com



Pour plus d'informations nous vous invitons à contacter directement le club aux coordonnées suivantes : 514 389-3640 ou info@club50anspluscr.com

INVITATION

La Ville de Montréal vient de lancer un processus de consultations publiques en vue du renouvellement du Plan d'action MADA*. Il y a 3 façons de participer à ces consultations :

1. Vous pouvez répondre à un sondage en ligne sur le site "Réalisons Montréal".
2. En participant à l'une ou l'autre des 4 consultations publiques proposées sur le territoire montréalais :
21 février, Outremont
23 février, Saint-Laurent
27 février, Ville-Marie
28 février, Saint-Léonard
3. Ou en consultant le Guide que la Ville de Montréal a créé pour organiser des "assemblées de cuisine" sur le sujet.

Toutes les informations sur les 3 façons de participer à ces consultations sont accessibles sur le site <https://www.realisonsmtl.ca/aines>

*MADA : Municipalité amie des aînés.



Découvrez nos programmes avant-gardistes en plein air.



NOUVEAU
CE PRINTEMPS,
4 ENTRAÎNEMENTS
PAR SEMAINE.

Olivier Bissonnette
Franchisé
514 243-6486
maisonneuve@cardiopleinair.ca

cardiopleinair.ca

INVITATION

ASSEMBLÉE DES MEMBRES

Vendredi 2 mars 2018 – 9 h à 12 h

Centre de loisirs communautaires Lajeunesse
7378, rue Lajeunesse (métro Jean-Talon)



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**

la force active des **50+**

RETOUR EN PHOTOS SUR NOS DERNIÈRES ACTIVITÉS

L'exercice, un remonte-humeur naturel sans effets secondaires!

De Richard Chevalier

L'exercice agit comme un psychotrope (médicament altérant le fonctionnement habituel du cerveau)! Comment? En élevant les taux de sérotonine et de dopamine dans le sang, des neurotransmetteurs qui favorisent la détente et la bonne humeur. Soulignons que les personnes déprimées ont des taux anormalement bas de ces neurotransmetteurs. Notre système hormonal n'est pas non plus indifférent à l'effet de l'exercice. Les exercices modérés de longue durée (plus de 45 minutes) augmentent de façon marquée la sécrétion d'endorphines, des hormones euphorisantes de la même famille que la morphine. Plus de 60 % des coureurs de marathon expérimentent cet effet qui survient habituellement après la première heure de course. La sécrétion accrue d'endorphines engourdit alors leurs douleurs musculosquelettiques et les plonge littéralement dans un état second tout à fait... légal! En prime, pendant qu'on jogge, qu'on fait du tai-chi, qu'on joue au tennis, on oublie ses soucis! Bref, l'exercice s'avère être pour le moral un merveilleux tonique qui coûte deux fois rien et sans effets secondaires. Quant à la dépendance à l'exercice, tant mieux s'il s'en développe une!



Rentrée du Club de marche



Dégustation Vins et fromages



La Flambée des couleurs en Estrie et visite de l'Abbaye de Saint-Benoît-du-Lac.



Cours de danse en ligne



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



**Obtenez un dépistage
auditif sans frais***

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

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

Plus de 80 cliniques au Québec
www.groupeforget.com

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

Avez-vous reçu un avis de renouvellement?

Lorsque vous recevez votre avis de renouvellement, par la poste ou par courriel, il est important de le compléter et de le retourner le plus rapidement possible afin de pouvoir continuer à profiter des activités, rabais et autres privilèges. Ceci est d'autant plus important si vous profitez du rabais avec Intact Assurance. En effet, il est important d'avoir sa carte FADOQ en règle dans le cas où vous auriez des réclamations à faire.

Vous avez déménagé?

Afin de continuer de recevoir nos communications, avisez-nous rapidement au 514 271-1411, poste 221 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 ».

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

Aussi :

GPS

Géolocalisation

Sécurité

Détecteur
de Chutes

514. 254.8220

WWW.MONANGEGARDIEN.CA

La ligue de balle molle Lachine pour les 50 ans et plus
cherche des joueurs pour sa ligue du matin.



Début de la saison mardi, le 15 mai 2018

Toutes les parties sont
au parc GROVEHILL à Lachine
(coin St-Antoine et 32^{ème} Avenue)

Mardi et Jeudi
10h00 et 11h30

pour information, appelez au

514.637.1122

ou visitez notre site internet

Inscription avant le 1^{er} avril 2018

www.balle-lachine-50-plus.ca

RABAIS ET PRIVILÈGES



OenoTrotter propose le voyage « Dégustez avec nous le Portugal! » du 1^{er} au 12 mai 2018. Comme toujours, les membres FADOQ ont un rabais de 10 %. Tous les détails au : oenotrotter.com

Fairmont

Bonification du rabais offert pour certains hôtels Fairmont. Le Château Montebello, Le Manoir Richelieu, Le Château Frontenac et Le Reine Elizabeth offrent maintenant 20 % de rabais. fairmont.fr



Veuillez prendre note que Vidéotron honorera tous les rabais engagés avec les membres Fadoq qui se sont abonnés ou qui vont s'abonner d'ici le 31 mars 2018 à la Téléphonie Résidentielle et/ou à la Téléphonie Mobile malgré que cette offre ne soit plus disponible à partir du 1^{er} avril 2018.



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 —



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 aînées.

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

514 255-0666 | 514 994-0333
lemirea@sutton.com
www.andrelemireimmobilier.com

André Lemire
Courtier immobilier Sutton

Le Montréal FADOQ

SPRING 2018 | VOLUME 21, NUMBER 3



Région
Île de Montréal

INTERVIEW WITH
Sylvie Bernier

**ARE YOU ELIGIBLE FOR
THE HOME-SUPPORT
TAX CREDIT?**



LIVING AT HOME ...

A VERY REAL AND LEGITIMATE DREAM



The accelerated aging of the Quebec population is a subject that has been much talked about for a few years now. Persons aged 65 and over made up 13% of the population in 2001 and 18% in 2016. By 2021, they'll constitute 20.5% of the population, and will exceed the 25% mark by 2031⁽¹⁾. In short, seniors will be more and more numerous in Quebec's society.

Given this fact, governments must put in place policies and programs that ensure a response that's adapted to people's needs. They must contribute towards solving recurring problem situations, particularly in CHSLDs, and strengthen home care services. This is what we're entitled to expect from responsible political leaders sensitive to the realities of seniors.

Without falling prey to pessimism, it's clear that the lives of many seniors are difficult. Of course, first of all, there's a need to deal collectively with the situations experienced by a significant number of them who require various care and services to meet their primary basic needs. Access to home care and other services is precarious and worrisome, not to mention that often these services can be expensive and not always

within the reach of personal finances. Despite recent injections of several millions of dollars, some situations remain worrying: shortage of qualified staff, fatigued caregivers, home care still in its infancy...

In addition, we also have to take into account the legitimate desire of a large majority of people to continue to live healthfully in their homes. In this context, allow me to bring to mind a number of elements which, in my opinion, are absolutely essential.

The first consideration: Individuals must at all costs avoid isolating themselves. Living in solitude undermines morale and influences an individual's behaviour in significant and adverse ways. Isolation can notably be countered by participation in activities that we enjoy with people that we like, for example by participating in organized activities in our neighborhood or by enrolling in the FADOQ Île de Montréal Games ... in short, by keeping the mind and body active.

The second consideration relates to security, meaning, we need to live in a place that ensures accessibility and proximity to essential services. Of course, this can be prepared for by talking with family and loved ones who can

accompany us. But this also concerns the responsibilities devolved to cities and municipalities.

In this context, we must collectively find the means to take into account the needs of family caregivers and support their commitment and self-sacrifice. Their role is crucial, they currently provide and will continue to provide loved ones with valuable and essential support for a better quality of life in their natural home.

This desire to remain physically and intellectually active, to eat well and to surround oneself with caregivers certainly supports and reinforces the desire to live in our own home. The will to take charge of one's self could well be a source of well-being, peace and longevity.

In conclusion, I propose to live fully today, while thinking of the other that I will be tomorrow, by giving myself the means to continue living at home as long as possible.

Ghislain Bilodeau

Ghislain Bilodeau
Président

(1) Perspectives démographiques du Québec et des régions 2011-2061, the Institut de la statistique du Québec, ISQ Website.



IN 1984, AT THE OLYMPIC GAMES IN LOS ANGELES, SYLVIE BERNIER WON CANADA'S FIRST GOLD MEDAL IN DIVING ON THE 3M SPRINGBOARD. TO THIS DAY, SHE REMAINS THE ONLY CANADIAN OLYMPIC CHAMPION IN THIS DISCIPLINE. SINCE 1984, SYLVIE BERNIER HAS BEEN VERY ACTIVE IN THE MEDIA ADVOCATING RELENTLESSLY FOR THE ADOPTION OF HEALTHY LIFESTYLE HABITS. SHE WILL BE SPEAKING TO FADOQ MEMBERS ON MAY 2ND, AS PART OF THE OPENING OF THE REGIONAL GAMES.

SYLVIE BERNIER, AMBASSADOR FOR A HEALTHY LIFESTYLE

For the pleasure of hearing you tell it, talk to us about your journey.

First of all, I need to say that I come from a family of five children and that my parents insisted on us being active, for us to be involved in activities. School was important to them, but playing outside was also very important. We were an active family.

At the age of 7, I started to have severe asthma and was in and out of the hospital quite often due to the attacks. It was the doctor who treated me, a pioneering pneumonologist, who recommended to my father that I stay active, unlike what was done in schools at that time, when it was often recommended that asthmatic students remain seated and inactive during physical education classes.

It was also at this time that my parents enrolled me in swimming lessons. My brother was already diving. I watched him and found it fun and much more interesting than swimming. I quickly found myself on the other side of the pool. I've always considered it extremely important to have fun while practising a sport. For me, pleasure was more important than the sport itself. It wasn't the competition that attracted me, it was the pleasure that training brought me. The sport comes with the pleasure. And I stayed in this state of mind until almost the end of my career. It was only two years before the games that I entered "performance mode," that I decided that I wanted to win a medal. During those two years, all my decisions, all my actions were dictated by my desire to perform, which is perfectly normal for an athlete aiming for a medal at the Olympic Games. So I won the gold medal in Los Angeles and retired the following week. At the same time, I left the "performance mode."

How did you make the transition from the role of top athlete, of Olympian, to the mission of promoting a healthy lifestyle?

It's life that led me here. I've always been interested in health issues. I was already enrolled at Laval University in nutrition because, even during my career I was interested in nutrition, I was interested in foods that were likely to improve my performance. My intention was really to move

towards what is now called sports nutrition, which did not exist at the time.

But when I returned to Quebec, things went differently. I came back on August 15th and my classes were scheduled to resume on August 20th. I thought I was going to sit on the university benches and take my classes, but it didn't really turn out that way. Until then, my social life was more or less nonexistent: at 6 o'clock in the morning, I would train alone at the pool with my instructor, then I would rush to attend classes, wet hair and all. After the games, I was dragged into a real social and media whirlwind because I was the first Quebecer to win a gold medal, and the first to win in diving. Becoming a public figure in less than 24 hours made me unable to attend my classes as I'd hoped. During the year that followed, I was invited to all the galas and receptions across the country. I wasn't prepared for that. So, I never resumed my classes.

Then I started doing TV appearances like Salut Bonjour, with chronicles on various topics like family, kids, the outdoors, food. Throughout all of this, health has always been the common thread, healthy lifestyle habits have always been at the center of my interests. But the turning point really occurred in 2008, when I returned from the Beijing Games where I was mission chief. At that time, my daughters were teenagers and I wondered, what do I want to do

with my last 20 years of professional life? That's when I decided to go back to university. I enrolled at McGill in the International Master for Health Leadership program, and that was really a considered choice about what I wanted to do.

I really wanted to add my voice to those who were already promoting healthy lifestyle habits. I had known the Chagnon family for 30 years. They were involved with me in the Quebec Foundation for Athletic Excellence, a foundation that supports student athletes. I knew that one day I was going to work with the Chagnon family, but in what way, was not very clear. When I studied at McGill, I studied using the Québec en forme approach, that is to say the local, community, on the ground approach, taking local specificities into account. I was invited to act as an intern. It was important for me to get the experience, to learn how to reach people. Yes, it's easy to tell people "Eat well and be active", but it's harder to help them incorporate these values into their daily lives. If you use public transit, if you walk or go to work by bike, you are already an active person. You have to forget the idea that to be active necessarily means you have to work out in a gym. The more we integrate it into our daily lives, the more we will work on sustainability. It's a paradigm shift, it's very far from performance and competition.

The important thing is to do something we enjoy.

ARE YOU ELIGIBLE FOR THE TAX CREDIT FOR HOME-SUPPORT?

THE OLDER WE GET, THE MORE LIKELY WE ARE TO USE CERTAIN SERVICES TO CONTINUE LIVING IN OUR HOMES. STARTING AT AGE 70, THE TAX SYSTEM PROVIDES US WITH FINANCIAL ASSISTANCE IN THE FORM OF A REFUNDABLE TAX CREDIT, FOR EXPENSES RELATED TO HOME-SUPPORT SERVICES. NOTE THAT THIS IS A REFUNDABLE TAX CREDIT, SO THE AMOUNT CAN BE AWARDED EVEN IF YOU DON'T HAVE TO PAY TAX.

Eligibility criteria

To be eligible for the tax credit for home-support services for seniors, for the 2017 taxation year, you must be 70 years of age or over and reside in Québec.

Applying for the tax credit for home-support services for seniors

There are two ways to apply for the seniors' home-support tax credit: either when you file your income tax return, by completing Schedule J, or in advance, by completing an Advance Payment Application Form or by using the Application for advance payments for the Québec Tax Credit for Home-Support Services for seniors online service.

What services are eligible for the Seniors Home-Support Tax Credit?

The calculation of the tax credit, the eligible services and the amount of credit you are granted differ depending on where you live.

- > Health establishment
- > Condominium building (owner)
- > Apartment building
- > House (owner)
- > Private seniors' residence

There are numerous eligible services: housekeeping services, dressing, hygiene and food assistance services, nursing services, clothing maintenance services, transportation

assistance services, assistance services to fill out certain forms... The eligibility conditions vary depending on the type of dwelling in which you live, as some eligible services may or may not be included in your rent or in your condominium fees.

Are you and your spouse eligible for the tax credit?

If you have a spouse and you are both entitled to this tax credit, only one of you can apply for the credit corresponding to the amounts to which the couple is entitled. Again, it is recommended you consult the Revenu Québec website.

Amount of the tax credit for home-support services for seniors

The tax credit is equal to 35% of the expenses that were paid for eligible home-support services. Of course, some conditions apply.

For example, the maximum eligible expenses for a single person are \$19,500 per year. The maximum annual tax credit is therefore \$6,825, or 35% of \$19,500. However, if you are considered a

non-autonomous person (a written certificate from your doctor is required), the maximum eligible expenses are \$25,500 per year. The annual tax credit is therefore \$8,925, or 35% of \$25,500.

In the case of a couple, eligible expenses are up to \$39,000, for a maximum annual tax credit of \$13,650 (35% of \$39,000). The maximum of eligible expenses is increased if one or both members of the couple are non-autonomous.

In addition, the tax credit to which a single person or a couple is entitled will be reduced by 3% of the family income portion that exceeds \$56,935. However, the tax credit is not reduced when it is determined for a person considered to be non-autonomous or for a couple where one of the persons is considered non-autonomous.

To better understand these terms and conditions, it is strongly recommended you consult the Revenu Québec website. (www.revenuquebec.ca).

Please note that all program activities are presented in page 6 of this bulletin and that these activities are conducted in French.

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