



*Bienvenue au  
Bulletin l'Étincelle*



C'est le

PRINTEMPS

2018

Mot de la Présidente .....	3
Mot de la Directrice .....	4
Mot de l'Agent de développement .....	6
Assemblée générale annuelle .....	9
Lobe journée de l'audition .....	10
Cours informatique .....	12
Dates .....	12
Qu'est ce que ça veut dire « le printemps » ?.....	13
Mot de la fin .....	15



## Mot de la Présidente

Appartenance,

Voici un mot que chacun de nous devrait s'approprier cette année. Tous les membres de votre FADOQ régionale travaillent chaque jour pour vous offrir des services et pour organiser des activités qui vous feront bouger et rêver tout au long de l'année.

Toutes ces activités sont mises en place pour développer votre appartenance à votre organisation et pour maintenir votre santé et votre bien-être.

Le thème du prochain congrès FADOQ qui aura lieu en juin prochain, sera la Sécurité. Nous nous emploierons à organiser des activités axées sur la Sécurité, la vôtre, celle de vos proches et amis, et la nôtre collectivement. Que l'on parle de sécurité financière, sécurité physique, sécurité psychique, sécurité informatique ; elles sont toutes aussi importantes les unes comme les autres.

Alors je souhaite que vous profitiez en grand nombre de tous les services que votre équipe de la région de Laval vous offre et je vous souhaite un très beau printemps.

Dianne Jeannotte

Présidente

FADOQ Région Laval



## Mot de la Directrice

### Un petit mot en passant

Chers membres,

En cette saison printanière quand l'air est doux et plaisant, ce serait vraiment dommage de ne pas aller dehors, pour profiter des rayons du soleil et de l'éveil de la nature qui illumine nos journées.

Provincial :

Comme vous le savez, le Réseau dresse une liste de revendications auprès des parties politiques. Si vous désirez plus d'infos, [cliquez ici](#).

Régional :

Nous continuons toujours notre croissance en augmentation, au niveau de nos membres. Nous sommes maintenant rendus à 13 200. Je constate que cette hausse est en partie due à notre liste d'activités qui est bien diversifiée.

Comme certains de nos membres sont au fait que Sébastien notre agent de développement est parti en Asie jusqu'au mois de juillet. Avant son départ, il vous a écrit un texte dans la section chronique à Sébastien vous racontant les raisons pour lesquelles il a décidé de faire ce périple.

Vous pourrez suivre son parcours en allant sur le site [www.fadoqlaval.com](http://www.fadoqlaval.com) en cliquant sur l'onglet [actualités](#) et par la suite section [nouvelle](#).

## Suite – Mot de la Directrice générale

Je vous informe pour vous mettre un peu l'eau à la bouche, que dans le Virage du mois d'août tous nos membres lavallois vont recevoir un tout nouveau carnet rabais avec des offres alléchantes pour vous.

Notre assemblée générale annuelle se tiendra le jeudi 7 juin à compter de 9 h 30 dans la grande salle du centre communautaire Saint-Joseph. SVP, confirmez votre présence avant le 1<sup>er</sup> juin 2018 à Manon Gibeault au poste 702.

Un buffet sera servi à la fin de l'assemblée.

Lors de cette réunion, il y aura le lancement de la nouvelle brochure " Avant de m'envoler"

*Petite pensée :*

*"L'espoir, c'est vouloir quelque chose. La foi, c'est croire en quelque chose. Le courage, c'est faire quelque chose."*

Andrée Vallée

Directrice générale





Mot de l'Agent de développement

La chronique de Sébastien

## **Le périple asiatique**

Au moment que vous lirez ce texte, je serai à près de 24 heures de vol et plus de 13 000 km à vol d'oiseau. L'excellente ouverture d'esprit de la direction de FADOQ – Région Laval me permet de vous écrire ses lignes et ultimement, vous partagerez mon expérience durant les prochains mois !

Je pourrai en profiter pour faire du bénévolat pour apprendre leurs meilleures pratiques et les amener ensuite dans la FADOQ!

Mon périple sera suivi dans cet ordre : Thaïlande, Népal, Laos, Cambodge, Vietnam. Je serai partie de la mi-février jusqu'à la fin juin pour ainsi compléter ce périple en un peu plus que 4 mois. Somme toute, je serai avec ma conjointe en sac à dos durant la majorité du voyage et nous serons en petit groupe au Népal dans les montagnes, dont celle du camp de base de l'Everest.

Afin de faciliter le tout, nous ne ferons aucun camping, nous serons dans les auberges, les gîtes, les campements et les petits hôtels. Nous prendrons notre temps pour nous adapter et pour profiter des endroits, en souhaitant ne pas trop se fatiguer.

## Suite du : Le périple asiatique de Sébastien

En espérant que ces dernières paroles puissent réveiller des rêves de longue date et les fassent ressurgir de la poussière ! Voyager est un grand projet, mais qu'il soit organisé en travaillant ou à la retraite, en le planifiant un peu chaque semaine, on peut aboutir tranquillement à un grand projet de voyage ! À vrai dire, nous avons planifié pendant des mois à petits peu par petits peu pour finalement vous présenter ceci. Peu importe l'ampleur et la distance pour rendre réalisables vos voyages de rêves, il en vaut la peine d'être réalisé ! Après tout, un grand sage a déjà dit qu'un éléphant se mange à petites bouchées !



Si vous avez un intérêt, je pourrai partager avec vous ! Je vais vous retransmettre par notre Facebook, notre site Web. Je tenterai de vous faire goûter à mes pensées par des textes qui vous permettront de vivre avec moi, mes états d'esprit.

J'aimerais évidemment démarrer des projets de voyage hors des sentiers battus pour vous, chers membres, puisque je crois que tout le monde devrait vivre au moins une fois dans sa vie ce genre de défi personnel, peu importe l'âge ! Ce sera à vous de me démontrer votre intérêt à mon retour, vous verrez une annonce à ce sujet l'automne prochain.

## Suite du : Le périple asiatique de Sébastien

Nous cherchons justement des façons de vous offrir des nouveautés, de nous diversifier, de faire autrement pour répondre à vos besoins de loisirs diversifiés et dynamiques ! Nous demanderons à plusieurs occasions votre opinion au sujet des voyages et d'autres projets lors de l'année courante. Soyez à l'affût, nous avons besoin de l'opinion des membres qui participe à nos loisirs pour nous améliorer, mais aussi de ceux qui n'ont jamais participé afin de connaître leurs intérêts !

Au plaisir de vous retrouver en juillet pour notre plus grande saison : l'automne !

Salutations des plus sincères

Sébastien Haineault  
Agent de développement



# ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

## Assemblée générale annuelle FADOQ - Région Laval (AGA)

Date : 7 juin 2018 dès 9 h 30

Lieu : Centre communautaire Saint-Joseph au 1450 boul. Pie-X, H7V 3C1, dans la grande salle.

Suite à l'assemblée un buffet sera servi.

Rendez-vous annuel réservé aux membres. Il sera présenté pendant l'assemblée : le rapport d'activités, l'élection des membres pour le conseil d'administration et les états financiers.. L'assemblée générale est la meilleure occasion pour vous de donner votre opinion.

Inscription obligatoire avant le 1<sup>er</sup> juin 2018, communiquer avec Manon Gibeault au 450-686-2339 poste 702. Merci.

Le Réseau FADOQ remercie ses Grands Partenaires



## **Mois de la parole et de l'audition**

### **LOBE**

**En mai, venez rencontrer Marie-Josée!**

Mai, mois de la parole et de l'audition, est célébré en grand dans les cliniques Lobe! Notre ambassadrice, Marie-Josée Taillefer, sillonnera le Québec tout au long du mois pour visiter de nombreuses cliniques Lobe. Il s'agit d'une occasion unique de rencontrer une femme impliquée depuis longtemps dans le domaine de l'audition et de découvrir son parcours.

Lors de la visite de Marie-Josée, préparez-vous à participer à de nombreuses activités! Les gens présents auront la chance de rencontrer les professionnels de la santé auditive, de visiter les installations des cliniques et bien plus encore! Marie-Josée fera également une courte présentation de son parcours et de son rôle d'ambassadrice des cliniques Lobe et de la santé auditive. Des tests de dépistage auditif seront aussi offerts sans frais\*. Une belle occasion de vérifier la qualité de votre audition!

## Suite LOBE

Marie-Josée sera présente à quelques reprises dans la région de Laval. Voici les dates de ses visites :

- 3 mai de 9 h à 10 h 30 à la clinique Lobe de Laval – Sainte-Dorothée
- 3 mai de 11 h 30 à 13 h à la clinique Lobe de Laval – Chomedey 440
- 9 mai de 9 h à 10 h 30 à la clinique Lobe de Laval – Chomedey

Inscrivez-vous à ces activités spéciales en téléphonant au 1 866 411-5623. Les places sont limitées.

Pour connaître les autres dates de la tournée de Marie-Josée, visitez le site web [lobe.ca](http://lobe.ca).

*\*Offre valide jusqu'au 31 décembre 2019*

# Lobe

**Cliniques en santé  
auditive et communication**

# Cours d'informatique

Ateliers Fadoq  
Pour plus d'information :  
450-686-2339



J'apprivoise l'ordinateur et internet  
Je maîtrise l'ordinateur et internet  
Tablette Apple et Tablette Android  
Word et Excel

## DATES

22 avril 2018	Journée de la terre
13 mai 2018	Fête des Mères
21 mai 2018	Fête de la Reine (bureau fermé)
17 juin 2018	Fête des Pères
24 juin 2018	Fête national du Québec (bureau fermé lundi 25 juin)
1 <sup>er</sup> juillet 2018	Fête du Canada





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

**greiche & scaff**  
professionnels de la vue  
[greiche-scaff.com](http://greiche-scaff.com)

**3 OFFRES EXCLUSIVES**  
aux membres de la Fadoq  
Cliquez pour plus de détails.

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

**25%** de rabais  
à l'achat d'une paire  
complète: monture,  
lentilles et traitements  
de nos collections designers exclusives.

**15%** de rabais  
à l'achat d'une paire  
de lunettes de soleil  
ou complète de notre  
collection de designers internationaux  
(à l'exception de Chanel et Oakley).

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

## C'est le printemps, mais qu'est-ce que ça veut dire?

Avec l'heure d'été qui vient de se passer et la température qui commence à s'élever, Le printemps est arrivé ! Mon enthousiasme n'est pas seulement parce que les mémoires horribles de cet hiver s'éloignent, mais c'est aussi une réaction biologique commune des humains dans le printemps. Lisez ci-dessous pour en trouver pourquoi et pour découvrir d'autres faits intéressants à propos de cette saison de renaissance, renouvellement et rajeunissement.

- Le printemps commence le 21 ou le 22 mars.
- Le premier jour du printemps est appelé l'équinoxe de printemps ou vernal équinoxe en latin. Le mot « vernal » est latin pour le printemps et « équinoxe » est latin pour la nuit égale.
- Le premier jour du printemps, les durées de la journée et de la nuit sont presque égales (environ 12 heures chacune).
- L'équinoxe de printemps se passe quand l'axe de la terre incline vers le soleil, qui augmente le nombre d'heures de la journée et la température.
- À l'occasion de l'équinoxe le soleil est directement au-dessus de l'équateur. Cela se produit également à l'équinoxe d'automne qui est environ le 22 septembre.
- Lorsque c'est le printemps dans l'hémisphère nord, c'est l'automne dans l'hémisphère sud.
- Les équinoxes du printemps et de l'automne sont les seuls jours où le soleil se lève directement droit vers l'est et se couche directement droit vers l'ouest dans l'hémisphère nord.

## Suite -C'est le printemps, mais qu'est-ce que ça veut dire?

- Le mot "printemps" existe comme terme pour la saison depuis le 16<sup>e</sup> siècle. Avant, le mot signifiait la source d'une rivière et la saison de printemps était connue comme le Carême.
- Les petits oiseaux apprennent à chanter pendant le printemps. Bien qu'ils soient nés avec la capacité de chanter, il faut qu'ils apprennent des chansons spécifiques de leur espèce.
- Les premières fleurs de printemps sont généralement les jonquilles, les lys, les tulipes, les iris et les lilas, mais aussi les pissenlits.
- Le Pâques est célébré le premier dimanche suivant la première pleine lune après le début du printemps, qui se passe entre le 22 mars et le 25 avril.
- La « fièvre » du printemps n'est pas seulement un proverbe. Les experts observent que la lumière pendant les mois de printemps augmente, le corps produit moins de mélatonine qui cause une élévation de l'humeur, l'envie de dormir moins et une augmentation de la libido. Aussi, la température chaude renforce l'activité physique. Si vous combinez l'activité physique avec les rayons de soleil, vous verrez une amélioration immédiate de l'humeur.

Peu importe la raison pour la bonne humeur, nous sommes heureux que ce soit revenue après un très long hiver !



## Le goût du printemps



## Et une pensée pour le printemps

Pourquoi fermons nous les yeux quand nous prions ?

Quand nous pleurons ? Quand nous rêvons ?

Ou quand nous nous embrassons ?

Parce que nous savons que les plus belles choses de la vie ne se voient pas, me se ressentent avec le coeur.

*La Direction et les membres du Conseil d'administration*

*Vous souhaitent à tous et à toutes*

*Un très beau printemps 2018*

**Je deviens membre  
de ma coopérative  
funéraire**



**COOPÉRATIVE  
FUNÉRAIRE  
DU GRAND MONTRÉAL**

**450 934-9808**

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