

Le Montréal FADOQ

ÉTÉ 2018 | VOLUME 21, NUMÉRO 4

fadoq

Région
Île de Montréal

LES RUELLES VERTES
M. Simon Octeau

**LES RENDEZ-VOUS
DES MARCHEURS**
Kaléidoscope

**VERDIR LE PAYSAGE
MONTRÉALAIS**
Soverdi

DU JARDIN DE MON PÈRE...

VERS UN POTAGER URBAIN!



C'est en 1949 que mon père vint s'installer dans la grande ville. Quel changement radical de paysage, de culture et de façon de vivre pour cet homme, passionné de jardinage, et originaire d'une Gaspésie où il côtoyait quotidiennement de grands espaces verts et d'immenses forêts... Mais le fier homme s'adapte. En plus de son emploi, de ses responsabilités familiales et sociales, il persiste dans sa volonté de continuer de cultiver légumes et petits fruits. Bien sûr, les obstacles sont nombreux et très concrets pour un passionné de jardinage habitant au deuxième étage. L'environnement urbain offre bien peu d'espace.

Avec un peu d'imagination et beaucoup de détermination, il arrive quand même à ses fins, soit posséder son jardin dans une grande cité. Il réussit à convaincre le propriétaire de l'autoriser à utiliser une partie du terrain arrière de la maison afin d'y faire pousser carottes, fèves, laitues, betteraves et plants de tomates.

Cette nostalgique entrée en matière à saveur familiale vise à rappeler que depuis quelques décennies, de nombreux citadins, à l'instar de mon paternel, ont développé des trésors d'ingéniosité pour aménager

des potagers dans leur cour arrière. Puis, avec le temps se sont développées différentes initiatives intéressantes et novatrices, comme les jardins communautaires dans plusieurs quartiers de la ville, des espaces où les citoyens se partagent plus qu'un bout de terrain à jardiner, ils s'entraident, s'échangent des informations, ils partagent leurs expériences et, plus important encore, ils partagent ce plaisir bien concret d'être en lien direct avec cette végétation qui, en retour d'un peu d'attention et de courbatures, leur fournira de beaux légumes, des légumes qui auront un sens, des légumes précieux, bien plus significatifs que ceux disposés sur les présentoirs de l'épicerie du coin.

De nombreuses autres belles initiatives méritent d'être soulignées. D'abord, les efforts significatifs de verdissement entrepris ou supportés par les instances municipales. Mentionnons également les « ruelles vertes », des projets simples mais novateurs et créatifs qui se conçoivent à partir de la volonté et de l'imagination des citoyens. Ces projets qui prennent forme grâce à l'implication concrète des citoyens et de l'appui des instances municipales, viennent sortir de l'anonymat des ruelles bétonnées et négligées, pour les transformer en espaces

verts améliorant, bien sûr, le paysage, la sécurité et l'environnement des résidents, mais faisant aussi en sorte que des voisins apprennent à se connaître et à collaborer ensemble pour en arriver à un objectif commun : améliorer la qualité de vie des enfants et des familles.

Je m'en voudrais de ne pas souligner l'apport plus que significatif des marchés publics comme Jean-Talon, Maisonneuve et Atwater. Si le fait de faire les courses à l'épicerie du coin constitue bien souvent une obligation qu'on doit impérativement insérer dans nos agendas surchargés, faire nos courses dans les marchés publics revêt une autre dimension. Les lieux sont différents, les présentoirs sont différents, l'attitude conviviale des commerçants est différente, bref, faire ses courses dans un marché public vient donner un autre sens à nos achats de fruits et légumes.

Bien sûr, aujourd'hui les multinationales contrôlent tout, de la production à la distribution des produits alimentaires. Mais nous pouvons quand même agir pour sensibiliser nos élus locaux afin qu'ils investissent dans les parcs et les espaces verts. Il faut dépasser le rêve et travailler ensemble afin de favoriser le

Le Montréal FADOQ

Été, volume 21, numéro 4

Rédacteur en chef : Michel Morel

Secrétaire de rédaction : Andrée Turmel

Conception graphique : Valentina Vlassova

Impression : SOLISCO

Photo de la page couverture :

Arrondissement de Rosemont-La Petite-Patrie.

Cette ruelle se situe dans le quadrilatère de la 1^{ère} Avenue, de la 2^e Avenue et des rues Rosemont et Holt.

Table des matières

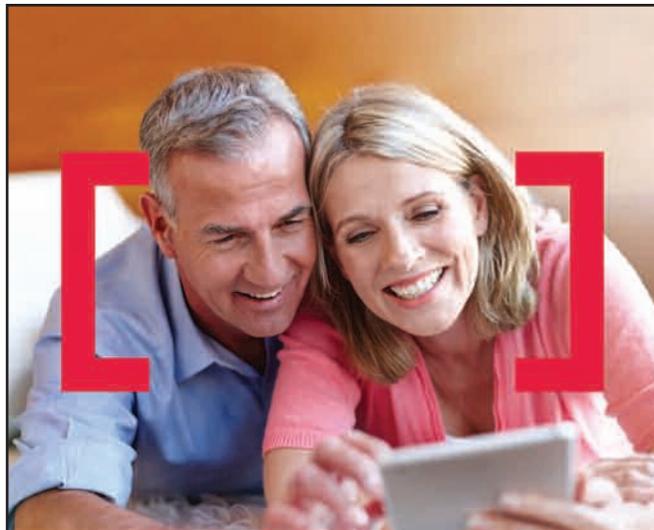
Éditorial	2
Entrevue avec Simon Octeau	4
Calendrier des activités	6
Programmation	7
Voyages	10
Activité en vedette	11
Entrevue avec Malin Anagriust	12
Colloque des Centres Jeunesse de Montréal	14
Loi sur la maltraitance	16
Groupe Forget	17
Capsule santé	18
Babillard	18
Rabais & privilèges	22
Pour nous joindre	23

développement des ruelles vertes, afin de poursuivre les efforts de verdissement de la ville, et de développer des espaces pour les jardins communautaires. Voilà de beaux projets pour une Municipalité amie des aînés (MADA), des projets qui bénéficieraient à l'ensemble de la population montréalaise.

En 2016, la journaliste, Marie-Claude Lortie, publiait une chronique sur l'importance de rentabiliser les espaces verts. Dans son article, Madame Lortie se demandait : « Pourquoi ne pas cultiver une partie de nos parcs ? », « Pourquoi ne pas planter plus d'arbres fruitiers? ». En conclusion, elle ajoutait : « Ne serait-ce pas une façon plus rentable d'utiliser les espaces verts pour la Ville? ».

Je vous laisse sur cette réflexion et vous souhaite un bel été... verdoyant et fleuri.

Ghislain Bilodeau
Président



Réservé aux jeunes de 50 ans et plus !

LibrEspace^{MD} FADOQ, un programme d'assurances auto et habitation, exclusif aux membres du Réseau FADOQ, qui vous accorde des rabais et de précieux avantages tels que :



Aucune franchise en cas de délit de fuite ou perte totale du véhicule



Coût de réparation ou de reconstruction sans déduction pour la dépréciation sans obligation de reconstruire

Et des rabais spécifiques aux membres

Appelez votre courtier dès maintenant ou composez le 1 866 477 5050

ASSUREUR OFFICIEL
DU RÉSEAU FADOQ



Certaines conditions, limitations et exclusions s'appliquent aux offres mentionnées. Ces offres peuvent varier et être modifiées sans préavis. Votre contrat d'assurance prévaut en tout temps. © 2018, Intact Compagnie d'assurance. Tous droits réservés.



Ruelle verte - MHM - crédit REQ

LES RUELLES VERTES!

ENTREVUE AVEC M. SIMON OCTEAU
DIRECTEUR-ADJOINT REGROUPEMENT
DES ÉCO-QUARTIERS

Simon Oceau est titulaire d'un baccalauréat en Géographie environnementale et d'une maîtrise en Environnement et développement durable.

À propos du Regroupement des Éco-quartiers (REQ)

Le REQ est un réseau d'acteurs fortement enracinés dans l'ensemble du territoire montréalais. Les 20 éco-quartiers membres du REQ sont à la base de nombreux projets de développement durable, d'implication citoyenne et d'éducation relative à l'environnement. Investis dans des projets allant du compostage, à l'économie d'eau potable en passant par l'agriculture urbaine et la sensibilisation à l'agrigile du frêne, les éco-quartiers desservent à l'année 90% de la population montréalaise répartie dans 15 des 19 arrondissements, soit plus de 1,5 millions de citoyens. Pour en savoir plus, consultez : www.eco-quartiers.org

Comment définiriez-vous ce qu'est une ruelle verte?

Une ruelle verte, c'est une ruelle normale qui a été transformée par les citoyens avec l'aide de leur Éco-quartier et de leur arrondissement. Ces ruelles peuvent être transformées de différentes façons pour améliorer le milieu de vie des voisins. Par exemple, on parle souvent des ruelles qui deviennent très chaudes durant l'été, ce qu'on appelle des îlots de chaleur. En plantant des végétaux, en enlevant de l'asphalte et en ajoutant des plantes, on vient améliorer la situation en créant des zones ombragées qui contribuent à faire diminuer sensiblement l'impression de chaleur dans la ruelle, dans la cour et même dans les appartements longeant les ruelles.

Comment démarre un projet de ruelle verte? Est-ce qu'un tel projet requiert l'assentiment unanime des voisins?

Non. Bien sûr, c'est un processus démocratique. Les gens vont commencer par se regrouper en comité de 5 à 10 personnes. C'est généralement ce noyau dur qui va animer la démarche. On tiendra des rencontres d'information et d'échange avec les autres voisins pour que tous disposent de la même information et qu'ils puissent s'exprimer. Le comité va aussi devoir effectuer un sondage dans la ruelle, le plus souvent fait par le porte-à-porte. C'est aussi ce comité qui va travailler avec l'éco-quartier pour développer le projet qui va ensuite être soumis à l'arrondissement. Les arrondissements ne demandent pas l'unanimité, mais plus il y a de citoyens intéressés, plus c'est favorable au projet.

Le litige qui revient le plus souvent, c'est la place de l'automobile dans la ruelle. Souvent, plusieurs voudraient fermer complètement l'accès à la ruelle pour l'automobile, alors que d'autres veulent conserver la possibilité d'y circuler pour avoir accès à leur garage ou à leur stationnement. Lorsque les projets d'aménagement de ruelles vertes comprennent des entraves à la circulation, les arrondissements demandent généralement aux citoyens et aux éco-quartiers d'obtenir l'autorisation de plus de 75 % des riverains ainsi que l'autorisation de chacun des riverains dont la propriété est directement touchée par la fermeture.

Rares sont les ruelles entièrement fermées à la circulation, mais on voit de plus en plus de ruelles dont certains tronçons sont fermés à la circulation. En fonction de la configuration de la ruelle, la fermeture de tronçons peut avoir un impact minime sur la circulation locale et avoir des effets très positifs sur la sécurité des piétons et des enfants et permettre un verdissage qui a un impact positif sur l'environnement.

Dans d'autres ruelles, les citoyens ne pourront pas restreindre la circulation automobile, mais mettront en place des mesures d'apaisement de la circulation qui sécuriseront les utilisateurs.



Ruelle verte - MHM - crédit REQ

Qui doit porter et assumer la réalisation d'un projet de ruelle verte?

En 2017, on retrouvait des ruelles vertes dans 12 des 19 arrondissements de Montréal. Parmi les arrondissements qui possèdent un processus d'implantation de ruelles vertes, on distingue trois types de démarches d'implantation différentes. Ces groupes se différencient par le partage des responsabilités entre les parties prenantes (citoyens, éco-quartiers, arrondissements, firmes spécialisées) et les budgets alloués par projets.

La gestion de l'implantation par l'éco-quartier

Cette approche est appliquée dans les arrondissements de Côte-des-Neiges-Notre-Dame-de-Grâce, le Sud-Ouest, Mercier-Hochelaga-Maisonneuve, Rosemont-La Petite-Patrie, Villeray-Saint-Michel-Parc-Extension, et, de manière légèrement différente, dans l'arrondissement de Ville-Marie. En vertu de cette approche, l'arrondissement mandate l'éco-quartier pour la gestion du processus

d'implantation des ruelles vertes. Les responsables de l'éco-quartier accompagnent les comités de citoyens dans leurs démarches afin qu'ils présentent un projet de ruelle verte conforme au processus défini par l'arrondissement. L'éco-quartier verra ensuite à coordonner les travaux et à pérenniser la mobilisation. Dans cette approche, l'arrondissement veille au respect du processus et valide chacune des étapes en effectuant les vérifications nécessaires et en émettant les autorisations.

La gestion de l'implantation par l'arrondissement

Trois arrondissements de Montréal ont opté pour une approche différente pour la gestion du programme d'implantation des ruelles vertes, soit Le Plateau-Mont-Royal, Montréal-Nord et Verdun. Ici l'essentiel des tâches menant à la création des ruelles vertes est réalisé par l'arrondissement. Un fonctionnaire sera nommé comme principal responsable, par exemple des agents techniques relevant du développement durable, de l'urbanisme, de la voirie ou des travaux

publics. De son côté, l'éco-quartier sera responsable d'informer la population de l'existence d'un programme de ruelles vertes dans l'arrondissement et d'en expliquer les bénéfices. Ensuite, il accompagnera les citoyens dans le processus de demande et de soumission du projet et lors de la phase des travaux. Une fois le projet complété, il animera des activités de sensibilisation dans les ruelles afin de contribuer à maintenir la mobilisation. L'éco-quartier peut aussi réaliser, au fil du temps, des projets de verdissement de plus petite envergure et des projets d'éducation relative à l'environnement.

La gestion de l'implantation multipartite

Certains projets de ruelles vertes sont réalisés selon un modèle de gestion désigné sous l'appellation « multipartite ». Ce modèle se caractérise par des sources de financement supplémentaires et supérieures à celles normalement allouées aux projets de ruelles vertes par les arrondissements. L'autre particularité majeure de ce modèle est que l'arrondissement et/ou l'éco-quartier font appel aux services de firmes spécialisées pour la réalisation des plans et des travaux, généralement beaucoup plus complexes.

D'abord et avant tout, des citoyens mobilisés...

Le point commun à la majorité des projets de ruelles vertes est qu'ils émanent de l'initiative de citoyens mobilisés. Ce sont des projets de *développement durable à échelle humaine*, au sens où les citoyens seront appelés, par leur participation au processus démocratique de constitution d'une ruelle verte, à définir eux-mêmes les priorités et les actions à réaliser.

Pour en savoir plus, consultez les webdocumentaires de VUE DE RUELLE sur Youtube.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

ÉTÉ 2018



En continu

Les ateliers informatiques feront relâche durant la saison estivale.

Club de marche au parc Maisonneuve : Tous les lundis, jusqu'au 18 juin, 10 h.

Juin

Jedi 7, 10 h

Mardi 19, 13 h 30

Tournoi de golf régional

Splendeur du Quartier des spectacles (RV des marcheurs)

Juillet

Mardi 3, 9 h 15

Jedi 5, 9 h 15

Début entraînement Cardio Vitalité, parc Maisonneuve

Début entraînement Cardio Vitalité, parc Maisonneuve

Août

Samedi 11, 16 h 30

Mardi 21, 13 h 30

Jedi 30, 10 h

Place au théâtre d'été : Laurel & Hardy

Montréal vert, ruelles vertes de Rosemont (Nouveau RV des marcheurs)

Randonnée Vélo

Septembre

Samedi 15

Dimanche 16

Lundi 17, 10 h

Le pont Jacques-Cartons – Construisons monumental

Le pont Jacques-Cartons – Déconstruction

Début du Club de marche

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

Je suis **voisine solidaire...**
et vous ?



Pour le devenir :
voisinsolidaires.ca
#voisinsolidairesqc



RÉSEAU QUÉBÉCOIS DE
VILLES ET VILLAGES
EN SANTÉ

Québec



Marie-Claude Savard, porte-parole de la campagne Voisins solidaires



LES ATELIERS FERONT RELÂCHE DURANT LA SAISON ESTIVALE

DÉBUT DES INSCRIPTIONS POUR LA SESSION D'AUTOMNE : MARDI 21 AOÛT - 9 H

- > **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 24 septembre
- > **L'HORAIRE DES ATELIERS PARAÎTRA DANS L'ÉDITION DE L'AUTOMNE DU MONTRÉAL FADOQ.**
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.



Le pont Jacques-Cartons – Construisons monumental!

Après Marseille, Moscou ou encore Taïwan, c'est au tour de Montréal d'accueillir l'artiste Olivier Grossetête, mondialement connu pour ses reproductions monumentales et éphémères de grandes œuvres architecturales. Ensemble, sans grue ni machine, mais avec l'incroyable force collective et l'enthousiasme de tous les montréalais : construisons le pont Jacques-Cartons!

Participez à un atelier de construction des modules qui constitueront l'œuvre de 15 mètres de haut et qui sera assemblée, dans un effort collectif et à la seule force de nos bras, sur la grande place des Festivals du Quartier des spectacles.

- Dates :** Ateliers : Horaires à venir
Construction : Samedi 15 septembre
Démolition : Dimanche 16 septembre
- Heure :** À venir
- Lieu :** **Ateliers :** Place des Arts, salle à confirmer
Construction & démolition : Sur la place des Festivals du Quartier des spectacles
- Coût :** Gratuit – Inscription obligatoire | 10 places disponibles par ateliers



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.

ÉTÉ 2018

Activités découvertes et culturelles

Place au théâtre d'été : Laurel & Hardy

André Robitaille et Louis Champagne coifferont leur chapeau melon puisqu'ils camperont les rôles des célèbres Laurel & Hardy! Cette création lèvera le voile sur la face cachée du duo mythique en donnant accès tant aux coulisses de leurs films qu'aux moments charnières qui ont façonné leur vie... une magnifique et touchante histoire d'amitié.

Date : Samedi 11 août
Heure : Souper : 18 h
 Spectacle : 20 h 30
Lieu : Théâtre Hector-Charland
Coût : 74,50 \$ transport, repas, taxes et pourboire inclus

Activités sportives

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 de l'activité 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

Le dimanche 17 juin,

marchez en famille

contre le cancer de la prostate

Inscrivez-vous
marcheducourage.ca

12^e édition
 Parc du Mont-Royal

LA MARCHÉ
 DU COURAGE
 PROCURE

PROCURE
 Institut canadien de la prostate
 Prostate Cancer Research Centre

Présentée par
 astellas



Entraînement Cardio Vitalité – Session estivale

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'exercice (possibilité de se procurer le matériel sur place au coût de 40 \$).

Parc Maisonneuve – Session de 10 semaines

Dates : Mardis du 3 juillet au 4 septembre
Jeudis du 5 juillet au 6 septembre
Heure : 9 h 15 à 10 h 30
Lieu : Chalet du parc Maisonneuve
Coût : 75 \$ — 1 séance par semaine
150 \$ — 2 séances par semaine

Randonnée Vélo

La randonnée vélo montréalaise : Destination Laurentides! Monter à bord de l'autobus Montréal FADOQ à destination de Saint-Jérôme pour une randonnée à vélo unique de 25 ou 50 km, sur le magnifique sentier du P'tit train du Nord. Accompagné d'un dîner au café de la gare du Mont-Rolland, venez découvrir les paysages laurentiens et contempler les vestiges de ce chemin de fer. Le coût inclut le transport de Montréal vers Saint-Jérôme et le dîner.

*Vous devez apporter votre vélo

Date : Jeudi 30 août
Heure : 10 h à 16 h
Lieu de départ : Centre Lajeunesse
Coût : 30 \$

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE
POUR TOUTES LES ACTIVITÉS
MENTIONNÉES AU 514 271-1411**

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 – Pause estivale durant les mois de juillet et août

Les activités du club de marche se poursuivent jusqu'au 18 juin.

Accompagnés par des bénévoles engagés, trois kilomètres ou plus de marche agréable vous seront proposés à travers les sentiers du parc Maisonneuve.

Dates : Tous les lundis jusqu'au 18 juin
Rentrée du club de marche : Lundi 17 septembre
Heure : 10 h à 12 h
Lieu : Chalet du parc Maisonneuve
Coût : 5 \$ pour toute l'année

Splendeur du Quartier des spectacles

Le quartier des spectacles se déploie autour de l'intersection de la rue Sainte-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
Départ : À confirmer lors de l'inscription
Coût : 22 \$

Montréal vert, ruelles vertes de Rosemont — Nouveauté

Nous vous ferons découvrir les différents aménagements de ruelles vertes. Ceux-ci visent à rendre les ruelles plus attrayantes pour inciter les résidents à les entretenir davantage et pour sensibiliser le public à l'importance de la nature en ville. Partir à la découverte des ruelles aménagées de Montréal, c'est emprunter des circuits pédestres parmi une diversité d'aménagements... un plaisir pour les yeux!

Date : Mardi 21 août
Heure : 13 h 30 à 16 h
Départ : Parc Molson, en face du cinéma Beaubien
Coût : 22 \$ — Inscription obligatoire
Prévoir un billet STM pour le retour.

VOYAGES FADOQ 2018



QUÉBEC

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

Chicago Express

Chicago est la 3^e 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.

26 septembre au 4 octobre | 7 jours – 20 repas

Vol sur Air Transat

2849\$* (si réservez avant le 18 mai)

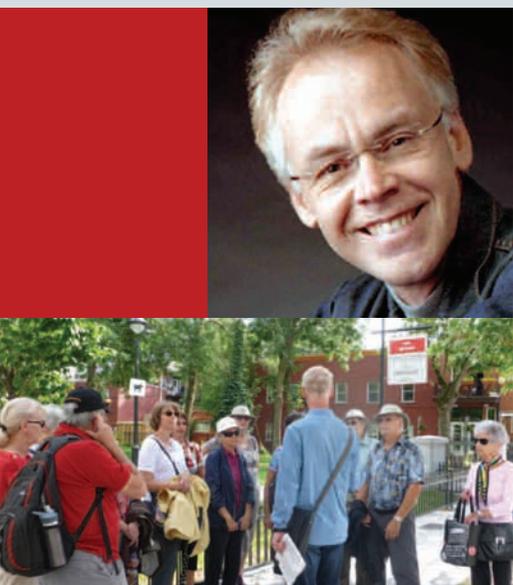
2899\$ (si réservez après le 18 mai)

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

LES RENDEZ-VOUS DES MARCHEURS

Tours Kaléidoscope inc.



M. Drouin, dites-nous ce qu'est Tours Kaléidoscope.

C'est un organisme qui vise essentiellement à faire découvrir Montréal sous tous ses aspects, que ce soit au niveau de l'histoire, de l'architecture, de l'art, des lieux de culte ou encore au niveau ethnologique. Notre objectif, c'est de faire mieux connaître Montréal pour mieux l'apprécier, et cela, même par ceux et celles qui connaissent déjà Montréal. Plus de 60 visites différentes sont proposées.

Les groupes se composent de combien de personnes?

Pour les visites qu'on fait en marchant, on compte généralement une vingtaine de personnes par groupe, quelquefois plus. Il y a aussi certains circuits qui peuvent se faire en autobus, notamment pour des groupes scolaires ou encore pour des groupes de personnes âgées. On conçoit alors des itinéraires où on peut utiliser l'autobus.

Vous offrez des services pour les groupes organisés, mais avez-vous également des services à l'intention des personnes qui ne font pas partie d'un groupe organisé mais qui aimeraient pouvoir participer à de telles visites?

On entre ici dans notre autre calendrier, dans ce qu'on appelle notre calendrier grand public. Dans ce calendrier-là, c'est nous qui proposons des visites et les gens sont invités à s'inscrire, en fonction de leurs goûts et de leurs intérêts. Par exemple, dernièrement on a offert une visite sur le thème du Nouvel an Chinois dans le quartier chinois. On a formé des

groupes d'au moins 10 personnes et on a organisé les visites.

On a également des visites qui visent les congressistes et les accompagnateurs. On adapte alors nos itinéraires en fonction des attentes des clientèles qu'on reçoit. On offre le même type de services pour les organismes communautaires, les associations de loisirs et les groupes sociaux.

Ces visites ont également lieu durant l'hiver?

Bien sûr, parce que Montréal existe aussi l'hiver et il y a beaucoup de choses à voir. C'est certain qu'on évite les visites de quartier qui demandent des marches de 2 heures à l'extérieur. Mais on fait beaucoup de visites thématiques, comme les lieux de culte ou la ville souterraine, qui sont nettement plus appropriées. Il y a aussi la visite du quartier chinois qui se fait assez bien en hiver parce qu'on visite plusieurs endroits. On a donc effectivement un certain nombre de visites qui se font assez bien durant la saison froide.

Que nous réserve votre collaboration avec la FADOQ – Région Île de Montréal cet été?

Deux belles marches seront offertes cet été : **Splendeur du Quartier des spectacles** qui se déploiera autour de l'intersection de la rue Sainte-Catherine et du boulevard Saint-Laurent et une nouveauté, **Montréal vert, ruelles vertes** de Rosemont, qui vous fera emprunter des circuits pédestres parmi une diversité d'aménagements. Consultez la programmation pour connaître tous les détails.

Consciente de l'importance de l'activité physique dans l'amélioration de la qualité de vie des aînés, la FADOQ – Région Île de Montréal a créé le programme Rendez-vous des marcheurs. Outre la rencontre de marche active hebdomadaire au parc Maisonneuve, ce programme inclut des marches découvertes dans différentes quartiers de la ville, en collaboration avec Tours Kaléidoscope.

Plus qu'une entreprise offrant des visites guidées, Tours Kaléidoscope est votre passeport pour la découverte des quartiers, des différentes cultures, des grandes religions et des richesses patrimoniales du Grand Montréal. Son Fondateur et Chef de la direction est **M. IVAN DROUIN.**



CONNAISSEZ-VOUS LA SOCIÉTÉ SOVERDI?

ENTREVUE AVEC MME MALIN ANAGRIUS,
DIRECTRICE GÉNÉRALE

SOVERDI est la Société de verdissement du Montréal métropolitain, organisme à but non lucratif fondé en 1992 et qui s'est donné pour mission de verdir le paysage montréalais.

Parlez-nous de SOVERDI.

SOVERDI s'est donné pour mandat d'augmenter significativement le nombre d'arbres sur le territoire montréalais afin de contribuer à améliorer la santé et la qualité de vie de la population.

Il y a différents services de la Ville de Montréal qui sont concernés par les arbres et les parcs, quels sont vos rapports et vos relations avec ces services?

Les services de la Ville interviennent sur les terrains qui, de facto, lui appartiennent ou qui sont sous sa responsabilité. SOVERDI intervient sur des terrains privés de même que sur des terrains institutionnels comme les terrains appartenant à différentes

organisations comme les écoles, les commissions scolaires, les établissements de santé, ou encore les terrains industriels et commerciaux.

Nos collaborations sont nombreuses, tant avec la Ville qu'avec les différents arrondissements, avec les éco-quartiers, de même qu'avec des organismes comme les Amis de la Montagne et le Jour de la Terre. Nous collaborons régulièrement sur différents projets comme des projets de ruelles vertes.

En quoi consiste le Plan d'action Canopée?

Depuis 2012 déjà, SOVERDI et la Ville de Montréal collaborent étroitement dans le cadre de cet ambitieux plan d'action, avec le concours d'un nombre



important de partenaires réunis dans ce qu'on appelle l'Alliance forêt urbaine¹. Ce plan d'action, qu'on appelle le Plan d'action Canopée², a défini des objectifs ambitieux, soit la plantation de 300 000 arbres sur l'île de Montréal d'ici 2025. En vertu de ce qui est prévu dans le plan d'action, la Ville de Montréal coordonne la plantation de 120 000 arbres sur le domaine public municipal, alors que la SOVERDI s'occupe de la plantation de 180 000 arbres sur le domaine privé et institutionnel, en collaboration avec les 50 partenaires de l'Alliance forêt urbaine.

De quelle façon SOVERDI est-elle financée?

Nous sommes financés par projet. Le plus souvent, un financement est prévu pour la

réalisation des projets, provenant de différentes sources (subventions et programmes gouvernementaux). Il arrive aussi que le financement provienne du client, c'est-à-dire de l'entreprise ou de l'établissement qui requiert nos services.

Quelles sont les plus récentes réalisations de SOVERDI?

Un projet dont nous sommes fiers, à cause de la complexité pour intervenir dans ces lieux, c'est celui du port de Montréal où nous avons planté 375 arbres, une forme de clin d'œil pour le 375^e anniversaire de Montréal.

Un autre projet significatif à nos yeux est celui du corridor vert qui concerne 5 écoles à Montréal-Nord. Il s'agit d'un parcours piétonnier et cyclable

reliant les parcs et les écoles. Ce projet fut réalisé avec la collaboration d'une dizaine de partenaires locaux, dont la Ville de Montréal, l'arrondissement de Montréal-Nord, Intégration-Jeunesse et les commissions scolaires.

1. La FADOQ - Région Île de Montréal fait partie des 50 partenaires de l'Alliance forêt urbaine.
2. La *canopée* se définit comme le couvert arborescent d'un site. On réalise de plus en plus que la présence d'arbres comporte de nombreux avantages, comme contribuer à rafraîchir et à assainir l'air, contribuer également à lutter contre certaines maladies, intercepter les eaux de ruissellement et diminuer les risques de saturation des égouts.

Pour en savoir plus :
www.soverdi.org

DES ANCIENS QUI SE PRÉOCCUPENT DE L'AVENIR



L'Association du personnel retraité du Centre jeunesse de Montréal, en collaboration avec le CIUSSS du Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal, a organisé le colloque *L'histoire des services à la jeunesse : tremplin vers le futur*. Cette grande rencontre s'est tenue le 30 novembre dernier à Boscoville, un établissement du quartier Rivière-des-Prairies à Montréal qui accueille depuis plus de 50 ans des jeunes délinquants. Ce colloque d'une journée portait sur les services à la jeunesse et se voulait une première au Québec, **s'appuyant sur l'histoire pour expliquer le présent et, surtout, pour se propulser vers l'avenir.**

Cette journée a été l'occasion de partager des témoignages et de mettre en lumière l'histoire et l'évolution des services sociaux et de réadaptation au profit de la jeunesse montréalaise afin d'en tirer les principales leçons pour les orientations et actions futures. La présence des retraités du Centre jeunesse, acteurs importants dans le développement des services à la jeunesse, a contribué à nourrir les discussions et réflexions

autour de l'avenir des services sociaux et de réadaptation.

Le colloque regroupait des gens provenant de plusieurs secteurs : justice et sécurité publique, pédiatrie, mondes scolaire et universitaire, enseignement et recherche, etc. Ces spécialistes étaient répartis sur plusieurs tables où des discussions étaient animées selon différents thèmes.

Il en est ressorti que la « prise en compte et le respect du parent, du jeune et de l'enfant » gagnent à être articulés autour du « projet de vie de l'enfant et du jeune », afin de favoriser ses liens d'attachements, sa socialisation et son intégration sociale.

En outre, plusieurs facteurs déterminant la qualité de services ont été identifiés :

- L'établissement d'une relation d'aide entre le « client », enfant, jeune, parent ou famille, et l'« intervenant » intervenant psycho social ou éducateur;
- La formation théorique offerte au futur intervenant, ainsi que celle prodiguée en cours d'emploi;

COLLOQUE

L'HISTOIRE DES SERVICES À LA JEUNESSE : TREMLIN VERS LE FUTUR



- L'encadrement et la supervision disponibles aux intervenants (qui travaillent à partir de ce qu'ils sont, des personnes entières souvent en contact avec d'autres personnes en souffrance ou en révolte, qui doivent décoder des « messages souvent ambigus » pour accompagner une reprise de développement chez des enfants ou des jeunes en difficultés, en respectant la réalité de la famille ou du milieu desquels ils proviennent ou dans les lesquels ils évoluent);
- La recherche (notamment en sciences humaines et sociales), et le transfert de connaissance (qui permet de mettre en commun les connaissances scientifiques et les « pratiques probantes » avec les savoirs expérientiels issus de la pratique);
- Le partenariat (certains docteurs parlaient de l'importance de l'« interdisciplinarité »);

- La prise en compte et le respect du parent, du jeune et de l'enfant;
- Des lois et des structures (qui soutiennent la mise en place des conditions propices aux autres facteurs précédemment nommés).

Chaque fois qu'un de ces vecteurs n'est pas mis à profit, c'est l'ensemble du service d'aide à l'enfance et à la jeunesse en difficulté qui se retrouve fragilisé. Les retraités du Centre jeunesse de Montréal ont une vaste expérience à partager, et cela ne peut que contribuer favorablement au bien-être de nos jeunes.

En 2011, l'Association du personnel retraité du Centre jeunesse de Montréal a démarré un projet nommé Espace Mémoire. Celui-ci a comme mandat de reconstituer l'histoire des services sociaux et de réadaptation à Montréal. Les travaux à ce jour ont permis, notamment de recueillir de nombreux témoignages pertinents en lien avec les services à la jeunesse, d'hier à aujourd'hui. L'Espace Mémoire est à la fois un musée virtuel et un lieu concret. On peut consulter les documents, panneaux et vidéos sur le site espacememoire.wordpress.com ou au siège social du Centre jeunesse de Montréal – Institut universitaire au 4675 rue Bélanger à Montréal.



Vaste sélection d'abat-jour en magasin

Abat-jour de tous les styles pour vos lampes

Plusieurs services offerts

- Spécialisé en vente d'abat-jour
- Abat-jour sur mesure
- Recouvrement des anciens abat-jour
- Expert en réparation de lampes et chandeliers

Offre exclusive

Sur présentation de votre carte FADOQ
OBTENEZ 30%
de rabais sur tous les abat-jour en magasin

Offre non applicable sur les commandes



112 Chabanel Ouest Montréal 514-746-1000 www.abatjour-design.com

LUTTONS CONTRE LA MALTRAITANCE À MONTRÉAL, QUOI DE NEUF ?



Une nouvelle loi

Depuis le 30 mai 2017, la *loi visant à lutter contre la maltraitance envers les aînés et toute autre personne majeure en situation de vulnérabilité* est en vigueur. Cette loi vient faciliter la dénonciation des cas de maltraitance. Pour ce faire, elle oblige les professionnels et les prestataires de services, ayant des raisons de croire qu'un aîné ou une personne majeure en situation de vulnérabilité est victime de maltraitance, à signaler cette situation au commissaire aux plaintes des CIUSSS lorsque cette personne est hébergée dans un CHSLD ou encore qu'elle est sous tutelle, curatelle ou que son mandat de protection a été homologué. La loi comporte six mesures de protection.

- 1 L'adoption obligatoire d'une politique de lutte contre la maltraitance envers les personnes en situation de vulnérabilité, et ce, au plus tard 18 mois après la sanction de la loi. Cette politique sera implantée dans tout le réseau de la santé et des services sociaux.
- 2 Deuxièmement, il est prévu une bonification du rôle du commissaire local aux plaintes et à la qualité des services (CLPQS).
- 3 De plus, la loi confirme la possibilité de lever la confidentialité ou le secret professionnel lorsqu'il y a risque sérieux de mort ou de blessures graves. Elle prévoit une protection contre les représailles et une immunité de poursuite.
- 4 Elle précise l'encadrement règlementaire de l'utilisation des mécanismes de surveillance par un usager ou son représentant.

5 Elle assure la mise en place d'une entente-cadre nationale et de processus d'intervention concertés pour lutter contre la maltraitance envers les personnes aînées.

6 Et finalement elle précise le signalement obligatoire de certaines situations de maltraitance.

Pour de plus amples informations, consultez le site du ministère de la Famille au www.mfa.gouv.qc.ca. Si vous souhaitez une présentation de la loi dans votre milieu, communiquez avec Marie Cantin, coordonnatrice régionale, au 514 528 2400 poste 3942.

Plan d'action gouvernemental 2017-2022

Le 15 juin dernier, le gouvernement du Québec annonçait le Plan d'action gouvernemental 2017-2022 de lutte contre la maltraitance envers les personnes aînées. Ce deuxième plan d'action contient 52 nouvelles mesures. Ce nouveau plan d'action porte une attention particulière à la maltraitance financière. En effet 12 nouvelles mesures s'intéresseront à ce type de maltraitance, soit un peu plus de 20 % de l'ensemble des mesures du plan. De nouvelles mesures visent chacun des milieux de vie des aînés soit, chez soi à la maison, en résidence privée pour aînés ou en établissement. De plus, ce nouveau plan assure une plus grande place aux aînés des minorités ethnoculturelles, aux autochtones, aux personnes aînées LGBT, handicapées et inaptes. Finalement, on prévoit l'introduction de la promotion de comportements « bien traitants » à l'égard des personnes aînées du Québec.

Dans la foulée du dépôt du plan d'action gouvernemental 2017-2022, les partenaires de la région de Montréal participent à l'élaboration du plan d'action régional qui sera adopté par le Comité d'orientation montréalais au cours de l'été. Ce plan d'action vise à soutenir les actions locales. Dès qu'il sera disponible, il sera transmis aux partenaires montréalais qui assureront sa diffusion au sein de leur milieu respectif.

La ligne Aide Abus Aînés

Pour toute interrogation, ou besoin de discuter d'une situation vécue ou connue susceptible de correspondre à un type de maltraitance, n'hésitez pas à communiquer avec les professionnels de la ligne AAA, qui sauront vous écouter et vous guider.



Perte auditive induite par le bruit: mythes et réalités

Par Mélanie Carbonneau, audiologiste,
Polyclinique de l'Oreille, partenaire de Groupe Forget

De nos jours, la pollution sonore est partout autour de nous. En milieu urbain ou excentré, le volume peut atteindre des niveaux critiques. Bien que la plupart des gens soient en général conscients de certains dangers pour l'audition, plusieurs mythes quant à la perte auditive reliée aux bruits persistent. Voici quelques explications ainsi que des repères quant aux décibels engendrés par nos environnements courants.



UN BRUIT EST SEULEMENT NUISIBLE QUAND IL EST TRÈS FORT SUR UNE LONGUE PÉRIODE.

FAUX! Les bruits peuvent être nuisibles s'ils sont: forts et sur une longue période ou forts et soudains. Tout son puissant n'est pas à prendre à la légère, peu importe la durée!

LES GENS QUI SOUFFRENT D'UNE PERTE AUDITIVE PEUVENT RETROUVER LE PLEIN USAGE DE LEURS FACULTÉS AUDITIVES S'ILS FONT TRÈS ATTENTION AUX BRUITS PENDANT UNE PÉRIODE PROLONGÉE.

FAUX! Malheureusement, les pertes auditives sont irréversibles, car les cellules qui tapissent les oreilles ne sont pas renouvelables. C'est AVANT que la vigilance est de mise en adoptant de saines habitudes. Lorsqu'il y a des dommages à l'audition, une consultation avec un professionnel est de mise.

LES PROTECTEURS AUDITIFS ADAPTÉS AIDENT À PRÉSERVER L'AUDITION.

VRAI! En effet, une protection auditive adéquate et adaptée aux besoins de chaque personne décroîtra l'intensité et la force des bruits ambiants nuisibles. Il faut cependant que cette protection soit utilisée correctement et en tout temps lors de l'exposition au bruit.

UN BRUIT EST CONSIDÉRÉ COMME DANGEREUX SI JE DOIS CRIER POUR ÊTRE ENTENDU EN RAISON DU BRUIT DE FOND.

VRAI! Devoir crier pour mieux être entendu est un indicateur que les bruits ambiants sont dangereux. Avoir des acouphènes à la suite d'une exposition à des sons forts (comme lors d'un concert) est également un signe qu'une protection auditive serait peut-être nécessaire dans le cas où il est impossible de s'en éloigner.

Dans ce contexte, comment s'y retrouver parmi les bruits ambiants et quelles sont les balises à respecter pour assurer la santé de son audition? Il a été établi que des dommages auditifs peuvent se déclencher lors d'une exposition pendant huit heures à des bruits excédant 75 décibels. Plus le niveau de bruit est élevé, plus il est important de diminuer le temps d'exposition afin de protéger notre audition. Voici quelques exemples auxquels vous référer sur l'échelle de son.

ÉCHELLE DU SON*

dB

140	Réacteur d'avion (lorsque situé à 100 m) ou d'un système de son de voiture très puissant.
130	Sirène d'un véhicule d'urgence, coup de tonnerre.
120	Courses de voitures ou événements sportifs.
110	Concerts musicaux.
100	Marteau piqueur.
90	Bruit d'un séchoir à cheveux, d'un mélangeur ou d'une tondeuse.
80	Restaurant bruyant, circulation intense.
70	Magasin grande surface, cafétéria.
60	Son du lave-vaisselle en marche.
50	Conversation à volume normal.
40	Chambre calme.
30	Conversation à voix basse, chuchotement.



* Note: le niveau de bruit dépend de la distance entre une personne et une source sonore.

En matière de perte d'audition reliée aux bruits, la prévention demeure le seul antidote. De plus, toute personne âgée de plus de 60 ans devrait passer un examen auditif régulier, sachant que l'effet du temps est un facteur de risque important pour une baisse de l'acuité auditive.

Vous avez des doutes quant à votre audition? Contactez-nous pour obtenir un **dépistage auditif sans frais*** au **1-888-641-8787**.

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

GROUPE FORGET
AUDIOPROTHÉSISTES

CAPSULE SANTÉ

EXERCICE PHYSIQUE
SIGNIFIE MEILLEUR
SOMMEIL!

De Richard Chevalier

**SAVEZ-VOUS QUE
L'EXERCICE FAVORISE UN
MEILLEUR SOMMEIL?
EN EFFET, PLUSIEURS
ÉTUDES ET SONDAGES ONT
DÉMONTRÉ QUE L'EXERCICE
MODÉRÉ ET RÉGULIER NOUS
AIDE À MIEUX DORMIR,
INSOMNIAQUES COMPRIS.**

Les chercheurs avancent plusieurs hypothèses pour expliquer l'effet « soporifique » de l'exercice : il engendre une fatigue physique et une détente mentale qui facilite le sommeil; il relaxe les muscles crispés par le stress de la journée; il diminue le niveau d'anxiété; lorsque pratiqué à la lumière du jour, il augmente la production de mélatonine, une hormone qui favorise le sommeil. Il semble aussi que l'exercice aiderait à regrouper le sommeil en une seule période. Lorsqu'on est complètement inactif pendant la journée, les structures du sommeil et de l'éveil sont perturbées. Ainsi, une personne très sédentaire aura de courtes périodes de sommeil fragmentés au lieu d'une période ininterrompue de six à huit heures de sommeil comme c'est souvent le cas chez la personne physique ment active. Enfin, quelques études ont démontré que ce sont les exercices « cardio » modérés qui seraient les plus efficaces pour combattre l'insomnie et même l'apnée du sommeil. Alors, bougez et faites de beaux rêves!

**» BÉNÉVOLES RECHERCHÉS
POUR LES ATELIERS
FADOQ.CA**

La FADOQ – Région Île de Montréal est à la recherche de bénévoles ayant des connaissances en informatique pour combler deux postes de formateurs. Le profil recherché : compétences en informatique, bonne pédagogie, patience, connaissance de la clientèle, excellentes habiletés relationnelles et désir de contribuer au rayonnement de l'organisme. Les formateurs-bénévoles bénéficient d'une légère allocation pour certaines dépenses encourues.

Si vous êtes intéressés, appelez nous :
514 271-1411 poste 229 ou kneron@fadoqmtl.org
<https://www.fadoq.ca/ile-de-montreal/ressources/nouvelles-technologies/ateliers-fadoq-ca>

cardio plein air

**ÊTRE BIEN,
ACTIF.**

cardio vitalité Session été Inscription en ligne
cardiopleinair.ca
25 juin au 2 sept.

Ahuntsic/Cartierville	438 831-4444
Lachine/NDG	514 707-2050
Mercier-Est/Anjou/PAT/RDP	514 384-0528
Plateau Mont-Royal	514 526-8434
Rosemont/La Petite-Patrie	514 243-6486
St-Léonard/Montréal-Nord	514 953-2225
Sud-Ouest/Verdun	514 574-4351
Ville-Marie/Outremont	514 758-2203
Villeray/St-Michel/Parc Ext.	438 831-4444
Ville St-Laurent/West Island	514 604-7773

**Faites un
essai gratuit
d'un de nos
programmes
en plein air**
Être bien, actif.
cardiopleinair.ca

Communiquiez avec nous! / Contact us!

» RETOUR EN PHOTOS
SUR NOS DERNIÈRES
ACTIVITÉS



Sortie à la Montagne coupée



déJOUEZ l'hiver au Manoir du lac William



Séance d'essai à la boxe récréative



Séance d'essai de Pickleball



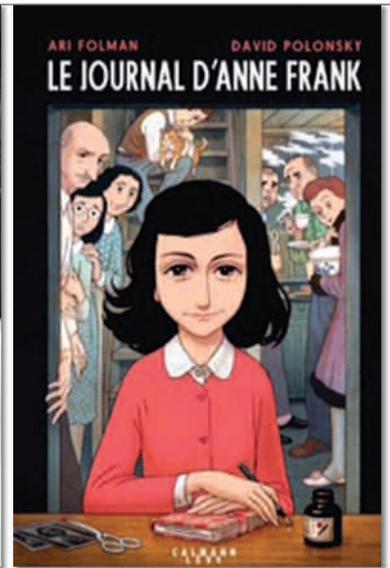
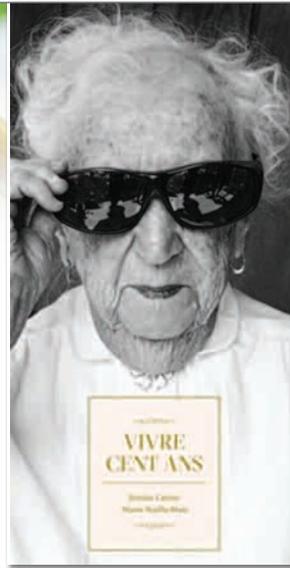
Assemblée des membres du 2 mars, conférencier M. Mathieu Martel



Formation en secourisme

Lecture d'été

LOUISE GIRARD, ANIMATRICE DU CLUB DE LECTURE FADOQ ÎLE DE MONTRÉAL, VOUS PRÉSENTE SES SUGGESTIONS DE LECTURES ESTIVALES.



- › Les égarés de Lori Lansens : cinq jours, trois randonneurs, trois survivants. Déroutant.
- › La tresse de Laëtitia Colombani : trois femmes, trois destins, un lien qui les unit. Touchant.
- › Vivre cent ans de Justine L'atour et Marie Noëlle Blais : portrait de douze centenaires: conseils pour vivre 100 ans.
- › La femme à la fenêtre de A.J.Finn : elle a tout vu, faut-il la croire. Un page Turner.
- › Le journal d'Anne Frank de David Polansky : un classique revisité en BD parfait pour reposer nos yeux.
- › Couleurs de l'incendie de Pierre Lemaitre : histoire d'un drame, d'une machination et d'une vengeance. Un pure délice.



Envie de
faire de
la télé
cet été?

VOUS VOULEZ VOUS IMPLIQUER, UN PEU OU BEAUCOUP, POUR UNE ÉMISSION QUI S'ADRESSE AUX AÎNÉS DE MONTRÉAL? L'émission Êre libre de MATv Montréal est présentement à la recherche de bénévoles pour compléter son équipe de reporters! Que vous ayez ou non de l'expérience en télévision, vous êtes les bienvenus. Écrivez à erelibre@matv.ca pour manifester votre intérêt.



Semaine des grands-parents au Village du Père-Noël

Le Village du Père-Noël rouvrira ses portes le 16 juin prochain. Comme chaque année, une semaine de promotion destinée aux grands-parents est offerte. Du **20 au 24 août**, il en coûtera **10 \$ pour entrer (taxes incluses) pour les grands-parents au lieu de 20 \$**. Il suffit de mentionner à la billetterie du Village que vous êtes grands-parents pour obtenir le rabais. Une belle activité à faire avec les petits-enfants! Le village fête également ses 65 ans et pour l'occasion, deux nouvelles activités seront offertes sur le site.



Bienvenue à tous !

Seul(e), en famille, ou en groupe par autobus, nous sommes toujours heureux de vous accueillir.

Venez vivre une journée de pèlerinage, un temps de ressourcement, de repos, de prière et de communion avec notre Seigneur Jésus-Christ, dans un beau sanctuaire à Pointe-aux-Trembles.

Nous vous présentons une nouvelle équipe : quatre frères Capucins heureux de vous accueillir pour animer votre pèlerinage.



5650, boul. De La Rousselière
Montréal (Pointe-aux-Trembles), Qc
H1A 2X9
Tél. : 514-642-5591

Sacre-cœur@videotron.ca

Les groupes de pèlerins venant par autobus ont avantage à réserver à l'avance en nous indiquant l'heure de leur arrivée au sanctuaire, afin que nous puissions vous attendre et mieux vous accueillir !

Découvrez avenues.ca, une initiative du Réseau FADOQ!

Résolument ancré dans la tendance et la nouveauté, notre média web propose une information crédible, pertinente et des chroniques spécialisées. Culture, vins, voyage, techno, design, lecture, plein air, travail, retraite, saveurs et enjeux sociaux, avenues.ca propose de nouveaux contenus tous les jours ! Suivez avenues.ca et inscrivez-vous à l'infolettre pour ne rien rater !

AVENUES.CA

BRANCHÉ SUR VOS PASSIONS



RABAIS ET PRIVILÈGES

ATC CLINIQUE DU SPORT offre 15 % de rabais pour des soins en thérapie du sport dans sa clinique de Ville Mont-Royal.
www.cliniqueatc.ca



BIXI offre 20 % de rabais sur l'abonnement annuel (72,80 \$ plutôt que 91 \$). Offre valide jusqu'au 30 juin 2018. Allez au :
www.secure.bixi.com/group/FADOQmontreal
mot de passe : FADOQ2018.



École de cirque de Verdun offre 10 \$ de rabais sur l'inscription aux cours complémentaires 50 ans et plus comme Essentrics ou Flexibilité.
514 768-5812, poste 208
www.e-cirqueverdun.com



École d'espagnol Don Quichotte offre un rabais de 15 % sur le prix régulier des cours d'espagnol de groupes qui sont dispensés de jour comme de soir à raison d'une session (25 hrs) débutant chaque mois et durant 10 semaines. www.coursespagnoldq.com



Festival Montréal Baroque offre 20 % de rabais sur les achats en ligne. De plus, les membres de la FADOQ auront la possibilité de rencontrer la fondatrice et co-directrice artistique du FMB, Susie Napper, et le co-directeur artistique, Matthias Maute, en compagnie des musiciens au Café du Musée d'Art Contemporain, quartier général du FMB.
Code rabais: FDQ18G. www.montrealbaroque.com



Give-A-Seat offre un code promo de 10 % de rabais supplémentaire (sur tous les billets, qui sont déjà à 50 % de rabais en moyenne) à tous les membres FADOQ. Le code à utiliser est le suivant : *fadoqmtl*.
www.giveaseat.ca

L'Impact de Montréal offre 20 % de rabais pour les matchs du 5 mai (code promo : FADOQ0505), 13 juin (code promo : FADOQ0613), 14 juillet (code promo : FADOQ0714), 18 août (code promo : FADOQ0818), 1^{er} septembre (code promo : FADOQ0901), et 22 septembre (code promo : FADOQ0922).
Achat en ligne :
www.impactmontreal.com/fr/schedule,
pour plus d'informations : 514 328-5182.



Jean-Pierre Brunet, retraité et **professeur de violon** depuis une quarantaine d'années offre une **réduction de 20 % sur les cours de violon**. Le tarif régulier est de 50 \$/heure. Pour les membres de la FADOQ, le prix serait réduit à 40 \$. Les classes peuvent être données au studio de musique ou à domicile. 514 463-2439 ou jeanp.brunet@icloud.com

Martine Castonguay Soins des pieds à domicile offre 10 % de rabais. Pour prendre rendez-vous : 514 718-1542 ou pedimaison@gmail.com



TOUS LES DÉTAILS SONT SUR
WWW.FADOQ.CA/ILE-DE-MONTREAL/RABAIS

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 ».



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

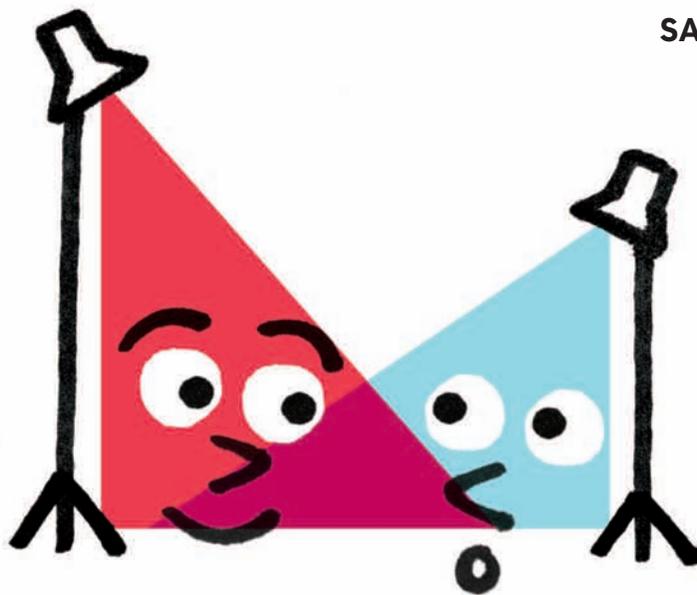
info@fadoqmtl.org

— Fier partenaire de —



**MAISON
THÉÂTRE**

**POUR LES JEUNES
DE TOUS ÂGES**



SAISON 2018-2019

**Passez un moment privilégié
avec vos petits-enfants...**

parce que les belles histoires
commencent à la Maison Théâtre.

**FORFAIT 3 SPECTACLES
POUR 39 \$ ***

* Taxes en sus. Certaines conditions s'appliquent.

maisontheatre.com

Le Montréal FADOQ

SUMMER 2018 | VOLUME 21, NUMBER 4

fadoq

Région
Île de Montréal

FROM MY
FATHER'S GARDEN
Editorial

GREEN LANEWAYS!
Simon Octeau

OUR "RENDEZ-VOUS
DES MARCHEURS"
PROGRAM
Featured activity

FROM MY FATHER'S GARDEN ...

TO AN URBAN VEGETABLE GARDEN!



My father came to live in the big city back in 1949. What a radical change in landscape, culture and way of life for this man who was passionate about gardening and who came from the Gaspésie where he lived every day surrounded by large green spaces and huge forests... But the proud man adapts. In addition to his job, his family and his social responsibilities, he persisted in his wish to continue growing vegetables and berries. Of course, the obstacles were many and very concrete for a gardening enthusiast living on the second floor. The urban environment offers so very little space.

With a little imagination and a lot of determination, he still managed to achieve his ends, that is to say to have his garden in a big city. He managed to convince the owner to allow him to use part of the backyard of the house to grow carrots, beans, lettuce, beets and tomato plants.

This nostalgic family-centered introduction aims to remind us that for several decades, many city people, like my father, have come up with ingenious plans to build vegetable gardens in their backyard. Then, over time, various interesting and innovative initiatives were developed, such as community gardens in several neighborhoods of the city, spaces where citizens share more than just a piece of land to garden, they help each other, they exchange information, they

share their experiences and, more importantly, they share the real pleasure of being in direct contact with their plantings which, in return for a little attention and aches, will provide them with beautiful vegetables, vegetables that will mean something, precious vegetables, much more significant than those arranged on the displays of the corner grocery store.

Many other great initiatives deserve to be highlighted. First, there are the significant greening efforts undertaken or supported by municipal authorities. Not to mention the “green laneways” initiative, simple but innovative and creative projects conceived from the will and imagination of citizens. These projects that take shape thanks to the concrete involvement of citizens and the support of municipal authorities, bring neglected concrete-covered laneways out of anonymity and transform them into green spaces that not only improve the landscape, security and living environment of residents, but also ensure that neighbours get to know each other and work together to achieve a common goal: to improve the quality of life of children and families.

I would be remiss if I did not mention the more than significant contribution of public markets like Jean-Talon, Maisonneuve and Atwater. While shopping at the local grocery store is often an obligation that must be included in our overloaded schedules, shopping in public markets takes on another dimension. The venues are

different, the displays are different, the friendly attitude of merchants is different. In short, shopping in a public market brings another dimension to our shopping for fruits and vegetables.

Today, of course, multinationals control everything from production to distribution of food products. But we can still act to give the message to our local elected officials so that they invest in parks and green spaces. We have to go beyond the dream and work together to promote the development of green laneways in order to continue the city's greening efforts, and to develop spaces for community gardens. These are great projects for the Senior-Friendly Municipality (MADA) which would benefit the entire Montreal population.

In 2016, the journalist, Marie-Claude Lortie, published a column on the importance of better profiting from our green spaces. In her article, Mrs. Lortie wondered: “*Why not add vegetable gardens in some of our parks?*” “*Why not plant more fruit trees?*” In conclusion, she added, “*Would this not be a more cost-effective way for the City to use green spaces?*”

I leave you with these thoughts and wish you a beautiful summer ... green and in bloom.

Ghislain Bilodeau
Président



Ruelle verte - MHM - credit REQ

GREEN LANEWAYS!

INTERVIEW WITH MR. SIMON OCTEAU
DEPUTY DIRECTOR REGROUPEMENT
DES ÉCO-QUARTIERS

Simon Octeau holds a Bachelor's degree in Environmental Geography and a Master's degree in Environment and Sustainable Development

About the Regroupement des Éco-quartiers (REQ)

The REQ is a network of actors strongly rooted throughout the Montreal area. The 20 eco-district members of the REQ are at the root of many sustainable development, citizen involvement and environmental education projects. Involved in projects ranging from composting, to reducing use of potable water, to urban agriculture and emerald ash borer awareness, eco-districts serve 90% of the Montreal population in 15 of the 19 boroughs throughout the year. That's more than 1.5 million citizens. For more information, visit: www.eco-quartiers.org

How would you define a green laneway?

A green laneway is a normal laneway that has been transformed by citizens with the help of their eco-district and their borough. These lanes can be transformed in different ways to improve the living environment of its inhabitants. For example, we often talk about streets that become very hot during the summer, so-called heat islands. By planting greenery, removing asphalt and adding plants, the situation is improved by creating shaded areas that help to significantly reduce the feeling of heat in laneways, yards and even in the apartments running along the laneways.

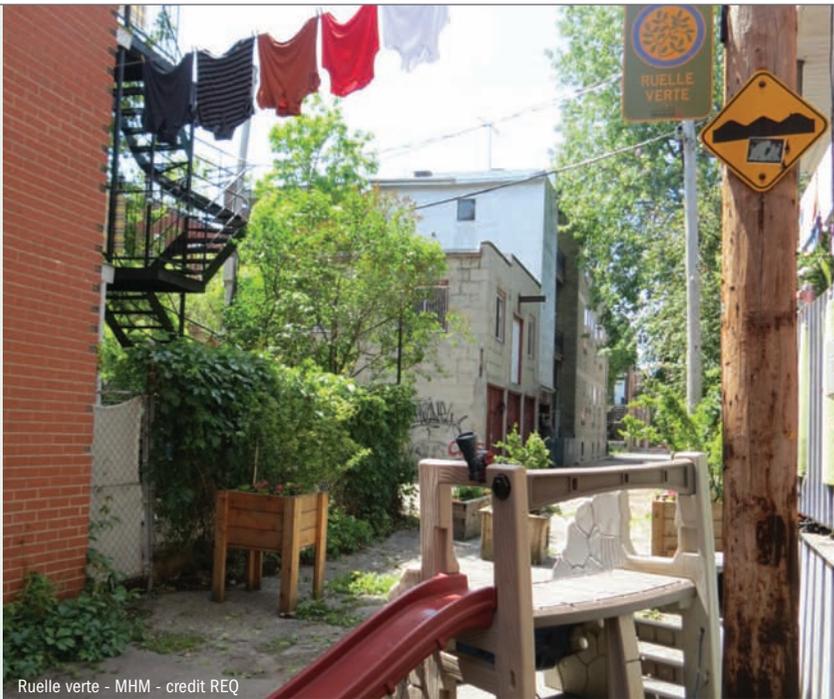
How does a green laneway project start? Does such a project require the unanimous consent of the neighbours?

No. it's a democratic process. People will start by grouping themselves into a committee of 5 to 10 people. It's usually this hard core that will direct the process. Information and group discussion meetings will be held with the other neighbours so that all have the same information and can express themselves. The committee will also have to complete a survey of the laneway's residents, most often done door-to-door. It's also this committee that will work with the eco-district to develop the project that will then be submitted to the borough. The boroughs do not require unanimity, but the more there are interested citizens, the more favourable it is to the project.

The most common area of dispute is the place of cars in the laneway. Often, many would like to completely prohibit access to automobiles in the laneway, while others want to continue to be able to drive in it to access their garage or parking. When green laneway development projects include barriers to automobile traffic, the boroughs generally require citizens and eco-districts to obtain the approval of more than 75% of the residents and the authorization of each of the residents whose property is directly affected by the closure.

Rare are the laneways completely closed to traffic, but we do see more and more laneways where certain sections are closed to traffic. Depending on the configuration of the laneway, section closures can have minimal impact on local traffic and have very positive effects on pedestrian and child safety and allow for greening that has a positive impact on the environment.

In other laneways, citizens can't restrict car traffic, but can implement traffic calming measures that will keep users safe.



Ruelle verte - MHM - credit REQ

Who is responsible and will ensure the completion of a green laneway project?

In 2017, there were green laneways in 12 of Montreal's 19 boroughs. Among the boroughs that have a process of establishing green laneways, there are three different types of implementation processes. These groups are differentiated by the sharing of responsibilities between stakeholders (citizens, eco-districts, boroughs, specialized firms) and by the budgets allocated for the projects.

Implementation Management by the Eco-District

This approach is used in the boroughs of Côte-des-Neiges-Notre-Dame-de-Grace, the Southwest, Mercier-Hochelaga-Maisonneuve, Rosemont-La Petite-Patrie, Villeray-Saint-Michel-Parc-Extension, and, in a slightly different way, in the Ville-Marie borough. Under this approach, the borough mandates the eco-district for the management of the green laneway implementation process. The leaders of the

eco-district guide the citizens' committees in their efforts to present a green laneway project in accordance with the process defined by the borough. The eco-district will then co-ordinate the work and ensure the sustainability of the mobilization. In this approach, the borough ensures compliance with the process and validates each step by performing the necessary checks and issuing authorizations.

Implementation Management by the Borough

Three boroughs in Montreal have opted for a different approach to managing the green laneway program: Plateau-Mont-Royal, Montréal-Nord and Verdun. In this case, most of the tasks leading to the creation of green laneways are carried out by the borough. An official is appointed as the main person in charge, for example technical agents in the fields of sustainable development, town planning, roads or public works. For its part, the eco-district is responsible for informing the population of the

existence of a green laneway program in the borough and explain its benefits. It will then guide the citizens in the project's application and submission process and during the works phase. Once the project is completed, it will conduct awareness activities in the laneways to help maintain the mobilization. Over time, the eco-district can also carry out smaller greening and environmental education projects.

Multi-Stakeholder Implementation Management

Some green laneway projects are carried out according to a management model referred to as "multi-stakeholder". This model is characterized by additional and higher sources of funding than those normally allocated to green laneway projects by the boroughs. The other major feature of this model is that the borough and/or the eco-district use the services of specialized firms for the realization of plans and works, which are generally much more complex.

First and foremost, mobilized citizens...

The common thread in the majority of green laneway projects is that they originate from the initiative of mobilized citizens. These are sustainable development projects on a human scale, in the sense that citizens will be called upon, through their participation in the democratic process of creating a green laneway, to themselves define the priorities and actions to be taken.

To find out more, consult the VUE DE RUELLE web documentaries on Youtube.

Tours Kaleidoscope inc.

OUR “RENDEZ-VOUS DES MARCHEURS” PROGRAM



M. Drouin, tell us what *Tours Kaleidoscope* does.

Essentially our organization aims to help clients discover Montreal in all its aspects, whether from the perspective of history, architecture, art, places of worship or ethnology. Our goal is to raise awareness of Montreal so that even those who already know Montreal can better appreciate it.

How many people make up the groups?

For our walking tours, there are usually around 20 people per group, sometimes more. There are also some circuits that can be travelled by bus, especially for school groups or for groups of seniors. We then design itineraries where we can travel by bus.

You offer services for organized groups, but do you also have services for people who are not part of an organized group but would like to participate in such visits?

This in fact represents the other aspect of our business, what we call our general public schedule. In this schedule, we offer visits and people are invited to register, according to their tastes and interests. For example, recently we offered a tour with the theme of Chinese New Year in Chinatown. We put together groups of at least 10 people, and we organized the visits.

We also have tours for conventioners and those who accompany seniors. In

those cases, we adapt our itineraries according to the expectations of the clientele we serve. The same types of services are offered for community organizations, recreation associations and social groups.

Do these visits also take place during the winter?

Of course, because Montreal also exists in winter and there are a lot of things to see. Obviously, we avoid visits of neighbourhoods that require 2-hour outdoor walks. But we do a lot of thematic tours, like places of worship or the underground city, which are much more appropriate. There is also the Chinatown visit which is quite good in winter because we visit several places. So, we have a number of visits that work quite well during the cold season.

What can we expect from your collaboration with the FADOQ—Région Île de Montréal for this summer?

Two beautiful walks will be offered this summer: **Splendour of the Quartier des spectacles** which will unfold around the intersection of Sainte-Catherine Street and Saint-Laurent Boulevard, and something new, **Green Montreal, green laneways of Rosemont**, which will lead you along pedestrian circuits among a variety of amenities. See the program on pages 7, 8 and 9 for full details.



Aware of the importance of physical activity in improving the quality of life of seniors, the FADOQ—Région Île de Montréal created the “Rendez-vous des marcheurs” program. In addition to the weekly active walking tour at Maisonneuve Park, this program includes discovery walks in various neighbourhoods of the city, in collaboration with Tours Kaleidoscope.

More than a company offering guided tours, Tours Kaleidoscope is your passport to discover neighbourhoods, different cultures, important religions and the rich heritage of Greater Montreal. Its Founder and Chief Executive Officer is **MR. IVAN DROUIN**.

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.