

Le Montréal FADOQ

AUTOMNE 2018 | VOLUME 22 NUMÉRO 1



**MARCHER... POUR
SA PROPRE SANTÉ!**

Denis Fortier

**LES PLAISIRS DU
BÉNÉVOLAT**

Trottibus

**COMITÉS DES USAGERS
DU SYSTÈME DE SANTÉ**

Michel Morel

LA MARCHÉ ET LE BÉNÉVOLAT



LA PRÉSENTE ÉDITION DU MONTRÉAL FADOQ EST ESSENTIELLEMENT CONSACRÉE AUX BIENFAITS DE LA MARCHÉ, D'UNE PART, ET AUX BIENFAITS DU BÉNÉVOLAT D'AUTRE PART.

Ces sujets se retrouvent assez souvent au cœur de l'actualité sociale. Plusieurs organismes publics et privés, chercheurs, éminents spécialistes et conférenciers ont développé de différentes approches pour faire la promotion de l'une et l'autre de ces activités. L'une étant une solide base pour le maintien de notre forme physique, alors que l'autre vient définir et consolider notre relation avec autrui.

L'organisme FADOQ – Région Île de Montréal, dont vous êtes membre, est un porteur assidu de ce message sur l'importance d'être actif physiquement et socialement, convaincu que la pratique de la marche et le bénévolat sont des avenues à considérer pour l'atteinte d'un équilibre personnel et d'une qualité de vie indéniable!

Une collègue très perspicace, lors d'une rencontre du groupe réfléchissant au contenu du présent numéro disait, sans doute à la blague, et je la cite le plus fidèlement possible : « *Le bénévolat fait marcher la tête et la marche fait du ménage dans notre tête* ». Aussi paradoxal que cela puisse paraître à priori, la marche et le bénévolat pourraient bien être, l'un et l'autre, des gestes différents issus de notre volonté individuelle mais comportant, l'un et l'autre, un potentiel significatif de bienfait, à la fois personnel et collectif. Un peu compliqué tout ça? Pas tant!

La pratique de la marche, c'est une décision personnelle, un choix qui permet d'abord de prendre soin de soi, de sa santé. Mais ce choix d'agir pour notre santé nous permet aussi d'être en mesure d'être présent aux autres et de pouvoir leur venir en aide.

Le bénévolat, lui, repose essentiellement sur la décision personnelle de participer socialement, d'accepter de mener des actions significatives ayant des impacts sur les autres. Le bénévolat, c'est d'abord, bien sûr, un geste altruiste, un geste conscient empreint de solidarité

sociale, mais c'est aussi une source de fierté et de satisfaction personnelle, discrète mais bien présente. Au terme d'une journée de bénévolat bien remplie, le bénévole s'endort en se disant que sa journée valait la peine d'être vécue.

Marchez pour votre propre santé plaidera M. Denis Fortier lors de sa présentation, dans le cadre de l'assemblée des membres du 12 octobre prochain.

J'ai l'audace d'ajouter; marchez, faites-vous du bien par la marche et, si le cœur vous en dit, engagez-vous dans le bénévolat, la plus belle des façons de faire du bien aux autres. En ce sens, si vous désirez vous impliquer bénévolement cet automne, lisez l'article sur le Trotibus dans ces pages ou abonnez-vous à notre infolettre. Nous affichons des demandes de bénévoles à tous les mois. Le bénévolat, c'est une belle opportunité de rencontrer des gens dynamiques et passionnés.

En finale, je veux m'adresser à tous nos bénévoles actuels. Votre disponibilité et votre implication sont très appréciées. Elles sont porteuses pour la santé de l'organisme. Elles fournissent un

INVITATION ASSEMBLÉE DES MEMBRES

Vendredi 12 octobre 2018

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



AU PROGRAMME:

8 h 30 — Accueil et viennoiseries



**Conférence « Lève-toi et marche! »
par M. Denis Fortier, physiothérapeute,
blogueur et chroniqueur radio et télé.**

On se dit souvent qu'il faudrait bien commencer à bouger un peu plus... Mais par où commencer et comment maintenir sa motivation? Denis Fortier vous présente des solutions pour contrer les effets néfastes de la position assise prolongée et pour bouger un peu plus, chaque jour, un pas à la fois. Cette conférence s'inspire des plus récentes données scientifiques sur le sujet, en sortant des sentiers battus et en ne donnant jamais dans la culpabilité. Bref, une conférence qui fait du bien et qui motive à retrouver le plaisir de bouger!

Durée: 90 minutes, incluant la période des questions.

**Présentation « Les personnes âgées du Québec:
quelques données récentes » par Christine Lécuyer.**

**Présentation des principaux programmes, activités
et projets en développement par l'équipe de la
FADOQ – Région île de Montréal.**

UN BUFFET FROID SERA SERVI.

*INFORMATION ET INSCRIPTION OBLIGATOIRE
AVANT LE 26 SEPTEMBRE 2018:
514 271-1411, POSTE 221*

la force active des **50+**

tonus additionnel à l'actualisation de la programmation, aux activités et projets divers. Vous répondez aux attentes, nous sommes fiers de vous et nous ne vous en serons jamais assez reconnaissants. UN SINCÈRE MERCI!

Je vous invite maintenant tous et toutes à vous adonner quotidiennement à la marche.

C'est le moyen le plus fidèle et le plus sécuritaire pour nous sortir de la passivité et ainsi ralentir notre vieillissement.

Au plaisir de vous croiser sur les sentiers du bénévolat et d'y marcher ensemble pour la même cause, soit celle d'assurer une qualité de vie aux personnes âgées, ainsi qu'à l'ensemble de la population.

Ghislain Bilodeau
Président

Le Montréal FADOQ

Automne, volume 22, numéro 1
Rédacteur en chef : Michel Morel
Secrétaire de rédaction : Andrée Turmel
Conception graphique : Valentina Vlassova
Impression : SOLISCO

Table des matières

Éditorial	2
Entrevue avec Denis Fortier	4
Jeux Fadoq Île de Montréal 2018	6
Les plaisirs du bénévolat avec Trottibus.....	9
Calendrier des activités	10
Programmation	11
Voyages	19
Un temps pour l'art.....	20
Le plan d'action municipal	22
Pour s'impliquer dans la défense des droits	24
Capsule santé	26
Message du président provincial	28
Retour sur l'assemblée générale	29
Rabais & privilèges	30
Pour nous joindre	30



MARCHER... POUR SA PROPRE SANTÉ!

ENTREVUE AVEC
M. DENIS FORTIER,
PHYSIOTHÉRAPEUTE

**DENIS FORTIER EST
PHYSIOTHÉRAPEUTE,
CONFÉRENCIER, BLOGUEUR
ET CHRONIQUEUR À LA
TÉLÉVISION ET À LA RADIO.**

On peut voir et entendre ses chroniques à la télévision (ICI Radio-Canada Première, TVA, V) de même qu'à la radio (98,5).

Vulgarisateur scientifique reconnu, il compte déjà plusieurs publications :

- > 99 façons de soulager la douleur au dos et de cou;
- > 99 façons de prévenir les effets du vieillissement;
- > Conseils d'un physio pour une meilleure posture et des articulations en santé.

Et son plus récent :

Lève-toi et marche! Le remède miracle existe et il est gratuit.

M. Fortier, vous venez de publier *Lève-toi et marche! Le remède miracle existe et il est gratuit*. On comprend donc facilement que vous considérez que la marche est bénéfique pour la santé.



Avec la marche, c'est clair qu'on peut se maintenir en santé. Quel que soit notre âge, 50, 60, 70 ou 80 ans, la marche nous procure des bienfaits très significatifs.

On peut même dire, dans une certaine mesure, que peu importe notre condition physique, on peut bénéficier des bienfaits de la marche.

Je connais des marcheurs de 85 ans et plus qui sont en excellente santé et qui sont en mesure de soutenir

un niveau d'intensité assez

élevé. Par ailleurs, la pratique de la marche ne commande pas nécessairement d'être un athlète, la marche c'est aussi possible pour les gens qui ont perdu un peu de leur capacité physique.

Et le plus beau dans tout cela c'est que la marche c'est une activité qui ne coûte rien, une activité qui peut se pratiquer n'importe où, une activité qu'on peut pratiquer seul ou en groupe. Il y a des gens qui aiment bien pratiquer une activité seul, alors que d'autres préfèrent marcher en groupe. Pour la motivation que cela procure, c'est effectivement intéressant de marcher en groupe.

Et si vous nous parliez de ces bénéfices que nous procure la marche.

Il y a plusieurs avantages concrets à pratiquer la marche. L'un des aspects santé qui soit bien documenté, c'est vraiment l'aspect prévention, notamment la prévention du diabète et la prévention des maladies cardiovasculaires. Par ailleurs, il semble bien aussi que la pratique de la marche puisse contribuer à retarder l'apparition des symptômes de la maladie d'Alzheimer. Bien sûr, ce n'est pas systématique, il y a beaucoup d'autres facteurs qui entrent en ligne de compte, comme des facteurs génétiques, quand on est moins chanceux de ce côté-là.

L'un des bienfaits de la marche est le fait que cela contribue à stimuler un grand nombre de groupes musculaires, les plus gros muscles du corps, les muscles du dos, les muscles des fesses et des jambes. Or, ces muscles-là, on a souvent tendance à les oublier, surtout dans un contexte où on avance en âge, et cela, particulièrement quand on est retraité. C'est

malheureusement un fait reconnu que chez les personnes retraitées on retrouve un fort taux de personnes inactives. Ces personnes sont très souvent en position assise. Or cette position comporte des effets sur la santé par le fait que la personne assise ne contracte que très peu ses muscles. La marche pratiquée régulièrement, vient compenser ces effets négatifs entraînés par la position assise trop prolongée.

À quel rythme doit-on pratiquer la marche?

Pour marcher, il n'y a pas de technique particulière. Bien sûr, il faut s'assurer de porter des chaussures confortables. Mais généralement, on ne se blesse pas en pratiquant la marche, si on n'est pas déjà blessé avant de commencer à marcher.

En ce qui a trait à la durée, je reprendrais ce que recommande l'OMS¹, soit de marcher de façon raisonnable environ 150 minutes par semaine. Pour illustrer concrètement, disons que marcher de façon raisonnable c'est marcher à un rythme qui peut nous permettre de parler mais qui ne pourrait pas nous permettre de chanter. Bien sûr, il s'agit là d'une recommandation. On peut marcher davantage si le temps nous le permet. Mais, encore là, si vous ne marchez que 75 minutes par semaine, vous avez quand même un effet positif sur votre santé, un effet moindre que si vous marchiez davantage, mais un effet positif quand même.

Une autre façon de calculer c'est de compter ses pas. C'est une

façon de plus en plus populaire avec les différents moyens existants, comme les téléphones intelligents ou les nouvelles montres intelligentes. Mais, pour moi, le moyen le plus simple c'est encore le podomètre. Un podomètre, ça coûte très peu, on en trouve à 10, 15 ou 20 \$ et c'est tout à fait suffisant.

Combien de pas? Là est toute la question. Souvent, les personnes très sédentaires vont faire moins de 2 000 pas par jour. Or, ce qui est recommandé c'est d'en arriver à 10 000 pas par jour. Plus on approche du 10 000 pas par jour, plus on profite des effets positifs sur notre santé que la marche nous procure.

Bien sûr, je ne recommande pas à tous de sortir et de se mettre à marcher 10 000 pas par jour dès le premier jour. Ce que je recommande c'est d'augmenter de 1 000 pas par jour à chaque mois. Au bout de 6 mois on en est presque à 10 000 pas par jour. Et si la perte de poids est également un bénéfice recherché, on n'a qu'à maintenir un niveau d'intensité un peu plus élevé.

M. Denis Fortier sera le conférencier invité de la prochaine assemblée des membres FADOQ qui aura lieu le 12 octobre prochain au Centre Lajeunesse.

¹ Voir les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé, « Lève-toi et marche! », p.150.



bilan

DES JEUX FADOQ
ÎLE DE MONTRÉAL 2018

DU 5 AU 18 MAI DERNIER A EU LIEU LA 21^E ÉDITION DES JEUX FADOQ ÎLE DE MONTRÉAL. Une édition 2018 qui s'est démarquée en remplissant son mandat principal d'offrir un événement sportif, récréatif et compétitif de qualité afin de développer et de consolider la pratique d'activités sportives auprès des personnes de 50 ans et plus du territoire montréalais. En effet, nous avons constaté une fois de plus le plaisir de bouger et la camaraderie entre les participants dans l'une ou l'autre des 11 disciplines à la programmation.



Par ailleurs, toujours dans le cadre des Jeux FADOQ Île de Montréal, le tournoi de golf régional était de retour au club de golf de l'île de Montréal, le 7 juin dernier. Un succès assuré avec plus de 150 golfeurs inscrits et une superbe journée ensoleillée.

Au final, cette 21^e édition des jeux FADOQ Île de Montréal aura regroupé pas moins de **555 participants** provenant de la grande région montréalaise. De quoi être fier puisqu'il s'agit d'un record de participations depuis la refonte des jeux vers des disciplines sportives.



D'année en année, nous nous efforçons d'améliorer notre

événement afin de le rendre unique, attrayant et professionnel. Cette année ne fait pas exception à la règle avec l'arrivée de quelques nouveautés. Soulignons la mise en place de la **programmation sur deux semaines**, le changement de dates des disciplines extérieures, le choix des sites mieux adaptés sans oublier la **conférence d'ouverture avec Mme Sylvie Bernier**, ambassadrice des saines habitudes de vie et championne olympique. Une conférence dynamique et motivante pour nos membres.

Nous vous invitons à revoir les faits saillants et les meilleurs moments des Jeux sur notre site internet www.fadoq.ca/jeuxmontreal

Nous cédon maintenant la place aux **jeux FADOQ provinciaux du 11 au 13 septembre à Saint-Jérôme**. Pour l'occasion, nos médaillés régionaux des disciplines de la marche, de la course, des petites quilles, de la pétanque, du pickleball et du golf représenteront fièrement la région île de Montréal lors de cette compétition provinciale. Nous leur souhaitons bons succès.



Finalement, au nom de la FADOQ – Région île de Montréal ainsi qu'au nom des 555 participants, nous tenons à remercier nos partenaires, commanditaires, collaborateurs et bénévoles pour leur précieuse collaboration. Ceux-ci contribuent grandement à la réussite de l'événement et permettent ainsi d'offrir des compétitions de qualité. Leur apport inestimable assure à cet événement une place de choix dans l'environnement des l'activités récréative et sportive à Montréal.



AU PLAISIR DE VOUS REVOIR L'AN PROCHAIN!

Grands partenaires



Partenaires financiers

Mme Francine Charbonneau, ministre responsable des Aînés et de la Lutte contre l'intimidation

M. Martin Coiteux, ministre des Affaires municipales, de l'Occupation du territoire, de la Sécurité publique et ministre responsable de la région de Montréal

Mme Hélène David, députée provinciale d'Outremont

Mme Marie Montpetit, députée provinciale de Crémazie

Mme Carole Poirier, députée provinciale d'Hochelaga-Maisonneuve

M. Gerry Sklavounos, député provincial de Laurier-Dorion



Partenaires de biens et services

Alouettes de Montréal, Café détente inc., Cardio Plein Air, Complexe sportif Bois-de-Boulogne, Dallaire Médical, Golf Michel Grégoire inc., Impact de Montréal, Les Belles soirées de l'Université de Montréal, Les Grands Explorateurs, Mabilletterie.ca, Manoir du Lac William, Part du Chef, Promolink, TennisZon, Théâtre Hector-Charland et Voyages Gendron.



Collaborateurs

Arrondissement Villieray-Saint-Michel-Parc-Extension, Arrondissement Saint-Léonard, Centre de quilles Le Moderne, Club de golf de l'Île de Montréal, Complexe sportif Claude-Robillard, Fédération d'athlétisme du Québec, Fédération de natation du Québec, Fédération de Pickleball du Québec, Fédération du tennis de table du Québec, Ly Table Tennis Academy, Stade IGA, Tennis Montréal, Volleyball Québec et YMCA du Québec.



LES PLAISIRS DU BÉNÉVOLAT AVEC TROTTRIBUS

VOUS PENSEZ FAIRE DU BÉNÉVOLAT CET AUTOMNE? VOICI LE BEAU TÉMOIGNAGE DE MME MICHÈLE GAGNÉ, MEMBRE DE LA FADOQ - RÉGION ÎLE DE MONTRÉAL, QUI S'IMPLIQUE AUPRÈS DES ENFANTS DE L'ÉCOLE SAINT-ÉMILE QUI EMPRUNTENT LE SERVICE DE TROTTRIBUS.



concentration en classe. De leur côté, les bénévoles accompagnateurs développent leur sentiment d'appartenance au quartier, élargissent leur réseau social et bougent aussi. Les quartiers qui ont la chance d'avoir des trottibus sont plus verts, car les résidents y utilisent davantage la marche comme moyen de déplacement.

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Des écoles sur toute l'île de Montréal sont à la recherche d'accompagnateurs bénévoles pour déployer le service Trottibus. Si vous n'êtes pas certain d'être à l'aise, vous pouvez débiter par un essai de quelques jours. Une formation en sécurité routière est offerte. La Société canadienne du cancer est à la recherche de bénévoles marcheurs (1 à 5 matins par semaine) et de bénévoles pour le comité organisateur ou pour la promotion.

Contactez Virginie Delannoy au 514 255-5151, poste 24508 ou vdelannoy@quebec-cancer.ca

IMPLICATION DES CITOYENS DANS UN PROJET INTERGÉNÉRATIONNEL

Michèle Gagné est une comptable agréée nouvellement retraitée. Elle a toujours aimé les enfants et a décidé de s'impliquer dans son quartier. Elle demeure à deux pas de l'école Saint-Émile qui a mis sur pied le projet Trottibus. Ainsi, cinq matins par semaine, elle débute ses journées du bon pied en accompagnant des enfants qui se rendent à l'école à pied.

« Les liens que je tisse avec les enfants sont formidables. Tout en marchant, ils me racontent leur journée. »



Sur la photo, de gauche à droite : Virginie Delannoy, Société canadienne du cancer, Michèle Gagné, bénévole accompagnatrice et Marielle Yami, coordonnatrice de Trottibus.

Trottibus, c'est un **autobus pédestre qui permet à des élèves du primaire de se rendre, le**

matin, de la maison à l'école à pied. Ce concept a été mis sur pied par la Société canadienne du cancer et prévoit un encadrement sécuritaire par des bénévoles accompagnateurs formés, des trajets prédéterminés et des arrêts planifiés.

Cette activité offre des avantages pour toute la communauté. Les enfants qui marchent pour aller à l'école développent de saines habitudes de vie et ont une meilleure

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

AUTOMNE 2018

En continu

Du lundi au jeudi
Tous les lundis, 10 h

Ateliers informatiques FADOQ.ca | Début des inscriptions : 21 août, 9 h
Club de marche au parc Maisonneuve (à partir du 17 septembre)

Septembre

Dimanche 2
Mercredi 5, 14 h
Lundi 10, 10 h
Lundi 10, 10 h
Mardi 11, 10 h
Mercredi 12, 10 h 30
Lundi 17, 9 h
Lundi 17, 10 h
Mardi 18, 10 h
Mardi 18
Mercredi 19, 10 h 30
Jeudi 20
Mardi 25, 11 h
Mercredi 26
Mercredi 26, 10 h
Mercredi 26
Jeudi 27, 9 h
Jeudi 27, 13 h
Jeudi 27, 14 h 30

Fête des vendanges Magog-Orford (Voyages)
Début du Club de lecture
Tournoi de Golf multirégional
Séance d'essai Cardio Vitalité au parc Lafontaine
Séance d'essai Cardio Vitalité au parc Maisonneuve
Séance d'essai Cardio Vitalité au parc de l'Île de la Visitation
Rentrée du Club de marche au parc Maisonneuve
Début de Cardio-Vitalité au parc Lafontaine
Début de Cardio-Vitalité au parc Maisonneuve
Début de la Ligue de hockey 60 ans et + : Les Têtes grises
Début de Cardio-Vitalité au parc de l'Île de la Visitation
Abbaye Val Notre-Dame (Voyages)
La traversée du fleuve (RV des marcheurs)
Début des ateliers informatiques
Classe d'essai de yoga
Irlande authentique (Voyages)
Classique automnale « de balle donnée »
Cours de danse en ligne débutant
Cours de danse en ligne intermédiaire

**POUR TOUTES LES
ACTIVITÉS L'INSCRIPTION
EST OBLIGATOIRE AU
514 271-1411**

Octobre

Lundi 1^{er}, 13 h 30
Mercredi 3, 8 h
Mercredi 3, 9 h 30
Mercredi 3, 11 h
Jeudi 4, 13 h 30
Mardi 9, 13 h 30
Jeudi 11, 17 h
Dimanche 14
Lundi 15, 9 h
Lundi 15, 13 h
Mardi 16, 13 h
Mardi 16, 13 h 30
Jeudi 18, 20 h
Mardi 23, 18 h
Samedi 27

Atelier d'initiation au bridge
Journée plein air « Parc national de la Yamaska »
Début cours de yoga sur chaise
Début cours de yoga sur tapis
Rencontre d'information MIRE
Séance d'essai gratuite de karaté et d'autodéfense
Séance d'information CUSO – Mon projet de retraite : Changer le monde!
Brunch au sommet de la chute Montmorency (Voyages)
Début des ateliers d'initiation à l'écriture
Début cours de bridge pour débutants
Formation en secourisme 50 ans et +
Début cours de karaté et d'autodéfense
Place au théâtre : Les fées ont soif
Planification, protection et transfert de patrimoine
Coup de cœur à Trois-Rivières (Voyages)

Novembre

Jeudi 1^{er}, 10 h
Jeudi 29, 9 h

Circuit littéraire « Bonheur d'occasion » (RV des marcheurs)
Formation en secourisme et RCR

Décembre

Dimanche 2
Mardi 4, 13 h 30
Mercredi 12, 20 h

Les valse de Vienne (Voyages)
Temple bouddhiste et église italienne (RV des marcheurs)
OSM – Les jours de la semelle

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



AUTOMNE 2018



ATELIERS INFORMATIQUES

Ateliers	Horaire Automne 2018
J'apprivoise l'ordinateur et internet avec Windows 10 Durée : 18 h – Coût : 85 \$	Mercredi 26 septembre au 31 octobre 13 h à 16 h Mercredi 7 novembre au 12 décembre 13 h à 16 h
Nouveauté – Initiation aux réseaux sociaux – Facebook et Messenger Durée : 9 h – Coût : 50 \$	Jeudi 27 septembre au 11 octobre 13 h à 16 h Jeudi 15 novembre au 29 novembre 13 h à 16 h
Les tablettes iPad et leurs applications Durée : 12 h – Coût : 60 \$	Lundi 22 octobre au 12 novembre 9 h à 12 h Lundi 19 novembre au 10 décembre 9 h à 12 h
Les tablettes Samsung et leurs applications Durée : 12 h – Coût : 60 \$	Mercredi 26 septembre au 17 octobre 9 h à 12 h Jeudi 18 octobre au 8 novembre 13 h à 16 h
À la découverte de Word Durée : 18 h – Coût : 85 \$	Mercredi 24 octobre au 28 novembre 9 h à 12 h
Je me familiarise avec Excel Durée : 18 h – Coût : 85 \$	Lundi 22 octobre au 26 novembre 13 à 16 h

DÉBUT DES INSCRIPTIONS

DE L'AUTOMNE 2018 : **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

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.

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



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



ATELIERS

Club de lecture

C'est avec un immense plaisir que nous vous proposons un 2^e club de lecture FADOQ. Mme Louise Girard, grande lectrice et animatrice, encadrera les rencontres permettant ainsi les échanges et le partage avec d'autres amoureux des livres.

Lors de la 1^{re} rencontre, l'horaire de la session sera déterminé par l'animatrice.

Faites vite les places sont limitées. Inscription obligatoire.

Date 1^{re} rencontre :

Mercredi 5 septembre

Heure : 14 h à 16 h

Lieu : Centre Lajeunesse

Coût : Gratuit - **Inscription obligatoire**

Classe d'essai de yoga avec Carole Morency

Voici une occasion spéciale de découvrir les bienfaits du yoga et d'en apprendre davantage sur cette discipline millénaire. Vous êtes novices, débutants ou avez une pratique assidue, cette classe d'essai est ouverte à tous.

Mme Carole Morency est l'auteur des livres-DVD : *Yoga tout*, *Le yoga des aînés* et *Yoga tout 2*, *La prévention des chutes*. Profitez de son expérience et de son expertise.

Date : Mercredi 26 septembre

Heure : 10 h à 11 h

Lieu : Centre Lajeunesse

Coût : Gratuit

Cours de danse en ligne

Session de cours de danse de ligne simples et agréables donnée par M. Daniel Côté, professeur de danse sociale. Que vous soyez débutant ou intermédiaire, venez apprendre et danser dans une ambiance calme et sympathique.

Dates : Tous les jeudis du
27 septembre au 20 décembre

Débutant :

13 h à 14 h

Intermédiaire :

14 h 30 à 15 h 30

Lieu : École de danse Gilles Beaulieu,
6394, rue Saint-Hubert

Coût : 70 \$ – session de 13 semaines

Atelier d'initiation au bridge

Participez à cet atelier et explorez ce jeu fascinant, véritable sport de l'esprit. Après une brève présentation, découvrez le plaisir du bridge en jouant quelques donnes en compagnie d'un joueur expérimenté. Aucune expérience requise. Inscription obligatoire, places limitées!

Date : Lundi 1^{er} octobre

Heure : 13 h 30 à 15 h

Lieu : Centre Lajeunesse

Coût : Gratuit

Cours de bridge pour débutants

Ce cours s'adresse à ceux qui n'ont jamais joué au bridge. En 10 cours, on y apprend les rudiments de ce jeu de déduction, d'analyse et de communication. Places limitées.

Dates : Tous les lundis du
15 octobre au 17 décembre

Heure : 13 h à 16 h

Lieu : Centre Lajeunesse

Coût : 110 \$ – session de
10 semaines

Yoga | Prasrita padottanasana : La gratitude et le contentement

Ses bienfaits : La posture du grand angle permet d'étirer l'arrière des cuisses, l'abdomen et tout le haut du corps. Les épaules, le dos et les jambes sont mis à contribution. Elle améliore également la posture et assouplit les articulations des hanches et des épaules. Cette posture ou asana renforce aussi les jambes et les chevilles. Un corps bien ouvert, souple et fort permet d'accueillir avec gratitude notre état actuel.

Dates : Tous les mercredis du
3 octobre au 5 décembre

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
180 \$ – 2 cours par semaine

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

Ateliers d'initiation à l'écriture – Débutant

Participez à 4 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 15 octobre au 5 novembre

Heure : 9 h à 12 h

Lieu : Centre Lajeunesse

Coût : 40 \$, pour 4 ateliers de 3 heures

Formation en secourisme 50 ans et +

Apprenez à prendre soin de ceux que vous aimez!

Cette formation de **3 heures** est offerte sous forme d'atelier, composé d'exercices pratiques sur des mannequins et des jeux de mises en situation. Un atelier stimulant avec des exemples concrets et proches de la réalité. Cette formation, quoique extrêmement importante, sera enseignée dans l'humour et une ambiance propice à l'apprentissage.

Date : Mardi 16 octobre

Heure : 13 h à 16 h

Lieu : Centre Lajeunesse

Coût : 45 \$

Formation en secourisme et RCR : Premiers secours

Apprenez à prendre soin de ceux que vous aimez!

Cette formation de 8 heures comprend entre autres : la RCR, les étouffements, les allergies sévères, les premiers soins de base (pour les adultes, les enfants et les poupons), etc. La journée sera composée d'exercices pratiques sur des mannequins et des jeux de mises en situation.

Date : Jeudi 29 novembre

Heure : 9 h à 17 h

Lieu : Centre Lajeunesse

Coût : 60 \$



**MAISON
THÉÂTRE**

**POUR LES JEUNES
DE TOUS ÂGES**

**SAISON
2018-2019**

Les belles histoires commencent à la Maison Théâtre!



FORFAIT 3 SPECTACLES POUR 39 \$*

**MAISON
THEATRE
.COM**

* Taxes en sus. Certaines conditions s'appliquent.



ACTIVITÉS DÉCOUVERTES ET CULTURELLES

Place au théâtre : Les fées ont soif

Trois femmes puissantes prennent vie sur scène pour nous raconter leur destin cruel avec une langue poétique et féroce. Prisonnières politiques du patriarcat, chacune veut faire éclater le carcan du rôle qu'on lui a imposé comme seule possibilité de vie, pour enfin goûter à la liberté. Sophie Clément était de la distribution originale et revient mettre en scène cette œuvre nécessaire et urgente. Incarnée par une nouvelle génération d'actrices, cette passation féministe solidaire montre que si les époques changent, les interdits demeurent, et que prendre la parole sur scène est un acte courageux. « 40 ans plus tard, les fées sont plus assoiffées que jamais! »

Date : Jeudi 18 octobre
Heure : 20 h
Lieu : Théâtre du Rideau Vert
Coût : 40 \$

OSM – Les jours de la semelle

Cette année, pour les fêtes, Maestro Kent Nagano et ses musiciens accorderont encore une fois leurs notes au conteur Fred Pellerin et son village, dans un nouveau récit livré sur une folie douce de mots mélangée à la grandeur lumineuse de la musique.

Date : Mercredi 12 décembre
Heure : 20 h
Lieu : Maison symphonique de Montréal
Coût : 68,50 \$

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.

cardio plein air

ÊTRE BIEN, ACTIF

cardio vitalité

Session d'automne
10 sept. au 16 déc. .

Inscription en ligne
cardiopleinair.ca

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	514 384-0528
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



ACTIVITÉS SPORTIVES

Tournoi de Golf multirégional

Les régions des Laurentides, de Laval, de l'île de Montréal et d'Outaouais vous convient à la 12^e édition du Tournoi de golf multirégional FADOQ qui aura lieu au Club de golf Le Diamant de Mirabel. Le Club de Golf Le Diamant se distingue comme étant un terrain classique et mature qui émerveille tout golfeur. Chacun des trous est unique en soit, incite et stimule le joueur à faire un excellent usage de tous ses bâtons. Golfeurs débutants ou de haut niveau seront comblés.

Date : Lundi 10 septembre

Heure : 10 h à 22 h

Coût : 115 \$

Le coût inclut brunch, droit de jeu, voiturette, souper, taxes et services.

Lieu : Club de golf Le Diamant à Mirabel

Séances d'essai Cardio Vitalité

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

PARC LAFONTAINE

Date : Lundi 10 septembre

Heure : 10 h

Point de rencontre :
Centre culturel Calixa-Lavallée
3819, avenue Calixa-Lavallée

PARC MAISONNEUVE

Date : Mardi 11 septembre

Heure : 10 h

Point de rencontre :
Chalet du parc Maisonneuve
4365, rue Sherbrooke E

PARC ÎLE DE LA VISITATION

Date : Mercredi le 12 septembre

Heure : 10 h 30

Point de rencontre :
Chalet principal du parc nature de l'île de la Visitation
2425, boulevard Gouin E.

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 LAFONTAINE -

Session de 12 semaines - Nouveauté

Dates : Lundis du 17 septembre

au 3 décembre

Mercredis du 19 septembre

au 5 décembre

Heure : 10 h à 11 h

Lieu : Centre culturel Calixa-Lavallée,
3819, avenue Calixa-Lavallée

Coût : 100 \$ - 1 séance par semaine

200 \$ - 2 séances par semaine

PARC MAISONNEUVE -

Session de 12 semaines

Dates : Mardis du 18 septembre
au 4 décembre

Mercredis du 19 septembre

au 5 décembre

Judis du 20 septembre

au 6 décembre

Heure : 10 h à 11 h

Lieu : Chalet du parc Maisonneuve

Coût : 100 \$ - 1 séance par semaine
200 \$ - 2 séances par semaine

PARC ÎLE DE LA VISITATION -

Session de 10 semaines - Nouveauté

Dates : Mercredis du 19 septembre au
21 novembre

Heure : 10 h 30 à 11 h 30

Lieu : Chalet principal du parc nature de l'île de la Visitation,
2425, boulevard Gouin E.

Coût : 85 \$ - 1 séance par semaine

Ligue de hockey 60 ans et + :

Les Têtes grises

Soixantenaire, vous aimeriez vous retrouver sur la glace pour jouer au hockey? Faites comme plus d'une vingtaine de joueurs déjà et rejoignez les rangs de la ligue FADOQ Les Têtes grises, mise en place en 2017 par M. Jean Comeau. Celle-ci propose un calendrier de 30 parties en continu de septembre à avril. Ouverte à tous les niveaux de jeu, la seule condition qui importe est le plaisir de jouer!

Dates : Tous les mardis du

18 septembre au 30 avril 2019

Heure : À déterminer (en matinée)

Lieu : Aréna St-Michel

Coût : 160 \$ pour la saison
(180 \$ pour les non-membres)

Certaines informations sont sujettes à changement

Classique automnale de balle donnée

Participez à notre toute première édition de la classique automnale « de balle donnée » FADOQ Montréal! Sous une formule d'un tournoi à la ronde récréatif (2 parties minimum), venez conclure votre saison avec nous. Inscription par équipe (10 à 12 joueurs) ou individuelle.

Dates : Jeudi 27 septembre

Heure : 9 h à 18 h

Lieu : Parc Jarry

Coût : 225 \$ par équipe/25 \$
inscription individuelle

Annulation en cas de pluie.

Journée plein air « Parc national de la Yamaska »

Véritable oasis d'eau et de collines, le parc national de la Yamaska vous invite à découvrir ses sentiers de randonnée pédestre et à profiter de ses activités nautiques : kayak ou pédalo au choix. Venez vivre une journée de plein air automnale.

Apportez votre lunch.

Date : Mercredi 3 octobre

Heure : 8 h à 16 h 30

Lieu : Parc national de la Yamaska

Coût : 20 \$

Le coût inclut : Transport en autobus, l'accès au parc et les activités sur place.

Cours de karaté et d'autodéfense

En collaboration avec M. Irénée Bélanger, maître karatéka, venez découvrir l'art du karaté et de l'autodéfense. Dans une formule adaptée aux 50 ans et plus, sans contact, venez-vous initier aux techniques de karaté et d'autodéfense tout en améliorant votre condition physique et vos habiletés cognitives : agilité, coordination,

équilibre, confiance en soi, gestion du stress, concentration et plus!

Séance d'essai gratuite :

Mardi 9 octobre, 13 h 30

Dates : Tous les mardis du
16 octobre au 11 décembre

Heure : 13 h 30 à 14 h 30

Lieu : Centre Lajeunesse

Coût : Option 1 – 10 \$ par cours,
inscription obligatoire à
chaque semaine
Option 2 – Forfait 85 \$ –
Session de 9 semaines

LES RENDEZ-VOUS DES MARCHEURS

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



Le Club de marche

Le Club de marche lancera sa saison 2018-2019,

le 17 septembre prochain dès 9 h.

Venez rencontrer les bénévoles qui vous accompagneront tout au long de l'année à travers les sentiers du parc Maisonneuve, pour un trajet de 3 à 6 kilomètres. Prix de présence, collation, animation et marche!

Dates : Tous les lundis jusqu'au
17 décembre inclusivement

Heure : 10 h à 12 h

Lieu : Chalet du parc Maisonneuve

Coût : 5 \$ pour toute l'année –
Inscription sur place lors
de la rentrée.

La traversée du fleuve

Cette visite rappelle l'influence de la compagnie du chemin de fer *Grand Tronc du Canada* sur le paysage urbain de Montréal. Venez faire un trajet sur le pont Victoria jusqu'à Saint-Lambert, banlieue de rêve des cadres du Grand Tronc. Cette marche vous permettra d'explorer le vieux Saint-Lambert et, du côté de Montréal, le site de l'ancienne gare Bonaventure et de son remplacement, la gare Centrale.

Date : Mardi 25 septembre

Heure : 11 h à 16 h

Départ : Porte d'entrée du 1000 de la
Gauchetière, métro Bonaventure

Coût : 50 \$

**Pause midi : apportez votre lunch un
endroit sera prévu à cet effet.*

Circuit littéraire

« Bonheur d'occasion »

Tours Kaléidoscope vous propose de découvrir le 1^{er} roman de Gabrielle Roy « Bonheur d'occasion » dans Saint-Henri. Venez marcher dans les pas des

personnages et découvrir les lieux qui ont inspiré l'auteur d'un des premiers romans urbains du Québec!

Date : Jeudi 1^{er} novembre

Heure : 10 h à 12 h 30

Départ : Aux tourniquets de la station de métro Place Saint-Henri

Coût : 22 \$

Première d'une série d'incursion dans des lieux de culte : temple bouddhiste et l'église italienne Notre-Dame-de-la-Défense

Dans les quartiers de Montréal, les églises cohabitent avec les mosquées, les synagogues et les temples hindous, bouddhistes, sikhs et bien d'autres. *Tours Kaléidoscope* ouvre les portes de ces lieux majestueux et vous invite à la rencontre des gens qui viennent y vivre leurs croyances. On y découvre un monde, une culture et un plaisir à mieux comprendre ces communautés qui font partie de notre voisinage.

Date : Mardi 4 décembre

Heure : 13 h 30 à 16 h

Départ : Aux tourniquets de la station de métro Beaubien

Coût : 22 \$

MON ANGE GARDIEN

Bouton d'Urgence

Moins de
\$1 par jour



Inclus :
Bracelet
Pendentif

Détecteur
de Chutes

Aussi :
GPS

crédit d'impôt

514. 254.8220

WWW.MONANGEGARDIEN.CA

Le bénévolat auprès des jeunes vous intéresse?

Formez-vous
pour mieux les aider!

Intervention auprès des jeunes dans un contexte de bénévolat
Formation de 42 heures



3 heures de formation
chaque mercredi (matin ou soir)
pendant 14 semaines pour 45 \$.
Dès le 12 septembre 2018.

Pour vous inscrire : abqsj.org



Les Associés bénévoles
qualifiés au service des jeunes

- Depuis 1975 -

abqsj.org | 514 948-6180 | info@abqsj.org



Station Henri-Bourassa



Séance d'information – Mon projet de retraite : **Changer le monde!**

À la recherche d'un projet de retraite ambitieux et inspirant qui contribuera à changer le monde? Venez rencontrer 2 femmes inspirantes, retraitées des domaines de l'éducation et du travail social, qui ont mis à profit leurs années d'expérience au service des femmes et des jeunes en Afrique et en Amérique latine. Venez découvrir les possibilités et poser vos questions. Laissez-vous inspirer et faites partie de la grande famille de Cuso International!



Gerry et Sharleen Moodie
volontaires en Tanzanie

CONFÉRENCES

Rencontre d'information MIRE

Le Mouvement pour l'Intégration et la Rétention en Emploi est un programme de préparation à l'emploi sous forme d'ateliers. MIRE s'adresse aux adultes souhaitant intégrer le marché du travail. Les participants reçoivent des allocations d'aide à l'emploi pendant 9 semaines. Il y a un nouveau groupe qui démarre toutes les 3 semaines. Si vous désirez en savoir plus sur MIRE, inscrivez-vous à cette rencontre d'information offerte en collaboration avec la FADOQ Montréal.

Date : Jeudi 4 octobre
Heure : 13 h 30 à 15 h
Lieu : Centre Lajeunesse
Coût : 5 \$

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



Date : Jeudi 11 octobre
Heure : 17 h à 19 h
Lieu : Centre Lajeunesse,
7378, rue Lajeunesse
Coût : 5 \$

Planification, protection et transfert de patrimoine

Objectifs de la présentation :
Découvrir les avantages de rédiger un testament.
Comment bien choisir et bien protéger vos héritiers?
Comment préserver mon patrimoine et minimiser les impôts à mon décès?
Comment Desjardins peut vous assister dans cette étape importante?

Date : Mardi 23 octobre
Heure : 18 h à 19 h
Lieu : Caisse Desjardins du Centre-nord de Montréal
7915, boulevard Saint-Laurent
Coût : 5 \$ – Stationnement disponible sur place



MESSAGE IMPORTANT

Suite à une nouvelle politique du Centre Lajeunesse, nous vous avisons que nous n'aurons plus accès au stationnement pour les voyages et les activités de plus d'une journée. Veuillez donc noter qu'à partir du 1^{er} septembre 2018, la FADOQ Montréal ne peut s'engager à vous offrir un stationnement pour ses activités de plus d'une journée.

Le stationnement reste accessible pour la journée selon les heures d'ouverture du Centre Lajeunesse. Le Centre est ouvert du lundi au vendredi de 8 h à 22 h ainsi que les samedis et dimanches de 9 h à 17 h, à moins d'avis contraire. La FADOQ Montréal ne peut être tenue responsable de la fermeture de la barrière du stationnement et/ou du remorquage de votre véhicule, suite à cet avis.

VOYAGES FADOQ 2018

Suite à une nouvelle politique du Centre Lajeunesse, nous vous avisons que nous n'aurons plus accès au stationnement pour les voyages.

QUÉBEC

Fête des vendanges Magog-Orford – 139\$*

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

Forfait dégustation inclus.

2 septembre | 1 jour – 1 repas

Abbaye Val Notre-Dame – 149\$*

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

Brunch au sommet de la chute Montmorency – 135\$*

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

Coup de cœur à Trois-Rivières – 159\$*

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 thê.

27 octobre | 1 jour – 1 repas

Les valse de Viennes – 199\$*

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

EUROPE

Irlande authentique – 2899\$

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

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

En collaboration avec Groupe Voyages Québec Inc.
Détendeurs des permis du Québec.



**VOUS AVEZ
DU TEMPS?
BESOIN D'UN REVENU?**

**VOUS AIMEZ
CONDUIRE?
LE SERVICE À LA CLIENTÈLE?**

NOUS AVONS
Des horaires à temps plein et partiel
Un revenu garanti d'au moins 15\$/h
Une clientèle sympathique
Des voitures électriques confortables
Une formation fournie et payée



**TÉO RECRUTE DES CHAUFFEURS
ET DES CHAUFFEUSES DE TAXI**

teomtl.com/chauffeurs

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 DEPUIS PLUS DE 10 ANS. 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.



Photo : J. Ferrer

Invité : Jérôme Ferrer, chef cuisinier, chroniqueur culinaire et auteur du récit autobiographique *Faim de vivre*.

EXPOSITION

Maison de la culture Claude-Léveillée

Mercredi au vendredi : 12 h – 19 h | Samedi et dimanche : 13 h – 17 h

Entrée libre – Inscription requise pour les visites accompagnées au 514 872-6131.

Le dessin à l'œuvre

Marc Garneau – Peter Krausz – François Vincent

Du 12 septembre au 4 novembre

Commissaire : René Viau

- > Visites accompagnées de l'historien de l'art Jean De Julio-Paquin
 - Avec l'artiste Marc Garneau : les mercredis 3 et 10 octobre à 13 h 30
 - Avec l'artiste Peter Krausz : le mercredi 24 octobre à 13 h 30
- > Rencontre avec l'artiste François Vincent dans l'Espace de dialogue et de réflexion
Les jeudis 4, 11 et 25 octobre à compter de 12 h 30
- > Atelier créatif inspiré du processus de création de l'artiste François Vincent
Les mercredis 17 et 31 octobre à 13 h 30

Abstraction / Abstractions

Une exposition rétrospective de l'œuvre de Jean-Sébastien Denis

Du 14 novembre au 13 janvier 2019

- > Visites accompagnées de l'historien de l'art Jean De Julio-Paquin
 - Avec l'artiste Jean-Sébastien Denis : les mercredis 21 novembre et le 5 décembre à 13 h 30
- > Rencontre avec l'artiste Jean-Sébastien Denis dans l'Espace de dialogue et de réflexion
Les jeudis 22 novembre, 6 et 13 décembre à compter de 12 h 30.
- > Atelier créatif inspiré du processus de création de l'artiste Jean-Sébastien Denis
Le mercredi 12 décembre à 14 h

Conférences, spectacles, concerts et films sur l'art.

Judi 20 septembre, 13 h 30

Laissez-passer disponibles dès le 6 septembre

JEAN-MICHEL BLAIS

Piano

Judi 27 septembre, 10 h 30

Bibliothèque Le Prévost

FAIM DE VIVRE

Judi 27 septembre, 13 h 30

Laissez-passer disponibles dès le 13 septembre

DIEGO VELÁZQUEZ OU LE RÉALISME SAUVAGE

Un documentaire de Karim Aïnouz. France, 2014, 52 min.

Présenté en collaboration avec le FIFA.

Judi 4 octobre, 10 h 30

Bibliothèque de Saint-Michel

COQUINS ET DÉBAUCHÉS EN NOUVELLE-FRANCE

Invité : Martin Tétreault, historien et coauteur du répertoire biographique *Coquins et débauchés : les fils de famille déportés en Nouvelle-France au XVIII^e siècle*.

Judi 4 octobre, 13 h 30

Laissez-passer disponibles
 dès le 20 septembre

LES ÉCHOS D'ISTANBUL

Un documentaire de Giulia Frati.
 Canada, 2017, 100 minutes
 Une présentation du *Conseil des arts
 de Montréal en tournée.*

Judi 11 octobre, 10 h 30

Bibliothèque de Parc-Extension
MAISON MARIE SAINT PIERRE

Invitée : Madeleine Goubau,
 chroniqueuse de mode et auteure du
 livre *Maison Marie Saint Pierre en
 trente tableaux.*

Judi 11 octobre, 13 h 30

Laissez-passer disponibles
 dès le 27 septembre

**JEAN-PAUL JÉRÔME : LA COULEUR,
 LA LUMIÈRE, LA FORME**

Un documentaire d'André Desrochers.
 Canada, 2017, 72 minutes.
Présenté en collaboration avec le FIFA.

Judi 18 octobre, 10 h 30

Bibliothèque de Saint-Michel

LE CERVEAU ET LA MUSIQUE

Invités : Catherine Mathieu,
 violoncelliste et musicologue, et
 Frédéric Gougoux, neuropsychologue.

Judi 18 octobre, 13 h 30

Laissez-passer disponibles
 dès le 4 octobre

**MAURICE BÉJART,
 L'ÂME DE LA DANSE**

Un documentaire d'Henri De Gerlache
 et Jean De Garrigues. Belgique, 2017,
 65 minutes.
*Présenté en collaboration
 avec le FIFA.*

Judi 25 octobre, 10 h 30

Bibliothèque Le Prévoist

LILI BLUES

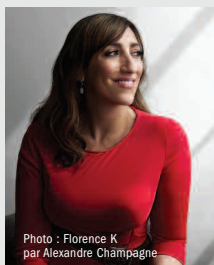


Photo : Florence K
 par Alexandre Champagne

Invitée : Florence
 K, chanteuse,
 musicienne et
 auteure d'un tout
 premier roman
 intitulé *Lili Blues.*

Judi 25 octobre, 13 h 30

Laissez-passer disponibles
 dès le 11 octobre

**ENSEMBLE LA CIGALE - EN ROUTE
 VERS LES PAYS CELTIQUES**

Musique baroque

Judi 1^{er} novembre, 10 h 30

Bibliothèque de Parc-Extension
L'ART DE RATER SA VIE

Invité : Simon Nadeau, essayiste et
 auteur du roman *L'art de rater sa vie.*

Judi 1^{er} novembre, 13 h 30

Laissez-passer disponibles
 dès le 18 octobre

**FRIDA KHALO, DIEGO RIVIERA,
 UNE PASSION DÉVORANTE**

Un documentaire de Catherine
 Aventurier. France, 2016, 52 minutes.
Présenté en collaboration avec le FIFA.

Judi 8 novembre, 13 h 30

Laissez-passer disponibles
 dès le 25 octobre

DANS LES PAS DE TRISHA BROWN

Un documentaire de Marie-Hélène
 Rebois. France, 2017, 79 minutes.
Présenté en collaboration avec le FIFA.

Judi 22 novembre, 10 h 30

Bibliothèque de Parc-Extension

ÉCLATS DE FEMME



Photo : J. Robert par Laurence Labat

Invitée : Jocelyne
 Robert, sexologue,
 communicatrice et
 auteure du roman
Éclats de femme,
 deuxième tome
 de la trilogie

« Gwendoline dernière ».

Judi 22 novembre, 13 h 30

Laissez-passer disponibles
 dès le 8 novembre

**CHRISTINE TASSAN ET
 LES IMPOSTEURS | ENTRE FÉLIX
 ET DJANGO**

Musique jazz

Judi 29 novembre, 10 h 30

Bibliothèque Le Prévoist

LÈVE-TOI ET MARCHÉ !

Invité : Denis Fortier, physiothérapeute,
 chroniqueur média et auteur du livre
*Lève-toi et marche ! : le remède miracle
 existe et il est gratuit.*

Judi 6 décembre, 10 h 30

Bibliothèque de Saint-Michel

**LA PETITE FILLE EN HAUT
 DE L'ESCALIER**

Invité : François Gravel, auteur de
 nombreux romans et du récit *La petite
 fille en haut de l'escalier.*

Judi 6 décembre, 13 h 30

Laissez-passer disponibles
 dès le 22 novembre

**ANDREA LINDSAY | ENTRE LE JAZZ
 ET LA JAVA**

Musique

Judi 13 décembre, 10 h 30

Bibliothèque Le Prévoist

QUAND L'ART RÉPARE DES VIES

Invitée : Émilie Perreault, journaliste
 culturelle et auteure de *Faire œuvre
 utile : quand l'art répare des vies.*

LE PLAN D'ACTION MUNICIPAL POUR LES PERSONNES ÂÎNÉES 2018-2020 A ÉTÉ DÉVOILÉ



Le plan d'action municipal pour les personnes âgées de la Ville de Montréal a été dévoilé le 15 juin dernier, dans le cadre du 30^e colloque du Carrefour action municipale et famille, par la mairesse, Mme Valérie Plante et Mme Rosannie Filato, conseillère aux dossiers âgés à la Ville.

Rappelons que le plan d'action résulte d'une démarche consultative réalisée de janvier à mars 2018 auprès des milieux institutionnel et communautaire, ainsi que des personnes âgées, par le biais de sondage en ligne et de rencontres échanges dans divers secteurs de la ville.

Quatre axes d'intervention visant l'amélioration de la qualité de vie des âgés se dégagent du plan d'action : faire de Montréal et de ses quartiers un milieu de vie où les âgés pourront se déplacer facilement et en sécurité, veiller à combattre l'exclusion et la maltraitance, tout en favorisant l'inclusion et le respect de la diversité, favoriser la participation citoyenne et placer la population âgée au cœur des échanges afin de refléter les priorités des personnes âgées. Pour y arriver, une série de mesures sont identifiées, entre autres :

- › l'implantation de mesures qui facilitent les déplacements des personnes âgées, à pied ou en quadriporteur;
- › la bonification des horaires, de la tarification et de la programmation des activités sportives pour les personnes âgées;

- › le maintien du modèle d'intervention policière auprès des âgés maltraités (IPAM) du Service de police de la Ville de Montréal (SPVM);
- › la révision des critères d'installation des feux piétonniers;
- › l'affichage du nom des rues avec des caractères plus gros;
- › et bien d'autres.

À l'image des instances consultatives telles que le Conseil des Montréalaises, le Conseil interculturel et le Conseil jeunesse, la création d'un Conseil des âgés, mis de l'avant lors des consultations publiques, n'a toutefois pas été retenue. La mairesse, Mme Valérie Plante a indiqué, lors du dévoilement du Plan d'action, que « la Ville désire mettre en place une représentation des âgés sur les différents comités consultatifs de la Ville ».

La FADOQ – Région île de Montréal estime que les orientations prises pour faire de Montréal une métropole à l'image des personnes âgées sont louables. L'organisme compte poursuivre ses représentations auprès de la Ville de Montréal sur différents dossiers visant le bien-être des personnes âgées.

Il est possible de consulter le plan au www.realisonsmtl.ca/aines



« 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} janvier 2019.

Le plus grand réseau
d'audioprothésistes au Québec
www.groupeforget.com

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

POUR S'IMPLIQUER DANS LA DÉFENSE DES DROITS DES USAGERS DES SERVICES DE SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX

par Michel Morel

Les réformes du réseau de la santé et des services sociaux furent nombreuses au cours des 30 dernières années. On a assisté à des hôpitaux qui ferment ou qui changent de vocation, et à des hôpitaux gigantesques qui voient le jour. On est passé des Régies régionales de la santé et des services sociaux à des Agences de la santé et des services sociaux qui ont disparu à leur tour au profit des Centres intégrés universitaires des services de santé et des services sociaux (CIUSSS) ou des Centres intégrés des services de santé et des services sociaux (CISSS). Bref, bien malins seraient ceux qui sauraient s'y retrouver dans tous ces changements de structures.

Et les droits des usagers dans tout ça?

Malgré les refontes organisationnelles, les réformes qui succèdent aux réformes, les changements de structures et les chambardements administratifs, les droits des usagers des services de santé et des services sociaux demeurent essentiellement les mêmes, tels qu'ils furent définis, à l'origine, par la *Loi sur les services de santé et les services sociaux* de 1971.

Les droits en matière de santé et de bien-être

- Le droit à l'information (art. 4, LSSSS)
- Le droit aux services (art. 5, art. 13 et art. 100, LSSSS)
- Le droit de choisir son professionnel ou l'établissement (art. 6 et art. 13, LSSSS)
- Le droit de recevoir les soins que requiert son état (art. 7, LSSSS)
- Le droit de consentir aux soins ou de les refuser (art. 9, LSSSS)
- Le droit de participer aux décisions (art.10, LSSSS)
- Le droit d'être accompagné, assisté et d'être représenté (art. 11 et art. 12 LSSSS)
- Le droit à l'hébergement (art. 14, LSSSS)
- Le droit de recevoir des services en langue anglaise (art. 15, LSSSS)
- Le droit d'accès à son dossier d'usager (art. 17 à 28, LSSSS)
- Le droit à la confidentialité de son dossier d'usager (art. 19, LSSSS)
- Le droit de porter plainte (art. 34, 44, 53, 60 et 73, LSSSS)

Source :

Cadre de référence sur l'exercice des fonctions à assumer par les membres des comités des usagers et des comités de résidents, Ministère de la santé et des services sociaux, Juin 2006.

Ces droits peuvent prendre diverses formes, selon les situations rencontrées. Par exemple, l'application du *droit de consentir aux soins*, qui inclut le droit de refuser les soins, peut, dans certaines situations, être fort complexe. Plusieurs articles de la *Loi sur les services de santé et les services sociaux*, de même que des articles du Code civil, viennent baliser l'exercice de ce droit, en fonction des situations vécues.

Bien sûr, il est éminemment souhaitable de bien connaître ses droits. Mais lorsque survient une situation qui nous amène à recourir aux services de santé, notre première préoccupation, toute naturelle, c'est d'abord et avant tout notre état de santé, ou celle de nos proches.

D'où viennent les comités des usagers?

« À l'automne 2005, lors de la présentation à l'Assemblée nationale du projet de loi n° 83, le ministre de la Santé et des Services sociaux affirmait que :

« La qualité des soins de santé et des services sociaux va nécessairement de pair avec le respect des droits des usagers. Mais encore faut-il que les gens connaissent leurs droits et aient facilement accès à des recours efficaces. »

« À cette occasion, il a annoncé l'obligation pour tous les établissements de santé ou de services sociaux d'avoir un comité des usagers et, le cas échéant, des comités de résidents. Il a ainsi confirmé aux femmes et aux hommes siégeant à ces comités l'importance de leur rôle pour le respect des droits des usagers et la promotion de l'amélioration des services de santé et des services sociaux. »¹

La composition des comités

Les comités des usagers se composent d'au moins 5 membres élus par les usagers de l'établissement. Les membres de ces comités doivent être en majorité des usagers. De leur côté, les comités de résidents se composent d'au moins trois membres élus par les résidents de l'installation.

Leur mandat

« Le mandat des comités des usagers et des comités de résidents est d'être le gardien des droits des usagers. Ces comités doivent veiller à ce que les usagers soient traités dans le respect de leur dignité et en reconnaissance de leurs droits et libertés.

Le respect des droits des usagers, la qualité des services et la satisfaction de la clientèle constituent des assises qui guident leurs actions. Ils doivent avoir une préoccupation particulière envers les clientèles les plus vulnérables et travailler à promouvoir l'amélioration des conditions de vie des personnes hébergées. »²

Les fonctions de ces comités

Les comités des usagers ont pour fonctions :

1. Renseigner les usagers sur leurs droits et obligations.
2. Promouvoir l'amélioration de la qualité des conditions de vie des usagers et évaluer le degré de satisfaction des usagers à l'égard des services obtenus de l'établissement.
3. Défendre les droits et les intérêts collectifs des usagers ou, à la demande d'un usager, ses droits et ses intérêts en tant qu'usager auprès de l'établissement ou de toute autorité compétente.

Ces trois premières fonctions sont également assumées par les comités de résidents. Les deux suivantes sont assumées exclusivement par les comités d'usagers.

4. Accompagner et assister, sur demande, un usager dans toute démarche qu'il entreprend y compris lorsqu'il désire porter une plainte...
5. S'assurer, le cas échéant, du bon fonctionnement de chacun des comités de résidents et veiller à ce qu'ils disposent des ressources nécessaires à l'exercice de leurs fonctions. »³

Et ça fonctionne?

Trois mots pour la question. Au moins trois mille pour un début de réponse... Les dirigeants des établissements du réseau de la santé et des services sociaux œuvrent dans un contexte complexe. Ils doivent gérer des structures nouvelles, résultant souvent de fusions encore récentes, en plus de devoir faire face à des contraintes budgétaires qui ont imposé des choix déchirants. De son côté, le comité des usagers, composé essentiellement de bénévoles élus, s'efforce de faire entendre sa faible voix. Dans certains établissements, les relations entre les acteurs fonctionnent assez bien et donnent lieu à des collaborations intéressantes, par exemple en vue de faire connaître les droits des usagers. Dans d'autres établissements, les relations sont, soit plus tendues ou carrément inexistantes.

Il est évident que les comités des usagers et les comités de résidents ne disposent pas des moyens nécessaires pour jouer efficacement leurs rôles. De même, il est évident aussi que, pour que les comités des usagers et les comités de résidents puissent jouer leurs rôles adéquatement, les gestionnaires et administrateurs des établissements de santé et de services sociaux devront se faire un devoir de faire une place aux représentations menées par les comités des usagers et les comités de résidents. En vertu de la Loi sur les services de santé et les services sociaux, les bénévoles élus de ces comités représentent la voix des usagers et sont en droit d'être entendus.

1. Cadre de référence sur l'exercice des fonctions à assumer par les membres des comités des usagers et des comités de résidents, Ministère de la santé et des services sociaux, Juin 2006, p.9.

2. Idem, p.17.

3. Idem, p.20.

Chaussures
Le Dépôt
Épave - 1705



PROMOTION
pour les abonnés du Bel Âge
et les membres de la FADOQ

Clarks COLLECTION	15% DE RABAIS* (sur la marchandise sélectionnée à prix régulier)
Fashion by ricker ANTI-STRÉS	15% DE RABAIS* (sur la marchandise sélectionnée à prix régulier)
SKECHERS	15% DE RABAIS* (sur la marchandise sélectionnée à prix régulier)
KEEN	15% DE RABAIS* (sur la marchandise sélectionnée à prix régulier)
MERRELL	15% DE RABAIS* (sur la marchandise sélectionnée à prix régulier)
Dunham	15% DE RABAIS* (sur la marchandise sélectionnée à prix régulier)

CHOIX DE 1000 MODÈLES DISPONIBLES EN MAGASIN
5 à 12 pour femme - 7 à 13 pour homme

Stationnement gratuit
501, rue de l'Église
Verdun, Québec H4G 2M7
Métro de l'Église
514 768-0642
chaussuresledepot.com

CAPSULE SANTÉ

PROFITEZ DE TOUTES LES OCCASIONS POUR BOUGER!

par Richard Chevalier

LE QUOTIDIEN NOUS OFFRE BEAUCOUP D'OCCASIONS DE BOUGER SANS NÉCESSAIREMENT ALLER AU GYM.

Par exemple, si vous êtes sédentaire ces temps-ci, commencez par réduire le temps assis. Levez-vous de temps à autre et étirez vos muscles quelques secondes, vous verrez c'est magique! Pendant quelques minutes, faites certaines activités debout plutôt qu'assis, par exemple en jasant au téléphone, en lisant ou en regardant la télé. Du coup, activez vos mollets en vous élevant quelques fois sur le bout des pieds et sollicitez votre équilibre en vous dandinant d'une jambe à l'autre. Tout va bien? Passez alors en deuxième vitesse!



Cours de golf (mars)



Conférence de Sylvie Bernier (mai)

Prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur ; le jour, stationnez l'auto ou descendez du bus ou du métro un arrêt plus loin que l'endroit où vous allez pour réaliser une petite marche bénéfique, suivez un cours de danse sociale, promenez plus longtemps votre chien, renouez, à votre rythme, avec un sport pratiqué jadis, refaites un peu de musculation avec vos haltères qui traînent. Bref, multipliez les prétextes pour... bouger. La troisième vitesse vous attend si vous souhaitez en faire plus : les exercices d'endurance (marche rapide, jogging, longueurs de piscine ou aquaforme, ski de fond sur le plat, exercice sur tapis roulant ou l'elliptique, etc.). Ces exercices sont les plus efficaces pour garder son cerveau et son cœur en bonne santé. Petit à petit, essayez d'accumuler 150 minutes de cardio par semaine réparties sur au moins 3 jours.

ALLEZ ON SE LÈVE !



Journée plein air au Camp St-Urbain (juin)



Tournoi de golf (juin)



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

MESSAGE DU PRÉSIDENT PROVINCIAL



Bonjour, chers administrateurs et membres du Réseau FADOQ. Pour la 5^e année déjà, il me fait plaisir de partager avec vous mes réflexions sur l'année FADOQ qui a pris fin le 31 mars dernier.

Au moment de faire ce bilan, un chiffre et un mot me tournent continuellement dans la tête : 500 000 et appartenance. Eh oui, juste au moment de clore l'année 2017-2018, nous avons franchi ensemble le cap du demi-million de membres, un exploit extraordinaire!

Quant à l'appartenance, non seulement était-elle le thème de cette année, en tant que 3^e pilier de la qualité de vie adéquate prônée par notre Contrat social, mais elle a été le fil conducteur des 12 derniers mois dans notre Réseau.

Cette appartenance a eu diverses sonorités selon les événements et nous a toujours permis de nous surpasser en tant qu'organisation. Je pense notamment à la pénible

désaffiliation du bureau régional de la FADOQ en Abitibi-Témiscamingue. En quelques mois seulement, une nouvelle entité FADOQ voyait le jour, avec un nouveau local et une nouvelle direction générale.

Une appartenance forte et un nombre de membres plus imposant que jamais ont aussi fait leur chemin jusqu'aux décideurs politiques et permis des gains majeurs tels que la bonification de la Régie des rentes du Québec, le droit d'installer des caméras en CHSLD, l'inclusion du statut de proche aidant dans la Loi sur les normes du travail, etc.

Au niveau des opérations, c'est un véritable tour de force d'accueillir, de fidéliser et de servir une clientèle toujours plus nombreuse, aux besoins et intérêts plus variés que jamais. Pour y arriver, nous avons pris différentes mesures en 2017-2018. D'abord, nous avons procédé à une optimisation de la structure du Secrétariat provincial et à une révision des règlements généraux. De plus, nous avons multiplié les

nouveautés : Grandes Marches FADOQ, programme Dans la peau d'un aîné, etc.

À qui revient le mérite de tous ces accomplissements? À chacun de vous, chers ambassadeurs du Réseau FADOQ. Merci de recruter de nouveaux membres et surtout de cultiver un sentiment d'appartenance fort envers la plus grande et la plus belle association d'aînés au pays. Un merci tout spécial aux quelques 20 000 bénévoles du Réseau à travers la province pour votre dévouement exemplaire.

Alors que se clôt cette année sous le signe de l'appartenance naît celle dédiée à la sécurité, élément essentiel à un vieillissement dans la dignité. Commençons dès maintenant à réfléchir aux gestes à poser en ce sens afin que dans un an, exactement, notre bilan 2018-2019 soit tout aussi reluisant que celui de 2017-2018, sinon plus!

Maurice Dupont
Président du Réseau FADOQ

RETOUR SUR L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DU 27 AVRIL

VENDREDI LE 27 AVRIL DERNIER A EU LIEU L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE LA FADOQ – RÉGION ÎLE DE MONTRÉAL. L'événement fut l'occasion de présenter le bilan des activités 2017, ainsi que le plan d'action 2018 et les états financiers se terminant le 31 décembre 2017. Les membres du nouveau conseil d'administration 2018-2019 élus sont : M. Ghislain Bilodeau (président), Mme Jocelyne Wiseman (vice-présidente), M. André Fleurant (trésorier), Mme Rita Quesnel (secrétaire), ainsi que Mme Marcelle Bastien (nouvellement élue), M. Roger Bilodeau, Mme Diane Labelle, M. Jean Ouellet et M. Claude Talbot, administrateurs et administratrices. En clôture de l'assemblée, le président a rendu hommage à M. Michel Chevalier qui a quitté ses fonctions après plusieurs années à la défense des intérêts des aînés.



De gauche à droite sur la photo : Ghislain Bilodeau, Jean Ouellet, Rita Quesnel, Claude Talbot, Jocelyne Wiseman, Diane Labelle, Roger Bilodeau et André Fleurant.

Crédit photo : Chloé Charbonnier.



Marcelle Bastien, nouvelle administratrice

CLUB DE PICKLEBALL FADOQ MONTRÉAL



Le pickleball, un heureux mélange de tennis, de badminton, de racquetball et de tennis de table, est un sport de raquette de plus en plus en vogue chez les 50 ans et plus. Suite au succès de notre séance d'essai l'hiver dernier, nous travaillons très fort au développement et à la mise en place d'un club de pickleball FADOQ – Région île de Montréal pour l'automne. Malgré tous nos efforts de rendre disponibles l'information et les détails de ce nouveau club dans l'édition automnale du Montréal FADOQ, nous ne sommes malheureusement pas en mesure de préciser toutes les informations à ce jour. Nous vous invitons donc à **consulter régulièrement notre site web ainsi que nos infolettres mensuelles afin de connaître les derniers développements de ce projet.**

Vous planifiez un voyage ?

Service
Canada

Évitez le temps d'attente en faisant votre demande de passeport par la poste ou dans n'importe quel Centre Service Canada*. Évitez les périodes de pointe en faisant votre demande en dehors des vacances d'hiver, de la relâche scolaire et de la saison estivale. Évitez les frais additionnels liés au service urgent ou express en faisant votre demande de passeport à l'avance.

* Pour trouver un Centre Service Canada visitez canada.ca

RABAIS ET PRIVILÈGES

Chaussures Le Dépôt | 15 % de rabais sur les chaussures à prix régulier. 501, rue de l'Église, Verdun | chaussuresledepot.com

Anick Boucher | À la vente de votre propriété, Anick Boucher vous offre le certificat de localisation ou les frais de notaire. À l'achat d'une propriété, Anick Boucher vous offre 50 % des frais de notaire. Dans les 2 cas l'assurance Sutton Secur est incluse. 514 707-3051 | anickboucher.com

Les huiles Olivertus | Rabais de 5 % à l'achat d'un minimum de 2 bouteilles et 10 % à l'achat de plus de 6 bouteilles d'huile d'olive extra vierge Olivertus et Olival bela vista. Code promo : FADOQ. olivertus.com

Maryse Trempe, sexologue | Première rencontre individuelle de relation d'aide à 40 % de rabais 438 882-2128 cliniquesexologievilleray.ca



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

montreal.fadoq.ca

Fier partenaire de



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

**4 OFFRES
EXCLUSIVES**
aux membres FADOQ

programme
privilèges
fadoq

25\$
de rabais
additionnel*
à la promotion
« la 2^e PAIRE à 1\$ ».



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

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

10% de rabais
à l'achat d'une
provision annuelle
de verres de contact
à prix régulier*.

greiche & scaff

professionnels de la vue

greiche-scaff.com

Offres réservées aux membres FADOQ, valables toute l'année. Sur présentation de votre carte de membre FADOQ. *Recevez un rabais de 25\$ additionnel à la promotion « la 2^e paire à 1\$ » lorsque la promotion est en vigueur. Avec l'offre 2^e paire à 1\$, achetez n'importe quelle paire de lunettes complète de notre collection de marques exclusives avec monture et lentilles traitées antireflet premium, et recevez une deuxième paire de la même collection exclusive avec des verres clairs et d'une valeur identique ou moindre pour seulement un dollar! Les options pour verres solaires, polarisés ou Transitions sont en sus et payables sur chaque paire. †Rabais applicables sur le prix régulier, ces offres ne peuvent pas être jumelées. Sujets à changements sans préavis. Toutes ces offres sont valides jusqu'au 31 août 2019. Jocinthe Laurendeau, opticienne.

Avez-vous reçu un avis de renouvellement FADOQ?

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 ».

Le Montréal FADOQ

FALL 2018 | VOLUME 22, NUMBER 1



**WALKING ... FOR
YOUR OWN HEALTH!**

Denis Fortier

**USERS' COMMITTEES
IN THE HEALTH SYSTEM**

Michel Morel

WALKING AND VOLUNTEERING



THIS EDITION OF THE MONTREAL FADOQ IS ESSENTIALLY DEVOTED TO THE BENEFITS OF WALKING, ON THE ONE HAND, AND THE BENEFITS OF VOLUNTEERING ON THE OTHER.

These topics are often found at the heart of social news. Several public and private organizations, researchers, eminent specialists and speakers have developed scholarly speeches to promote both of these activities. One being a solid base for maintaining our physical form, while the other is defining and consolidating our relationship with others.

The FADOQ—Région Île de Montréal organization, of which you are a member, is a frequent bearer of this message about the importance of being physically and socially active, as we are convinced that the practice of walking and volunteering are avenues to consider in order to achieve personal balance and an undeniable quality of life!

A very insightful colleague, at a group meeting reflecting on the content of this issue, said, no doubt jokingly, and I quote it as faithfully as possible:

“Volunteering makes the head work and walking clears the head.” As paradoxical as it may seem at first glance, walking and volunteering may well be differing actions derived from our individual will, but both offer significant beneficial potential, be it personal or collective. Seem a bit complicated all that? Not as much as it seems!

The practice of walking is a personal decision, a choice that allows you first and foremost to take care of yourself, of your health. But the choice to improve your health also allows you to be able to be there for others and to be able to help them.

Volunteering is essentially based on the personal decision to participate socially, to accept to undertake meaningful actions that have an impact on others. Volunteering is an altruistic gesture, a conscious act marked by social solidarity, but it's also a source of discreet but very present pride and personal satisfaction. At the end of a busy day of volunteering, the volunteer falls asleep thinking that his day was worth living.

Mr. Denis Fortier will plead with you to walk for your own health during his presentation, as part of the members' assembly on October 12th.

Pardon my audacity for adding my thoughts; walk, do yourself some good by walking and if you're so inclined,

engage in volunteering, the best way to do good for others. In this regard, if you want to volunteer this fall, read the article about Trottibus in these pages or subscribe to our newsletter. We post requests for volunteers every month. Volunteering is a great opportunity to meet dynamic and passionate people.

Lastly, I want to address all our current volunteers. Your availability and your involvement are very much appreciated. They contribute to the health of the organization. They provide new energy with regard to updating programming and various activities and projects. You fulfill expectations, we are proud of you and we will never be grateful enough.

A SINCERE THANK YOU!

Now, I invite you all to take up walking every day.

It's the best and safest way to eliminate passivity and slow down aging.

I look forward to crossing paths with you along the trails of volunteerism and to making our way together for the same cause, that of ensuring a quality of life for seniors, as well as for the entire population.

Ghislain Bilodeau
President



WALKING ... FOR YOUR OWN HEALTH!

INTERVIEW WITH
DENIS FORTIER,
PHYSIOTHERAPIST

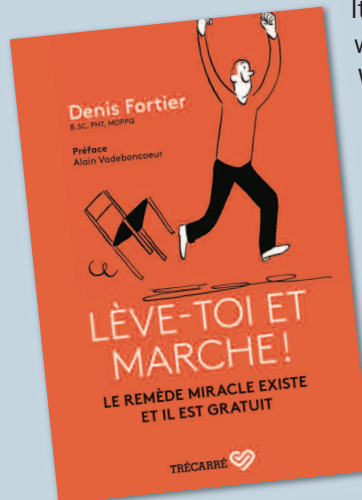
**DENIS FORTIER IS A
PHYSIOTHERAPIST, SPEAKER,
BLOGGER AND COLUMNIST ON
TELEVISION AND ON THE RADIO.**

You can see and hear his chronicles on television (ICI Radio-Canada Première, TVA, V) as well as on radio (98.5). A recognized advocate of science, he already has several publications:

- > *99 façons de soulager la douleur au dos et de cou*
- > *99 façons de prévenir les effets du vieillissement*
- > *Conseils d'un physio pour une meilleure posture et des articulations en santé*

And his most recent:
Lève-toi et marche! Le remède miracle existe et il est gratuit.

Mr. Fortier, you just published *Lève-toi et marche! Le remède miracle existe et il est gratuit*. We therefore get that you consider walking as good for our health.



It's clear to me that if you walk, you can stay healthy. Whatever your age, 50, 60, 70 or 80 years old, walking provides very significant benefits. We can even say, to a certain extent, that regardless of your physical condition, you can benefit from the benefits of walking. I know of walkers that are 85 and older who are in excellent health and able to support a fairly high level of

intensity. In addition, the practice of walking does not necessarily require you to be an athlete, walking is also possible for people who have lost some of their physical capacity.

And the best part of all this is that walking is an activity that costs nothing, an activity that can be practised anywhere, an activity that can be practised alone or in a group. There are people who like to practise an activity alone, while others prefer to walk in groups. For the motivation that it provides, it's advantageous to walk in a group.

Tell us about the benefits of walking.

There are several concrete benefits to walking. One of the health aspects that is well documented is prevention, especially the prevention of diabetes and of cardiovascular disease. On the other hand, it also seems that the practice of walking can help to delay the onset of symptoms of Alzheimer's disease. Of course, it's not systematic, there are many other factors that come into play, such as genetic factors, when one is less fortunate in that sense.

One of the benefits of walking is the fact that it helps to stimulate a large number of muscle groups; the larger muscles of the body, back muscles and buttocks and leg muscles. These muscles often tend to be forgotten, especially in a context where we are getting older, especially when we are retired. Unfortunately, it's a

recognized fact that among retired individuals, we find a high rate of inactive people. These people spend a lot of time in a sitting position. However, this position has negative health effects because the seated person doesn't contract his muscles very much. Regular walking compensates for the negative effects of sitting too long.

At what pace should we walk?

There is no particular technique to walking. Of course, you have to make sure to wear comfortable shoes. But generally, no one hurts themselves by walking, if they are not already injured before starting to walk.

In terms of duration, I would recommend what the WHO¹ recommends, which is to walk at a reasonable pace for about 150 minutes a week. To put it in concrete terms, let's say that walking at a reasonable pace is walking at a pace that allows you to speak but that doesn't allow you to sing. Of course, this is a recommendation. You can walk more if the weather permits. But, again, even if you only walk 75 minutes a week, it still has a positive effect on your health, a lesser effect than if you walk more, but a positive effect anyway.

Another way to calculate is to count your steps. This is an increasingly popular way with the various existing means, such as smart phones or new smart watches. But for me, the easiest way is still the pedometer. Pedometers costs very little, you can find them for \$10, \$15 or \$20 and that's quite sufficient.

How many steps? That's the million-dollar question. Often, very sedentary people will do fewer than 2,000 steps a day. However, what's recommended is to try to attain 10,000 steps per day. The closer you get to 10,000 steps a day, the more you benefit from the positive health effects derived from walking.

Of course, I don't recommend everyone to go out and walk 10,000 steps a day from the first day. What I recommend is to increase by 1000 steps per day each month. After 6 months you will have almost reached 10,000 steps a day. And if weight loss is also a desired benefit, all you have to do is maintain a slightly higher level of intensity.

Mr. Denis Fortier will be the guest speaker at the next FADOQ members' meeting to be held on October 12th at the Lajeunesse Center.

¹ See the recommendations of the World Health Organization, "Get up and walk!", P.150.

GETTING INVOLVED IN DEFENDING THE RIGHTS OF USERS OF HEALTH SERVICES AND SOCIAL SERVICES

by Michel Morel

There have been numerous reforms of the health and social services network over the last 30 years. We have seen hospitals close or change their vocation, and gigantic hospitals have emerged. We went from regional health and social services boards to health and social services agencies, which disappeared in turn for the benefit of the Integrated University Centers for Health and Social Services (CIUSSS) or Integrated Health and Social Services Centers (CISSS). In short, one would have to be very clever to know how to navigate through all these structural changes.

And where are the rights of users in all this?

Despite the organizational rethinks, the reforms that follow the last reforms, the structural changes and the administrative upheavals, the rights of the users of health and social services remain essentially the same as originally defined by the Health and Social Services Act of 1971. These rights can take various forms, depending on the situations encountered. For example, the application of the right to consent to

Rights pertaining to health and well-being

- The right to information (art. 4, AHSSS)
- The right to services; (art. 5, art. 13 and art. 100, AHSSS)
- The right to choose your professional and an institution (art. 6 and art. 13, AHSSS)
- The right to receive the care required by your condition (art. 7, AHSSS)
- The right to consent to or refuse care (art. 9, AHSSS)
- The right to participate in decisions (art.10, AHSSS)
- The right to be accompanied, assisted and represented (art. 11 and art. 12 AHSSS)
- The right to lodging (art. 14, AHSSS)
- The right to receive services in English (art. 15, AHSSS)
- The right to access your user file (art. 17 to 28, AHSSS)
- The right to the confidentiality of your user file (art. 19, AHSSS)
- The right to complain. (art. 34, 44, 53, 60 and 73, AHSSS)

Source :

Reference Framework for Exercising the Functions Assumed by Members of User's Committees and In-Patients' Committees, Department of Health and Social Services, June 2006.

care, which includes the right to refuse care, may in some situations be very complex. Several sections of the Act respecting health services and social services, as well as sections of the Civil Code, provide a guide to the exercise of this right, depending on the situations experienced.

Of course, it is eminently desirable to know your rights well. But when a situation arises that leads us to resort to health services, our first and most natural concern is first and foremost our state of health, or that of our loved ones.



Where do the users' committees come from?

In the fall of 2005, during the presentation to the National Assembly of Bill 83, the Minister of Health and Social Services stated that:

“The quality of health care and social services necessarily goes hand in hand with the enforcement of user rights. But, to that end, people must know their rights and have easy access to effective recourse.”

“On that occasion, he announced the obligation for all health and social services institutions to set up a users' committee and, where applicable, in-patients' committees. In so doing, he confirmed the importance of the role played by the men and women on these committees with regard to the enforcement of user rights and the promotion of improved health services and social services.”¹

Composition of the Users' Committee

Users' committees are composed of at least five members elected by the users of the Institution. The majority of the committee members must be users. For their part, in-patients' committees are composed of at least three members elected by the inpatients of the facility.

Their Mandate

“The mandate of the users' committee and in-patients' committees is to safeguard the rights of users. The committees must see to it that the dignity of users is respected and that their rights and freedoms are recognized.

Enforcement of user rights, service quality and client satisfaction are the cornerstones of the committees' actions. The committees must pay

particular attention to the most vulnerable clientele and work to promote improved living conditions for in-patients.”²

The functions of the committees

The users' committees have the following functions:

1. To inform users of their rights and obligations.
2. To foster the improvement of the quality of the living conditions of users and assess the degree of satisfaction of users with regard to the services obtained from the institution.
3. To defend the common rights and interests of users or, at the request of a user, his or her rights and interests as a user before the institution or any competent authority.
4. To accompany and assist a user, on request, in any action he or she undertakes, including the filing of a complaint...
5. To ensure the proper operation of each of the in-patients' committees, and see to it that that they have the resources necessary to exercise their functions.”³

These first three functions are also assumed by the in-patients' committees. The next two are performed exclusively by the user committees.

Does it work?

Only three words in the question. At least three thousand to even begin to answer...

The leaders of institutions in the health and social services network operate in a complex context. They must manage

new structures, often resulting from recent mergers, in addition to facing budgetary constraints that have imposed harrowing choices.

For its part, the Users' Committee, composed mainly of elected volunteers, strives to make its weak voice heard. In some institutions, the relationships between the actors work quite well and give rise to interesting collaborations, for example, in regard to making the rights of the users known. In other institutions, relationships are either more tense or downright non-existent.

It is clear that users' committees and in-patients' committees do not have the necessary means to play their roles effectively. Similarly, it is also clear that, in order for users' committees and in-patients' committees to play their roles adequately, managers and administrators of health and social services institutions will have to make a point of finding ways to implement the representations made by users' committees and in-patients' committees. Under the Act respecting health services and social services, the elected volunteers of these committees represent the voice of users and are entitled to be heard.

1. Reference Framework for Exercising the Functions Assumed by Members of User's Committees and In-Patients' Committees, Ministry of Health and Social Services, June 2006, p. 10.
2. Idem, p. 18.
3. Idem, p. 20.

Please note that all program activities are presented on page 11 of this bulletin and that these activities are conducted in French.

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