

Le Montréal FADOQ

HIVER 2019 | VOLUME 22 NUMÉRO 2



Région
île de Montréal

LA MUSIQUE, ESSENTIELLE À LA QUALITE DE VIE

Kent Nagano

**PERSPECTIVE 50+
UN ESPACE
D'INFLUENCE ET
D'INNOVATION**

**PROGRAMMATION :
PROFITEZ DE L'HIVER**

ON N'A PAS L'HEURE... ON A LE TEMPS!



LORS DE MON PÉRIPLÉ AUX ÎLES DE LA MADELEINE, L'ÉTÉ DERNIER, J'AI EU LE PRIVILÈGE DE DÉCOUVRIR DES SITES ET DES PAYSAGES FABULEUX ET INSPIRANTS. J'AI ÉGALEMENT RENCONTRÉ DES GENS QUI SAVOURENT LA VIE ET PRENNENT LE TEMPS DE LA VIVRE PLEINEMENT. AUX ÎLES, LES MADELINOTS NE CESSENT DE RÉPÉTER À QUI VEUT BIEN L'ENTENDRE : ON N'A PAS L'HEURE, MAIS ON A LE TEMPS.

La présente édition du Montréal FADOQ vous propose des chroniques qui vous inciteront à réfléchir sur l'importance de prendre le temps et de vivre pleinement.

Lors d'une rencontre entre Monique Giroux et le maestro Kent Nagano, celui-ci expliquait que l'apprentissage de la musique, lorsqu'il était jeune, avait transformé sa vie. Pour lui le contact avec la musique classique avait ensoleillé ses jours gris. En quelques mots, maestro Kent Nagano propose de vous laisser transporter par la musique. Prendre quelques minutes par jour pour se

détendre en écoutant de la musique, en marchant ou lors des simples tâches ménagères, permet d'activer les zones du plaisir du cerveau. Maestro Kent Nagano a réussi à rendre accessible la musique classique en créant des événements où le public est convié afin de s'immerger totalement dans le bonheur que procure la musique.

Tant de plaisirs à portée de tous! Notre palette d'activités sportives en déjouant l'hiver, entre autres, vous invite à délier le corps et l'esprit, pour notre plus grand réconfort physique. Lors de la dernière assemblée des membres, la conférence de M. Denis Fortier a captivé l'auditoire. Ayant pour thème « Lève-toi et marche! », trois éléments essentiels se sont dégagés de sa présentation, soit : la nécessité d'identifier une source de motivation pour s'adonner à une activité physique, l'importance de pratiquer une activité que nous aimons et le respect de notre couple « muscles et os ». Personnellement, j'ajouterais « de prendre le temps de miser sur le plaisir avant tout ». Voilà une occasion qui se présente,

en cette saison hivernale, pour amorcer, si ce n'est déjà fait, la conquête de votre forme physique qui conditionnera assurément votre façon de voir les jours gris.

Le Réseau FADOQ, pour sa part, dans le cadre de sa 5^e campagne publicitaire du Bouton argenté, a repris la chanson popularisée par Charles Trenet « Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux ». Ce message dynamique et mobilisateur vise à transformer le regard que porte la société sur les personnes de 50 ans et plus qui prennent le temps de concevoir autrement leur approche en termes de leur santé, de leur bien-être, de leur sécurité et de leur appartenance.

Au final, je désire vous souhaiter un très Joyeux Noël et une bonne et heureuse année 2019. Puisse votre cœur être comblé d'une foule de petits bonheurs.

Ghislain Bilodeau
Président



La FADOQ – Région île de Montréal vous offre ses meilleurs vœux de santé, de bonheur et de prospérité en cette saison des fêtes. Que l'horizon de cette nouvelle année 2019 rime avec passion et réalisation.

De toute l'équipe :

Andrée, Aneth, Anta, Christine, Denise, Dominique, Jean-Pierre, Karina, Mariette, Olivier, Rosée



INVITATION ASSEMBLÉE DES MEMBRES

Vendredi 15 mars 2019

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

Accueil, café et viennoiseries à partir de 8 h 30

AU PROGRAMME :



Êtes-vous vieux? Conférencière Mme Michèle Sirois, animatrice à l'émission Ère libre, MATV

Si la tendance se maintient... nous vivons vieux. Il y a 50 ans l'espérance de vie des Québécois était de 69 ans. Elle atteint aujourd'hui tout près de 82 ans. Mais, comment ne pas seulement ajouter des années à notre vie, mais aussi de la vie à nos années? Que peut-on faire pour rester en santé physique, psychologique et cognitive le plus longtemps possible? À partir d'histoires vécues, venez partager avec Michèle Sirois des stratégies issues des résultats de la recherche scientifique qui nous aideront à relever les défis qu'entraînent le vieillissement. Et surtout, rappelons-nous que vieillir, ce n'est pas que des pertes, mais qu'il y a aussi des gains!
Durée : 75 minutes.

La participation sociale des aînés... Vie active, vieillissement actif

Conférencier : M. Danis Prud'homme, directeur général, Réseau FADOQ

Constats, préoccupations et solutions entourant les défis liés à l'âge, le monde du travail, l'habitation et le milieu de vie, la redéfinition de la retraite, l'accès en santé et l'hypernumérisation. *Durée : 60 minutes.*

Le vieillissement : dernier placard pour les personnes LGBT?

Conférencier : M. Julien Rougerie, Fondation Émergence

Bien qu'elles représentent environ 10% de la population aînée, les personnes aînées LGBT (lesbienne, gaie, bisexuelle ou trans) demeurent largement invisibles. Cette conférence visera à mieux comprendre les enjeux et les réalités de cette population afin de mieux les inclure dans le milieu aîné et favoriser ainsi leur bien-être. *Durée: 45 minutes*

UN BUFFET FROID SERA SERVI.

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

la force active des **50+**

Le Montréal FADOQ

Hiver 2019, volume 22, numéro 2
Secrétaire de rédaction : Andrée Turmel
Conception graphique : Valentina Vlassova
Impression : SOLISCO

Table des matières

Mot du président	2
Présentation de Kent Nagano	4
Perspectives 50+	6
Retour sur les Jeux provinciaux 2018	7
Babillard	8
Calendrier des activités	10
Programmation	11
Un temps pour l'art & La FADOQ à Toronto	16
Il y a 40 ans, le Montréal-Matin disparaissait	18
Pour nous joindre	19

Rectificatif : Dans notre bilan des Jeux FADOQ île de Montréal 2018 du précédent numéro, nous avons omis de remercier le Groupe Forget, audioprothésistes, commanditaire au tournoi de golf du 7 juin.



Kent Nagano est le directeur musical de l'Orchestre symphonique de Montréal (OSM) depuis 2006. Il a contribué à la création de la Maison symphonique de Montréal, inaugurée en 2011, et à l'acquisition du grand orgue Pierre-Béique, dont le concert inaugural a eu lieu en 2014. Il est également directeur musical général et chef principal de l'Opéra d'État et de l'Orchestre philharmonique de Hambourg en Allemagne. Il jouit d'une solide réputation internationale, étant l'un des interprètes les plus inspirés et avant-gardistes des répertoires symphonique et opératique. Né en Californie de parents d'origine japonaise, Kent Nagano a amorcé sa carrière à l'Orchestre symphonique de Boston à titre d'assistant au chef Seiji Ozawa.¹

LA MUSIQUE, ESSENTIELLE À LA QUALITÉ DE VIE

*Kent Nagano passe une grande partie de sa vie en avion entre l'Amérique et l'Europe. Il est très attaché au Québec et à la place qu'occupe la culture. Un modèle pour le reste du continent selon lui. Le regard qu'il porte sur Montréal et le Québec fait plaisir à entendre. Il aime la profondeur avec laquelle les Montréalais aiment leur ville et le sérieux avec lequel les Québécois prennent leur culture. Le Québec l'inspire et le motive. Il aime sa spécificité et son côté européen. **Maestro Nagano n'a pas pu donner d'entrevue mais il a collaboré au contenu de cet article.***

LE STYLE NAGANO

D'un naturel réservé, Kent Nagano est reconnu pour la clarté, l'élégance et l'intelligence de ses interprétations. En tant que chef d'orchestre, il jouit d'une grande notoriété et il est très médiatisé. Il valorise toutefois la discrétion et la vie privée. La famille, une valeur qu'il affirme partager avec la société québécoise, est très importante pour lui. Il aime passer du temps avec sa femme et sa fille, deux musiciennes accomplies, dans la plus grande discrétion. Cela lui permet de prendre du recul et d'avoir de la perspective sur son métier.

PRÉSENTATION DE KENT NAGANO

Il plaide qu'il ne faut pas sous-estimer l'importance de l'art, sous toutes ses formes, surtout à notre époque de grands bouleversements technologiques, car l'art contribue à la qualité de vie des gens. Maestro Nagano déclare : « La musique classique nous rappelle que, si les temps changent, l'esprit humain fait preuve d'une remarquable constance ».



SORTIR DE LA ROUTINE

Dans une entrevue avec Monique Giroux², il mentionne vouloir « casser la routine » du concert de 20 heures dans une salle de spectacle. Il trouve important de partager la musique hors des murs afin de se rapprocher de la communauté. Il désire rendre la musique, souvent associée à la haute société et à l'argent, plus accessible.

C'est ainsi que sont nés des projets tels que Les Glorieux, la célébration du Canadien 2009 au Centre Bell; un hommage musical en 2016 pour les 50 ans du métro de Montréal; et l'an dernier, la célébration du 375^e anniversaire de Montréal au pied du mont Royal.³

Les sorties de Kent Nagano et de l'OSM ne sont pas qu'urbaines. Du 9 au 19 septembre dernier, l'orchestre et son chef ont effectué une tournée dans six communautés au Nunavik et dans le Nord-du-Québec. Enfants fascinés et émerveillés, activités éducatives ou communautaires fécondes, rencontres inspirées et inspirantes, le voyage fut ponctué

de moments uniques d'échanges et de partage, dans des salles remplies à pleine capacité.⁴

« Un projet qui englobe une création, une tournée et des échanges culturels, voilà qui constitue une manière audacieuse de réinventer nos pratiques comme orchestre moderne » souligne Maestro Nagano.

ÉMU PAR LES ENFANTS



Alors qu'il était tout jeune enfant, Kent Nagano a assisté à un concert donné sur un terrain de basketball près de chez lui. L'orchestre interprétait la 9^e symphonie de Beethoven. Cet événement a transformé sa vie. C'est l'une des motivations

derrière la création du programme *La musique aux enfants* qui propose une formation musicale quotidienne à 160 enfants, de 4 et 5 ans, vivant à Montréal-Nord.⁵

« Promouvoir l'apprentissage des enfants par la musique classique est aussi important aujourd'hui que ce l'était en 1934, lorsque Wilfrid Pelletier a fondé l'OSM. Chaque année, nous présentons le Bal des enfants afin de perpétuer cette tradition et de donner la chance à tous les enfants de découvrir la musique. »
— Kent Nagano

Kent Nagano a fêté ses 67 ans en novembre dernier. Nul doute qu'il s'agit d'un aîné actif! Son contrat avec l'Orchestre symphonique de Montréal se terminera en 2020. Kent Nagano nous promet de belles surprises.

¹ Site web : osm.ca

² Grande entrevue avec Monique Giroux à Ici Radio-Canada Première, le 16 janvier 2017

³ Montreal Gazette, Arthur Kaptainis Kent Nagano says his final OSM seasons will remain 'full of surprises'.

⁴ Communiqué de presse de l'OSM du 20 septembre 2018 Deuxième visite dans le Grand Nord : Bilan d'une rencontre de trois nations en six concerts.

⁵ <http://www.lamusiqueauxenfants.org/>

PERSPECTIVES 50+, UN ESPACE D'INFLUENCE ET D'INNOVATION

Le profil des personnes âgées a grandement évolué au fil des ans et cette tendance se poursuit. Au Québec, la proportion des aînés de 65 ans et plus était de 5,8 % en 1961. En 2017, elle était de 18,5 %.

Le Plan d'action gouvernemental 2018-2023 en matière de vieillissement actif affirme que les personnes âgées vivent plus longtemps, en meilleure santé, participent beaucoup plus à l'économie et demeurent actives, que ce soit par un travail rémunéré, un engagement social ou en prenant soin de leurs proches. À ce portrait, il faut cependant ajouter des défis importants comme la perte d'un emploi, la difficulté à réintégrer le marché du travail, les incapacités, un revenu modeste et l'isolement.

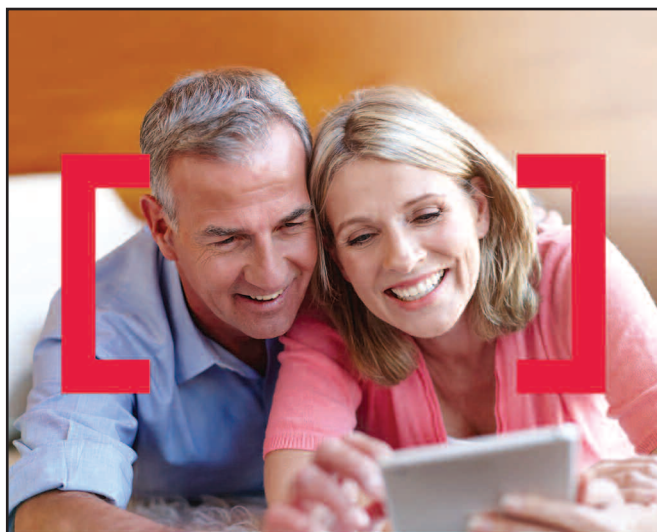
Le conseil d'administration de la FADOQ île de Montréal croit qu'il est essentiel d'être attentif à ces réalités, d'en débattre socialement et de trouver des solutions. De là est né le projet Perspectives 50+, un espace d'influence et d'innovation.

Ce projet porté par la FADOQ - Région île de Montréal et ses partenaires vise à créer un lieu qui pourrait accueillir des organismes du milieu des aîné(e)s dans une perspective de promotion de la qualité de vie de personnes de 50 ans et plus.

Le projet a maintenant un nom et une identité visuelle, des partenaires impliqués à la réalisation du projet, un plan stratégique et des comités de travail bien structurés. De plus, un partenariat avec le Groupe Design et Société du département d'aménagement de l'Université de Montréal se dessine. Un mandat d'un an leur sera confié afin de développer un programme de recherche et de travailler en étroite collaboration avec les partenaires du projet afin d'enrichir la réflexion et de mener un travail de collaboration dans le but de préciser ensemble les services, les activités et les installations du projet.

Perspectives 50+ désire apporter un regard neuf sur les enjeux sociaux afin d'identifier les défis et les changements qui visent à favoriser la qualité de vie des personnes âgées montréalaises.

Nous vous tiendrons informés des plus récents développements du projet, au fil des parutions du Montréal FADOQ.



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.

RETOUR SUR LES JEUX PROVINCIAUX

LA 27^E ÉDITION DES JEUX FADOQ A EU LIEU À ST-JÉRÔME DU 11 AU 13 SEPTEMBRE DERNIER.

Plus de 1 200 participants, de partout à travers la province, ont donné leur maximum pour monter sur le podium, en solo ou en équipe, dans 14 disciplines. Pour cette édition, une impressionnante délégation montréalaise de 72 participants s'est déplacée dans les Laurentides afin de se mesurer aux meilleurs de la province. La FADOQ - Région île de Montréal est fière d'annoncer que la région a récolté un grand total de 17 médailles soit : 8 or, 4 argent et 5 bronze. Un résultat qui place la région au tout premier rang du classement des régions! De quoi être fière, puisqu'il s'agit d'une première pour notre région. Nous tenons à féliciter nos gagnants pour leur participation et leur performance :



MÉDAILLES D'ARGENT

Course à pied, 5 km :
M. **Valdir Jorge** (hommes)

Golf mixte, 65+ :
M. **Kameil Khan** et
Mme **Andrée Pépin**

Pickleball mixte, 65+ :
M. **Robert Dubé** et
Mme **Diane St-Pierre**

Marche rapide, 3 km :
M. **Valdir Jorge** (hommes)

MÉDAILLES D'OR

Course à pied, 5 km :
Mme **Nicole Roch** (femmes) et
M. **Alain Vincent** (hommes)

Course à pied, 10 km :
Mme **Louise Harel**

Golf mixte, 50+ :
Mme **Liette Couture** et
M. **Thurston Labissière**

Petites quilles open, mixte :
M. **Frank Straub**, Mme **Francine Straub**,
M. **Gilles Bléfari**, Mme **Diane Bléfari**
et M. **Pierre Christin**

Pickleball hommes, 50+ :
M. **Jean Frenette** et M. **Pierre Trottier**

Marche rapide, 3 km :
Mme **Nicole Bégin** (femmes) et
M. **Robert Marchand** (hommes)

MÉDAILLES DE BRONZE

Course à pied, 5 km :
Mme **Francine Simard** (femmes) et M. **Daoudi Daoudi** (hommes)

Course à pied, 10 km :
M. **Giuseppe Ricci** (hommes)

Marche rapide, 3 km :
M. **Bernard McCann** (hommes) et
Mme **Diane Therrien** (femmes)



cardio plein air

ÊTRE BIEN, ACTIF

cardio vitalité

Session d'hiver
14 janvier au 24 mars

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
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

RETOUR SUR L'ASSEMBLÉE DES MEMBRES DU 12 OCTOBRE

Notre dernière assemblée a connu un vif succès! Plus de 180 membres se sont déplacés pour assister à la conférence « Lève-toi et marche! » de M. Denis Fortier, physiothérapeute, blogueur et chroniqueur radio et télé. Une conférence qui fait du bien et qui motive à retrouver le plaisir de bouger! Par la suite, l'équipe de la FADOQ - Région île de Montréal a présenté quelques données récentes sur les personnes âgées, suivi des principaux programmes, activités et projets en développement de la région.



La prochaine assemblée des membres aura lieu le vendredi 15 mars 2019. Le contenu de l'assemblée se retrouve à la page 3.

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 16 janvier 2019.

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

LE SALON CARREFOUR 50 ANS + EST DE RETOUR !



Le Salon Carrefour 50 ans +, qui aura lieu au Palais des congrès de Montréal du 22 au 24 mars 2019, se veut une véritable agora d'informations où les visiteurs peuvent trouver les réponses à leurs questions. Cet événement répond à un réel besoin d'information pour les personnes de 50 ans+ dans la grande région de Montréal, une population dont le nombre ne cesse d'augmenter.

Grâce à plus de 150 exposants, nous proposons aux visiteurs une panoplie d'options pour que la vie après 50 ans soit active, sécuritaire, branchée, divertissante, saine et agréable. De plus, deux salles sont réservées pour un programme continu d'une trentaine de conférences afin de compléter l'éventail de possibilités pour mieux vivre après 50 ans.

Enfin, participez à notre concours pour gagner une croisière aux îles de la Madeleine lors de votre visite au Salon Carrefour 50 ans +. L'accès est gratuit pour les visiteurs. Bienvenue à tous !

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

Sonia Morin, CPA
fiscalité
personnes handicapées
aînés

Fiscalité pour personnes handicapées, aînés et leurs proches aidants

514 217-2909
1 844 417-2909
mesuresfiscales@soniamorincpa.ca



22 23 24 mars 2019
10h - 17h

Entrée gratuite
Palais des congrès de Montréal
www.saloncarrefour50ansplus.com



CALENDRIER DES ACTIVITÉS

HIVER 2019

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

En continu

Du lundi au jeudi

Tous les lundis, 10 h

Ateliers informatiques FADOQ.ca | Début des inscriptions : 3 décembre, 9 h
 Début de la session : semaine du 28 janvier
 Club de marche au parc Maisonneuve
 Début de l'activité : 14 janvier

Janvier

Mardi 8, 8 h 30
 Mardi 8, 16 h 30
 Jeudi 10, 16 h 30
 Mardi 22, 10 h
 Mercredi 23, 10 h
 Mercredi 23, 10 h 30
 Lundi 28, 13 h 30
 Mardi 29, 10 h
 Mercredi 30, 10 h
 Mercredi 30, 10 h
 Mercredi 30, 10 h 30
 Mercredi 13 h 30
 Jeudi 31, 10 h

Reprise de la Ligue de hockey Les Têtes Grises
 Club de Pickleball FADOQ Montréal – Débutant/Récréatif
 Club de Pickleball FADOQ Montréal – Intermédiaire/Avancé
 Séance d'essai Cardio-Vitalité au parc Maisonneuve
 Séance d'essai Cardio-Vitalité au parc Lafontaine
 Séance d'essai Cardio-Vitalité au parc-nature de l'Île-de-la-Visitation
 Atelier d'initiation au bridge
 Début de Cardio-Vitalité au parc Maisonneuve
 Classe d'essai de yoga
 Début de Cardio-Vitalité au parc Lafontaine
 Début de Cardio-Vitalité au parc-nature de l'Île-de-la-Visitation
 Rencontre d'information Voyages FADOQ 2019
 Début de Cardio-Vitalité au parc Maisonneuve

Février

Mercredi 6, 9 h 30
 Mercredi 6, 11 h
 Jeudi 7, 9 h 15
 Lundi 11, 9 h 30
 Lundi 11, 13 h
 Lundi 11 au 13
 Mercredi 27, 8 h 45

Début du cours de yoga sur chaise
 Début du cours de yoga sur tapis
 Temple hindou et église orthodoxe (RV des marcheurs)
 Début de l'atelier de bridge dirigé
 Début du cours de bridge pour débutant
 DÉJOUÉZ l'hiver
 Sortie raquette et ski de fond

Mars

Mardi 19, 10 h 15
 Jeudi 28, 10 h

Sortie à la Sucrierie des Gallant
 Quartier Mile Ex à la croisée des tendances (RV des marcheurs)

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



PROGRAMMATION

HIVER 2019



ATELIERS
FADOQ.CA

Ateliers

Horaire hiver 2019

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

Lundi 28 janvier au 4 mars | 9 h à 12 h
Vendredi 1^{er} mars au 5 avril | 9 h à 12 h

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

Jeudi 15 novembre au 29 novembre | 13 h à 16 h

Initiation aux réseaux sociaux –
Facebook et Messenger
Durée : 9 h – Coût : 50 \$

Ce cours est offert sur ordinateur seulement.
Jeudi 31 janvier au 14 février | 13 h à 16 h

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

Lundi 28 janvier au 18 février | 13 h à 16 h

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

Vendredi 1^{er} février au 22 février | 9 h à 12 h
Jeudi 21 février au 14 mars | 13 h à 16 h

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

Printemps 2019

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

Printemps 2019

DÉBUT DES INSCRIPTIONS

DE L'HIVER 2019 : **LUNDI 3 DÉCEMBRE À 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 28 janvier

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

déJOUEZ L'HIVER 2019

En collaboration avec la FADOQ – Région de Laval

TOMBEZ SOUS LE CHARME DE L'HÔTEL SACACOMIE!

11 AU 13 FÉVRIER 2019 – 3 JOURS, 2 NUITS

Séjour tout inclus! Transport, hébergement, repas, accès au spa et beaucoup plus!

Plusieurs activités disponibles sur le site: Ski de fond – Raquettes – Patin – Glissade – Randonnée pédestre

COÛT PAR PERSONNE			
Occ. simple	Occ. double	Occ. triple	Occ. quadruple
580,00 \$	450,00 \$	380,00 \$	340,00 \$

Taxes et pourboires inclus

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

WWW.FADOQ.CA/DEJOUEZLHIVER



ATELIERS

Classe d'essai de yoga avec Carole Morency

Découvrez les bienfaits du yoga et apprenez-en davantage sur cette discipline millénaire. Vous êtes débutants, novices ou avez une pratique assidue, cette classe d'essai est ouverte à tous. Carole est l'auteure de 2 livres-DVD : *Le yoga des aînés* et *La prévention des chutes*. Profitez de son expertise et de son amour du yoga.

Date : Mercredi 30 janvier
Heure : 10 h à 11 h
Lieu : Centre Lajeunesse
Coût : Gratuit

Yoga avec Carole Morency

Adho Mukha Svanasana ou le chien tête baissée, est une posture essentielle en yoga qui soulage beaucoup de maux de dos. Elle permet de bien étirer les chaînes musculaires du dos et des jambes tout en allongeant la colonne vertébrale et en rehaussant l'énergie du corps. Bonne pratique!

Dates : Mercredis du 6 février au 10 avril
Sur chaise : 9 h 30 à 10 h 30
Sur tapis : 11 h à 12 h
Lieu : Centre Lajeunesse
Coût : 90 \$ – session de 10 semaines

Atelier d'initiation au bridge

Participez à cet atelier et explorez ce jeu fascinant. Après une brève présentation, découvrez le plaisir du bridge en jouant quelques donnes en compagnie d'un joueur expérimenté. Aucune expérience requise. Places limitées, inscription obligatoire.

Date : Lundi 28 janvier
Heure : 13 h 30 à 15 h
Lieu : Centre Lajeunesse
Coût : Gratuit

Cours de bridge pour débutant

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 11 février au 15 avril
Heure : 13 h à 16 h
Lieu : Centre Lajeunesse
Coût : 110 \$ – session de 10 semaines

Atelier de bridge dirigé

Nous vous proposons du bridge dirigé, supervisé par un professeur qui peut vous donner des conseils pour vous permettre de progresser dans votre apprentissage de ce jeu. Prérequis : avoir suivi un cours de débutant.

Dates : Tous les lundis du 11 février au 15 avril
Heure : 9 h 30 à 12 h
Lieu : Centre Lajeunesse
Coût : 50 \$ – session de 10 semaines



ACTIVITÉS DÉCOUVERTES ET CULTURELLES

Sucrerie des Gallant

Découvrez cette sucrerie construite à même les arbres tombés lors de la crise du verglas de 1998, ainsi que son pavillon en bois rond au centre d'une vaste érablière sur le flanc sud du mont Rigaud. Un repas traditionnel sous forme de buffet gourmand, un feu qui crépite dans la cheminée, un décor de bois rond et de la tire sur la neige. Tout y est pour passer un moment magique en compagnie d'un chansonnier!

Date : Mardi 19 mars
Départ : 10 h 15 – Centre Lajeunesse
 Retour prévu : 16 h 15
Lieu : Sucrerie des Gallant, Ste-Marthe
Coût : 35 \$ – Transport, repas et tire sur la neige inclus.

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

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



ACTIVITÉS SPORTIVES

Ligue de hockey 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, mises en place en 2017 par M. Jean Comeau. Celle-ci est toujours à la recherche de joueurs remplaçants pour combler ses effectifs toutes les semaines. Ouverte à tous les niveaux de jeu, la seule condition qui importe est le plaisir de jouer!

Dates : Tous les mardis du 8 janvier au 30 avril

Heure : 8 h 30 à 10 h

Lieu : Aréna St-Michel

Coût : 5 \$ par partie

Club de pickleball FADOQ Montréal

Laissez-vous tenter par le pickleball, un sport de plus en plus en vogue chez les 50 ans et plus! Ce sport de raquette, vieux d'un demi-siècle, est un heureux mélange de tennis, de badminton, de racquetball et de tennis de table. En collaboration avec le club de pickleball Saint-Laurent, inscrivez-vous à notre club de pickleball FADOQ Montréal.

Vous aurez ainsi la chance de parfaire vos techniques et d'améliorer votre jeu durant une session de 12 semaines. Faites vite les places sont limitées!

Débutant/Récréatif

Dates : Tous les mardis du 8 janvier au 26 mars

Heure : 16 h 30 à 18 h

Lieu : École Joseph-Charbonneau

Coût : 60 \$

Intermédiaire/Avancé

Dates : Tous les jeudis du 10 janvier au 28 mars

Heure : 16 h 30 à 18 h

Lieu : École Joseph-Charbonneau

Coût : 60 \$

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 \$).

Séances d'essai Cardio-Vitalité

En janvier, nous vous invitons à essayer gratuitement, dans l'un des 3 parcs ci-dessous, le programme Cardio-Vitalité offert par Cardio Plein Air. Inscrption obligatoire.

Parc Maisonneuve

Date : Mardi 22 janvier

Heure : 10 h

Point de rencontre :

Chalet du parc Maisonneuve

Parc Lafontaine

Date : Mercredi 23 janvier

Heure : 10 h

Point de rencontre :

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

Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation

Date : Mercredi 23 janvier

Heure : 10 h 30

Lieu : Chalet principal du parc-nature de l'Île-de-la-Visitation, 2425, boul. Gouin E.

Début de Cardio-Vitalité

Parc Maisonneuve -

Session de 10 semaines

Dates : Mardis du 29 janvier au 2 avril
Jeudis du 31 janvier au 4 avril

Heure : 10 h à 11 h

Lieu : Chalet du parc Maisonneuve

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

Parc Lafontaine -

Session de 10 semaines

Dates : Mercredis du 30 janvier au 3 avril

Heure : 10 h à 11 h

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

Coût : 100 \$ – 1 séance par semaine

Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation -

Session de 10 semaines

Dates : Mercredis du 30 janvier au 3 avril

Heure : 10 h 30 à 11 h 30

Lieu : Chalet principal du parc-nature de l'Île-de-la-Visitation, 2425, boul. Gouin E

Coût : 85 \$ – 1 séance par semaine



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

DÉJOUER l'hiver

Cap sur la nature à l'hôtel Sacacomie! En collaboration avec la FADOQ - Région Laval, nous vous proposons de « DÉJOUER l'hiver » sous une formule tout inclus à l'hôtel Sacacomie, dans la magnifique région de la Mauricie. Différentes activités hivernales seront offertes: ski de fond, raquette, patin, glissade et randonnée pédestre. Libre à vous de vous adonner à celle qui vous passionne le plus. Finalement, profitez des installations de première classe de l'hôtel et détendez-vous dans le GEOS SPA. Que vous soyez expert ou débutant, DÉJOUER l'hiver, sortez dehors et amusez-vous en bonne compagnie! Faites vite, les places sont limitées!

Dates : Lundi 11 au 13 février

Lieu : Hôtel Sacacomie,
Saint-Alexis-des-Monts

Lieu de départ :
Centre Lajeunesse,
Place Versailles ou Laval

Coût par personne

Occ. simple	580 \$
Occ. double	450 \$
Occ. triple	380 \$
Occ. quadruple	340 \$

Le coût inclut : Transport en autocar, 2 nuitées à l'hôtel Sacacomie, 2 déjeuners, 2 dîners, 2 soupers, activité gratuite sur le site, accès aux bains nordiques, taxes et pourboires. Possibilité de louer l'équipement gratuitement sur place.

Sortie raquette et ski de fond

Situé au cœur des Laurentides méridionales, le Parc régional de Val-David-Val-Morin est un territoire de près de 500 hectares en pleine nature qui regorge d'activités. Venez vivre l'hiver en profitant des magnifiques installations du parc qui comprend plus de 53 km de sentiers de ski de fond ainsi que 31 km de sentiers de raquette. Sans oublier le dîner également offert sur place! Parsemé de divers sommets ainsi que d'un lac

de montagne, cet endroit regorge de panoramas à couper le souffle!

Date : Mercredi 27 février

Heure : 8 h 45 à 16 h 30

Lieu : Parc régional de
Val-David-Val-Morin

Coût : 30 \$

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

LES RENDEZ-VOUS DES MARCHEURS

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

Le Club de marche

Le Club de marche fera relâche du 24 décembre au 7 janvier inclusivement.

Il sera de retour dès le 14 janvier, pour la 1^{re} marche de l'année 2019!

Venez marcher avec nous, au parc Maisonneuve et au Jardin botanique, et profitez de l'hiver! Nous vous recommandons fortement de porter des crampons à vos bottes de marche pour vous assurer une meilleure adhérence au sol et ainsi éviter les mauvaises chutes.

Dates : Tous les lundis dès le 14 janvier

Heure : 10 h à 12 h

Lieu : Chalet du parc Maisonneuve

Coût : 5 \$ pour la saison 2018-2019

Temple hindou et église orthodoxe - 2^e d'une série d'incursions dans des lieux de culte

Dans les quartiers de Montréal, les églises cohabitent avec les mosquées, les synagogues et les temples hindous, bouddhistes, sikhs et bien d'autres. Kaléidoscope ouvre les portes de ces lieux majestueux et vous invite à la rencontre des gens qui viennent y vivre leurs croyances. Nous débiterons avec une cérémonie au temple hindou suivi d'une incursion dans l'une des plus

belles églises orthodoxes grecques qui se situe à proximité du temple.

Date : Jeudi 7 février

Heure : 9 h 15 à 12 h

Lieu : L'entrée du temple hindou,
8155, rue Durocher

Coût : 22 \$

Quartier Mile Ex à la croisée des tendances

Connaissez-vous le Mile-Ex, ce quartier « tendance », contraction de Mile-End et de Parc-Extension. Découvrez avec nous ce secteur montréalais en pleine renaissance. Venez parcourir ce labyrinthe urbain et quelques-uns des restos, cafés et commerces les plus recherchés de la ville. Décrété quartier à visiter par le magazine Vogue en 2016, explorez aussi des lieux d'expositions et d'échanges voués à l'art contemporain dans ce secteur aux tonalités de Brooklyn ou Berlin.

Date : Jeudi 28 mars

Heure : 10 h à 12 h 30

Départ : Aux tourniquets de la station
de métro de Castelnau

Coût : 22 \$

VOYAGES FADOQ 2019

Rencontre d'information Voyages FADOQ 2019

En collaboration avec Groupe Voyages Québec, les Voyages FADOQ Montréal proposent différentes régions à découvrir.

Venez-vous renseigner sur les destinations 2019.

Inscription obligatoire.

Date : Mercredi 30 janvier

Heure : 13 h 30 à 16 h

Lieu : Centre Lajeunesse
(métro Jean-Talon)

Veillez prendre note que le stationnement du Centre est très limité. Nous vous conseillons d'utiliser le transport en commun.

CAPSULE SANTÉ

L'EXERCICE FAVORISE LA CONCENTRATION ET PRÉSERVE NOS FACULTÉS MENTALES!

VOICI COMMENT.

par Richard Chevalier

Pendant une séance d'activité physique où on a eu un peu chaud tout de même, deux phénomènes se produisent dans le cerveau : il y a une augmentation de l'activité des ondes alpha et de l'apport de sang. Les ondes alpha nous calment et même éclaircissent nos idées si elles étaient embrouillées avant l'exercice. Ne dit-on pas qu'Aristote faisait de longues marches pour réfléchir. Quant à l'arrivée supplémentaire de sang, elle signifie pour le cerveau, plus d'oxygène, plus de glucose, mais aussi plus d'une protéine particulière : le facteur neurotrophique dérivé du cerveau ou BDNF. Cette protéine stimule la communication entre les cellules nerveuses et favorise la concentration. Ainsi après, par exemple, 20 à 30 minutes de marche rapide, on a les idées plus claires et on est mieux concentré. Du deux pour un quoi! Au bout de quelques semaines d'exercices modérés (ex. : marche rapide, jogging, longueurs de piscine, ski de fond, etc.), à raison d'au moins 30 minutes par séance, au moins 3 fois par semaine, la présence accrue de la protéine BDNF dans le cerveau stimule la croissance probable de nouveaux neurones, rien de moins. C'est ce qui fait dire aux scientifiques que l'exercice, même après 50 ans, freine le déclin des facultés mentales.

RETOUR EN PHOTOS SUR NOS DERNIÈRES ACTIVITÉS



HIVER 2019

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 Prevost. 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 au bureau de la FADOQ Montréal au 7378, rue Lajeunesse (maximum 2 par membre) en téléphonant au 514 271-1411.

Abstraction / Abstractions

Une exposition rétrospective de l'œuvre de Jean-Sébastien Denis
Maison de la culture Claude-Léveillé,
911, rue Jean-Talon Est

Au programme :

1. Rencontre avec l'artiste Jean-Sébastien Denis, les jeudis 22 novembre, 6 et 13 décembre, 12 h 30, Espace de dialogue et de réflexion.
2. Visites accompagnées de l'historien de l'art Jean De Julio-Paquin, les mercredis 21 novembre et 5 décembre, 13 h 30, en présence de l'artiste Jean-Sébastien Denis.
3. Atelier créatif inspiré du processus de création de l'artiste Jean-Sébastien Denis, mercredi 12 décembre, 14 h.

Spectacles et conférences

Un temps pour l'art

Pour obtenir la programmation complète des spectacles et des conférences, consultez le site www.accesculture.com ou procurez-vous le dépliant en appelant Mme Dominique Lamy au 514 271-1411, poste 221.

LA FADOQ RAYONNE À LA CONFÉRENCE MONDIALE SUR LE VIEILLISSEMENT

Pour la première fois depuis 1999, la Fédération internationale sur le vieillissement tenait sa Conférence mondiale, du 8 au 10 août, en sol canadien. Plus de 1 500 délégués du monde entier, dont 35 administrateurs et directeurs généraux du Réseau FADOQ, s'étaient donnés rendez-vous à Toronto. Le Réseau FADOQ, par sa présence, ses conférences, ses programmes et son

DES CONFÉRENCES SIGNÉES FADOQ

Tout au long des trois journées, des spécialistes de la promotion des droits des aînés se sont succédés au micro pour un total d'environ 100 conférences, soulevant des enjeux et faisant état de bonnes pratiques susceptibles d'inspirer d'autres organismes ou États. M. Danis Prud'homme, directeur général du Réseau, a suscité l'intérêt de l'auditoire lors de trois conférences mettant en évidence plusieurs



Credit photo Réseau FADOQ.

bouton argenté, a joué pleinement son rôle de plus important organisme de personnes aînées au pays.

NON À L'ÂGISME, OUI À L'INCLUSION

Le Réseau FADOQ était l'un des partenaires financiers de cet important événement, puisqu'il commanditait la traduction simultanée en français des principales conférences. Les grands thèmes abordés étaient le vieillissement actif, les inégalités, la lutte contre l'âgisme et l'importance d'un environnement pour tous les âges.

La ministre fédérale des Aînés, Filomena Tassi, était également présente et a promis une représentation adéquate des aînés. Madame Tassi a aussi profité de l'occasion pour rencontrer les représentants du Réseau.

programmes FADOQ :

Maindoeuvre50plus.com, Aîné-Avisé et Ateliers FADOQ.ca. Il est important de souligner qu'au stand de la FADOQ, le Bouton argenté a charmé des représentants australiens qui souhaitent l'importer afin de l'utiliser à leur tour!

« Nous sommes revenus de Toronto avec une vision plus globale des enjeux touchant les aînés, fiers d'avoir partagé les innovations signées FADOQ et la tête pleine d'idées afin d'accomplir encore plus efficacement notre mission de favoriser une qualité de vie adéquate pour les aînés d'aujourd'hui et de demain », a conclu Danis Prud'homme, directeur général du Réseau FADOQ.

Source : Réseau FADOQ.

L'AUDITION: LA CLÉ DE NOTRE VIE SOCIALE

Par Groupe Forget, Audioprothésistes

L'ouïe est un sens précieux. Grâce à elle, c'est un monde sonore fait de bruits, de sons et de langages différents qui s'ouvre à nous. Elle prend toute son importance dans l'appréciation de l'environnement sonore de chaque personne ainsi que dans les conversations qui nous permettent de communiquer et d'échanger avec notre entourage. Mais, comme notre corps, l'ouïe vieillit et dans le cadre d'un vieillissement normal, notre audition diminue. Avec le temps, des difficultés s'installent progressivement et nous faisons alors répéter une première fois, puis une deuxième fois et, finalement, nous pouvons abandonner les conversations.

Il est nécessaire d'agir sur cette perte progressive de l'audition, pour éviter de renoncer à certaines de nos activités. De ce fait, le port d'appareils auditifs aura assurément un impact positif sur l'amélioration de notre vie sociale au quotidien.

REPRENDRE CONTACT AVEC SON CERCLE D'AMIS ET APPRÉCIER À NOUVEAU LES SORTIES

78% des personnes appareillées ont noté une amélioration au niveau de la fréquentation du cercle d'amis ou des activités entre amis.

Le premier effet encouru par la baisse de notre audition est l'isolement social. Chercher à comprendre devient très fatigant. L'ensemble des données recueillies depuis plus de trois décennies de recherches a montré une amélioration considérable de la compréhension pour les personnes appareillées.

De plus, selon plusieurs études, le port de deux appareils auditifs (comparativement au port sur une oreille) améliorerait la compréhension dans un milieu bruyant, faciliterait la localisation des sons autour de soi, affinerait la qualité sonore perçue et diminuerait l'effort nécessaire pour comprendre la parole. Ainsi, une personne ayant une perte auditive reprendrait plaisir à avoir de la compagnie pour parler et entreprendre des activités. Les conversations autour de la table d'un restaurant ou dans un café seraient plus agréables et favorables. L'envie d'assister à des manifestations culturelles telles que le cinéma, le théâtre ou les concerts serait pleinement retrouvée. Les aides auditives permettraient de mieux profiter de ces types d'activités!

DES APPAREILS AUDITIFS POUR FAIRE DU SPORT AVEC PLAISIR

37% des personnes appareillées ont affirmé prendre plus de plaisir à pratiquer un sport.

On pourrait avoir l'impression qu'il n'est pas possible de pratiquer de sport avec des aides auditives. C'est tout le contraire! Aujourd'hui, une bonne partie des appareils résistent à la transpiration et aux éclaboussures d'eau, grâce à des systèmes d'étanchéité incorporés dans les différents composants électroniques. Il est ainsi possible de les porter pendant un entraînement physique ou une compétition sportive. Que ce soit la course à pied, la pêche ou encore le cyclisme, l'appareil auditif permet d'entendre à nouveau les bruits environnants et de mieux communiquer et échanger avec nos partenaires.



BIEN ENTENDRE POUR APPRÉCIER ENCORE PLUS LES LOISIRS PRATIQUÉS

66,2% des personnes appareillées sont heureuses de pouvoir enfin percevoir à nouveau la nature comme elle est.

C'est lorsque nous entendons bien à nouveau que nous réalisons à quel point les plus petits sons de la nature nous ont manqué. Prendre des marches ou faire du jardinage semble beaucoup plus agréable avec les gazouillements des oiseaux et le bruit du vent dans les feuilles des arbres. De plus, les aides auditives de haute définition offrent maintenant des systèmes automatiques pour contrôler le bruit du vent et ne pas nuire à l'appréciation des activités en plein air tout en conservant un signal clair pour entendre les voix autour de nous.

UNE MEILLEURE AUDITION POUR UNE MEILLEURE QUALITÉ DE VIE

83,1% des personnes appareillées mentionnent qu'elles ont une meilleure qualité de vie en général.

Somme toute, le port d'aides auditives n'apportera pas seulement une plus grande qualité de vie en général pour les personnes malentendantes, mais favorisera aussi de meilleures relations avec leurs proches. Dans tous les cas, ce sera une amélioration positive qui transformera leur vie sociale. Cette acquisition permet de retrouver des plaisirs estompés avec le temps et de rester connecté au monde sonore. S'évader au son de la musique, suivre des cours en groupe ou tout simplement écouter ses émissions de télévision et de radio favorites fera partie du quotidien. Ce plaisir s'est d'autant plus accru grâce à la combinaison des technologies sans fil, où les appareils auditifs peuvent directement transmettre dans l'oreille le son des cellulaires et des systèmes musicaux ainsi que les télévisions grâce aux accessoires Bluetooth®.

Sûrement l'un des meilleurs investissements jamais fait pour soi!



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

GROUPE FORGET
AUDIOPROTHÉSISTES

IL Y A 40 ANS, LE MONTRÉAL-MATIN DISPARAÎSSAIT

par Odette Bourdon, membre de la FADOQ

Le jeudi 28 décembre 1978, je suis dans la salle rédaction du Montréal-Matin et prépare la chronique quotidienne LES GENS. Soudain se répand une rumeur dans la salle presque vide. Bientôt, d'autres journalistes arrivent après avoir entendu à la radio que le journal... est fermé. Consternation générale. Même pas le temps de rédiger un dernier article.

Du jour au lendemain, une centaine de personnes se retrouvent au chômage. Une soixantaine de journalistes, des photographes, graphistes, réceptionnistes, secrétaires. Chacun devra vivre un terrible deuil. Pour ma part, le deuil sera pénible même si quelques jours plus tard, je me retrouve à Radio-Québec.

Car d'aussi loin que je me souviens, le MONTRÉAL-MATIN a fait partie de ma vie. Mon père y a passé sa vie. Quelques jours après la première parution du 4 juillet 1930, il y fut engagé. Il n'avait que 17 ans et un cours de journalisme en poche. Le journal s'appelait alors L'ILLUSTRATION, puis en 1936 il devint L'ILLUSTRATION NOUVELLE, c'est le 11 août 1941 qu'il prit le nom de MONTRÉAL-MATIN.

Toute jeune, mon père m'emmenait souvent le samedi matin au 1124 rue Marie-Anne. La salle de rédaction y était presque vide à part Jacques Beauchamp qui me donnait un beau billet vert. J'entends encore mon père dire : « T'es trop généreux, mon Jacques! ».

Et si je ferme les yeux, je sens encore l'odeur de l'encre. J'entends le cliquetis incessant des téléscripteurs dont l'un d'eux, placé sous une cloche de plexiglass, transmet des photos. Je vois le miracle de milliers de petits points noirs frappés sur le papier devenir une photographie!

Il y a aussi les machines à écrire sur les bureaux, les téléphones noirs, les piles de feuilles, les pots de colle, les tasses de café sales et l'odeur persistante de tabac. Sur un mur, les listes des élus politiques et leurs fonctions. Sans oublier l'étrange gong rouge qui émet régulièrement des bangs. Son langage codé indique les lieux où les pompiers sont appelés...

Jamais enfant n'aura connu plus merveilleuse salle de récréation! Je m'installe à un bureau, tape à la machine et deviens, comme papa, journaliste!



Et effectivement, je deviendrai journaliste au MONTREAL-MATIN après y avoir été correctrice d'épreuves, tout en poursuivant des études en création littéraire, littérature et cinéma, et en rédigeant LE GUIDE MONTROYAL.

Les 15 années passées au journal, rue Marie-Anne, puis au 2580 boul. St-Joseph pour terminer voisin de LA PRESSE rue St-Antoine, ont été de bien belles années riches en apprentissages de toutes sortes. J'y ai côtoyé des camarades devenus des amis. Et j'ai rencontré, au fil de mes entrevues, plein de personnages hauts en couleur ou d'autres moins flamboyants à qui je donnais l'occasion de prendre la parole. J'ai adoré chaque minute de cette vie.

Parfois, nous organisons des retrouvailles. Comme cette année, pour souligner le triste 40^e anniversaire de fermeture du Montréal-Matin. Occasion de revoir des collègues. De se souvenir. D'évoquer les copains et copines disparus. Nous sommes heureux et tristes à la fois. Heureux d'avoir vécu cette merveilleuse aventure du Montréal-Matin et tristes d'une jeunesse trop vite envolée!

LES RENDEZ-VOUS AVENUES.CA – DES SOIRÉES BRANCHÉES SUR VOS PASSIONS!

CONFÉRENCES VOYAGE EN PHOTOS, DÉGUSTATIONS, DÉCOUVERTES ET RENCONTRES CULTURELLES, LES RENDEZ-VOUS AVENUES VOUS DONNENT UN ACCÈS PRIVILÉGIÉ À DES ÉVÉNEMENTS LUDIQUES ET ENRICHISSANTS.

Ouverts à tous, les Rendez-vous sont à prix réduit pour les membres FADOQ

Pour connaître la programmation des Rendez-vous à venir, consultez le www.avenues.ca/les-rendez-vous-avenues/

AVENUES.CA une initiative du Réseau FADOQ

AVENUES.CA

ACCÈS • INFORMATION • PREMIÈRES LOGES

Des commentaires?

Vous avez des commentaires après la lecture de nos articles? Vous avez des suggestions de thèmes que vous aimeriez voir aborder dans ce bulletin? Contactez-nous à info@fadoqmtl.org Il nous fera plaisir de vous lire.

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



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



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 ».

EMERALD WATERWAYS

ÉCONOMISEZ 1500 \$ par couple*

EN PLUS forfait boisson gratuit prolongé

**CROISIÈRE FLUVIALE
SENSATIONS DE LYON ET DE LA PROVENCE**

8 jours | Lyon à Arles | 28 Septembre, 2019

Réservez maintenant et économisez 1 500 \$ par couple.
Communiquez avec nous au 855 444-0161 ou avec votre conseiller en voyages en savoir plus.



Le Montréal FADOQ

WINTER 2019 | VOLUME 22, NUMBER 2



Région
île de Montréal

MUSIC, ESSENTIAL TO OUR QUALITY OF LIFE

Kent Nagano

ENJOY FADOQ'S
WINTER ACTIVITIES

WE DON'T LIVE BY THE CLOCK... WE HAVE THE TIME!



DURING MY TRIP TO THE ÎLES DE LA MADELEINE LAST SUMMER, I HAD THE PRIVILEGE OF DISCOVERING FABULOUS AND INSPIRING SITES AND LANDSCAPES. I ALSO MET PEOPLE WHO SAVOUR LIFE AND TAKE THE TIME TO LIVE IT FULLY. ON THE ISLANDS, THE MADELINOTS KEEP REPEATING TO ANYONE WHO WILL LISTEN: *WE DON'T LIVE BY THE CLOCK, WE HAVE THE TIME.*

This edition of FADOQ Montreal offers columns that will inspire you to think about the importance of taking time and living fully.

During an interview between Monique Giroux and Maestro Kent Nagano, he explained that learning music when he was young transformed his life. For him, the contact with classical music served to brighten otherwise gloomy days. In short, Maestro Kent Nagano

invites you to let yourself be carried away by the music. Taking a few minutes a day to relax, walk or simply do housework while listening to music activates the brain's pleasure centres. Maestro Kent Nagano has succeeded in making classical music accessible by creating events where the audience is invited to totally immerse themselves in the joy that music brings.

So many pleasures within everyone's reach! Our range of OutPLAY winter sports activities, among others, invites you to unwind both body and mind for your greater physical comfort. At the last Members' Assembly, Mr. Denis Fortier's "Get up and walk!" themed conference captivated the audience. Three essential elements emerged from his presentation, namely: the need to identify a source of motivation to engage in physical activity, the importance of practising an activity we love and respect for our "muscles and bones" duo. Personally, I would add "take the time to put the emphasis on pleasure above all else."

As this winter season begins, what better time, if you've not already started, to tackle your physical fitness which is sure to affect your way of seeing the days ahead as less gloomy.

As part of its 5th *Bouton argenté* advertising campaign, the Réseau FADOQ adopted the "What are we waiting for to be happy" song popularized in French by Charles Trenet. This dynamic and engaging message aims to transform the way society looks at 50-year-and-older individuals who take the time to reimagine their approach in terms of their health, well-being, safety and sense of belonging.

In closing, I wish you all a very Merry Christmas and a happy New Year for 2019. May your hearts be filled with a myriad of small pleasures.

Ghislain Bilodeau
President



MUSIC, ESSENTIAL TO OUR QUALITY OF LIFE

*Kent Nagano spends most of his life flying between America and Europe. He is very attached to Quebec and to the importance placed on culture here. He believes it is a model for the rest of the continent. His opinion regarding Montreal and the province of Quebec is a pleasure to hear. He loves the depth with which Montrealers love their city and the seriousness with which Quebecers approach their culture. Quebec inspires and motivates him. He likes its specificity and its European flair. **Maestro Nagano was not able to give an interview, but he collaborated on the content of this article.***

Kent Nagano has been the Music Director of the Montreal Symphony

Orchestra (MSO) since 2006. He has contributed to the creation of the Maison symphonique de Montréal, inaugurated in 2011, and to the acquisition of the Grand Orgue Pierre-Béique, whose inaugural concert was held in 2014. He is also general music director and principal conductor of the State Opera and of the Hamburg Philharmonic Orchestra in Germany. He enjoys an established international reputation as being one of the most inspired and avant-garde performers of symphonic and operatic repertoires. Born in California to parents of Japanese descent, Kent Nagano began his career with the Boston Symphony Orchestra as assistant to principal conductor Seiji Ozawa.¹

THE NAGANO STYLE

Of a reserved nature, Kent Nagano is recognized for the clarity, the elegance and the intelligence of his interpretations. As a conductor, he enjoys a high profile and is highly publicized. However, he values discretion and privacy. The family, a value he says he shares with Quebec society, is very important to him. He enjoys spending time with his wife and daughter, two accomplished musicians, in the utmost discretion.

KENT NAGANO

This allows him to take a step back and gain a perspective on his field of work.

He argues that we must not underestimate the importance of art, in all its forms, especially in our time of great technological upheavals, because art contributes to people's quality of life. Maestro Nagano states: "Classical music reminds us that, even as times change, the human mind has demonstrated a remarkable constancy."

BREAKING FROM THE ROUTINE

In an interview with Monique Giroux², he mentions wanting to "break from the routine" of the 20-hour concert in a theatre. He finds it important to share the music beyond the walls in order to better connect with the community. He wants to make music, often associated with high society and money, more accessible.

That's how we were born projects such as Les Glorieux, the Canadiens Celebration at the Bell Center in 2009, the Montreal Metro's 50th anniversary musical tribute in 2016 and last year's celebration of Montreal's 375th anniversary at the foot of Mount Royal.³

Kent Nagano and the OSM's outings are not only urban. Last September 9th to 19th, the orchestra and its conductor toured six communities in Nunavik and northern Quebec. The trip was punctuated by



unique moments of exchange and sharing, fascinated and amazed children, fertile educational or community activities, inspired and inspiring encounters and venues filled to capacity⁴

"A project that incorporates creation, a tour and cultural exchanges, that's a bold way to reinvent our practices as a modern orchestra," says Maestro Nagano.

MOVED BY CHILDREN



As a young child, Kent Nagano attended a concert on a basketball court near his home. The orchestra performed Beethoven's 9th symphony. That event transformed his life. It's

one of the motivations behind the creation of the Children's Music program, which offers daily musical training to 160 children aged 4 and 5 living in Montreal North.⁵

"Promoting children's learning through classical music is as important today as it was in 1934 when Wilfrid Pelletier founded the OSM. Every year, we present the Children's Ball in order to continue this tradition and to give all children the opportunity to discover music."
— Kent Nagano

Kent Nagano celebrated his 67th birthday last November. No doubt he is an active senior! His contract will end in 2020. Kent Nagano promises us some wonderful surprises.

¹ Site web : osm.ca

² Interview with Monique Giroux at Ici Radio-Canada Première, January 16, 2017

³ Montreal Gazette, Arthur Kaptainis *Kent Nagano says his final OSM seasons will remain 'full of surprises'*.

⁴ OSM press release, September 20, 2018, Second visit to the Far North: Summary of a three-nation meeting through six concerts.

⁵ <http://www.lamusiqueauxenfants.org/>

ENJOY FADOQ'S WINTER ACTIVITIES

PLEASE NOTE THAT ALL PROGRAM ACTIVITIES ARE PRESENTED IN PAGE 10 OF THE BULLETIN AND THAT THEY ARE CONDUCTED IN FRENCH EXCEPT FOR THESE 3 OPTIONS:

The Cradle of Westmount

At the end of the 17th century, French settlers established farms which, from the beginning of the 19th century, were bought by the fur barons and turned into estates.

This part of Westmount will become an extension of the Golden Square Mile.

This walk will lead you to discover these beautiful houses and large institutions of all styles that still exist today.

Date: Tuesday, March 12th
Time: 1:30 pm to 4 pm
Start: Atwater Subway Station
Entrance
3015 de Maisonneuve
Boulevard West
Cost: \$22

OutPLAY Winter

Connect with nature at the Sacacomie Hotel! For 2019, in collaboration with the FADOQ—Région Laval, come and outplay winter in an all-inclusive format at the Sacacomie Hotel in the spectacular Mauricie region. Various winter activities will be offered on-site: cross-country skiing, snowshoeing, skating, sliding and hiking. You are free to indulge in whichever one you like the most. In addition, take advantage of the first-class facilities of the hotel and relax in the facilities of the GEOS SPA.



Whether you are an expert or a beginner, enjoy winter, go out and have fun in good company! Hurry, places are limited!

Date: February 11th to 13th
Location: Sacacomie Hotel in Saint-Alexis-des-Monts
Departure points: Centre Lajeunesse, Place Versailles or Laval
Cost per person
Single occupancy \$580
Double occupancy \$450
Triple occupancy \$380
Quadruple occupancy \$340

The cost includes:
Bus transportation, 2 nights at the Sacacomie Hotel, 2 breakfasts, 2 lunches, 2 suppers, free activity on the site, access to the Nordic baths, taxes and gratuities.
You can rent equipment for free on-site.

Snowshoeing and Cross-Country Skiing Outing

Located in the heart of the southern Laurentians, the Val-David-Val-Morin Regional Park is a nature park covering an area of

almost 500 hectares and offers a multitude of activities. Come and enjoy this winter wonderland and the park's magnificent facilities, which include over 53 km of cross-country ski trails and 31 km of snowshoeing trails. Not to mention lunch which is also available on-site! Dotted with various peaks and a mountain lake, this magical place features natural beauty and breathtaking panoramas in any season!

Date: Wednesday, February 27
Time: 8:45 am to 4:30 pm
Location: Parc Régional de Val-David-Val-Morin
Cost: \$30
Cost includes: Bus transportation, on-site activity and lunch. You can rent equipment on-site for a fee.

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