

Rendez-vous,

l'encart RÉGIONAL

Mot de la présidente sortante et du directeur général



Micheline Chalifour

En tant que directeur général, je veux reconnaître l'apport d'une grande bénévole qui, après avoir siégé plus de 12 ans au conseil d'administration régional, nous quitte à la fin de son mandat à la présidence qu'elle occupe depuis les six dernières années. Mme Micheline Chalifour est de loin, l'administratrice que j'ai le plus côtoyée dans ma carrière. Elle a joué plusieurs rôles et a généreusement offert beaucoup de son temps et de son énergie au développement de notre regroupement régional, qui a connu une croissance exceptionnelle au cours de cette période puisque le nombre de membres a doublé. Micheline est une femme qui a beaucoup de « drive » et un grand désir de faire avancer les choses. La FADOQ, dans les Laurentides, a été choyée de pouvoir compter sur cette dame au grand cœur. Un merci tout spécial à son conjoint Roger qui l'a soutenue activement tout en nous donnant un excellent coup de main lors de divers événements au cours des années.

En tant que présidente sortante, me voici rendue à une autre étape de ma vie, celle où le bénévolat sera moins présent. Après plus de 45 ans à siéger au niveau de divers conseils d'administration en tant que bénévole, dont 12 ans de la FADOQ, il est temps pour moi de laisser la place à d'autres personnes. Je crois beaucoup à la relève et croyez-moi d'autres personnes sont prêtes.



Michael Jeduc
Directeur général

Pendant 6 ans, j'ai occupé la fonction de présidente du Réseau FADOQ - Région des Laurentides. Une de mes tâches était de présider le conseil d'administration composé de 9 administrateurs et du directeur général. J'ai également siégé au conseil d'administration provincial avec 17 de mes collègues et j'ai assisté aux réunions unifiées avec les directeurs généraux régionaux. Ces rencontres ont été le lieu idéal pour connaître la dynamique des régions et je crois que la nôtre se classe parmi les premières.

Au début de ma présidence, j'ai dit que la force de tout organisme est son travail d'équipe, ses valeurs et le sens que ses membres donnent à leurs actions et c'est ce que je crois toujours. Aussi longtemps que les directeurs généraux, les administrateurs régionaux et les administrateurs des clubs travailleront en équipe, le mouvement FADOQ sera reconnu comme l'organisme ayant pour objectifs la santé, la sécurité, le bien-être et l'appartenance de nos aînés : les 4 piliers de notre bouton argenté. Mais nous nous devons d'être vigilant pour maintenir notre statut de leader auprès des aînés et des instances qui leur offrent des services.

Je voudrais remercier le personnel du secrétariat régional pour leur professionnalisme et les administrateurs des conseils d'administration, qui chacun à sa façon a su contribuer aux succès de ces années; j'ai apprécié travailler avec vous. Je vous souhaite de trouver le juste équilibre entre

votre intérêt personnel, votre vie personnelle et votre implication comme membre d'un conseil d'administration et ce que j'estime le plus important, la solidarité les uns avec les autres.

J'aimerais croire que l'on va se souvenir de moi comme étant une présidente de proximité, de terrain et d'équipe. Une présidente en qui les membres des clubs et les bénévoles savaient qu'ils pouvaient compter.

Pour ma part, je me souviendrai des gens formidables et des bénévoles toujours prêts à aider, des gens que j'ai senti vraiment à leur place, qui étaient là pour la cause FADOQ.

Je vous remercie, chacun et chacune, d'une façon personnelle pour ce que vous m'avez donné et avez apporté au Réseau FADOQ. Au plaisir de vous rencontrer dans d'autres circonstances.

Sommaire

Le parcours de Micheline Chalifour.....	2
Jeux FADOQ	3
JH 50 + 2020	4 et 5
HLM et OBNL	6
Prix Yves-Lamarche.....	7
Tournoi de Golf / Grande marche	8



Le parcours de Micheline Chalifour

Enfant, Micheline Chalifour se portait toujours à la défense des plus vulnérables. Devenue adulte, ce sens de la justice et cette recherche d'inclusion ont continué de se manifester pendant ses 45 ans de bénévolat. Plusieurs organismes ont profité de son assiduité, sa loyauté, sa rigueur, son professionnalisme et son sens de l'éthique.

Tout a commencé à Boisbriand, lorsque son fils veut jouer au hockey. Elle constate qu'il y a beaucoup d'hommes impliqués dans ce milieu. « Et pourquoi pas une femme? » se dit cette mère soucieuse de l'égalité pour tous et toutes. Ce premier engagement dans le monde du sport en amènera bien d'autres. En athlétisme, en plus d'agir comme administratrice, elle est présente sur le terrain comme responsable des inscriptions et chef de mission, tant au niveau local que régional. Organisatrice hors pair, elle fonde ensuite le Club de ski Yahu pour les jeunes de 5 à 12 ans, ainsi qu'une équipe de compétition. Elle agit à titre de trésorière et présidente du club en plus de superviser les jeunes lors des sorties.

Au Club Optimiste, elle accompagne d'abord son mari, patientant jusqu'au jour où, dit-elle avec une pointe de sarcasme, « la femme a eu la permission » de devenir membre. C'était lui ouvrir une porte qu'elle n'allait pas laisser se refermer ! Tour à tour, elle agit comme secrétaire, trésorière et présidente du club. Comme à son habitude, elle s'implique comme administratrice, mais aussi comme organisatrice, entre autres, en tant que responsable des déjeuners communautaires et des cliniques de sang.

Elle s'investit par la suite auprès des aînés au sein du Réseau FADOQ. D'abord au niveau local où elle a occupé les postes de secrétaire, trésorière et présidente du club Les Rayons d'Or de Ste-Lucie des Laurentides. De plus, toujours soucieuse de favoriser l'accès égal pour tous aux ressources et à l'information, elle réalise un projet de cours d'informatique pour les aînés. Elle a ensuite siégé au conseil d'administration régional pendant 12 ans dont les 6 dernières années comme présidente de la FADOQ – Région des Laurentides et déléguée au Réseau FADOQ provincial.

Elle a aussi siégé comme représentante de la FADOQ – Région des Laurentides à la CASA, (Concert Action Soutien Autonomie) de 2010 à 2019, et a été nommée secrétaire-trésorière de la Table à compter de 2012. Elle a également représenté la CASA à la TCRAL (Table de concertation régionale des aînés des Laurentides). Elle a notamment relevé avec brio le défi de la gestion des finances de la Journée Internationale des Aînés 2018, organisée par la CASA et la Table des Pays-d'en-Haut.

Après 3 mandats consécutifs de 2 ans chacun, elle a quitté la présidence de la FADOQ – Région des Laurentides, tel que requis par les règlements généraux, lors de l'assemblée générale annuelle régionale, le 14 novembre 2019.

Au niveau municipal, elle a aussi participé à la mise sur pied d'une ressource d'hébergement communautaire à Sainte-Lucie des Laurentides, *La Maison des Lucioles*, ainsi qu'un bazar.

Au nom des membres, du conseil d'administration et des employés du Réseau FADOQ – Région des Laurentides, nous vous souhaitons, Madame Chalifour, une excellente retraite bien méritée!

Une belle récolte de médailles pour nos représentants aux Jeux FADOQ !

Du 17 au 19 septembre 2019, avaient lieu les Jeux FADOQ à Trois-Rivières où se sont retrouvés des participants de toutes les régions du Québec.

Étant donné que ces Jeux ont eu lieu dans les Laurentides l'an dernier, c'est notre présidente, Micheline Chalifour, qui a transmis le flambeau au président de la région de la Mauricie lors de la cérémonie d'ouverture.



Nous avons une délégation record lors de ces Jeux FADOQ ! En effet, nous avons cumulé 254 inscriptions provenant de 187 participants. Tous ont été enchantés de leur expérience.

Notre région s'est distinguée en terminant en 3^e place avec 12 médailles, soit 4 médailles d'or, 2 médailles d'argent et 6 médailles de bronze.



Voici la liste de nos médaillés :

Médailles d'or

Dards	Club de l'Âge d'Or de Mont-Laurier Inc. Capitaine: Clovis Daoust
Marche à prédiction en équipe	Coeurs Joyeux St-Eustache Inc. Capitaine: Louise Héту
Quilles (grosses) - Handicap	L'Âge d'Or de Mont-Laurier Capitaine: Claude Caron
Sacs de sable	Club de l'Âge d'Or de Nomingue Capitaine: Johanne Bonamie

Médailles d'argent

Golf - double masculin 50+	Club de l'Âge d'Or de Nomingue Capitaine: Charles Grenier
Quilles (petites) - Handicap	Les Rayons d'Or de Ste-Lucie-des-Laurentides Capitaine: Jocelyne Renaud

Médailles de bronze

Course 5 km - masculin 50+	G060 FADOQ – Région des Laurentides Marc-André Latour
Golf - double masculin 65+	Les Bons Vivants de Mont-Tremblant Capitaine: Luc Émond
Marche à prédiction en équipe	Coeurs Joyeux St-Eustache Inc. Capitaine: Diane Verville
Palet américain	Les Bons Voisins de St-Pierre Capitaine: Gérald Nadeau
Quilles (petites) - Handicap	Âge d'Or de Saint-Antoine Capitaine: Huguette Meloche
Quilles (petites) - Ouvert - Libre	Les Pionniers de Boisbriand Capitaine: Gilles Briand



Merci à nos Grands Partenaires

Auto • Habitation

Vie • Santé • Investissement



Tournoi de Curling FADOQ – Région des Laurentides du 24 au 26 janvier 2020 au Club de Curling Lachute

Pour la 12^e édition de notre tournoi de curling, c'est le Club de Curling Lachute qui nous accueillera. Ne manquez pas cette occasion de vous joindre à nous ! 6 équipes, soit 2 équipes finalistes pour chacune des 3 catégories compétitives, se partageront un total d'environ 1 500 \$ en bourses (basé sur la participation de 16 équipes).

- Équipes de 4 compétiteurs, incluant le capitaine;
- Chaque équipe est assurée de jouer 3 parties;
- Des médailles seront remises aux équipes qui termineront en 1^{re}, 2^e et 3^e positions.



Coût : 200 \$ par équipe (taxes et banquet du samedi soir inclus)

Tournoi de Hockey FADOQ – Région des Laurentides du 31 janvier au 2 février 2020 à l'aréna Gilles-Cadieux de Mont-Tremblant

La tradition se poursuit ! Pour une 12^e année, notre tournoi de hockey se tiendra dans la Ville de Mont-Tremblant. C'est l'occasion d'y disputer des matches de bon niveau dans une atmosphère de saine compétition. Faites vite, les places par catégorie sont limitées !

- Classes compétitives 50+, 60+ et classe récréative 50+;
- Chaque équipe est assurée de jouer 3 parties;
- Une équipe doit être composée d'au minimum 11 joueurs et d'au maximum 14 joueurs, incluant le gardien de but;
- Des médailles seront remises aux équipes qui termineront en 1^{re}, 2^e et 3^e positions de chacune des catégories;
- Les 3 équipes médaillées de chacune des catégories compétitives se partageront un total de 600 \$ en bourses.



Coût : 550 \$ par équipe

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 30 décembre 2019

Informations et formulaires d'inscription sur notre site Web

www.jeuxdhiver50plus.org

Patrice Savard, coordonnateur Loisirs - Sports 1 877 429-5858, poste 227

Le plein air à son meilleur à Grenville-sur-la-Rouge!

Un week-end à proximité des pistes de raquette, de ski de fond et d'une patinoire vous intéresse? Venez découvrir le splendide Hôtel Lac Carling et ses grands espaces accessibles dès que vous franchissez la porte. Vous pourrez aussi profiter de la piscine intérieure, de la salle d'entraînement et même vous offrir un soin santé!

Forfait Plein air du 7 au 9 février 2020 à l'Hôtel Lac Carling

- 2 nuitées et 7 repas, taxes et service inclus;
- 3 jours d'activités plein air au choix : raquette, ski de fond et patin;
- En soirée : petite marche avec lanternes le vendredi et soirée autour du feu le samedi;
- Incluant l'accès à la piscine et à la salle d'entraînement de l'hôtel.

Coût du forfait: 450 \$ / pers. en occupation double
550 \$ / pers. en occupation simple

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 5 JANVIER 2020

Informations et formulaires d'inscription sur notre site Web

www.jeuxdhiver50plus.org

Patrice Savard, coordonnateur Loisirs - Sports 1 877 429-5858, poste 227

Venez jouer dehors avec nous!



Québec 

Lobe
Cliniques en santé auditive et communication

Merci à nos Grands Partenaires

[intact]
ASSURANCE

Auto • Habitation

SSQ
assurance

Vie • Santé • Investissement

La création est au menu des HLM et OBNL d'habitation des Laurentides!

Les jardins peuvent prendre plusieurs formes

Durant l'été 2019, 17 HLM et OBNL d'habitation ont vécu une expérience des plus agréables. Grâce à une subvention de la Fondation Rayonne Don, de l'implication de la FADOQ - Région des Laurentides et ses partenaires ainsi que Les Serres de Clara et l'école secondaire des-Studios, les locataires intéressés ont pu jardiner dans des bacs surélevés rendant le jardinage accessible à tous.

Plus encore, ils ont eu accès à une horticultrice qui les a aidés à réussir leurs plantations, en plus d'animer divers ateliers sur des thèmes aussi variés que : La terre est-elle de la terre?, Mauvaises herbes et plantes utiles, Qu'est-ce qu'un légume? Fabrication d'onguents. Pour Gabrielle, l'horticultrice : « Les milieux ciblés ont pu retirer (de ces rencontres) le goût de bien manger, la découverte de nouvelles saveurs, de nouveaux savoirs, la possibilité de partager leur savoir personnel et d'étendre celui-ci à leur entourage ou à leur communauté. »

Pour plusieurs participants, ce retour à la terre leur a rappelé d'agréables souvenirs d'enfance avec leurs parents. La majorité des participants ont déjà des projets pour la plantation de l'an prochain!

Viellir peut prendre plusieurs formes

Comme le dit si bien Nikole Dubois, créatrice du programme Antidote VIT (Vis Intensément Tout de suite): « Le vieillissement est un phénomène nouveau avec plusieurs générations d'aînés et de multiples façons de vieillir. Une première dans l'histoire de l'humanité! Un espace de création! »

Cet automne, 3 résidences ont décidé de réfléchir sur la révolution de la longévité. Lors de rencontres où l'animation se veut seulement un support à la réflexion, les participants osent discuter de la vieillesse sous tous ses aspects. Les peurs, les joies, les défis, les questions qu'on a au fond du cœur et dont on aimerait bien connaître la réponse.... De ce lieu de discussion peuvent émerger des actions pour améliorer la qualité du vieillissement dans son milieu. Qui de mieux placé que les aînés pour savoir ce dont ils ont besoin et à quoi ils aspirent?

Jeanne-Louise Dufresne
Chargée de projet

Sophie Labeaume et Christine Breton
Agentes de développement



De nos 4 nommés 2019 au Prix Yves-Lamarche, une bénévole hors du commun récompensée!

Viellissement rime parfois avec isolement. Mme Nicole Tassé est la présidente d'un modèle de lutte contre l'isolement des aînés : le club FADOQ - Les Bons Vivants de Mont-Tremblant, qui compte 1200 membres.

Mme Tassé a développé très tôt la fibre du bénévolat. Aînée d'une famille de 12 enfants, elle a rapidement appris à servir les autres. Devenue mère de 5 enfants, elle s'est impliquée dans les camps de vacances, les mouvements comme les Jeannettes, puis dans le transport scolaire. De 1980 à 1995, elle a fait partie des Filles d'Isabelle, une association de femmes actives qui œuvre pour le bien-être de la société, où elle a siégé à titre de vice-présidente du conseil d'administration, en plus de travailler sur le terrain à l'organisation d'activités. Suffisamment active pour influencer les autres personnes âgées, elle a animé pendant quelques années le programme « Gardons la forme ».

Aujourd'hui septuagénaire, son âge n'est pas un obstacle, au contraire! Le nombre de tâches qu'elle accomplit au club Les Bons Vivants de Mont-Tremblant est impressionnant. En voici un aperçu : réception des appels, des courriels et des visiteurs; organisation des activités, achats, négociation de salle, embauche du traiteur, des musiciens, décoration et montage-démontage des salles, etc.

Deux des plus grandes qualités de la présidente du club semblent être sa détermination et sa facilité à négocier avantageusement pour le compte des membres du club, tant auprès des instances politiques que dans l'organisation quotidienne des activités. Cette ambassadrice a dernièrement travaillé d'arrache-pied afin de trouver une salle plus appropriée pour le club étant donné l'augmentation du nombre de membres. La recherche d'une salle; la représentation auprès de différents partenaires et de la municipalité; la négociation et l'obtention d'un local multifonctionnel qui servira non seulement aux activités du club mais aussi à tous les organismes communautaires de la municipalité, ont meublé les heures bénévoles qu'elle offre sans compter. Le tout couronné d'une demande de subvention dans le cadre du programme *Nouveaux Horizons pour les aînés* afin de doter la nouvelle salle d'un système *son et image* à la hauteur du projet d'amélioration des locaux.

Alors qu'elle pourrait s'approprier les honneurs qu'elle mérite, elle insiste pour encenser ses collègues bénévoles et promouvoir le travail d'équipe et la complémentarité de chacun de ses membres. L'humilité demeure la marque des grands!

Son dévouement, son accueil, sa disponibilité et son efficacité sont exceptionnels. Tous se désolent de l'isolement grandissant des personnes vieillissantes. Mme Tassé fait beaucoup plus : elle agit afin de le contrer et d'offrir à ses semblables la chance d'être et de demeurer longtemps de Bons Vivants!

Nommés - Prix Yves-Lamarche 2019



Julien Trépanier, - L'Âge d'Or du Lac Masson
Lisette Blais-Bélanger - L'Âge d'Or de Mont-Laurier
Nicole Tassé - Les Bons Vivants de Mont-Tremblant
Louise Desrochers - Club Lorr''Aînés'' de Lorraine

Le tournoi de golf multirégional, toujours aussi populaire!

C'était au tour de la région de l'Outaouais de recevoir les régions de l'Île de Montréal, de la Mauricie, de Laval et des Laurentides pour le tournoi de golf multirégional FADOQ, le 12 août dernier.

Cette 13^e édition a eu lieu au Club de golf Le Sorcier à Gatineau. 18 de nos membres ont participé à ce tournoi où ils ont profité d'une superbe journée de golf tout en fraternisant avec les membres FADOQ des régions avoisinantes. Une belle expérience pour ces golfeurs.



Les couleurs automnales ont ravi les participants de la grande marche de Val-David.

Pour la première fois, une Grande marche FADOQ prenait place dans les Laurentides. L'objectif de 60 participants a été atteint et nous avons même pu ajouter quelques personnes supplémentaires.

La bonne humeur était au rendez-vous de même que les magnifiques couleurs automnales. Les marcheurs ont vraiment apprécié leur journée et espèrent revivre l'expérience une deuxième fois !

Merci à Ronald Patenaude et au groupe Plein air 50+ de Val-David pour l'encadrement exceptionnel qu'ils nous ont offert ; à Gilles Bourret, président du Club FADOQ des Val-Heureux de Val-David et aux bénévoles de ce club pour leur travail impeccable à l'accueil et à l'inscription ; ainsi qu'au Parc régional Val-David - Val-Morin pour leur inestimable collaboration.

Surveillez bien les randonnées qui seront proposées l'an prochain !

Patrice Savard
Coordonnateur Loisirs – Sports

