

Ajouter de la vie aux années et non des années à la vie!	2-3
Un dîner pour souligner la journée internationale des aînés	4
Jeux régionaux.....	4
Une finale qui se déroulait chez nous..	5
Le mieux-être, la grande quête.....	6
Jeux d'hiver 50+	7
Un tournoi de golf multirégional fort apprécié !	8

Rendez-vous



Région des Laurentides



1^{er} au 10 février 2019



Printemps 2019

Mot de la présidente et du directeur général

La rentrée fut très active dans les 35 clubs affiliés des Laurentides grâce aux quelque 250 administrateurs qui développent et réalisent une programmation d'activités pour les aînés de leur communauté. C'est tout un travail qu'accomplissent ces femmes et ces hommes qui cherchent à briser l'isolement par le loisir, les voyages, les soupers et autres activités organisées pour les personnes de 50 ans et mieux !!

Du 11 au 13 septembre, nous avons reçu, pour la première fois dans les Laurentides, la finale provinciale des Jeux FADOQ. Cette 27^e édition s'est déroulée sur trois jours à Saint-Jérôme et a attiré plus de 1200 participants provenant des quatre coins de la province. La réalisation de ces Jeux, pilotée par l'équipe du secrétariat provincial du Réseau FADOQ, fut soutenue par un bon nombre de bénévoles engagés et dynamiques qui ont fait une différence dans le succès de cet événement majeur. Un merci tout particulier va aux élus et à l'équipe des loisirs de la Ville de Saint-Jérôme pour leur soutien en logistique ainsi que pour l'utilisation de plusieurs plateaux sportifs. Merci également à nos divers partenaires. Les commentaires des participants sont élogieux.

Le 20 septembre, nous avons accueilli plus de 150 personnes au Forum des administrateurs. Lors de cette journée, nous avons offert une formation en gouvernance, suivie des élections par les quatre collèges électoraux. La journée s'est terminée par des ateliers sur la comptabilité, la gestion des cartes de membre, le secrétariat ainsi que le loisir et la culture. Notre objectif est de soutenir et d'inspirer les administrateurs de nos clubs affiliés afin de faciliter leur travail.

Dans la foulée de la Journée internationale des personnes âgées (décrétée par l'ONU), s'est déroulée l'activité régionale de reconnaissance des aînés qui offrent bénévolement de leur temps pour améliorer la qualité de vie de leurs pairs. Dix-huit bénévoles ont été reconnus dont quatre provenant du Réseau FADOQ – Région des Laurentides. Félicitations à Mme Lise Asselin du secteur I, Mme Louise Lepage du secteur II, M. Michel De Courcy du secteur III et Mme Lorraine Paquette du secteur IV pour leur beau travail au cours de la dernière année. Ces quatre personnes sont en nomination pour le prix Yves-Lamarche. Nous vous en parlerons plus en détail lors de l'édition du Rendez-vous de février 2019.

Une autre saison approche. Pour certains c'est la pire, pour d'autres la meilleure... tout dépend de la température et de notre tolérance ou de notre amour du froid et de la neige. Avec elle arrive la 11^e édition des Jeux d'hiver 50+, notre festival récréatif hivernal qui se déroulera du 1^{er} au 10 février prochain à Mont-Tremblant, Rivière-Rouge, Sainte-Adèle, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson et Saint-Sauveur.

D'ici là, nous vous souhaitons de passer un excellent temps des Fêtes avec les gens que vous aimez et que la nouvelle année vous apporte du bonheur, de l'amour et beaucoup de plaisir grâce aux activités et aux programmes offerts autant par nos clubs que par l'équipe du secrétariat régional des Laurentides.



Micheline Chalifour
Présidente du C.A.



Michael Leduc
Directeur général

Le secrétariat régional est situé
au cœur des Laurentides au
1323, rue Labelle
Mont-Tremblant (Québec) J8E 2N5

Téléphone :
1 877 429-5858
Courriel :
info@fadoqlaurentides.org

Site Internet :
www.fadoqlaurentides.org
Page Facebook :
www.facebook.com/fadoqlaurentides

Ajouter de la vie aux années

Certes, on vit plus vieux, mais...

L'augmentation phénoménale de l'espérance de vie au cours du dernier siècle représente sans aucun doute une des plus grandes réalisations de l'histoire de l'humanité. En 1900, l'espérance de vie à la naissance oscillait aux environs de 45 à 50 ans, avec près du quart des personnes qui décédaient avant même d'atteindre l'âge de 10 ans. Aujourd'hui, la situation est complètement inversée : 84 % des enfants qui naissent dans les pays développés vont vivre jusqu'à au moins 65 ans et 75 % de tous les décès surviennent entre 65 et 95 ans.

Si l'espérance de vie a augmenté au cours des dernières années, le nombre d'années en bonne santé ne croît toutefois pas aussi rapidement. En effet, cette hausse de la durée de l'existence masque une réalité plus sombre : selon les statistiques de l'Organisation mondiale de la Santé, l'espérance de vie en bonne santé de la grande majorité des habitants de la planète est en moyenne inférieure de 10 ans à leur espérance de vie totale, c'est-à-dire que dans la majorité des cas, les dernières années d'existence sont marquées par l'apparition de bon nombre de maladies chroniques qui réduisent substantiellement la qualité de vie.

On vit plus longtemps qu'avant mais avec de plus grandes limitations physiques. Malheureusement, le nombre d'années en mauvaise santé augmente d'année en année.

Vivre plus longtemps est certes attrayant, mais pour en tirer tous les bénéfices, il faudrait vivre vieux et en santé. Il faut donc reconnaître qu'au lieu d'investir des sommes colossales d'argent à tenter d'augmenter de façon très minime cette espérance de vie, il serait grandement préférable de consacrer nos énergies à atténuer les effets du vieillissement sur la qualité de vie.



Comment faire pour augmenter nos chances d'être vieux ET en forme? Dans tous les cas, une étude confirme que l'activité physique peut ralentir le processus de vieillissement.

Les travaux réalisés il y a déjà 40 ans par le groupe de James Fries (Université Stanford) ont montré sans équivoque que les personnes qui adoptent un mode de vie sain, caractérisé entre autres par la pratique régulière d'une activité physique modérée, vivent de 7 à 12 ans en meilleure santé que les personnes sédentaires.

L'activité physique est une arme des plus efficaces contre les maladies cardiovasculaires, les désordres métaboliques, le déclin cognitif, la démence, certains

cancers et même plus. Selon Mylène Aubertin-Leheudre, professeure au Département des sciences de l'activité physique de l'UQAM et spécialiste des aspects physiologiques du vieillissement et de l'exercice, il est toutefois important de retenir qu'à partir d'un certain âge, peu importe l'activité choisie, il y aura des bénéfices. « Tous ne sont pas enclins à faire de l'aérobic et certains préféreront le tai chi ou le yoga, dit-elle. L'important, c'est de bouger. Dès qu'on bouge, on lutte contre le déclin physiologique. »

Ainsi, prendre quelques années de plus ne veut pas dire qu'il faut diminuer la pratique de nos passions sportives et de plein air. Au contraire! Vieillir implique souvent qu'on a un peu plus de temps et de ressources pour pratiquer des activités sportives. Ce qui est fort bien puisque l'exercice régulier est important à tout âge et qu'il l'est encore plus lorsqu'on dépasse la quarantaine. Toutefois, il existe certaines particularités liées au vieillissement qui doivent être prises en considération afin d'augmenter votre plaisir et de réduire au minimum les risques pour votre santé en général, et plus spécifiquement pour vos systèmes cardiovasculaire et articulaire.

et non des années à la vie!

Voici quelques points à prendre en considération lorsque vous faites une activité physique si vous souhaitez profiter au maximum de votre temps de qualité, selon le docteur Michel White, professeur titulaire de médecine et clinicien-chercheur à l'Institut de Cardiologie de Montréal :

• Plus que jamais, respectez le concept de surcharge progressive

Après 30 ans, vous perdez environ 10 % de votre capacité aérobique maximale par tranche de 10 ans. Ce qui signifie qu'à 80 ans, votre capacité cardiopulmonaire totale aura diminué de 50 %. Déprimant? Pas vraiment puisque cette perte peut être compensée par une meilleure qualité aérobique. Celle-ci peut être définie comme une meilleure capacité à soutenir un effort pendant une période prolongée. Il est donc vrai que l'on peut devenir plus endurant avec l'âge! Aussi, il faut vous donner plus de temps pour progresser et espacer les événements sportifs à haute demande énergétique. On n'insistera donc jamais assez sur l'importance du repos et de la détente.

• Soignez vos muscles et vos tendons

Les muscles et les tendons subissent des changements significatifs au fil des années. La masse et la performance musculaires diminuent surtout en force et en puissance explosive. Les tendons, quant à eux, perdent de leur élasticité et leur vascularisation diminue. Tout ceci vous rend vulnérable aux blessures de surutilisation surtout lorsque votre alignement et votre technique ne sont pas parfaits.

De plus, la prévalence de phénomènes dégénératifs articulaires est grandissante. Voici quelques exemples assez fréquents : arthrose de la hanche, du genou et de la colonne dorso-lombaire. Il existe par ailleurs certaines armes pour remédier à cette dégénérescence.

En tête du palmarès des solutions se trouvent la musculation suivie du yoga, du stretching et de l'entraînement du core i.e. des stabilisateurs. Le fait d'alterner différents types de sport est efficace pour assurer une bonne condition musculaire globale.

• Abordez le sport de façon holistique

En termes simplifiés, il suffit d'utiliser le plein air et le sport pour améliorer votre santé globale. Améliorez votre attitude, votre capacité de concentration et de relaxation, soignez votre alimentation et dormez suffisamment. Cette approche globale vous permettra de profiter de vos activités sportives et de plein air de façon optimale, et ce, pendant encore de nombreuses années.

Pour conclure, la machine humaine a une durée de vie limitée. La bonne nouvelle, c'est qu'on peut gagner quelques années en améliorant son entretien. On souhaite tous vivre le plus longtemps possible et en bonne santé. Un souhait réalisable, car on peut prolonger notre existence de quelques années grâce à de bonnes habitudes de vie.

Beau projet de retraite, non?

Sources :
<http://www.coupdepouce.com/sante-et-vitalite/sante/article/conseils-pour-vieillir-en-bonne-sante>
<http://observatoireprevention.org/category/vieillessement/>
<https://blog.lacordee.com/le-vieillessement-lexercice-et-les-activites-de-plein-air/>





Un dîner pour souligner la Journée internationale des aînés

Le mardi 2 octobre 2018, fidèle à son habitude dans le cadre de la Journée internationale des aînés, le Buffet des Continents de Saint-Jérôme ouvrait tout grand ses portes pour accueillir, à ses frais, toutes les personnes âgées de 50 ans et plus, en échange d'un don.

On a donc mis la table pour 637 aînés de la région. Les rires qu'on pouvait entendre et les sourires qu'on pouvait voir reflétaient bien l'atmosphère de détente et de fête qui y régnait. Ce fut l'occasion de profiter d'un somptueux buffet qui a rassasié les participants et réchauffé bien des cœurs.

De nombreux groupes s'y étaient donnés rendez-vous, dont plusieurs clubs affiliés.

En plus d'égayer la journée de centaines de citoyens, le Buffet des Continents a remis au Réseau FADOQ - Région des Laurentides un montant de 4 408 \$. Cette généreuse contribution viendra soutenir le programme Aîné-Avisé pour contrer l'abus, la fraude et la maltraitance chez les aînés.

Merci Madame Sonia Bergeron et toute la merveilleuse équipe du Buffet des Continents de Saint-Jérôme pour le succès de cette journée.

Patrice Savard

Coordonnateur Loisirs – Sports

Jeux FADOQ des Laurentides

Quelques erreurs se sont glissées dans le bilan des Jeux régionaux paru dans notre dernier bulletin Rendez-vous. Voici ce qui aurait dû paraître concernant les médaillés de certaines disciplines. Nous nous excusons sincèrement pour ces erreurs.

Tennis - double mixte

OR | Montréal | Massimo Ciliento

ARGENT | Lanaudière | Manon Turgeon

BRONZE | Club Lorr « Aînés » | Serge Bastien

Tennis - double masculin

ARGENT | Région des Laurentides | Mario Saucier

BRONZE | Le Bonheur de Vivre de Saint-Canut | Claude Forest

Whist militaire

ARGENT | Les Joyeux Aîné(e)s Thérésiens FADOQ | Pierrette Lahaise



Sacs de sable

OR | Club FADOQ Lac-Saguay | André Lauzon

ARGENT | Club de l'Âge d'Or de Nominingue | Johanne Bonamie

BRONZE | Club de l'Âge d'Or de Nominingue | Daniel Tremblay



Quilles (petites) - Libre

OR | Club Lorr « Aînés » | Jean-Claude Desjardins

ARGENT | Club Lorr « Aînés » | André Hurtubise

BRONZE | Club des Bons Vivants de Mont-Tremblant | Claude Éthier

Le Réseau FADOQ remercie ses Grands Partenaires



Une finale provinciale qui se déroulait chez nous

La région des Laurentides a été l'hôte de la finale provinciale des Jeux FADOQ, du 11 au 13 septembre 2018. Pour l'occasion, plus de 1 200 participants de partout au Québec ont été accueillis à Saint-Jérôme en vue de s'affronter dans 14 disciplines.

Les festivités ont été officiellement lancées le 11 septembre par une cérémonie d'ouverture au théâtre Gilles-Vigneault, en présence de plusieurs dignitaires. Tout au long de la soirée, on a pu y apprécier la performance du band du Quartier 50+ dont l'énergie était contagieuse. Les participants ont également eu l'occasion de fraterniser lors du banquet qui avait comme thème les années 70, au cours duquel King Melrose a offert une performance particulièrement entraînante.

Bien sûr, la proximité des lieux de compétition a motivé un nombre important de nos membres à se joindre à la fête. Nous nous sommes donc assurés que notre région soit bien représentée ! Nous avons totalisé 284 inscriptions provenant de plus de 250 participants.

Au niveau du classement, nous avons terminé au 4^e rang grâce à une récolte de 3 médailles d'or, 3 médailles d'argent et 3 médailles de bronze.

Vous pouvez consulter le tableau complet de nos médaillés sur cette page et pour obtenir les résultats détaillés, rendez-vous sur la page Web : <https://www.fadoq.ca/reseau/activites/evenements/jeux-fadoq-2018>.

Les visiteurs sont repartis enchantés de leurs journées de compétition et de leur séjour parmi nous. Si les Jeux FADOQ ont obtenu autant de succès, c'est, entre autres, grâce à l'implication de la remarquable équipe de bénévoles qu'a réussi à mettre sur pied Micheline Chalifour. Ils ont largement contribué au déroulement harmonieux des activités et à l'atmosphère festive qui régnait sur les différents sites de compétition, grâce à leur entrain, leur esprit d'initiative, leur collaboration et leur disponibilité.

La prochaine finale provinciale des Jeux FADOQ aura lieu du 17 au 19 septembre 2019, en Mauricie. C'est un rendez-vous !

Patrice Savard

Coordonnateur Loisirs – Sports

NOS MÉDAILLÉS DE LA FINALE PROVINCIALE DES JEUX FADOQ



Quilles (grosses) - Handicap
OR | Joyeux Minervoisi | Yves Grégoire



Quilles (petites) - Handicap
OR | Les Rayons d'Or de Sainte-Lucie-des-Laurentides
Jocelyne Renaud



Sacs de sable
OR | Club de l'Âge d'Or de Nominique
Johanne Bonamie



Baseball poche
ARGENT | Club de l'Âge d'Or de Nominique
Johanne Bonamie



Golf - double mixte 50+
ARGENT | « La Toison d'Or » de Saint-Sauveur
Suzanne Chasles



Pétanque
ARGENT | Club des Bons Vivants de Mont-Tremblant
Lucette Dupras



Dards
BRONZE | Les Joyeux Aîné(e)s Thérésiens
FADOQ | Réal Marcotte



Quilles (petites) - Open - Mixte
BRONZE | Club Lorr « Aînés »
Pierre Boyer



Quilles (petites) - Open - Libre
BRONZE | Club des Bons Vivants de Mont-Tremblant
Claude Éthier

Toutes nos félicitations!

Le mieux-être, la grande quête!

On le constate partout, vieillir en santé est une priorité pour tous. Nous explorons ici d'autres moyens concrets pour ajouter de la vie aux années, au-delà de la pratique régulière d'activités physiques.

Convoité par tous, à tous les âges de la vie, peut-on dans son quotidien augmenter son mieux-être? C'est à ce défi que se sont attaqués plusieurs résidents impliqués dans un projet visant à dynamiser les milieux de vie en HLM et OBNL d'habitation de la région des Laurentides, projet financé par le programme QADA (Québec Ami des Aînés) du Ministère de la Famille et des Aînés.

Le mieux-être peut prendre diverses formes. On constate qu'il y a autant de formes différentes que de milieux différents et que de personnes différentes! Toutefois, certaines voies favorisent un mieux-être général et un mieux-être pour un plus grand nombre.

Le conte comme outil d'épanouissement

Un volet de ce projet est exploré avec le conteur Yvon Boutin qui rencontre depuis deux mois, cinq groupes de personnes dans autant de milieux, pour y implanter des « cellules actives » du R.E.V.E. Selon le père LaSouche (le personnage principal des contes), le R.E.V.E. c'est le Réseau des Embellisseurs de Vie Engagés.

À travers le conte, les participants sont amenés à observer et à décrire les moments satisfaisants de leur quotidien, ces petits moments de bonheur qui, trop souvent, passent sous le radar. Une fois répertoriés, un autre conte propose de les regarder avec une lunette particulière : le P.A.R. Il s'agit des trois grands besoins dont la l'assouvissement nous permet de cheminer vers une vie satisfaisante, voire heureuse! Ces besoins sont le Pouvoir sur notre vie ainsi que les sentiments d'Appartenance et de Reconnaissance.

Nous parlons volontiers de l'actualité, de la météo capricieuse, de nos petits et gros bobos ou encore des autres, plutôt que de ce qui nous rend heureux! Pourtant, quoi de plus satisfaisant que de raconter un bon moment et de le revivre avec ses amis?

Yoga, méditation et relaxation

Ailleurs, un autre groupe en résidence explore le mieux-être autrement, soit par l'amélioration de l'hygiène de vie. C'est par le yoga sur chaise, avec la collaboration de l'équipe de Yoga tout qui se spécialise dans le yoga pour les aînés, que nous tentons cette approche toute en douceur et dans le respect des limites de chacun des participants. Le yoga est une discipline idéale pour les aînés.

La respiration, l'exercice, la relaxation et la pensée positive sont au cœur de l'exploration en cours avec des gens qui, pour la plupart, n'avaient jamais fait de yoga. Notre doyenne de 93 ans, heureuse de pouvoir explorer de nouvelles activités, ne manque aucun des cours. Elle doit d'ailleurs son entrain légendaire à l'activité physique qu'elle a exercée toute sa vie.

Il est là le bonheur

Comme le chante Christophe Maé, le bonheur, il est là, tout près de nous. Il suffit de le voir, de le cueillir. On peut y parvenir plus facilement par la connaissance de soi, la compassion, l'amour des autres, la méditation. Ces éléments sont régulièrement cités pour augmenter notre mieux-être.

Avez-vous pensé à prendre un instant aujourd'hui pour respirer tranquillement à fond, sentant l'air entrer et sortir de vos poumons, et profiter du plaisir d'être vivant ? Ou encore à identifier les moments plaisants de votre journée ?

Pourquoi pas tout de suite?

Sources : Jeanne-Louise Dufresne, chargée de projet au Réseau FADOQ – Région des Laurentides avec la collaboration de Josephine Piazza, franchisee *Yoga tout* et Yvon Boutin, conteur.





*Venez bouger
avec nous dans
les Laurentides!*



Tournoi de Hockey

1^{er} au 3 février 2019

Tournoi compétitif
avec bourses

* Classe récréative avec médailles

550 \$

Équipes de 14 personnes

Date limite d'inscription : 7 janvier



Tournoi de Curling

5 au 7 février 2019

Tournoi compétitif
avec bourses

200 \$

Équipes de 4 personnes
Banquet compris

Date limite d'inscription : 11 janvier



Week-end Plein air

8 au 10 février 2019
Sainte-Adèle

Forfait 2 nuits/3 jours
Hôtel Chantecler

Raquette, ski de fond, patin :
350 \$

Ski alpin et planche : **380 \$**

Par pers., taxes et service inclus
Occ. double/2 nuitées/7 repas

Journées plein air multigénérationnelles

3 février 2019 : Saint-Sauveur

9 février 2019 : Sainte-Marguerite

Plusieurs activités
au programme, pour tous.
C'est gratuit!



Les Jeux d'hiver 50+ sont à la recherche de bénévoles!

- Équipe de photographes et journalistes bénévoles;
- Guides accompagnateurs bénévoles en ski de fond, raquette, ski et planche;
- Équipes assignées à la logistique des activités.

**Amateurs de sports et plein air,
venez vous amuser**

**lors de la 11^e édition de ce festival qui
se tiendra du 1^{er} au 10 février 2019!**

jeux50plus.com

1 877 429-5858, poste 227
loisirs@fadoqlaurentides.org

Un tournoi de golf multirégional fort apprécié !

Le tournoi de golf multirégional avait lieu le 10 septembre 2018, au Club Le diamant de Mirabel. C'était l'occasion pour notre région d'accueillir 132 golfeurs, soit 29 des Laurentides et 103 provenant de Montréal, de Laval et de l'Outaouais lors de ce tournoi annuel dont l'organisation se fait à tour de rôle par les régions impliquées.

Puisque cette journée précédait le début de la finale des Jeux FADOQ à Saint-Jérôme, de nombreux administrateurs des autres régions du Québec en ont profité pour se joindre à nous lors du souper.

Les participants ont été enchantés par le superbe parcours, la qualité du brunch et du souper et se sont estimés très chanceux d'être épargnés par la pluie presque jusqu'à la fin ! Plusieurs jeux sont venus égayer la journée et ajouter un défi supplémentaire : putting, coup d'approche, premier coup sur le vert et balles chanceuses cachées. La remise de nombreux prix, gracieuseté des régions participantes, a clôturé la soirée d'agréable façon.

Bref, ce fut une très belle journée et tous ont hâte à l'an prochain, alors que ce sera au tour de l'Outaouais de nous recevoir. On vous y attend !

Patrice Savard

Coordonnateur Loisirs – Sports



Commerçants de la grande région des Laurentides, est-ce que rejoindre nos 38 000 membres vous intéresse ? Voici une offre que vous ne pourrez refuser !

Créer un partenariat avec le Réseau FADOQ – Région des Laurentides est possible et facile, il vous suffit de développer une offre de rabais pour nos membres.

Pour toute information, visitez notre site Web au <https://www.fadoq.ca/laurentides/> ou contactez Belinda Proulx au 877 429-5858, poste 224.

Viactive : trouvez une session près de chez vous!

Une carte interactive est maintenant en ligne afin de repérer facilement les endroits où se donnent les sessions Viactive dans les Laurentides et Lanaudière. Un petit clic pour vous inciter à bouger!

<https://www.fadoq.ca/laurentides/activites/activites-physiques-et-sportives/programme-viactive>

