

Le théâtre Vies-à-Vies fait du bien là où il passe! .....	2
Dans la peau d'un aîné.....	3
Les Ateliers FADOQ.ca .....	3
Les Jeux FADOQ des Laurentides ...	4-5
Rendez-vous Avenues.ca .....	6
Voyagez avec Edge Expérience .....	7
Une randonnée en montagne au coeur de l'automne à Val-David!.....	8
On fera fleurir les HLM et OBNL d'habitation cet été! .....	8

# Rendez-vous



22 mai au 6 juin 2019



Région des Laurentides

## Mot de la présidente et du directeur général

Quel hiver nous avons! Celles et ceux qui pratiquent des activités de plein air sautent de joie... les autres un peu moins. Impossible de plaire à tous!

Effectivement, c'est tout un défi de plaire à tous dans la vie de tous les jours. Un défi que nous devons apprendre à relever dans notre organisme, au meilleur de nos connaissances. Pour un gouvernement, c'est encore plus difficile avec les programmes de tous les partis. Heureusement, le Réseau FADOQ est là pour défendre les droits collectifs des aînés en visant une qualité de vie adéquate pour ces derniers.

Considérant que la région des Laurentides est représentée par cinq ministres (du jamais vu), comprenant la ministre responsable des Aînés et des Proches aidants, madame Marguerite Blais, votre présidente et votre directeur général auront l'occasion de côtoyer ces politiciens afin de leur transmettre nos préoccupations pour les aînés de notre belle et grande région.

Lorsque vous lirez ces lignes, nous aurons complété notre 11<sup>e</sup> édition des Jeux d'hiver 50+. Nous vous en parlerons dans le prochain Rendez-vous.

Bien que nous ayons encore les deux pieds dans la neige, ce sera bientôt le temps de vous inscrire aux activités des 22<sup>e</sup> Jeux FADOQ des Laurentides (JFL) qui se dérouleront un peu partout dans la région, du 22 mai au 6 juin prochains. Les fiches d'inscription seront disponibles auprès des clubs affiliés FADOQ, à la fin du mois de mars. Toute l'information sur les disciplines des JFL-2019 sera aussi accessible sur le [www.jeuxfadoqlaurentides.org](http://www.jeuxfadoqlaurentides.org). Vous trouverez, au centre du document, une affichette promotionnelle des JFL-2019. Nous vous invitons à l'exposer dans votre communauté afin de nous aider à promouvoir l'événement.

Nous sommes fiers de vous présenter le premier voyage de la FADOQ - Région des Laurentides, en collaboration avec l'agence Edge Expérience. Notre objectif étant de compléter les offres de voyages des clubs affiliés, nous vous proposons un voyage actif - formule randonnée et vignobles - en Slovénie, du 5 au 15 juin prochain.

Le bénévolat est essentiel dans une organisation comme la nôtre. Nous vous invitons à découvrir les personnes nommées pour le Prix Yves-Lamarque 2018, en page 6. Vous désirez présenter une candidature en 2019 ? Adressez-vous au conseil d'administration de votre club ou communiquez avec le secrétariat régional des Laurentides.

Nos programmes font une différence. Que ce soit par le théâtre Vies-à-Vies pour les proches aidants de la MRC des Laurentides, notre nouveau programme Dans la peau d'un aîné, les Ateliers informatiques FADOQ.ca, notre 2<sup>e</sup> édition des Rendez-vous Avenues.ca, le projet QADA avec les HLM et OBNL d'habitation ou notre toute première édition des Grandes Marches FADOQ, à Val-David, nous posons des gestes qui améliorent la qualité de vie des aînés de la grande région des Laurentides. Joignez-vous à nous !



Hiver 2020



*Micheline Chalifour*  
Présidente du C.A.



*Michael Leduc*  
Directeur général

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

Téléphone : 1 877 429-5858  
Courriel : [info@fadoqlaurentides.org](mailto:info@fadoqlaurentides.org)

Site Internet : [www.fadoqlaurentides.org](http://www.fadoqlaurentides.org)  
Page Facebook : [www.facebook.com/fadoqlaurentides](http://www.facebook.com/fadoqlaurentides)

# LE THÉÂTRE VIES-À-VIES *fait du bien là où il passe !*

Riches de leur expérience auprès des proches aidants, 4 comédiens sillonnent la région des Laurentides pour faire connaître cette réalité.

Intitulée « Les hauts et les bas des proches aidants » cette pièce de théâtre met en lumière le rôle et le parcours d'un proche aidant. Au-delà des mots se cache toute une gamme d'émotions vécues par la dyade aidant/aidé.

La représentation d'une heure, qui est entrecoupée de chants, nous permet d'approfondir des thèmes tels que la culpabilité, la souffrance émotionnelle, la colère et la dualité des rôles. Cette pièce nous fait découvrir plusieurs pistes de solutions fort pertinentes.



## *On a dit de cette pièce :*

- « Tous les proches aidants devraient voir cette pièce... »
- « Beau mélange de dialogues, de musique et... de solutions »
- « Des mots qui touchent le cœur! »

Si vous êtes un organisme communautaire ou une entreprise qui côtoie les proches aidants, voire une municipalité ayant l'accréditation MADA, cette pièce de théâtre à faible coût est pour vous.

Pour plus d'informations, contactez Line Pagé  
au 1 877 429-5858, poste 447 ou [line@fadoqlaurentides.org](mailto:line@fadoqlaurentides.org)

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



**4 OFFRES EXCLUSIVES**  
aux membres FADOQ



**25\$**  
de rabais  
additionnel\*

à la promotion « la 2<sup>e</sup> PAIRE à 1\$ ».



**25%**  
de rabais

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

**15%**  
de rabais

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

**10%**  
de rabais

à l'achat d'une provision  
annuelle de verres de  
contact à prix régulier\*

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

[greiche-scaff.com](http://greiche-scaff.com)

**greiche & scaff**

professionnels de la vue

# DANS LA PEAU D'UN ÂNÉ

**Dans la peau d'un aîné est un programme de sensibilisation aux impacts du vieillissement humain qui favorise la bienveillance envers les personnes âgées et qui propose des ateliers de sensibilisation.**

Au cours d'une séance, les participants vivent des expériences qui simulent la réalité d'une personne vieillissante, les contraintes et les défis qu'elle doit parfois surmonter au quotidien.

## **Les activités de sensibilisation**

Au cours d'un atelier, les participants réalisent 6 tests de sensibilisation sur des thématiques telles que la vision, l'audition, la mobilité, l'agilité, la cognition et les deuils.

**ATELIER 100 % GRATUIT – DURÉE ENTRE 60 ET 90 MINUTES – TOUS ÂGES**

## **La bienveillance : fil conducteur**

L'atelier ludique et interactif permet une meilleure compréhension du vécu des aînés et favorise les comportements et les attitudes de bienveillance envers ces derniers. Chaque activité de sensibilisation est suivie d'une période de discussion permettant aux participants de réfléchir collectivement aux attitudes et aux comportements de bienveillance adaptés aux situations décrites. Au terme de la séance, les participants savent interagir adéquatement avec des personnes âgées dans différents contextes et situations et sont sensibilisés à l'âgisme.

Une tournée aura lieu dans les Laurentides, au printemps et à l'automne 2019. Si vous souhaitez recevoir le programme dans votre organisme, votre résidence ou votre municipalité, communiquez avec Mme Virginie Munger au 1 877 429-5858, poste 226.

DANS LA PEAU



D'UN ÂNÉ

## LES ATELIERS FADOQ.CA

Concept unique conçu sur mesure pour les 50 ans et plus, les Ateliers FADOQ.ca sont composés d'une série d'ateliers informatiques offerts aux membres FADOQ seulement.

- Les ateliers d'une durée de 9 heures (3 semaines X 3 heures) coûtent 55 \$.
- Les cours de tablette iPad d'une durée de 18 heures (6 semaines x 3 heures) coûtent 100 \$.
- Les cours de tablette Android d'une durée de 18 heures (6 semaines X 3 heures) coûtent 100 \$.

**Profitez de petits groupes de 6 à 8 personnes où chaque participant utilise un ordinateur portable fourni sur place (tablette non fournie) et repart avec un manuel de cours.**

Les ateliers sont offerts dans plusieurs points de service. Pour obtenir de l'information ou pour vous inscrire, veuillez laisser un message dans la boîte vocale de votre secteur. Un ou une bénévole vous contactera dans les 48 heures.



**ATELIERS**  
fadoq.ca

### **Sainte-Thérèse**

819 429-5858, poste 459

### **Sainte-Agathe-des-Monts Sainte-Adèle**

### **Wentworth-Nord**

819 429-5858, poste 458

### **Mont-Tremblant**

819 429-5858, poste 457

### **Mont-Laurier**

819 429-5858, poste 460



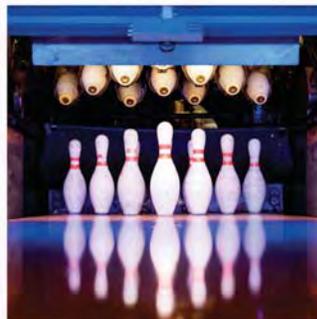
DU MERCREDI 22 MAI AU JEUDI 6 JUIN 2019

Des activités réparties sur tout le territoire!

- Baseball poche
- Billard
- Dards
- Marche à prédiction
- Golf
- Pétanque
- Pétanque atout
- Tennis
- Palet
- Minigolf
- Grosses quilles
- Petites quilles
- Sacs de sable
- Whist militaire
- Pickelball

Pour vous inscrire, contactez votre club local affilié FADOQ!

Les membres du club régional GO60 peuvent s'inscrire au secrétariat régional, au 1 877 429-5858, poste 227



Les professionnels exerçant dans les cliniques Lobe sont fiers de collaborer aux Jeux FADOQ des Laurentides.

Le Réseau FADOQ remercie ses Grands Partenaires



**Lobe** Cliniques en santé  
auditive et communication

1 866 411-5623 | lobe.ca

Trouvez toute l'information au [www.jeuxfadoqlaurentides.org](http://www.jeuxfadoqlaurentides.org)

# Ne ratez pas ce Rendez-vous Avenues.ca et découvrez cette initiative du Réseau FADOQ !

Branché sur vos passions, Avenues.ca est un magazine Web qui vous propose une information crédible, pertinente et des Rendez-vous branchés. Le Réseau FADOQ est heureux d'avoir lancé ce projet novateur.

Les Rendez-vous Avenues.ca sont des soirées ludiques autour de grands thèmes - voyage, culture, dégustation et inspiration - axées sur une information de qualité et des échanges entre passionnés.



*Le Rendez-vous Avenues.ca dans les Laurentides :*

## Les grandes randonnées ici et ailleurs avec Sophie Faucher

à l'église du Village de Mont-Tremblant, le 16 avril à 19 h

Jad Haddad, expert terrain de Terres d'Aventure et Sophie Faucher, comédienne et porte-parole de la Traversée de la Gaspésie, vous feront partager leur passion pour la grande randonnée et rêver de lointains horizons. Un Rendez-vous à ne pas rater !

Au menu de la soirée : entrevue, conférence, photos, tirages et échanges entre passionnés autour d'un verre de vin.

Chacun des participants recevra en cadeau la version électronique du beau livre *Grandes randonnées, 50 itinéraires de rêve à travers le monde*, d'une valeur de 24.99 \$, une gracieuseté des Éditions Guides de voyage Ulysse.

Achat sur [avenues.ca/tremblant](http://avenues.ca/tremblant)

En collaboration avec



**Le 16 avril 19 h**

à l'église du Village de Mont-Tremblant

**Prix (incluant 2 consommations)**

**25 \$ + taxes**

**20 \$ + taxes / membres FADOQ**

(Présentation de la carte de membre valide obligatoire)

## Remise du Prix Yves-Lamarche



C'est lors de la Journée internationale des aînés, qui s'est tenue en septembre dernier, que le Réseau FADOQ – Région des Laurentides a fait connaître ses nommés en lice pour le prix Yves-Lamarche, et ce, pour les 4 secteurs de la région. Il s'agit de Lise Asselin du Club FADOQ Lorr«Aînés», de Louise Lepage du Club L'Étoile du Nord Inc., de Michel De Courcy du Club des Bons Vivants de Mont-Tremblant et enfin de Mme Lorraine Paquette du Club de l'Âge d'Or du Souvenir.

Lors de l'assemblée générale annuelle, tenue le 15 novembre dernier, le Prix Yves-Lamarche a été décerné à M. Michel De Courcy, un bénévole d'exception au sein de notre Réseau.



PRÉSENTE  
**SLOVÉNIE 2019**  
**VOYAGE EXCLUSIF**

TRANSPORT	Vol international non inclus
Transferts aéroports et transport quotidien	Inclus
Hébergement	Hôtels 4**** 7 nuits, une nuit en refuge, une nuit en B&B
Guide	Inclus
Repas	Certains petits déjeuners, 1 souper
Conférence préparation	Inclus



OCCUPATION DOUBLE

**2980\$**

SUPPLÉMENT OCC. SIMPLE 906\$

Taxes et contribution incluses

5 AU 15 JUIN 2019

Informations : [edgeexperience.ca](http://edgeexperience.ca)

VOYAGES Edge Expérience Inc. 819 440-7563 • 979, rue de Saint-Jovite • Mont-Tremblant QC J8E 3J8 • Titulaire d'un permis du Québec

## Le Réseau FADOQ - Région des Laurentides est fier de cette nouvelle collaboration avec Edge Expérience, agence de voyages novateurs!

1

Un heureux mélange d'action et de découvertes gastronomiques et culturelles;

2

Un voyage guidé par une Québécoise passionnée et colorée;

3

Des rencontres préparatoires pour bien s'organiser et se connaître avant le grand jour.

4

La chance unique de découvrir certains des meilleurs vignobles slovènes;

5

L'assurance de voyager en petit groupe homogène, car réservé aux membres FADOQ.

### *Voyage en Slovénie*

Élu la destination la plus écoresponsable au monde en 2018, la Slovénie est notre nouveau chouchou 2019! Couvert à 60% de forêts, dont presque la moitié sont des zones protégées, ce pays est LA destination pour les amateurs de plein air. L'épicurien en vous sera ravi de savoir que ce pays est en plus réputé pour sa gastronomie et son bon vin.

Un voyage de 10 jours, parfait pour le sportif en vous qui aime bien se récompenser, en finale, avec de bonnes tables!

Randonnées et refuge, vignobles, château, truffes et bien plus!

# Une randonnée en montagne au cœur de l'automne à Val-David

Le Réseau FADOQ – Région des Laurentides se joint cette année au programme des Grandes Marches FADOQ qui offre une multitude de randonnées à travers le Québec.

Notre région vous propose de découvrir le parc régional de Val-David – Val-Morin, le jeudi 3 octobre 2019, alors que les couleurs d'automne seront à leur apogée. Cette activité est organisée en collaboration avec le parc régional et le club plein air 50 ans et +, de Val-David.

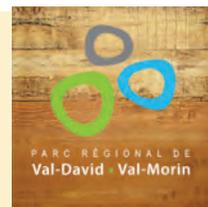
Vous tomberez sous le charme de ce magnifique paysage où les fortes dénivellations et les falaises jouent sur les contrastes. À partir des sommets, l'horizontalité de la vallée et la verticalité des parois rocheuses des monts vous offrent des points de vue exceptionnels. Sans compter les nombreux blocs erratiques qui se dressent sur le sol, constituant un vestige frappant des glaciations passées.

Nous offrirons 3 parcours différents, d'environ 8 km chacun, afin de répondre aux besoins des randonneurs modérés, intermédiaires et avancés. Nous accueillerons un maximum de 60 personnes réparties en 3 groupes ; il faudra donc faire vite pour s'inscrire.



Pour plus d'informations sur l'activité et les modalités d'inscription :

- Consultez la brochure Les Grandes Marches FADOQ, disponible en avril ;
- Consultez le [www.fadoqlaurentides.org](http://www.fadoqlaurentides.org) ;
- Écrivez à [loisirs@fadoqlaurentides.org](mailto:loisirs@fadoqlaurentides.org) ;
- Appelez au 1 877 429-5858, poste 227



## On fera fleurir

### LES HLM ET OBNL D'HABITATION CET ÉTÉ!

M. André ThrelFall, locataire d'une résidence pour aînés dans les Laurentides et préoccupé par les saines habitudes de vie de ses pairs, a lancé un projet de bacs à jardinage. En effet, avec l'aide des Serres de Clara, l'école secondaire des-Studios et le Réseau FADOQ - Région des Laurentides, son initiative permettra à plusieurs aînés de socialiser tout en jardinant. L'objectif de ce projet est de permettre aux résidents en HLM ou OBNL d'habitation, de briser leur isolement par des activités de jardinage. Des bacs d'horticulture surélevés seront installés sur les terrains adjacents aux résidences et permettront à tous de s'occuper des plantations, quel que soit leur état de santé.

Les élèves de l'école secondaire des-Studios de la Commission scolaire Rivière-du-Nord vont fabriquer les bacs au cours de l'hiver. Par la suite, ils seront distribués dans une vingtaine de résidences. Les agentes de développement du Réseau FADOQ - Région des Laurentides s'assureront de faire le lien entre les résidences, l'école et les Serres de Clara.

Pendant l'été, nos agentes de développement s'occuperont de l'animation autour des bacs, grâce à une subvention de Québec amis des aînés (QADA) qui vise à dynamiser les milieux de vie en HLM et OBNL d'habitation dans les Laurentides. Des horticulteurs des Serres de Clara seront aussi impliqués pour initier les participants à l'horticulture et les aider à mieux utiliser les bacs.

Nous vous invitons à consulter les sites Web des partenaires impliqués dans ce projet novateur, afin de mieux les connaître.