



Rendez-vous, l'encart RÉGIONAL



Mot de la présidence et de la direction générale

Bonne année à tous les membres de la FADOQ – Région des Laurentides. Que l'année 2020 soit remplie de santé, de belles activités, d'heureuses rencontres et qu'elle soit porteuse d'une qualité de vie qui vous permettra de vous sentir en sécurité et vous incitera à vous impliquer dans votre communauté locale.



**Diane Beaulieu
Desjardins**
Présidente

À la suite de l'assemblée générale annuelle en novembre dernier, le conseil d'administration a nommé Diane Beaulieu Desjardins à la présidence. Elle est appuyée par Carole Guénette, vice-présidente; Jean-Claude Brisebois, secrétaire; Guy Blanchet, trésorier; ainsi que Rita Radermaker, Sylvie Filiatrault et Marie-Paule Charbonneau, administratrices et Paul Laurin, administrateur.

« En tant que présidente, c'est avec plaisir que je m'engage, avec le soutien de mon conseil d'administration, de la direction générale et de toute l'équipe de professionnels et de bénévoles, à œuvrer au bien-être des aînés de la région des Laurentides. Soyez assurés que nous continuerons d'offrir un travail de qualité afin que toutes les personnes de 50 ans et mieux et tous les membres FADOQ soient représentés dans la société, que chaque club affilié se sente accompagné et que chacun se sente supporté au sein de son club. »

Au cours de l'année 2020, nous aurons plusieurs activités et événements à vous offrir, en plus des festivités qui auront lieu dans le cadre du 50^e anniversaire du Réseau FADOQ. Pour plus d'informations, visitez notre site Web et notre page Facebook. Entre autres, vous y trouverez de l'information sur la prochaine édition des Jeux FADOQ des Laurentides. Les inscriptions se feront auprès de votre club de la mi-mars à la mi-avril.



Michael Leduc
Directeur général

En tant qu'organisme régional de promotion des droits des personnes de 50 ans et plus, nous allons aussi suivre plusieurs dossiers comme l'implantation de maisons des aînés dans la région des Laurentides, le manque de ressources humaines et l'opportunité ainsi créée pour plusieurs aînés de poursuivre leur carrière ou de retourner sur le marché du travail ainsi que plusieurs autres sujets qui touchent notre contrat social ayant comme piliers la santé, la sécurité, le bien-être et le sentiment d'appartenance.

Les assemblées générales annuelles des clubs auront lieu au cours des mois d'avril, mai et juin. En tant que membres, vous pouvez participer à cette activité de vie démocratique de votre club. Pour connaître la date de votre AGA, consultez notre page Web info clubs.

Et n'oubliez pas de profiter de l'hiver...allez jouer dehors !!

Sommaire

La FADOQ est culturelle /	
Nos villes associées /	
Projet QADA	page 2
Atelier FADOQ.ca /	
Grandes Marches FADOQ	page 3
Les Jeux FADOQ.....	pages 4 et 5
L'employabilité chez les	
50 ans et +.....	page 6
Programme PIED	page 7
Viactive	page 8

La FADOQ – Région des Laurentides est culturelle

Pour se distinguer et favoriser une vie active et engagée de ses membres et parce que la FADOQ – Région des Laurentides croit que la culture et les arts sont des instruments de concertation, de mobilisation et d'intervention sociale, diverses actions pour favoriser l'accès à la culture sont mises de l'avant.



Ainsi, depuis quelque temps, nous proposons des sorties et des activités culturelles à nos membres et elles connaissent un engouement hors du commun. Que ce soit un concert de Noël avec l'OSM et Kent Nagano ou un Rendez-vous gourmand avec Hélène Laurendeau, concocté en collaboration avec AVENUES.ca, ou encore une sortie au Théâtre du Nouveau Monde, les idées foisonnent et elles sont populaires.

Surveillez notre site Web et notre page Facebook pour connaître les sorties culturelles à venir, mais surtout, inscrivez-vous à nos infolettres pour ne rien manquer!

Parce que la culture est avant tout une source d'identité et de fierté!

Nous sommes toujours en quête de nouvelles idées et de propositions de sorties culturelles. Vous en avez à nous soumettre? Écrivez-nous à culture@fadoqlaurentides.org ou laissez un message au 1 877 429-5858, poste 224.

Plusieurs villes et municipalités sont affiliées à la FADOQ - Région des Laurentides et supportent notre mission. Est-ce que la vôtre en fait partie? Visitez la section À Propos de notre site Web pour le savoir.

« Aînés engagés, vieillir vivant! »

Le directeur général de la FADOQ – Région des Laurentides, M. Michael Leduc, vient de signer un protocole d'entente avec la ministre responsable des Aînés et des Proches aidants, Mme Marguerite Blais, qui accorde une aide financière maximale de 299 844 \$ pour la réalisation du projet « Aînés engagés, vieillir vivant! » sur tout le territoire des Laurentides, dans le cadre du programme Québec ami des aînés, volet Soutien aux actions locales et régionales, pour la période 2020-2022.

Une version du programme Antidote VIT (Vivre Intensément Tout de suite) adaptée pour notre région sera déployée dans les HLM et OBNL d'habitation déjà ciblés dans un projet précédent, ainsi que dans les regroupements d'aînés et les municipalités amies des aînés (MADA).

Le programme compte une série de 12 à 15 rencontres sous la forme d'un cercle de parole permettant aux aînés (12 à 25 participants par cercle) de réfléchir et de s'exprimer sur la réalité actuelle d'être un aîné. On y aborde le vieillissement de façon positive, en ciblant les problématiques communes et en trouvant des solutions ensemble. Les premiers groupes devraient se rencontrer à l'automne 2020.

Avec la participation de :

Québec 

C'est – et de loin ! – l'activité la plus populaire chez les 50+.

Nous avons nommé : LA MARCHÉ.

Le Réseau FADOQ, en collaboration avec Rando Québec, fait un pas de plus pour promouvoir un vieillissement actif avec son activité les *Grandes Marches FADOQ*, organisée à travers tout le réseau. Dans chaque région, chaque marche a sa propre personnalité et met en valeur des éléments du patrimoine régional : architecture, produits du terroir, attraits touristiques, etc.

Les *Grandes Marches* d'ici vous feront découvrir les plus beaux paysages des Laurentides.

Surveillez nos publications pour en savoir plus.

fadoq
50 ans et +

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 et sont offerts aux membres FADOQ seulement.

Les ateliers d'une durée de 9 heures (3 semaines X 3 heures) coûtent 55 \$.

Les cours de tablette et téléphone iPad/iPhone et Android d'une durée de 18 heures (6 semaines x 3 heures) coûtent 100 \$.

Profitez de petits groupes (max 8 personnes) où chaque participant utilise un ordinateur portable fourni sur place (tablette ou téléphone non fourni) et repart avec un manuel de cours.

Une nouveauté : nous pouvons nous déplacer à votre résidence pour aînés ou votre milieu de vie afin de dispenser ces ateliers.

Si les lieux le permettent et selon le nombre d'inscriptions, nous pourrions offrir ces ateliers chez-vous!

Pour de plus amples informations : belinda@fadoqlaurentides.org ou 1 877 429-5858, poste 224.

Les ateliers sont déjà offerts dans plusieurs municipalités.

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.



- Sainte-Thérèse et Sainte-Anne-des-Plaines :
• 1 877 429-5858, poste 459
- Sainte-Agathe-des-Monts et Sainte-Adèle :
• 1 877 429-5858, poste 458
- Mont-Tremblant : aucun cours n'est offert présentement
- Mont-Laurier : 1 877 429-5858, poste 460



DU MERCREDI 20 MAI AU JEUDI 4 JUIN 2020

Des activités réparties sur tout le territoire!

Pour
vous inscrire,
contactez
votre club local
affilié
FADOQ!

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

Les membres du club régional G060 peuvent s'inscrire à : loisirs@fadoqlaurentides.org
ou au 1 877 429-5858, poste 227.



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

Lobe

Cliniques en santé auditive et communication

Merci à nos Grands Partenaires

[intact]
ASSURANCE

Auto • Habitation

SSQ
assurance

Vie • Santé • Investissement

Trouvez toute l'information au www.jeuxfadoqlaurentides.org

Vos compétences sont recherchées !

Si vous avez occupé un emploi passionnant durant votre carrière, peut-être avez-vous encore envie d'avoir une occupation professionnelle même si vous avez officiellement pris votre retraite ?

Dans un contexte de pénurie de main-d'œuvre, l'embauche, le maintien et le retour en emploi des travailleurs expérimentés constituent une partie de la solution aux défis que rencontrent les organisations. En 2019, le taux de chômage dans les Laurentides a atteint son plus bas niveau depuis 1987, soit 4,4 %.

La MRC des Laurentides et sa Corporation de développement économique (CDE) ont dévoilé récemment une *Stratégie Emploi* afin de contrer les impacts de la pénurie de main-d'œuvre sur son territoire. La MRC des Laurentides présente d'ailleurs un taux élevé d'emplois à temps partiel (22,6 %), n'est-ce pas une belle opportunité pour retourner sur le marché du travail tout en ayant la possibilité de poursuivre des projets personnels enrichissants?

De plus en plus, les employeurs seront sensibilisés aux avantages réels d'embaucher des travailleurs expérimentés car tout le monde y gagne. Pour le travailleur, il est valorisant de constater que ses compétences sont non seulement reconnues, mais également recherchées. Pour l'entreprise, il est précieux d'avoir des employés qui ont la capacité d'agir comme mentor ou formateur pour la relève. Ces échanges ouvrent le dialogue et contribuent à maintenir une ambiance saine et dynamique dans les équipes de travail. Le Gouvernement du Québec a récemment publié le *Guide de bonnes pratiques pour favoriser l'embauche, le maintien et le retour en emploi des travailleurs expérimentés*. Selon les estimations d'Emploi-Québec, plus de 1,4 million de postes seront à pourvoir au Québec pour la période 2017-2026². Il est aussi prévu que 7 % de l'offre de main-d'œuvre proviendra de la hausse du taux d'activité des personnes de 65 ans ou plus.

Saviez-vous qu'il existe des services d'accompagnement d'aide en recherche d'emploi spécialement conçu pour les personnes ayant 50 ans et plus ?

Sur les territoires de la MRC des Laurentides et des Pays-d'en-Haut, le Centre d'intégration en emploi Laurentides offre un service qui vous permettra de faire le point sur votre situation professionnelle. La réalisation d'un bilan de votre carrière et de vos acquis vous aidera à retrouver votre place au sein du marché du travail.

Pour plus d'informations : Centre d'intégration en emploi Laurentides www.cielaurentides.com ou 819 326-7776

Saviez-vous qu'il existe un crédit d'impôt pour les travailleurs expérimentés ?

Si vous avez 60 ans ou plus, vous pourriez bénéficier d'un crédit d'impôt non remboursable visant à éliminer l'impôt à payer sur une partie du revenu de travail. Ce crédit pour prolongation de carrière est d'un montant variant entre 1 500 \$ et 1 650 \$.

Pour plus d'informations :

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/credit-dimpot-pour-travailleur-dexperience/>



Envie de retourner sur le marché du travail ?

Avant d'entamer vos démarches, n'hésitez pas à faire un bilan de vos réalisations et de vos forces. Cela vous permettra de renforcer votre confiance en vous et cela se ressentira dans votre approche.

- Envoyez une candidature spontanée ! Choisissez une entreprise parce qu'elle est proche de votre domicile, parce qu'elle œuvre dans votre domaine d'expertise ou parce qu'elle vous permettrait d'être enfin en lien avec une clientèle que vous affectionnez tout particulièrement.
- Visitez le site Web de la Caravane de l'emploi, un de nos projets permettant aux chercheurs de consulter des offres locales d'emplois : www.mrclaurentides.qc.ca/caravane-de-l-emploi

Suite page 7

En résumé, offrez-vous le plaisir d'occuper un poste qui convient à vos envies, à votre horaire et à vos compétences. En prime, vous pourrez vous vanter que vous contribuez au développement économique de votre région et à l'essor des entreprises d'ici!

Rachel Pouliot

Conseillère, Attractivité et Partenariats en emploi
Corporation de développement économique de la MRC des Laurentides
819 681-3373, poste 1409 ou emploi@cdemrclaurentides.qc.ca



Corporation de
DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE

24,5 % de l'ensemble des travailleurs de la région des Laurentides sont âgés de 55 ans et plus¹

La plateforme maindoeuvre50plus.com* fait le lien entre les chercheurs d'emploi de 50 ans et plus et les employeurs à la recherche de travailleurs expérimentés.

¹Source : Emploi-Québec ² Source : Estimations d'Emploi-Québec
* Une initiative du Réseau FADOQ

PRÉVENEZ LES CHUTES ET GARDEZ VOTRE AUTONOMIE!

**Vous êtes âgé de 65 ou plus?
Vous avez peur de perdre l'équilibre?
Vous êtes tombé récemment?**

Le Programme intégré d'Équilibre dynamique (PIED) est pour vous!

Inscrivez-vous en communiquant avec votre CLSC

www.sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc/

Antoine-Labelle 819 623-1228, poste 56479

Argenteuil 450 562-3761, poste 72302

Des Sommets 819 324-4000, poste 33148

Lac-des-Deux-Montagnes 450 472-0015, poste 46221

Pays-d'en-Haut 450 229-6601, poste 77532

Saint-Jérôme 450 432-2777, poste 26498

Thérèse-De Blainville 450 433-2777, poste 65500



Un programme d'exercices et d'informations adapté et sécuritaire donné par un professionnel formé et qualifié.

24 SÉANCES GRATUITES

Pour vos lunettes ou verres de contact :
4 PROMOS FADOQ
ET LE CÉLÈBRE
RABAIS SELON L'ÂGE.*

* Détails sur place.

greiche & scaff
professionnels de la vue

Aimez-vous bouger?



Être actif en groupe dans les Laurentides, c'est possible!

LE CISSS DES LAURENTIDES
complice de votre santé



Le programme Viactive

est dédié à une clientèle âgée de 60 ans et plus qui possède une condition physique variable et qui souhaite bouger. Des séances d'exercices VIACTIVE sont offertes dans plusieurs regroupements d'aînés des Laurentides. *Connaissez-vous celui près de chez vous?*

À propos du programme Viactive

Une des particularités du programme VIACTIVE est l'accès à des séances d'exercices gratuites ou à très bas prix. Les groupes d'exercices VIACTIVE sont présentés par des animateurs bénévoles consciencieux et qualifiés.

Responsabilité des animateurs bénévoles

- S'engager à animer des séances d'exercices avec les trousse;
- Suivre la formation de base;
- Pratiquer les exercices et les routines;
- Préparer les séances : lieu, jour(s), heure;
- Faire la publicité;
- Offrir les séances (accueil, aménagement de la salle, animation);
- Informer des consignes de sécurité.

Le programme Viactive existe depuis la fin des années 1980 pour répondre au besoin des clubs de l'Âge d'or de faire bouger les aînés lors des rassemblements. Pour ce faire, Kino-Québec a créé des trousse d'exercices comprenant des CD, des livres photos ainsi que des formations sur mesure pour les animateurs.

Québec

Pour adhérer à un groupe
Communiquez avec la personne responsable
du CISSS des Laurentides 450 436-8622, poste 70557

Ou consultez le site Web de la FADOQ - Région des Laurentides
pour trouver un groupe près de chez vous.

Communiquez avec la personne-ressource (kinésologue)
de votre secteur :

Antoine-Labelle 819 623-1228, poste 56479

Argenteuil 450 562-3761, poste 72125

Des Sommets/Pays-d'en-Haut 819 324-4000, poste 33873

Lac-des-Deux-Montagnes/Mirabel Sud 450 491-1233, poste 48258

Saint-Jérôme/Mirabel Nord 450 432-2777, poste 26427

Thérèse-De Blainville 450 433-2777, poste 64093