

# Rendez-vous,

## l'encart RÉGIONAL



Région  
des Laurentides



### Mot de la présidente et du directeur général

La belle saison arrive. Nous rangeons nos jouets d'hiver pour sortir ceux d'été tout en profitant de la chaleur pour aller jouer dehors. Dans la région des Laurentides, le secrétariat régional et les clubs affiliés développent toutes sortes d'activités qui permettent de briser l'isolement et de promouvoir un vieillissement actif. Toutes les études le démontrent : il faut bouger, sinon, nous commencerons rapidement à « rouiller ». Et pour avoir de l'énergie pour aider les autres, il faut d'abord prendre soin de soi-même. Alors, levez-vous et marchez ! On commence doucement et on augmente progressivement. Allez marcher dans la nature, humer le parfum des plantes, écouter les bruits de la nature, respirer le grand air et oublier, pour un moment, vos tracas journaliers afin de sentir grandir en vous un sentiment de bonheur et d'apaisement.



**Micheline Chalifour**  
Présidente du C.A.

Au Réseau FADOQ, le printemps est une période importante de la vie démocratique des clubs, car c'est le temps des assemblées générales annuelles. Activité obligatoire pour un organisme à but non lucratif, les AGA permettent aux administrateurs des clubs d'informer leurs membres des décisions qu'ils ont prises au cours des 12 derniers mois et de solliciter de nouvelles personnes pour combler l'équipe de bénévoles qui travaillent toute l'année pour offrir des services et des activités à leurs membres. Nous tenons à souligner l'implication de près de 250 bénévoles, membres des conseils d'administration des 35 clubs affiliés au Réseau FADOQ – Région des Laurentides. Ces administrateurs, élus par leurs pairs lors des AGA, sont responsables de la gestion et de la gouvernance de leur club en plus d'organiser diverses activités. Il s'agit d'un engagement bénévole de plusieurs heures par semaine pour le bénéfice des autres membres. Avez-vous pensé à leur dire merci? On est souvent plus rapide à critiquer qu'à remercier. Et si on inversait cette pratique?!

Les Jeux FADOQ Laurentides (JFL) se dérouleront du 22 mai au 6 juin partout dans la grande région des Laurentides. Les inscriptions sont maintenant terminées. Ce sont près de 1000 personnes qui participent annuellement aux JFL, venez voir pourquoi !



**Michael Leduc**  
Directeur général

Le dimanche 2 juin, joignez l'équipe FADOQ Laurentides dans le cadre de la 8<sup>e</sup> édition de *Courir à notre santé* au Premium Outlets Montréal à Mirabel ou faites un don à la Fondation de l'Hôpital régional de Saint-Jérôme.

Venez nous voir le samedi 20 juillet lors de la 1<sup>re</sup> édition de l'EXPO « Santé – Yoga – Nature » qui se déroulera au Centre de plein air Roger-Cabana à Saint-Hippolyte. Vous y trouverez des exposants, des ateliers et des conférences à coûts modiques.

Savez-vous qu'il y a deux types de cartes de membre ? La carte régulière et la carte VISA OR FADOQ de la Banque Laurentienne Canadienne BLC. Si vous êtes du type « plastique » pour vos paiements en tout genre (tout en payant entièrement votre solde mensuellement), la carte VISA OR FADOQ est très avantageuse puisque vous accumulez des points sur toutes vos transactions. De plus, la banque paiera votre carte de membre FADOQ si vous faites des achats de plus de 5 600 \$ annuellement avec votre carte VISA OR FADOQ. Informez-vous pour savoir si cette offre convient à votre profil de consommateur.

Nous profitons de l'occasion pour remercier tous nos partenaires qui offrent des rabais à nos membres. Visitez notre site Web [www.fadoqlaurentides.org](http://www.fadoqlaurentides.org) pour plus de détails. De nouvelles entreprises se joignent à nous régulièrement.

### Sommaire

Retour sur les Jeux d'hiver 50+ .....	2
L'OSM pour vous ! .....	3
Salon emploi / Partenariat .....	4
Bougez + et le prix RayonneDON .....	5
Une randonnée et un spectacle .....	6
L'AGA du comité des usagers .....	7
Expo-santé-yoga-nature .....	8

## Les Jeux d'hiver 50+ en ont fait bouger plus d'un!

Les 11<sup>es</sup> Jeux d'hiver 50+ se sont déroulés du 1<sup>er</sup> au 10 février 2019, donnant l'occasion à plus de 500 participants de profiter de ce que l'hiver a de mieux à nous offrir !

Plus de 200 hockeyeurs s'étaient donné rendez-vous à Mont-Tremblant. En plus des 10 équipes de notre région, nous avons accueilli quatre équipes de l'Ontario, des équipes de Trois-Rivières, de Granby, de Gatineau et de Montréal. Les équipes des Laurentides se sont distinguées en remportant 5 médailles, dont une médaille d'or par l'équipe d'*Autobus Deux-Montagnes* (récréatif 50+). Il faut souligner la collaboration exceptionnelle des employés de l'aréna et de la ville de Mont-Tremblant, ainsi que le travail remarquable des arbitres.



Le Club de curling Vallée de la Rouge a permis à 48 joueurs de la région de s'affronter dans une compétition relevée qui s'est déroulée dans une atmosphère de franche camaraderie. C'est l'équipe du capitaine Roger Broekaert qui a eu le meilleur sur ses adversaires.



Aussi, une trentaine d'adeptes de plein-air se sont rassemblés pour une fin de semaine d'activités à Sainte-Adèle. Notre guide, Chantal Fleurant, a mené avec enthousiasme le groupe de randonneurs dans les pistes de raquette du Chanteclerc. Pendant ce temps, les skieurs de fond arpentaient les pistes du parc linéaire Le P'tit Train du Nord. Une promenade en traîneau, tiré par de magnifiques chevaux, avec une halte autour d'un feu de camp, a agrémenté la soirée du vendredi. De belles amitiés se sont formées et tous ont hâte à l'an prochain !

De plus, une centaine de visiteurs ont pris part aux festivités d'hiver de la municipalité de Saint-Sauveur, le 3 février. Il en fut de même, le 9 février, à Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson. Ballon-balai, pétanque et jeu d'anneaux ont su rallier les participants de tous les âges, lors de ces journées multigénérationnelles. Un grand merci aux clubs La Toison d'Or de Saint-Sauveur et L'Âge d'Or du Lac Masson pour leur implication remarquable.

Mettez tout de suite à votre agenda nos prochains Jeux d'hiver 50+, en février prochain, vous ne le regretterez pas ! Mais en attendant, profitez bien de l'été !

# Nous vous invitons à

CÉLÉBREZ  
LA DERNIÈRE  
SAISON DE

# NAGKENT NAGANO



SAISON **19**  
**20**

Billets et abonnements  
en vente maintenant!

Le Réseau FADOQ – Région des Laurentides vous organise une sortie culturelle riche en émotions, le mardi 3 décembre 2019.

Fidèle à la tradition du temps des fêtes, l'OSM présente un des joyaux du répertoire baroque: l'Oratorio de Noël de Bach. Partagez la joie de la Nativité en compagnie du chœur de l'OSM et de quatre talentueux solistes.

Un moment de sérénité à vivre à la Maison symphonique, sous la direction de Kent Nagano. Ce chef d'exception vit sa dernière saison avec l'OSM. Une chance unique de vous laisser charmer par son talent!

Les billets seront en vente uniquement en ligne, et ce dès le mois de juin 2019, au [www.fadoq.ca/laurentides/evnement](http://www.fadoq.ca/laurentides/evnement) \*

Le coût du billet est de 67 \$ et comprend également le transport en autobus. Offert aux membres FADOQ exclusivement.

Les sièges se situent dans la section du chœur, ce qui permet une vue d'ensemble fort intéressante.

## ITINÉRAIRE :

**15h45** : Départ de Mont-Tremblant (dans le stationnement de l'église de Mont-Tremblant, centre-ville). **Arrivez au moins 15 minutes en avance s.v.p. Nous partirons à l'heure.**

**16h30** : Arrêt à Saint-Jérôme, à la porte du Nord (on embarque les participants du Sud) **Soyez ponctuels.**

**16h45** : Direction Montréal, rue Saint-Urbain, Maison symphonique.

Souper libre à notre arrivée à Montréal (Des idées de restaurants à proximité vous seront proposées)

Le **concert** est à **20 h**, sans entracte.

**Départ** aux alentours de 22h30, arrêt à Saint-Jérôme (vers 23h15), direction Mont-Tremblant.

Il y a 47 sièges disponibles, répartis sur 4 rangées. Les billets seront distribués après l'arrêt à Saint-Jérôme. Nous ferons tout notre possible pour vous asseoir avec les gens qui vous accompagnent.

**Vous avez des questions?**

**[belinda@fadoqlaurentides.org](mailto:belinda@fadoqlaurentides.org) ou 877 429-5858, poste 224**

\* Nous ne prenons aucune réservation par téléphone.



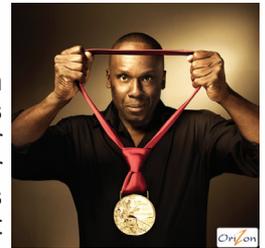
## Embaucher un travailleur expérimenté, une sage décision!

La retraite hâtive est un concept encore très prisé dans la culture populaire, souvent présentée comme une image de réussite professionnelle. Mais avouons-le, ça ne répond pas aux besoins de tout le monde. Sachant que l'espérance de vie des Québécois augmente et que nous vieillissons en meilleure santé, le maintien ou le retour sur le marché du travail apparaît comme une nécessité pour certains dont les ressources financières sont insuffisantes pour subvenir à leurs besoins à long terme. Pour d'autres, l'activité sur le marché du travail apporte bien davantage, que ce soit la constance de l'activité physique, le maintien d'un réseau social, le développement de la culture générale, le sentiment d'accomplissement, l'exploitation d'un talent, de même qu'un désir de transmettre ses connaissances et de léguer quelque chose à la société.

Il se trouve par ailleurs que le marché du travail a besoin des travailleurs expérimentés. La région des Laurentides, comme l'ensemble du Québec, est confrontée à une problématique de la rareté de la main-d'œuvre, voire même de pénurie dans certains secteurs d'activité. Alors qu'on se réjouit de la croissance de

l'économie et de la création de nouveaux emplois, nos entreprises peinent à dénicher des travailleurs qualifiés pour assurer le maintien de leurs activités. De fait, elles se montrent plus ouvertes à de nouveaux bassins de ressources humaines et l'occasion est propice à quiconque envisage un retour sur le marché du travail de faire valoir sa candidature. Les travailleurs expérimentés devraient être de plus en plus en demande et avoir un meilleur pouvoir de négociation de leurs conditions de travail.

Afin de favoriser la rencontre et le maillage entre les entreprises et les travailleurs expérimentés, trois centres-conseils en emploi des Laurentides préparent un rendez-vous pour l'automne 2019. L'événement, qui se tiendra en trois temps dans les MRC de Thérèse-De Blainville, des Laurentides et d'Antoine-Labelle, offrira un moment important de réseautage ainsi qu'un dîner-conférence en présence de Bruni Surin (médaillé olympique, entrepreneur et motivateur).



**Événement : Embaucher un travailleur expérimenté, une sage décision!**

**THÉRÈSE-DE BLAINVILLE : le 22 octobre 2019**

**SAINTE-ADÈLE : le 29 octobre 2019**

**MONT-LAURIER : le 13 novembre 2019**

Centres-conseils en emploi :



## LES DEUX TYPES DE CARTES DE MEMBRE À PRÉSENTER DANS LES COMMERCES PARTICIPANTS!



### Offre de partenariat pour les commerçants des Laurentides

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

### C'EST UN PARTENARIAT GAGNANT-GAGNANT.

Parlez-en autour de vous : à votre épicier du coin, à votre coiffeur, à votre libraire, à votre notaire, à votre gym, etc.

**POUR TOUTE INFORMATION,**

visitez notre site Web au

[www.fadoqlaurentides.org](http://www.fadoqlaurentides.org) dans la section *nouvelles*

ou contactez Belinda Proulx au 877 429-5858, poste 224.



# BOUGER + et s'asseoir - pour une meilleure santé!



- On passe tous trop de temps assis;
- Bouger devrait être une question de plaisir et non d'obligation;
- On aurait tous avantage à ajouter plus de mouvement dans notre quotidien.

Si vous êtes en accord avec ces affirmations, lisez la suite!

Les experts s'entendent unanimement pour dire que l'exercice physique régulier ne compense pas les longues périodes passées en position assise. La solution ne repose pas sur l'augmentation du nombre de visites au gym ou de kilomètres à courir, ni même à l'installation d'un bureau debout. La sédentarité est le fléau à combattre.

Promouvoir la pratique d'exercices physiques réguliers est un pas que les organismes de santé publique ont pris. Cependant, il faut inclure des directives sur la diminution du temps sédentaire et souligner l'importance de prendre des pauses « actives ». Les dernières études révèlent que même ceux qui sont actifs et pratiquent des activités plus intenses ne sont pas exempts des risques associés à la sédentarité lorsqu'ils passent la majorité de leurs journées assis. Car on peut être sédentaire tout en étant actif!

Chaque petit pas qui vous éloigne de la sédentarité vous sera bénéfique, mais il faut ajouter un peu (beaucoup) de variété à votre quotidien. Comment y arriver ?

En prenant de courtes pauses actives, en marchant pendant une minute, en allant boire de l'eau, en se levant lorsqu'on doit parler au téléphone. Il faut développer des stratégies pour éviter d'être assis pendant de longues périodes. Besoin d'autres exemples?

Vous écoutez la télévision en soirée? Faites quelques planches et flexions de jambes pendant que vos yeux sont rivés à l'écran. À l'hôtel ou au centre d'achat : prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur. Stationnez-vous volontairement dans l'espace le plus éloigné de la porte alors que vous aviez l'habitude de chercher le plus près ou encore marchez sur votre terrain pendant un appel téléphonique.

*Il y a d'énormes avantages à bouger plus au cours de la journée. Votre vie sera plus animée, spontanée et surtout plus active!*

**Et pourquoi ne pas bouger avec un de nos clubs affiliés? La majorité des activités de sports et loisirs des clubs FADOQ sont indiquées sur notre site Web, à la section clubs.**



Sources :

Martin Juneau, M.D. Cardiologue et directeur de la prévention, institut de cardiologie de Montréal <https://observatoireprevention.org>

Bowman, Katy. Ne restez pas assis là, Canada, Yogami, 2018, 126 p.

## Le prix RayonneDON

Le prix RayonneDON est une initiative de la Fondation La Capitale visant à soutenir financièrement des organismes à but non lucratif ainsi que des établissements scolaires et de soins de santé ayant à cœur de réaliser un projet qui vise l'amélioration de la qualité de vie des personnes faisant partie des trois créneaux soutenus par la Fondation : l'autisme, la déficience intellectuelle et les aînés vulnérables.

Le Réseau FADOQ – Région des Laurentides a soumis un projet en collaboration avec deux autres partenaires, soit les Serres de Clara et l'école secondaire des-Studios, et nous avons récolté les grands honneurs! Une subvention de 25 000 \$ nous a été remise pour concrétiser notre initiative.

Ce projet permettra à des aînés résidant en HLM ou OBNL d'habitation de la ville de Mirabel et des MRC de la région des Laurentides de socialiser, de faire une activité physique et de s'initier à une saine alimentation, tout en jardinant. Des bacs surélevés permettront à tous de s'occuper des plantations quel que soit leur état de



santé. Ces bacs seront disposés sur les terrains adjacents aux résidences afin d'être facilement accessibles.

Nous sommes reconnaissants envers la Fondation La Capitale et sommes heureux que nos aînés soient intéressés par une si belle initiative.

# Une RANDONNÉE EN MONTAGNE au cœur de l'automne à Val-David

**Inscrivez-vous rapidement, le nombre de participants est limité!**

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.

À noter que des frais de 10 \$ seront exigés.

**On peut consulter la brochure Les Grandes Marches FADOQ (en ligne),  
notre site Web ou encore, on écrit à [loisirs@fadoqlaurentides.org](mailto:loisirs@fadoqlaurentides.org) ou on appelle  
au 1 877 429-5858, poste 227.**

*Au plaisir de vous y rencontrer!*  
**Patrice Savard**  
Coordonnateur Loisirs - Sports

**fad!q**  
50 ans et +

*Dans le cadre de la Journée internationale des aînés*

*Un événement grand public à ne pas manquer :*

***Gregory Charles - L'air du temps***



Dimanche 6 octobre à 14 h  
au coût de 40 \$  
au Théâtre Gilles-Vigneault

Des billets seront en vente sous peu  
au [www.fadoqlaurentides.org](http://www.fadoqlaurentides.org)  
*Restez à l'affût!*

**Lobe**

Cliniques en santé auditive et communication

Merci à nos Grands Partenaires

**intact**  
ASSURANCE

Auto • Habitation

**SSQ**  
assurance

Vie • Santé • Investissement

# S'outiller pour redonner espoir!

Le 29 mars 2019, le comité des usagers de Thérèse-De Blainville invitait ses partenaires et les aînés à son assemblée générale annuelle et à son colloque : *NON à l'intimidation, s'outiller pour redonner de l'espoir* afin de réfléchir ensemble au phénomène de l'intimidation touchant les aînés et pour mettre en commun différentes connaissances, formation, ateliers et approches variées. Un sondage a été réalisé sur les situations d'intimidation, les expériences, les ressources disponibles et les outils expérimentés.

M<sup>me</sup> Nicole Gravel, vice-présidente du comité des usagers de Thérèse-De Blainville a orchestré un événement harmonieux qui regroupait près d'une vingtaine d'organismes responsables d'améliorer la qualité de vie des aînés et de défendre leurs droits.

M<sup>mes</sup> Dominique Demers et Nathalie Masson, représentantes du commissariat aux plaintes et à la qualité des services, ont rappelé aux aînés que dénoncer une insatisfaction ne prend que quelques minutes et peut se faire au téléphone. Le Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) des Laurentides peut les aider à rédiger une lettre de plainte.

M<sup>e</sup> Robert Frégeau a parlé de l'importance de rédiger les documents nécessaires pour se protéger: testament, succession, mandat de protection, etc. M<sup>e</sup> Frégeau a affirmé qu'une vérification annuelle est

une bonne chose à faire afin de s'assurer que ces documents sont toujours appropriés à notre situation et représentent réellement nos volontés.

M. Jean-Paul Déom, formateur et Mme Marie-Paule Charbonneau, bénévole pour le Réseau FADOQ – Région des Laurentides ont amené les participants à s'exprimer sur l'intimidation entre les aînés à l'aide du programme Aîné-Avisé.

Aussi, plusieurs organismes étaient présents pour échanger : L'APPUI des Laurentides pour les proches aidants d'aînés; Kathleen Gagnon, coordonnatrice régionale des Laurentides en matière de lutte à la maltraitance envers les personnes aînées du CISSS des Laurentides; Coopérative de Solidarité Bon Ménage; Centre d'action bénévole Solange Beauchamp; Parrainage civique des Basses Laurentides; Regroupement des handicapés visuels et l'Association des personnes avec problèmes auditifs des Laurentides (APPAL); Maison Alois Alzheimer; Table de concertation régionale des aînés des Laurentides (TCRAL); Association québécoise des droits des retraités Laval – Laurentides; des travailleuses sociales du CISSS des Laurentides, etc.

Ce réseautage a permis une vive réflexion entourant le sujet du savoir vivre et du savoir être des aînés entre eux. Plusieurs éléments restent à discuter et cette alliance avec le comité des usagers de Thérèse-De Blainville ne fait que commencer.

## Connaissez-vous les comités des usagers du système de la santé et des services sociaux?

Un de leurs rôles est de défendre les droits et les intérêts autant collectifs qu'individuels des usagers auprès de l'établissement ou de toute autorité compétente.

Pour plus de renseignements sur les comités des usagers,  
veuillez consulter le site Web : [santelaurentides.gouv.qc.ca](http://santelaurentides.gouv.qc.ca).



1<sup>re</sup> rangée : Nicole Gravel (vice-présidente du comité des usagers), Ramez Ayoud (député fédéral de Thérèse-De Blainville), Gérard Soulière (administrateur du comité des usagers), Denis Sabourin (administrateur du comité des usagers),  
2<sup>e</sup> rangée : Daniel Landry (président), Conrad Goyer (bénévole honoré), Luce Lalande (administratrice du comité des usagers).

C'est un rendez-vous  
à ne pas manquer!



**familiprix**  
St-Jérôme - St-Hippolyte  
Mathieu Sabourin, Pharmacien  
PRÉSENTE

# EXPO



SANTÉ - YOGA - NATURE



PRÉSIDENTE D'HONNEUR  
**MARGUERITE BLAIS**  
Députée de Prévost  
Ministre responsable des Aînés et des Proches aidants



ASSEMBLÉE NATIONALE  
DU QUÉBEC



En collaboration avec  
un organisme engagé  
auprès des personnes  
de 50 ans et plus...  
depuis 1972 !!

**EXPOSANTS • ATELIERS • CONFÉRENCES**

**L'EXPÉRIENCE BIEN-ÊTRE AU NATUREL!**

*Parce que la santé n'a pas d'âge.*

**COURS DE YOGA ADAPTÉS • COURS DE YOGA SUR CHAISE**

**Samedi** 11 H à 20 H  
**20 juillet**



Studio Yoga +

**OUVERT AU PUBLIC  
AVEC SERVICE À LA CARTE (\$\$)**

MOMENTUM  
votre carrière prend forme



LES MARCHÉS  
Tradition

ORAM

Accès illimité, pré-vente billet (bracelet mala) et détails sur : **EXPO SANTÉ YOGA NATURE**

**CENTRE DE PLEIN AIR ROGER-CABANA SAINT-HIPPOLYTE**

Parce que SÉDENTARITÉ ne rime pas *avec santé...*

Le Réseau FADOQ – Région des Laurentides est fier de soutenir cet événement novateur, concocté pour tous ceux et celles qui veulent expérimenter des avenues différentes en santé.