

Rendez-vous, l'encart **RÉGIONAL**

Mot de la présidence et de la direction générale

Un air de changement

La fin de l'été approche et les belles couleurs de l'automne arrivent à grands pas. L'été aura été différent cette année pour tous, avec cette fameuse crise sanitaire. Des vacances au Québec pour certains, ou annulées/reportées pour d'autres, mais le beau temps ne nous aura pas empêché de sortir dehors, tout en respectant les mesures de sécurité prescrites par la Santé publique. Nous nous ajustons tous à cette nouvelle réalité. Nous souhaitons que nous vivions un automne plus doux que ce printemps, que les aînés continueront de se protéger et protéger les leurs.

À cet effet, nous avons, au secrétariat régional ainsi que les clubs, dû nous adapter afin d'être toujours présents pour vous, continuer de défendre vos droits collectifs et surtout de nous assurer que vous alliez bien. Plus de 16 000 appels de courtoisie ont été faits par le secrétariat régional (6 000), ainsi que les administrateurs des clubs locaux (10 000). Nous tenons à remercier les personnes qui ont appelé les membres afin d'apporter un petit rayon de soleil à ces derniers, tout en les écoutant avec empathie et les rappelant quand ce fut demandé... vous êtes toutes et tous exceptionnels !

Le virus n'a pas disparu ! Il est donc important de continuer de se protéger, sans toutefois tomber dans l'âgisme, sachant que certains aînés sont plus à risque de complications par la COVID-19. Il est donc très important, encore une fois, de suivre les consignes de la Santé publique.

Depuis le début de la pandémie, nous avons vu augmenter les demandes concernant la défense des droits collectifs des aînés. Cette partie de notre mission prend de plus en plus d'ampleur. Pour les administrateurs de votre conseil d'administration, il s'agit d'une orientation qui leur tient à cœur, et pour laquelle, ils se sentent interpellés. Il nous semble évident que la FADOQ – Région des Laurentides sera de plus en plus appelé à prendre position dans des dossiers sociaux régionaux.

Sachez que l'équipe du Réseau FADOQ a développé, avec l'implication de plusieurs directions régionales soutenus par leurs équipes, quatre guides pour soutenir les administrateurs bénévoles des plus de 700 clubs locaux partout au Québec, afin de les aider dans la réorganisation de leur offre d'activités pour l'automne dans un cadre de déconfinement graduel.

TOUT POUR RESTER INFORMÉ. Considérant que les consignes changent et évoluent rapidement, nous ignorons toujours à quel point nous allons pouvoir reprendre les sorties et activités prévues à l'automne. Nous vous invitons à consulter notre site [Web fadoqlaurentides.org](http://Web.fadoqlaurentides.org) afin de rester à l'affût des changements. En aimant notre page [Facebook.com/fadoqlaurentides](https://www.facebook.com/fadoqlaurentides), vous verrez nos « posts ». Nos infolettres sont aussi une source d'information à considérer, abonnez-vous au fadoq.ca/laurentides/a-propos/infolettre.

Nous profitons de l'occasion pour remercier tous nos partenaires qui ont su aussi adapter leurs services et offres à nos membres. De nouvelles entreprises se joignent à nous régulièrement. Vous pouvez voir tous nos partenaires de la région des Laurentides (ainsi que ceux ailleurs au Québec) sur notre portail fadoq.ca/laurentides/rabais



**Diane Beaulieu
Desjardins**
Présidente



Michael Leduc
Directeur général

Sommaire

Nouveaux employés et départs à la retraite.....	2
Des idées de lecture, écriture et contes	3
Bouger en toute sécurité	4-5
Êtes-vous un proche aidant	6
Prévention de la fraude	7
Votre opinion compte.....	8

Ça bouge à l'équipe du secrétariat régional !

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que nous vous présentons deux nouvelles recrues dans notre équipe au secrétariat régional des Laurentides. *Cyndi Lauzon* occupe le poste de responsable des communications et partenariat et *Nicolas Vincent-Wright* adjoint de direction et responsable du bénévolat.

Leur embauche nous permettra de poursuivre divers projets et d'en développer de nouveaux, se réjouit le directeur général, Michael Leduc. Avec l'arrivée de ces personnes d'expérience, notre équipe pourra se dépasser! Nous leurs souhaitons tous les deux la bienvenue et surtout bon succès dans leur désir de faire bouger les gens de 50 ans et mieux de la région des Laurentides!

Cyndi nous aidera à développer des stratégies de communication et de promotion de l'organisation et de ses programmes, événements et activités. Elle est aussi responsable du développement et de la gestion des partenariats d'affaires.



Cyndi Lauzon

Pour sa part, Nicolas offrira du soutien non seulement à notre directeur général, mais aussi au conseil d'administration et comités du C.A., tout en collaborant à l'organisation des activités de vie démocratique. Il agira également à titre de responsable de la gestion des bénévoles et soutient de la gestion de l'information.



Nicolas Vincent-Wright

Nicolas remplacera Céline Mouton, qui après plus de 10 années au sein de l'équipe, nous quitte pour la retraite. Engagée d'abord comme responsable des cartes de membres et du service à la clientèle, elle a également comblé le poste d'adjointe de direction, où elle fut complice non seulement de la direction générale, mais aussi du conseil d'administration. Dévouée et toujours prête à aider ses collègues dans la bonne humeur, Céline a accomplie plusieurs projets, si ce n'est le déménagement du bureau. Nous lui souhaitons une bonne retraite qui sera remplie de beaux projets.



Céline Mouton



Quant à **Micheline Lavigne**, c'est maintenant après 5 années parmi nous qu'elle décide de prendre une belle retraite, plus que méritée. Gérer les finances, les rapports, la structure, et plus encore, notre organisation est passée de 35 400 à 43 400 membres! Nous la remercions pour son travail soigné, sa rigueur, ainsi que sa bonne humeur matinale. Bonne retraite Micheline.



Des idées de lecture, écriture et contes !

Vous aimez écrire ? Pourquoi ne pas raconter votre propre histoire ? Un beau souvenir à léguer à vos proches, un partage d'histoires et anecdotes. L'écriture biographique démystifiée par Janette Bertrand, vous invite, une capsule à la fois, dans cet exercice, qui au final s'adresse à tous! Visitez : centrevantage.ca/écrire-sa-vie

Vous pensez démarrer ce projet d'écriture ? Faites-nous en part en écrivant à belinda@fadoqlaurentides.org

Une soirée de partages, de rires et de découvertes avec les participants sera organisée cet automne.

Découvrez les chroniques **BOUQUINER avec Claudia Larochelle**, des suggestions de lectures à avenues.ca/bouquiner.

Vous y trouverez des critiques, entrevues d'auteurs, romans, guides pratiques, et encore plus !



RENDEZ-VOUS EN SEPTEMBRE
POUR UNE DERNIÈRE CAPSULE
AVEC JANETTE BERTRAND

Écrire sa vie!

UNE COLLABORATION SPÉCIALE AVEC LE PROGRAMME AVANTÂGE
DE L'INSTITUT UNIVERSITAIRE DE GÉRIATRIE DE MONTRÉAL
DU CIUSSS DU CENTRE-SUD-DE-L'ÎLE-DE-MONTRÉAL :

AvantÂge iugm
Institut universitaire de gériatrie de Montréal

Julien Faugère

La FADOQ - Région des Laurentides vous propose des contes sous forme de capsules vidéo. Les contes FADOQ avec **Yvon Boutin** ont connu un franc succès ce printemps et il est toujours possible de les visionner sur notre chaîne YouTube : FADOQ-RSL

Tel un ami, un oncle, qui nous raconte une histoire autour d'un feu, un bon moment assuré !

Des belles histoires teintées d'empruntes québécoises :

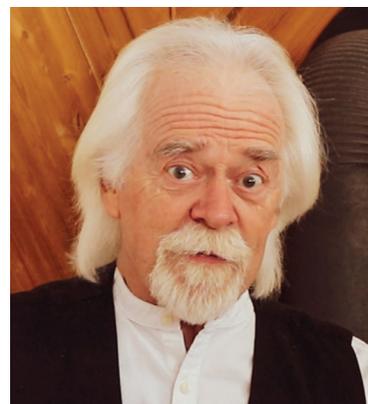
Ouragan...l'ours à grosses mitaines

Le petit pommier de la discorde

Le chicot à Chicoin

La Chenille et la Vieille Souche

Et bien d'autres! Au total 21 vidéos d'une durée d'une vingtaine de minutes chacune, bonne écoute.



BOUGER en toute sécurité !

Plusieurs activités et événements de la région ont dû être annulés, afin de respecter les normes sanitaires et de protéger la population. Nous vous proposons ainsi quelques idées afin de bouger cet automne, en toute sécurité.

MARCHE

Nous vous confirmons que la Grande marche prévue le 1er octobre 2020 à Val-Morin, au Parc régional Val-David – Val-Morin, est annulée.

La région regorge d'endroits magnifiques et de parcours à découvrir cet automne, nous vous invitons à consulter notre site Web fadoqlaurentides.org/activités pour des suggestions dans la région.

ACTIVITÉS PHYSIQUES EN MODE VIRTUEL OU À L'EXTÉRIEUR

Que ce soit pour vous mettre en forme ou garder la forme, différents entraînements adaptés à votre condition physique sont disponibles sur la plateforme ZOOM ou en personne : Cardio plein air, Essentrics, Yoga, Yoga sur chaise, entraînement et réhabilitation, et plus!

Plusieurs rabais sont offerts aux membres de la FADOQ.

Pour tous les détails, visitez fadoq.ca/laurentides/activités



Profitez de notre
BOUTIQUE EN LIGNE
boutique.Lobe.ca

The advertisement features a computer monitor on the left displaying the Lobe.ca website interface. In the center, there is a shopping cart icon. On the right, a woman is smiling while holding a tablet. The background is a light, textured grey.

COACHING DE COURSE ET MARCHE RAPIDE

Jusqu'au 18 octobre, 2 entraîneurs vous offrent gratuitement :

Un programme adapté à votre condition physique afin d'atteindre vos objectifs et de favoriser une progression sécuritaire

Une clinique d'évaluation de votre technique (course et marche rapide)

Des conseils basés sur l'évolution de votre préparation physique via des envois courriel ou sur Facebook

Les bénéfices d'un coaching :

- Vous fixer des objectifs réalistes
- Améliorer votre condition physique
- Avoir des résultats concrets en ayant du plaisir
- Garder la motivation et l'enthousiasme

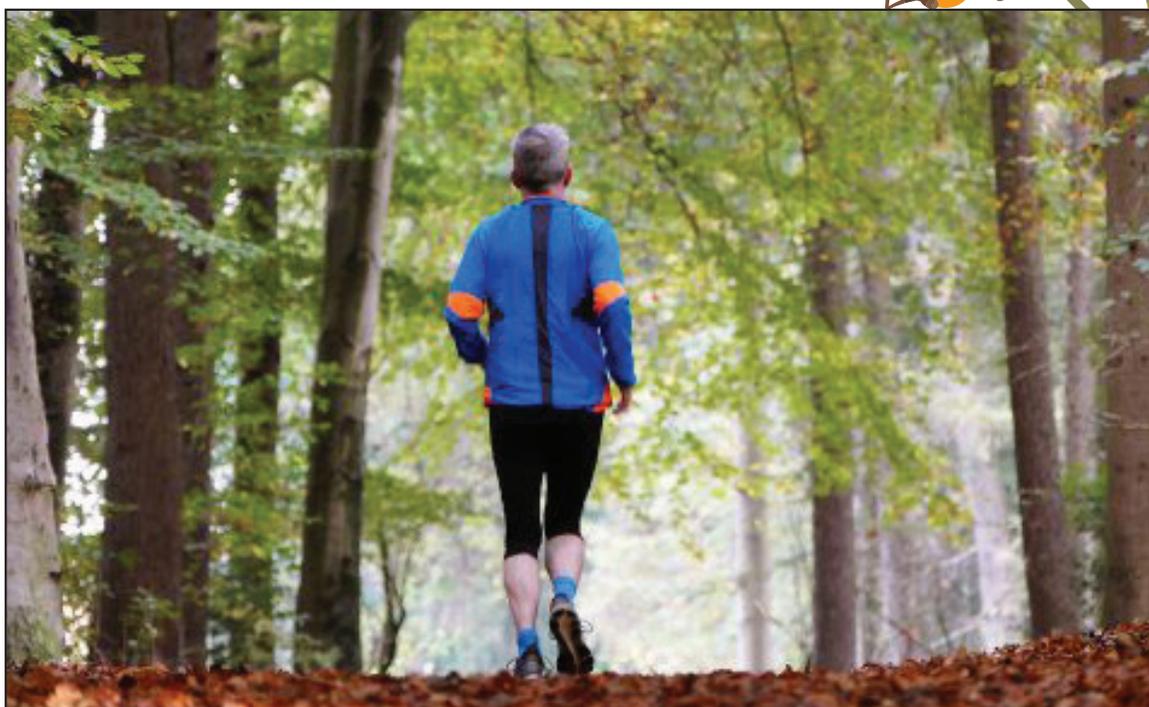
Pour plus de détails & inscription :
fadoq.ca/laurentides/activites

LES JEUX D'HIVER

Nous adapterons la programmation de nos Jeux d'hiver en fonction de l'évolution de la situation actuelle, et ce en respectant les normes sanitaires en vigueur.

Nous vous proposerons une programmation d'activités hivernales extérieures dans notre prochaine édition, ainsi que via notre site Web fadoqlaurentides.org

Amateurs de raquettes, hockey, patin, curling, ski de fond, on ne vous oublie pas !



Êtes-vous un proche aidant ?

Venez-vous en aide à une personne de votre entourage sans être rémunéré ? Si oui, il y a de fortes chances que vous soyez un proche aidant sans le savoir.

Si vous prodiguez des services comme :

Aller à l'épicerie ou faire les courses

Aider au transport

Faire la préparation des repas

Offrir des soins



Et tout ça de façon continue ou occasionnelle sans nécessairement habiter avec la personne. La tâche devient encore plus épuisante si vous êtes encore sur le marché du travail.

VOUS ÊTES *proche aidant* et *sur le marché du travail*

Ces rencontres virtuelles sont pour vous et le réseau de la santé

Des intervenants du réseau de la santé et des organismes communautaires œuvrant auprès des proches aidants de la **MRC DES LAURENTIDES** vous donnent rendez-vous via le web sur la plate-forme ZOOM.



GRATUIT

THÈMES ABORDÉS

- La culpabilité : quel méchant ennemi!
- Identifier l'épuisement.
- Parkinson, une vie après le diagnostique.
- Alzheimer et les troubles neurocognitifs.
- Offre de services des organismes communautaires et la réticence à consulter.

Rencontre une fois par mois
le 3^{ème} mardi du mois
De 18 h 30 h à 20 h
du 16 juin 2020 au 16 mars 2021

Pour information et inscription :
Line Pagé
line@fadoqlaurentides.org
Tél. : 1-877-429-5858,
boîte vocale 447

La FADOQ - Région des Laurentides s'unit à plusieurs partenaires pour applaudir l'implication exceptionnelle des proches aidants en ces temps de pandémie. Grâce à votre dévouement, plusieurs personnes âgées ont bénéficié d'un accompagnement intime et d'une attention privilégiée. La communauté est de tout cœur avec vous et veille sur vous à sa façon.

Connaissez-vous L'APPUI Laurentides pour les proches aidants d'âinés ?

Il s'agit d'un service spécifiquement pour répondre aux questions et aux préoccupations des proches aidants. Leur site Weblappui.org/Regions/Laurentides contient une panoplie d'informations liées au rôle du proche aidant. Il répertorie l'ensemble des activités offertes dans les Laurentides pour les proches aidants. L'APPUI offre également une ligne d'écoute : Info-aidant qui est un service d'écoute, d'information et de référence. N'hésitez pas à les contacter au besoin, c'est un service confidentiel.

INFO-AIDANT : 1 855 852-7784

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINÉS
LAURENTIDES

câsa
LAURENTIDES

fadoq
Région
des Laurentides

Prévention de la fraude et activités virtuelles de sensibilisation

Il ne faut pas sous-estimer les fraudeurs, ils ont une faculté à jouer avec les émotions, manipuler et savoir exactement ce qu'il faut. Nous sortons progressivement de la crise sanitaire, plusieurs cas de fraude ont été détectés chez les aînés lors de la pandémie : des messages textes (textos) avec des pièces jointes contenant un virus, des courriels contenant une source militaire dévoilant « la vérité » sur la COVID-19, des textos prétextant que la Croix-Rouge offre des masques gratuitement, etc. Tous ces stratagèmes servent à fournir de nombreux renseignements aux fraudeurs qui ensuite, peuvent usurper l'identité de la victime et leur soutirer de l'argent.

En voici un exemple : Les fraudeurs entrent en contact par courriel avec leurs victimes mentionnant qu'elles ont droit à un remboursement d'impôts. Elles doivent cliquer sur un lien de l'Agence du revenu du Canada (ARC) afin de mettre à jour leur dossier fiscal et ainsi fournir des renseignements personnels.

Il faut ainsi rester vigilant et d'être conscient de ces types de stratagèmes frauduleux utilisés par des imposteurs qui se font passer pour des employés de l'ARC. L'ARC ne demande jamais de fournir des renseignements personnels par courriel. En temps normal, les agences gouvernementales procèdent en envoyant des avis de cotisations par la poste et non par téléphone ou par courriel.

Rappelez-vous : Si quelqu'un vous demande de lui transférer des fonds, il s'agit probablement d'une fraude.

Soyez prudent : N'envoyer jamais d'argent, de données bancaires ou de données relatives à votre carte de crédit à une personne que vous ne connaissez pas et en qui vous n'avez pas confiance.

Réfléchissez : N'acceptez pas de chèques ou de mandats dont la somme est supérieure au prix convenu. Retournez le document à l'acheteur et demandez-lui de vous retourner le paiement exact avant de livrer les articles ou de fournir les services.

Posez-vous des questions : Est-ce qu'on me demande de fournir des renseignements que je ne donnerais pas habituellement dans ma déclaration de revenu? Est-ce qu'on me demande de fournir des renseignements que l'ARC possède déjà dans ses dossiers?

Validez : Une simple vérification auprès de votre institution bancaire ou auprès de votre corps de police local peut vous éviter d'être victime de fraude.

Informez-vous : Consultez le site du Centre antifraude du Canada et de l'Agence du Revenu Canada pour vous protéger contre ces types de fraudes.

Nous planifions organiser des activités de sensibilisation et de prévention à la fraude, la maltraitance et à l'intimidation touchant les aînés de façon virtuelle et ce, dès le mois d'octobre.

Si vous êtes intéressés à participer écrivez à
virginie@fadoqlaurentides.org ou au 1 877 429-5858, poste 226



Votre adresse courriel est importante pour nous !

La communication est un défi de taille quand vient le temps de rejoindre plus de 40 000 membres. L'envoi de courriels et d'infolettres est pour nous une façon rapide, efficace et respectueuse de l'environnement pour vous partager de l'information concernant des rabais offerts, des idées d'activités, des conférences, des sorties culturelles, et bien plus encore!

Si vous n'avez pas encore reçu de courriel ou d'infolettre de FADOQ – Région des Laurentides, c'est que nous n'avons pas votre adresse courriel dans nos dossiers.

Si ce n'est pas déjà fait, prenez quelques minutes pour nous la transmettre, communiquez avec nous à info@fadoqlaurentides.org

Merci de nous aider à vous informer !

Restons connectés !

Vous avez un compte Facebook ?

Suivez-nous : facebook.com/fadoqlaurentides

FADOQ – Région des Laurentides

Nous partageons régulièrement des articles d'actualité, des rabais offerts aux membres, des événements, etc.

Votre opinion compte !

Nous aimerions vous entendre.

Êtes-vous satisfaits des communications que vous recevez de la FADOQ – Région des Laurentides ?
Avez-vous des commentaires et/ou suggestions pour nous ?

Des idées à nous partager ?

Écrivez-nous :
communication@fadoqlaurentides.org



Parce que votre histoire est unique

Nos conseillers ont des solutions personnalisées pour vous.



Visitez le ssqcabinet.ca/fadoq ou appelez-nous au 1 866 225-5050

* Certaines conditions, restrictions ou exclusions peuvent s'appliquer. Le rabais de 4 % s'applique uniquement à l'assurance vie sans examen médical.

Les conseils pour les produits d'assurance vie, d'assurance maladie et accident et d'épargne et retraite sont offerts par les conseillers en sécurité financière de SSQ Cabinet de services financiers, filiale de SSQ Assurance.

