

Le Montréal FADOQ

PRINTEMPS 2019 | VOLUME 22 NUMÉRO 3



Région
île de Montréal

Entrevue avec
PATRICE GODIN

Information et inscription
**JEUX FADOQ ÎLE
DE MONTRÉAL**

**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE
ANNUELLE**

PÉNURIE DE MAIN D'ŒUVRE : UNE RÉALITÉ...UN DÉFI!



EN NOVEMBRE DERNIER, SE TENAIT UN FORUM ORGANISÉ PAR L'ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE GÉRONTOLOGIE ET LA FADOQ – RÉGION ÎLE DE MONTRÉAL, AVEC LA COLLABORATION DE L'UNIVERSITÉ TÉLUQ. CE RENDEZ-VOUS AVAIT POUR THÈME « MARCHÉ DU TRAVAIL : SOMMES-NOUS PRÊTS À MISER SUR LES 50ANS ET PLUS? »

A cette occasion, j'ai eu l'opportunité de vous représenter. J'ai profité de mon allocution d'ouverture pour souligner que la FADOQ – Région Île de Montréal compte plus de 51 000 membres âgés de 50 ans et plus dont plusieurs sont toujours sur le marché du travail.

En 2019, force est de constater qu'il faut voir la retraite autrement. Elle prend

diverses formes. Elle répond à un besoin de changer de rythme, de diversifier ses sources de revenus, de mettre sur pied un projet ou un rêve, de s'engager socialement ou de s'inscrire à diverses formations et ainsi continuer d'apprendre. De plus en plus, la retraite devient un tremplin pour demeurer actif au sein de la société québécoise.

Les personnes de 50 ans + vivent plus longtemps, en meilleure santé et continuent de participer à l'économie et à la vie des communautés. Que ce soit en prenant soin de leurs proches, en s'engageant socialement ou encore par un travail rémunéré.

Mais il faut se demander comment les employeurs peuvent adapter leurs offres pour maintenir en emploi ou accueillir les travailleurs expérimentés. Pensons à la « conciliation travail-retraite », l'aménagement du temps de

travail à temps partiel, l'adaptation des tâches, le transfert des connaissances. Pour encourager ce retour au travail des personnes à la retraite, il faut des refontes importantes dans l'organisation du travail par les employeurs, accompagnées d'une volonté gouvernementale réelle de modifier les règles fiscales pour qu'elles soient moins pénalisantes et contraignantes. En conclusion, je vous invite à lire dans la présente édition du Montréal FADOQ la chronique qui reprend les grandes lignes de ce forum, de même que les informations concernant notre plateforme Main d'œuvre 50+. Une belle initiative du Réseau FADOQ démontrant que nous croyons que L'EXPÉRIENCE, ÇA COMPTE ET ÇA RAPPORTE!

Ghislain Bilodeau
Président

Le Montréal FADOQ

PRINTEMPS 2019 , volume 22, numéro 3

Secrétaire de rédaction : Andrée Turmel

Conception graphique : Valentina Vlassova

Impression : SOLISCO

Table des matières

Mot du président	2
Rencontre avec Patrice Godin	4
Assemblée générale annuelle des membres	6
Babillard	7
Calendrier des activités	9
Programmation	10
Jeux FADOQ île de Montréal	16
Chronique SSQ Groupe financier	19
Un temps pour l'art	20
Capsule nutrition	23
Cybersécurité	24
Les petits plaisirs	26
Pour nous joindre et rabais	27

ASSEMBLÉE D'INFORMATION



des membres de la région île de Montréal

Vendredi 15 mars 2019 – 9 h à 12 h 30

Centre de loisirs communautaires Lajeunesse
7378, rue Lajeunesse (métro Jean-Talon)

8 h 30: Accueil, café et viennoiseries

AU PROGRAMME:

Êtes-vous vieux ? Conférence de Mme Michèle Sirois, animatrice à l'émission Êre libre

La participation sociale des aînés... vie active, vieillissement actif. Présentation de M. Danis Prud'homme, directeur général du Réseau FADOQ

Le vieillissement: dernier placard pour les personnes LGBT ? Présentation de M. Julien Rougerie de la Fondation Émergence

UN BUFFET FROID SERA SERVI.

INFORMATION ET INSCRIPTION OBLIGATOIRE
AVANT LE 6 MARS 2019: 514 271-1411, POSTE 221



UNE OFFRE DE PRODUITS QUI VOUS SOURIT !

Nous vous offrons une gamme diversifiée de produits d'assurance et de placements ainsi qu'un service à la clientèle hors pair.

- **Assurance vie et santé** : Sans examen médical sur certaines couvertures
- **Assurance voyage** : Court et long séjour, snowbirds, frais médicaux d'urgence, annulation, bagages
- **Placements** : REER, CELI, FERR et autres régimes

1 866 225-5050

fadoq.ca/ssq



FIER D'ÊTRE
GRAND PARTENAIRE
DU RÉSEAU FADOQ

LES VALEURS
À LA BONNE
PLACE

SSQ Groupe
financier

Les conseils pour les produits d'assurance vie et santé ainsi que pour les produits de placements sont fournis par les conseillers en sécurité financière ou les représentants en assurance contre la maladie ou les accidents (selon le cas) de SSQ Cabinet de services financiers, alors que les conseils pour les produits d'assurance voyage seront émis par les représentants en assurance d'AssuranceVoyages.ca. SSQ Cabinet de services financiers et AssuranceVoyages.ca sont des divisions de SSQ Distribution inc.

56831



RENCONTRE AVEC PATRICE GODIN

PATRICE GODIN EST COMÉDIEN, AUTEUR ET ULTRAMARATHONIEN. ON PEUT LE VOIR DANS LES SÉRIES DISTRICT 31 ET UNE AUTRE HISTOIRE. IL VIENT ÉGALEMENT DE SORTIR SON 2^E ROMAN « SAUVAGE, BABY ». IL SERA NOTRE CONFÉRENCIER POUR L'OUVERTURE DES JEUX FADOQ ÎLE DE MONTRÉAL ET PARTICIPERA À L'ÉPREUVE DE LA COURSE, LE SAMEDI 4 MAI.

Vous serez notre conférencier le jeudi 2 mai prochain dans le cadre de l'ouverture des Jeux FADOQ île de Montréal. De quoi allez-vous nous parler?

Ma conférence parle de dépassement de soi et de mon parcours personnel.

Enfant, j'étais très sportif l'été. Je pratiquais la natation, le ski nautique et la planche à voile. Par contre, l'arène était très loin du village où j'habitais. Je n'ai donc pas eu la chance de jouer au hockey comme j'aurais voulu.

À l'adolescence, j'ai un peu laissé tomber le sport pour me tourner vers les amis, faire la fête et expérimenter. Je me suis retrouvé jeune adulte plus ou moins en forme, fumeur et trop grand consommateur d'alcool. C'est à la naissance de ma première fille, à la mi trentaine, qu'il y a eu une prise de conscience. Je me suis dit qu'il fallait que je me prenne en main. J'ai fait un changement de 180 degrés. J'ai commencé à courir puis à faire des ultramarathons dans la quarantaine.

Je n'ai pas de regret d'avoir fait cela sur le tard. J'aurais probablement préformé davantage et fais quelques podiums si j'avais commencé les ultramarathons à 18 ans. Mais il n'est jamais trop tard pour améliorer ses habitudes de vie. C'est quelque chose que j'aimerais communiquer aux membres FADOQ.

Comment faites-vous pour pousser vos limites ainsi lors des entraînements et des ultramarathons? Où trouvez-vous votre motivation?

Je ne croyais pas avoir en moi la volonté de me pousser au-delà des limites. Toutefois en y repensant bien, j'étais assez endurant plus jeune lorsque je faisais de la planche. Je sortais sur le lac par grands vents et pluie. Ou je faisais du ski nautique longtemps avec mon père. La graine était déjà semée.

On dit qu'il n'y a pas d'âge pour reprendre de bonnes habitudes de vie. Quels sont vos conseils pour les membres FADOQ qui aimeraient devenir plus actifs et mieux s'alimenter?

Mon premier conseil est d'y aller lentement et de se donner du temps pour intégrer le changement. La course a souvent mauvaise presse, mais il faut l'essayer pour vrai, je crois. Quitte à alterner les temps de marche et les temps de course au début. Sinon, je conseille de choisir un sport qu'on aime comme la marche en montagne, la natation, etc. J'ai couru mon premier marathon en un désastreux temps de 4 h 20. J'étais déçu, mais je n'ai pas lâché et mes temps se sont améliorés.

En ce qui concerne l'alimentation, il me semble que c'est plus facile aujourd'hui de manger sainement. La variété des aliments est meilleure sans compter l'accès à des plats sans gluten, sans

produits laitiers ou sans viande. Le manque de temps justifie souvent la consommation trop fréquente de malbouffe. Lors des tournages pour des séries, j'essaie de planifier un peu mes repas ou je fréquente la section des salades préparées dans les épiceries. On arrive à bien manger. J'étais un grand consommateur de repas minute. Depuis que je m'entraîne, j'ai beaucoup moins envie de manger des aliments transformés. Je me tourne naturellement vers les aliments sains.

Vous avez maintenant 50 ans. Vous vous qualifiez pour être membre FADOQ. Comment voyez-vous le vieillissement?

Je vois le vieillissement avec optimisme. Comme tout le monde, j'aimerais mieux avoir encore 20 ans. Toutefois, je suis heureux du tournant santé que j'ai pris à la mi trentaine. Je suis heureux d'avoir arrêté de fumer et d'être en forme. Sans me priver, je n'ai plus envie d'abuser. Je veux prendre soin de moi.

Lors de mon dernier ultramarathon, j'ai dû abandonner car j'avais une douleur à la jambe et mon mental n'était plus assez fort. Un homme de 68 ans environ m'a dépassé et il a terminé cette difficile épreuve. Ça m'a impressionné et motivé. Je souhaite moi aussi pratiquer ce sport longtemps.



CONVOCAION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DES MEMBRES

Au nom du conseil d'administration, j'ai l'immense plaisir d'inviter tous les membres de la région île de Montréal à participer à l'assemblée générale annuelle de l'organisme.

**VENDREDI 26 AVRIL
2019, 9 h**

Centre de loisirs
communautaires
Lajeunesse
7378, rue Lajeunesse,
Montréal
(métro Jean-Talon)

Dîner offert

**Inscription obligatoire avant
le mardi 9 avril 2019 :
514 271-1411.**



GHISLAIN BILODEAU
Président du conseil
d'administration

APPEL DE CANDIDATURES POUR DES POSTES D'ADMINISTRATEURS- ADMINISTRATRICES

Le conseil d'administration de la FADOQ – Région île de Montréal lance un appel de candidatures pour des postes d'administrateurs-administratrices débutant après l'assemblée générale annuelle du 26 avril 2019.

Cet appel de candidatures vise à pourvoir 5 postes d'administrateurs-administratrices au sein du conseil d'administration pour une durée de 2 ans.

POUR POSER VOTRE CANDIDATURE, VOUS DEVEZ :

1. Être membre en règle de la FADOQ – Région île de Montréal au moment de la tenue de l'assemblée.
2. Remplir le formulaire de mise en candidature et obtenir l'appui de deux (2) membres en règle.
3. Joindre au formulaire une lettre de motivation.
4. Faire parvenir le formulaire avant la date indiquée sur l'avis de mise en candidature par :
 - Courriel – info@fadoqmtl.org
 - En personne : 215-7378, rue Lajeunesse, Montréal.
 - Par la poste : Comité de mise en candidature, 215-7378, rue Lajeunesse, Montréal (Québec) H2R 2H8

Vous présenter à l'assemblée générale annuelle, le 26 avril 2019.

Le conseil d'administration recherche des candidats qui possèdent un désir d'implication et un ensemble d'aptitudes pour contribuer au développement de l'organisme.

Pour obtenir le formulaire de mise en candidature, vous devez contacter Rosée Tremblay au 514 271-1411 ou par courriel : rtremblay@fadoqmtl.org

MÉDIATION EN CONTEXTE DE RÉGIMES DE PROTECTION

L'Association de médiation familiale du Québec (AMFQ) propose un projet pilote qui donne la possibilité aux proches d'un majeur inapte ou en voie d'être déclaré inapte de participer **gratuitement** à une démarche de médiation.

Lorsqu'un conflit est susceptible de compromettre la mise en place ou le maintien d'un régime de tutelle ou de curatelle au majeur, ou l'homologation d'un mandat de protection, les proches de la personne concernée pourront faire appel au service de référence de l'AMFQ. Le nom d'un médiateur participant au projet pilote leur sera alors donné.

Contactez le 514 990-4011 ou info@mediationquebec.ca

Site web : mediationquebec.ca






Session Printemps
1 avril au 23 juin 2019

Inscription en ligne
cardiopleinair.ca

Ahuntsic/Cartierville	438 831-4444
Lachine/NDG	514 707-2050
Mercier-Est/Anjou/PAT/RDP	514 384-0528
Plateau Mont-Royal	514 526-8434
Rosemont/La Petite-Patrie	514 384-0528
Sud-Ouest/Verdun	514 574-4351
Ville-Marie/Outremont	514 758-2203
Villeray/St-Michel/Parc Ext.	438 831-4444
Ville St-Laurent/West Island	514 604-7773

Faites un essai gratuit d'un de nos programmes en plein air

Être bien, actif
cardiopleinair.ca

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



4 OFFRES EXCLUSIVES

aux membres FADOQ

programme privilèges

fadoq

↓

25\$

2^e
PAIRE À
1\$

de rabais additionnel*

à la promotion « la 2^e 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*

greiche & scaff

professionnels de la vue

greiche-scaff.com

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^e paire à 1\$ » lorsque la promotion est en vigueur. Avec l'offre 2^e 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.

OPTION CONSOMMATEURS OFFRE DES SERVICES D'INFORMATION JURIDIQUE GRATUITS POUR LES 55 ANS+

1) LIGNE D'INFORMATION JURIDIQUE

Offre aux aînés du Québec et aux proches aidants la possibilité de parler gratuitement avec un avocat de sujets tels que la procuration, les comptes conjoints, les modes de paiements et la maltraitance financière.

2) SERVICE DE SOUTIEN ET D'ACCOMPAGNEMENT

Ce service est offert aux aînés habitant dans la grande région de Montréal qui ont un problème avec une institution financière ou un commerçant. Il leur permet de rencontrer gratuitement un avocat qui les aidera à résoudre leur

problème. L'avocat les informera de leurs droits et les accompagnera dans leurs démarches. Ces interventions pourront prendre différentes formes, par exemple la rédaction d'une mise en demeure ou d'un formulaire de plainte, l'aide à l'utilisation d'une plateforme de règlement des litiges en ligne et la négociation avec un commerçant.

Pour bénéficier de ces services, composez le 514 598-0620, poste 123

FORUM MARCHÉ DU TRAVAIL : SOMMES-NOUS PRÊTS À MISER SUR LES 50 ANS ET PLUS

Des représentants du ministère Travail, Emploi et Solidarité sociale, du Conseil du patronat du Québec, de divers comités sectoriels de main-d'œuvre, des syndicats et des organismes en employabilité se sont réunis le 13 novembre dernier pour échanger autour **des défis et des pistes d'actions pour l'embauche et le maintien en emploi des travailleurs expérimentés.**

Attirant plus de 100 personnes, le forum Marché du travail : Sommes-

nous prêts à miser sur les 50 ans et plus était organisé conjointement par l'Association québécoise de gérontologie et la FADOQ - Région île de Montréal, avec la participation de l'Ordre des conseillers en ressources humaines agréés et de la TÉLUQ.

Les deux organisations instigatrices de ce forum se sont réjouies de la réussite de cet événement qui, selon M. Ghislain Bilodeau, président de la FADOQ - Région île de Montréal, « a permis de proposer



des pistes d'action pour encourager les entreprises à recruter des travailleuses et travailleurs de 50 ans et plus. Il est temps que nous investissions dans l'expérience et que nous reconnaissons l'apport de la main-d'œuvre expérimentée ».

LE SALON Carrefour 50 ans+

22 23 24 mars 2019
10h - 17h

Entrée gratuite
Palais des congrès de Montréal
www.saloncarrefour50ansplus.com

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

PRINTEMPS 2019

EN CONTINU

Du lundi au jeudi

Tous les lundis, 10 h

Ateliers informatiques FADOQ.ca
Début des inscriptions : 25 février à 9 h
Début de la session : Semaine du 8 avril
Club de marche au parc Maisonneuve, jusqu'au 21 juin

MARS

Lundi 11
Mardi 19, 10 h 15
Jeudi 21, 10 h
Mardi 26, 13 h 30
Jeudi 28, 13 h
Jeudi 28, 14 h 30

Cours de golf
Sortie à la Sucrierie des Gallant
Séance d'essai de soccer
Début cours d'autodéfense
Début des cours de danses en ligne (débutant)
Début des cours de danses en ligne (intermédiaire)

AVRIL

Mardi 2, 10 h
Mardi 9, 10 h
Mercredi 10, 10 h
Mercredi 10, 10 h
Mercredi 10, 10 h 30
Mercredi 10, 13 h
Jeudi 11, 10 h
Jeudi 11, 19 h
Mercredi 17, 9 h 30
Mercredi 17, 11 h
Jeudi 18, 9 h
Lundi 22, 10 h
Jeudi 25, 10 h
Lundi 29, 9 h
Lundi 29, 13 h
Mardi 30, 9 h

Début des ateliers d'espagnol, niveau 1
Début de Cardio-Vitalité au parc Maisonneuve
Début de Cardio-Vitalité au parc Maisonneuve
Début de Cardio-Vitalité au parc Lafontaine
Début de Cardio-Vitalité au parc-nature de l'Île-de-la-Visitation
Formation en secourisme 50 ans et +
Début de Cardio-Vitalité au parc Maisonneuve
Place au théâtre : L'origine de mes espèces
Début des cours de yoga sur chaise
Début des cours de yoga sur tapis
Formation en secourisme et RCR
Initiation à la marche prédiction
Quartier Griffintown – RV des marcheurs
Début des ateliers récit de vie (débutant)
Début des ateliers récit de vie (avancé)
Début des ateliers d'initiation à l'écriture

**POUR TOUTES LES
ACTIVITÉS L'INSCRIPTION
EST OBLIGATOIRE AU
514 271-1411**

MAI

1^{er} au 13
Jeudi 2
4 au 17
20 au 24
Samedi 25

Chine envoûtante (voyages)
Conférence Patrice Godin
Jeux FADOQ île de Montréal
Las Vegas Express (voyages)
La tournée des idoles (voyages)

JUIN

Mercredi 5, 10 h 30
Jeudi 6, 10 h

Boulevard Saint-Laurent gourmand – RV des marcheurs
Tournoi de golf régional

PROGRAMMATION

PRINTEMPS 2019



ATELIERS FADOQ.CA

DÉBUT DES INSCRIPTIONS

DU PRINTEMPS 2019 : **25 FÉVRIER, 9 H**

JOUR 1 DES INSCRIPTIONS : priorité aux membres qui détiennent une carte FADOQ en règle.

JOUR 2 : inscriptions en continu.

DÉBUT DE LA SESSION : semaine du 8 avril

Groupe de 8 personnes. Un manuel d'instructions et une clé USB vous seront remis.

Les ateliers ont lieu au Centre Lajeunesse, 7378 rue Lajeunesse, local 120.

Ateliers

Horaire printemps 2019

J'apprivoise l'ordinateur et internet avec Windows 10

Durée : 18 h — Coût : 85 \$

Vendredi 10 mai au 14 juin | 9 h à 12 h

Je maîtrise l'ordinateur et internet avec Windows 10

Automne 2019

Initiation aux réseaux sociaux – Facebook et Messenger

Durée : 9 h — Coût : 50 \$

Mardi 30 avril au 14 mai | 13 h à 16 h

Lundi 27 mai au 10 juin | 9 h à 12 h

*Ce cours est offert sur ordinateur seulement.

Les tablettes iPad et leurs applications

Durée : 12 h — Coût : 60 \$

Lundi 29 avril au 20 mai | 9 h à 12 h

Mardi 21 mai au 11 juin | 13 h à 16 h

Les tablettes Samsung et leurs applications

Durée : 12 h — Coût : 60 \$

Vendredi 12 avril au 3 mai | 9 h à 12 h

Jeudi 2 mai au 23 mai | 13 h à 16 h

Pratique supervisée Samsung

Durée : 3 h — Coût : 15 \$

Jeudi 30 mai | 13 h à 16 h

À la découverte de Word

Automne 2019

Je me familiarise avec Excel

Durée : 18 h – Coût : 85 \$

Lundi 29 avril au 3 juin | 13 h à 16 h

INSCRIPTION OBLIGATOIRE POUR TOUTES LES ACTIVITÉS MENTIONNÉES AU 514 271-1411



ATELIERS

Yoga | Le renouveau

Utthita trikonasana ou la posture du triangle fait partie des postures essentielles en yoga. Voici une merveilleuse posture pour accueillir le printemps; elle renforce les jambes tout en favorisant le système digestif. Qu'elle soit pratiquée avec la chaise ou au sol, vous en ressentirez tous les bienfaits.

Dates : Mercredis du 17 avril
au 19 juin
Sur chaise : 9 h 30 à 10 h 30
Sur tapis : 11 h à 12 h
Lieu : Centre Lajeunesse
Coût : 90 \$ – session de
10 semaines

Atelier d'espagnol – Niveau 1

Voulez-vous avoir du plaisir, tout en stimulant votre potentiel intellectuel? Maintenir votre capacité à mémoriser et à vous concentrer? Enrichir votre réseau social?

Venez participer aux ateliers **LEA, L'espagnol pour aînés**, un programme

qui stimule les fonctions cognitives et renforce l'activité mentale par l'apprentissage de l'espagnol.

Dates : Mardis du 2 avril au 18 juin
Heure : 10 h à 11 h 30
Lieu : Centre Lajeunesse
Coût : 110 \$ – session de
12 semaines

Atelier d'initiation à l'écriture

Participez à 4 ateliers d'écriture donnés par Mme Diane Robert, animatrice de la Fédération québécoise du loisir littéraire. Laissez libre cours à votre créativité et explorez la magie des mots.

Dates : Mardis du 30 avril
au 21 mai
Heure : 9 h à 12 h
Lieu : Centre Lajeunesse
Coût : 40 \$, pour 4 ateliers
de 3 heures

Atelier récit de vie (débutant)

Participez à 4 ateliers d'écriture sur le récit de vie donnés par Mme Diane Robert, animatrice de la Fédération québécoise du loisir littéraire. Plongez dans votre mémoire, écrivez vos souvenirs avec des jeux de mots, des associations d'idées et couchez vos moments de vie sur le papier.

Dates : Lundis du 29 avril
au 27 mai
Heure : 9 h à 12 h
Lieu : Centre Lajeunesse
Coût : 40 \$, pour 4 ateliers
de 3 heures

Atelier récit de vie (avancé)

Participez à 4 ateliers d'écriture sur le récit de vie donnés par Mme Diane Robert, animatrice de la Fédération québécoise du loisir littéraire. Plongez dans votre mémoire, écrivez vos souvenirs avec des jeux de mots, des associations d'idées et couchez vos moments de vie sur le papier. Prérequis : avoir suivi l'atelier récit de vie pour débutant

Dates : Lundis du 29 avril
au 27 mai
Heure : 13 h à 16 h
Lieu : Centre Lajeunesse
Coût : 40 \$, pour 4 ateliers
de 3 heures

Cours de danses en ligne – École de danse Gilles Beaulieu

Session de cours de danses de ligne simples et agréables donnée par Daniel Côté, professeur de danse sociale et supervisée par Gilles Beaulieu. Que vous soyez débutant ou intermédiaire, venez apprendre et danser dans une ambiance relaxante et sympathique.

Dates : Jeudis du 28 mars
au 20 juin
Heure : 13 h à 14 h
Intermédiaire :
14 h 30 à 15 h 30
Lieu : École de danse Gilles Beaulieu
Coût : 70 \$ – Session
de 13 semaines



Formation en secourisme 50 ans et +

Apprenez à prendre soin de ceux que vous aimez!

Cette formation de 3 heures est offerte sous forme d'un atelier, composé d'exercices pratiques sur des mannequins et des jeux de mises en situation. Un atelier stimulant avec des exemples concrets et proches de la réalité. Cette formation, quoique extrêmement importante, sera enseignée dans l'humour et une ambiance propice à l'apprentissage.

Date : Mercredi 10 avril
Heure : 13 h à 16 h
Lieu : Centre Lajeunesse
Coût : 45 \$

Formation en secourisme et RCR : Premiers secours

Apprenez à prendre soin de ceux que vous aimez!

Cette formation de 8 heures comprend entre autres : la réanimation cardio-respiratoire (RCR), les étouffements, les allergies sévères, les premiers soins de base (pour les adultes, les enfants et les poupons), etc. La journée sera composée d'exercices pratiques sur des mannequins et des jeux de mises en situation.

Date : Jeudi 18 avril
Heure : 9 h à 17 h – 1 heure de pause pour le dîner
Lieu : Centre Lajeunesse
Coût : 65 \$



ACTIVITÉS DÉCOUVERTES ET CULTURELLES

Sucrerie des Gallant

Découvrez cette sucrerie construite à même les arbres tombés lors de la crise du verglas de 1998 et son pavillon en bois rond au centre d'une vaste érablière sur le flanc sud du mont Rigaud. Un repas traditionnel sous forme de buffet gourmand, un feu qui crépite dans la cheminée, un décor de bois rond et de la tire sur la neige, tout y est pour passer un moment magique en compagnie d'un chansonnier!

Date : Mardi 19 mars
Départ : 10 h 15
 Centre Lajeunesse
 Retour prévu : 16 h 15
Lieu : Sucrerie des Gallant, Sainte-Marthe
Coût : 35 \$ – Transport, repas et tire sur la neige inclut.

Place au théâtre : L'origine de mes espèces

Michel Rivard est l'un des créateurs les plus marquants de la scène culturelle québécoise. Dans une mise en scène de Claude Poissant, un théâtre musical en solitaire. Sans frontières entre la poésie, l'anecdote, le drame et l'autodérision, un auteur-compositeur d'âge respectable retrace ses origines et celles de sa vocation en racontant et en chantant, dans un doux désordre, l'histoire de ses parents et celle de sa jeunesse.

Date : Jeudi 11 avril
Heure : 19 h
Lieu : Théâtre la Licorne
Coût : 38 \$



ACTIVITÉS SPORTIVES

Cours de golf

Avec M. Michel Grégoire

Dates : Lundis du 11 mars
au 1^{er} avril

Heure : 10 h à 12 h ou
12 h 45 à 14 h 45

Lieu : Ministry of Cricket & Other
Homeless Sports, Montréal

Coût : 120 \$

Séance d'essai de soccer

Venez jouer une partie de soccer avec nous. Selon la popularité de cette activité, il sera possible de programmer une pratique par semaine par la suite.

Date : Jeudi 21 mars

Heure : 10 h à 11 h 30

Lieu : District 5 (métro Assomption)

Coût : 10 \$ la partie

Stationnement disponible et gratuit.

Cours d'autodéfense

En collaboration avec M. Irénée Bélanger, professeur de karaté et d'autodéfense

Dates : Mardis du 26 mars
au 28 mai (10 séances)

Heure : 13 h 30 à 14 h 15

Lieu : Centre Lajeunesse

Coût : 90 \$ pour la session ou
10\$ la séance

Initiation à la marche prédiction

Nous vous proposons une initiation pour vous familiariser avec cette discipline qui n'est pas une marche rapide. L'objectif est de terminer le parcours, de 1 ou 3 km, le plus près du temps prédit par le marcheur. La marche prédiction est une discipline de la 22e édition des Jeux FADOQ île de Montréal qui auront lieu du 4 au 17 mai prochain.

Date : Lundi 22 avril

Heure : 10 h à 11 h

Lieu : Parc Jarry, au chalet situé au
coin de la rue Jarry et de
L'Esplanade

Coût : Gratuit, inscription requise.



Entraînement Cardio Vitalité

Cardio Plein Air permet à nos membres de s'entraîner tout au long de l'année, beau temps mauvais temps sous la supervision d'un entraîneur professionnel. Ce programme comporte une cadence et une intensité qui permettent de s'entraîner à son rythme. Inscrivez-vous rapidement, places limitées.

Matériel obligatoire : Matelas et élastiques d'exercices (possibilité de se procurer le matériel sur place au coût de 40 \$).

Parc Maisonneuve – Session de 12 semaines

Dates : Mardis du 9 avril au 25 juin

Mercredis du 10 avril

au 26 juin

Judis du 11 avril au 27 juin

Heure : 10 h à 11 h

Lieu : Chalet du parc Maisonneuve

Coût : 100 \$, 1 séance par semaine
200 \$, 2 séances par semaine

Parc Lafontaine – Session de 12 semaines

Dates : Mercredis du 10 avril

au 26 juin

Heure : 10 h à 11 h

Lieu : Centre culturel Calixa-Lavallée

Coût : 100 \$, 1 séance par semaine

Parc nature de l'île de la Visitation – Session de 12 semaines

Dates : Mercredis du 10 avril

au 26 juin

Heure : 10 h 30 à 11 h 30

Lieu : Chalet principal du parc nature
de l'île de la Visitation

Coût : 100 \$, 1 séance par semaine

LES RENDEZ-VOUS DES MARCHEURS

Pour tous nos rendez-vous des marcheurs, le port de chaussure de marche est conseillé.



Le Club de marche

Venez marcher avec nous, au parc Maisonneuve et profitez du retour du printemps! Un trajet de 3 à 6 kilomètres à travers les sentiers.

Dates : Tous les lundis
jusqu'au 21 juin

Heure : 10 h à 12 h 30

Lieu : Chalet du parc Maisonneuve

Coût : 5 \$ pour la saison

Quartier Griffintown

Différentes périodes historiques de Griffintown vous seront racontées : du fief Nazareth au berceau de la révolution industrielle de Montréal, en passant par l'industrie de la bière et du chocolat et jusqu'aux importants projets immobiliers d'aujourd'hui.

Date : Jeudi 25 avril

Heure : 10 h à 12 h 30

Départ : Porte d'entrée de l'École de technologie supérieure, à l'extérieur

Coût : 22 \$

Boulevard Saint-Laurent gourmand – Saveurs d'Europe et latino

Venir sur « la Main », c'est avoir envie de palper le mystérieux charme de cette artère qui offre une expérience urbaine authentique, moderne et éclectique.

Au menu : tamales, pastel de nata, poulet rôti à la portugaise, smoked meat, et autres surprises...

Date : Mercredi 5 juin

Heure : 10 h 30 à 15 h

Départ : Parc du Portugal,
angle boul. St-Laurent et
rue Marie-Anne

Coût : 55 \$ – Dégustations incluses

La FADOQ – Région Île de Montréal se réserve le droit de modifier ou d'annuler une activité en cas de nombre insuffisant d'inscriptions. Pour de plus amples renseignements sur notre programmation, contactez-nous au 514 271-1411 ou visitez le site www.fadoq.ca

Prenez note que pour toutes nos activités, une inscription de votre part constitue une autorisation de diffusion des photos et des vidéos par la FADOQ – Région Île de Montréal.



Et si le récit de votre vie était votre plus bel héritage?

Éternellement Vôtres vous accompagne pas à pas dans la production d'un souvenir précieux et vivant : votre histoire en vidéo.

ÉTERNELLEMENT *Vôtres*

ETERNELLEMENTVOTRE.COM 514-688-7492



VOYAGES FADOQ 2019

QUÉBEC & CANADA

La tournée des Idoles

Gérard Lenorman, Patsy Gallant, Michèle Richard, Claude Barzotti, Bruce Huard des Sultans, André Fortin des Bel Canto, Gilles Girard des Classels et plusieurs autres revisitent leurs plus grands succès.

25 mai | 1 jour – 1 repas
209 \$

Parc Marie-Victorin

Admirez les jardins spectaculaires inspirés de l'œuvre du frère Marie-Victorin, retrouvez un air de Toscane au vignoble Les Côtes du Gavet et visite guidée de la Fromagerie du Presbytère.

13 juin | 1 jour – 2 repas
155 \$

Vin & lavande

Découvrez le Domaine Bleu Lavande et explorez l'univers floral du plus important producteur de lavande au Canada. Dîner au vignoble Le Cep d'Argent, visite guidée et dégustation de vins dans un décor bucolique.

6 juillet | 1 jour – 1 repas
115 \$

Nezha – Cirque Éloize

Découvrez la Cité de l'énergie et la centrale hydroélectrique Shawinigan-2. En soirée, assister au nouveau spectacle nocturne du cirque Éloize : Nezha ! Présenté dans l'amphithéâtre extérieur tournant, couvert et chauffé de la Cité de l'Énergie.

24 juillet | 1 jour – 1 repas
199 \$

Croisière spectacle Mambo Mambo

Embarquement à bord du River Queen pour une croisière sur les eaux de la rivière des Outaouais. Assistez au spectacle Mambo Mambo et dansez au son de la musique latine telle que jouée par les plus grands orchestres de Cuba.

10 août | 1 jour – 1 repas
169 \$

Îles-de-la-Madeleine

À travers les différents villages et attrait, les Îles-de-la-Madeleine s'offrent à vous et vous permettent de réaliser toute l'originalité de cette région avec ses petites maisons hautement colorées.

15 au 21 août | 7 jour – 18 repas
Hébergement 6 nuitées
1699 \$ – occupation double

Souper croisière sur le lac Champlain

Embarquement à bord du Missisquoi pour un souper-croisière d'une durée de 3 heures. Souper accompagné d'une musique d'ambiance, danse après le repas et les plus beaux paysages du lac Champlain.

5 septembre | 1 jour – 1 repas
165 \$

Sous les ponts de Paris

Assistez au spectacle au Capitot et revivez la belle époque de la chanson française. Sur scène, une quinzaine d'artistes et plus d'une centaine de costumes dans un décor grandiose et lumineux.

28 septembre | 1 jour – 1 repas
169 \$

Monastère des Augustines

Vivez une expérience unique avec un coucher au Monastère des Augustines, dans une ancienne cellule reconvertie au confort actuel. Découvrez l'œuvre sociale des Augustines et leur idéal d'équilibre entre l'action et la contemplation.

17 au 18 octobre | 2 jours – 2 repas
Hébergement 1 nuitée
349 \$ – occupation double

Train animé du père Noël

Profitez d'un des plus beaux parcours ferroviaires où les Fêtes sont à l'honneur ! Dîner froid servi à bord. Visite du musée Maritime de Charlevoix et de la papeterie Saint-Gilles.

8 au 9 novembre | 2 jour – 3 repas
Hébergement 1 nuitée
399 \$ – occupation double

ÉTATS-UNIS

Las Vegas Express

Vivez le rythme effréné de cette ville trépidante où se mêlent l'extravagance, l'exubérance, le grandiose et la démesure. On y sent toujours un brin de folie dans l'air, et ce, jour et nuit.

20 au 24 mai | 5 jours – Vol avec Air Canada
Hébergement 4 nuitées, directement sur le Strip
1199 \$ – occupation double

ASIE

Chine envoûtante

De Beijing à Shanghai, ce circuit vous permettra de découvrir des lieux emblématiques comme la Cité Interdite et la Grande Muraille. Notre programme vous conduira également dans des lieux authentiques hors des grandes villes, permettant des rencontres inoubliables au sein de paysages typiques.

17 au 29 octobre | 13 jours – 25 repas
Hébergement 11 nuitées en hôtels 5*
3099 \$* occupation double

Les coûts indiqués incluent le transport en autocar, les activités au programme et le guide accompagnateur.

*Certaines conditions s'appliquent pour le voyage en Chine

INFORMATION : 514 271-1411, POSTE 229 | kneron@fadoqmlt.org

Participez aux Jeux FADOQ île de Montréal du 4 au 17 mai



DU 4 AU 17 MAI PROCHAIN, AURONT LIEU LES JEUX FADOQ ÎLE DE MONTRÉAL. AU TOTAL, 11 DISCIPLINES SONT PROPOSÉES : BADMINTON, COURSE, GOLF, MARCHÉ, NATATION, PÉTANQUE, PETITES QUILLES, PICKELBALL, TENNIS, TENNIS DE TABLE (SIMPLE ET DOUBLE) ET VOLLEYBALL.

Ces jeux ont été pensés pour vous. Notre principal objectif : avoir du plaisir! Vous n’avez pas l’âme compétitive? Inscrivez-vous au volet participatif pour le bonheur de bouger et rencontrer des athlètes qui vous ressemblent. Pour les adeptes de compétition, votre performance vous mènera peut-être sur le podium et aux jeux provinciaux qui se dérouleront à Trois-Rivières en septembre 2019.

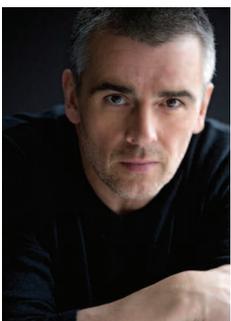
À partir de 10 \$

Les frais pour participer aux jeux sont très abordables. La plupart des disciplines coûtent entre 10 \$ et 20 \$ seulement. De plus, des objets promotionnels sont offerts à tous les participants, ainsi que des tirages.

Programmation 2019

Date	Heure	Discipline	Lieu
Lundi 29 avril	9 h 30 à 13 h	Conférence d’ouverture	Hôtel Universel
Samedi 4 mai	8 h à 14 h	Course	Défi du printemps YMCA – Parc Jean-Drapeau
Lundi 6 mai	8 h 30 à 14 h	Tennis	Stade IGA
Mardi 7 mai	8 h 30 à 14 h	Tennis de table (simple)	Ly Table Tennis Academy
Mercredi 8 mai	8 h à 12 h	Tennis de table (double)	Ly Table Tennis Academy
Mercredi 8 mai	13 h à 16 h	Badminton (simple)	Complexe sportif Claude-Robillard
Vendredi 10 mai	9 h à 13 h	Natation	Complexe sportif Saint-Laurent
Vendredi 10 mai	13 h à 17 h	Petites quilles	Centre de quilles Anjou-sur-le-lac
Lundi 13 mai	9 h à 12 h	Marche	Parc Jarry
Mardi 14 mai	10 h à 16 h	Volleyball	Complexe sportif Claude-Robillard
Mercredi 15 mai	9 h à 18 h	Badminton (double)	Complexe sportif Claude-Robillard
Jeudi 16 mai	9 h à 15 h	Pickleball	Complexe sportif Claude-Robillard
Vendredi 17 mai	10 h à 17 h	Pétanque	Parc Pie XII
Jeudi 6 juin	10 h à 21 h	Golf	Club de golf île de Montréal

Conférence d'ouverture de M. Patrice Godin



Patrice Godin est comédien, auteur et ultramarathonien. On peut le voir dans les séries District 31 et Une autre histoire. Il vient également de sortir son 2^e roman « Sauvage, Baby ». Il sera notre conférencier pour l'ouverture des Jeux

FADOQ île de Montréal et participera à l'épreuve de la course, le samedi 4 mai.

Invitation ouverte à tous les membres FADOQ.

Date : Lundi 29 avril
de 9 h 30 à 13 h

Lieu : Hôtel Universel -
5000, rue Sherbrooke Est,
stationnement gratuit

Coût : Gratuit, dîner offert

Champion de pétanque canadien



Monsieur Yannick Lauthé, dix-sept fois champion du Canada en pétanque et quadruple vainqueur national en 2018 sera présent le vendredi 17 mai pour la compétition de pétanque des Jeux FADOQ Île de Montréal, au parc Pie XII. Monsieur Lauthé représente depuis plusieurs années l'équipe nationale du Canada dans les différentes compétitions internationales.

En plus du tournoi organisé, une clinique technique sur le tir de précision sera animée par notre invité. Les participants pourront ainsi profiter des meilleurs conseils possible.

Tournoi de golf régional

Formule Vegas à 2 (compétitif) ou Vegas à 4 (participatif). Le coût inclut le brunch, le souper 3 services, une voiturette et un droit de jeu.

Date : Jeudi 6 juin de 10 h à 21 h

Lieu : Club de golf de l'île de Montréal

Coût : 115 \$ (10 \$ additionnels pour les non-membres)

Date limite d'inscription : 31 mai

Consultez le dépliant ensaché avec la revue Virage pour connaître tous les détails. Un coupon d'inscription est inclus.

Pour plus d'information, consultez la page web : fadoq.ca/jeuxmontreal ou contactez-nous au 514 271-1411, poste 232.

Il est possible de vous inscrire en ligne ou par téléphone avant le 26 avril.

22^e jeux fadoq Île de Montréal

PARTAGEZ L'ESPRIT SPORTIF

4 AU 17 MAI 2019

Inscrivez-vous avant le **26 avril 2019** | 514 271-1411 | www.fadoq.ca/jeuxmontreal

**BADMINTON
COURSE
GOLF
MARCHE
NATATION
PÉTANQUE
PETITES QUILLES
PICKLEBALL
TENNIS
TENNIS DE TABLE
VOLLEYBALL**



OÙ L'EXCEPTIONNEL PREND VIE

Sélection Retraite est fier d'être partenaire majeur des jeux de la FADOQ de l'Île de Montréal 2019. Bons jeux!

 **Sélection**
Retraite

Plus de 40 complexes au Québec! selectionretraite.com

Photos fournies par FADOQ Île de Montréal - Natation 2018

PRENEZ VOS FINANCES EN MAIN!

Les projets se bousculent dans votre tête? Bravo! Mais avant de vous lancer, assurez-vous que vous disposez des moyens requis. Qui sait les soins dont vous aurez besoin dans 10, 15 ou 20 ans... mieux vaut prévenir que guérir!

Des finances claires et justes

Faites l'inventaire de vos avoirs et de vos dépenses. Pensez ici à vos sources de revenus et à vos frais mensuels et annuels pour vous loger, vous nourrir, vous vêtir et vous divertir. N'oubliez pas le coût de la téléphonie cellulaire, de l'assurance, de l'entretien de votre voiture, etc. Une liste exhaustive de vos dépenses vous évitera bien des ennuis.

Si vous avez des dettes de cartes de crédit ou un solde hypothécaire à payer, consultez un conseiller financier pour savoir si vous devriez rembourser les sommes dues dans les meilleurs délais. Il vous aidera aussi à dresser un plan financier, à faire la lumière sur vos avoirs et à estimer vos besoins dans le futur. Il vous prodiguera également des conseils relativement à la planification du décaissement de vos REER.

Des papiers en règle et à portée de main

Prenez connaissance de vos documents importants : police d'assurance vie, relevés de placement, relevés bancaires, contrat hypothécaire, etc., vérifiez s'ils sont à jour et regroupez-les pour qu'ils soient facilement accessibles.

Pensez aussi aux documents dont vos proches auront besoin si vous décédez subitement, notamment votre testament, votre acte de naissance, votre certificat ou acte de mariage ou

d'union civile, votre numéro d'assurance sociale, votre numéro de carte bancaire, et vos plus récentes déclarations de revenus.

Si vous n'avez pas encore fait de testament, le temps est venu d'y penser. Consultez un notaire, qui pourra également vous parler de mandat de protection, anciennement appelé mandat en cas d'incapacité. Si cette rencontre vous effraie ou vous embête, demandez à un proche de vous accompagner.

Votre indépendance : une grande satisfaction

Prendre vos finances en main vous permettra de profiter d'une retraite sans tracas, car vous cesserez de craindre de manquer d'argent : vous posséderez une connaissance fine de vos possibilités. En prime, vos enfants seront fiers de vous!

SYLVIE PERRIER, directrice régionale des ventes chez SSQ Cabinet de services financiers

MON ANGE GARDIEN

Bouton d'Urgence

Moins de \$1 par jour

**Inclus :
Bracelet
Pendentif**

**Aussi:
GPS**

Décteur de chutes

crédit d'impôt

514. 254.8220
WWW.MONANGEGARDIEN.CA



Le comité culturel *Un temps pour l'art* est le fruit d'une collaboration entre la maison de la culture de Villeray-Saint-Michel-Parc-Extension, les bibliothèques Le Prévost, de Parc-Extension et de Saint-Michel, la FADOQ - Région île de Montréal, la Maison des grands-parents de Villeray et le Patro Le Prevost. Le programme est offert gratuitement à tous les membres FADOQ. Pour participer à l'une ou l'autre de ces activités, vous devez vous procurer un laissez-passer (maximum 2 par membre) en téléphonant au 514 271-1411. Les billets sont disponibles 2 semaines avant le spectacle. Vous devez venir les chercher au Centre Lajeunesse.

PRINTEMPS 2019

Exposition à la Maison de la culture Claude-Léveillée

911, rue Jean-Talon Est
Du 20 mars au 12 mai 2019

QUATRE FEMMES, QUATRE ARTISTES, QUATRE CULTURES

Commissaires : Claire Moineau et Elisabeth Otto

Voici une exposition qui met en valeur le travail de création de quatre femmes issues de cultures différentes.

Résidences d'une artiste dans l'Espace de dialogue et de rencontre

Judis 21 mars, 4 et 11 avril, 13 h à 17 h

Visites accompagnées de l'historien de l'art Jean De Julio-Paquin

Mercredi 27 mars, 13 h 30 et 19 h
Mercredi 3 avril, 13 h 30

Ateliers créatifs pour la famille inspirés de l'exposition Trois femmes, trois artistes, trois cultures

Samédies 6 et 20 avril, 10 h 30

Ateliers créatifs inspirés du processus de création des artistes

Mercredi 10 avril, 13 h 30
Mercredi 24 avril, 13 h 30 et 19 h
Mercredi 8 mai, 19 h

Judi 7 mars, 10 h 30

Bibliothèque Le Prévost

De l'oral à l'écrit!

Invité : **Christian Vézina**

Poète, comédien et chroniqueur à l'émission *Dessine-moi un dimanche* sur la Première chaîne de Radio-Canada, Christian Vézina vous propose une incursion dans sa poésie avec *Un dimanche à la fenêtre* et *Pêche à la ligne*, une rencontre avec le plaisir des mots.

Judi 7 mars, 13 h 30

Maison de la culture Claude-Léveillée

Le faussaire de Vermeer

Festival International du Film sur l'Art (FIFA)
Documentaire de Frédérique Tonolli et Patrick Pesnot
(France, 2017, 52 min)

Han Van Meegeren est le plus grand faussaire de tous les temps. Peintre hollandais du 20^e siècle, il a créé 14 répliques parfaites de tableaux de Vermeer. Retour sur l'une des plus grandioses mystifications de l'histoire de l'art. En présence d'un invité.

Judi 14 mars, 10 h 30

Bibliothèque de Saint-Michel

Demain, le Québec - Des initiatives inspirantes pour un monde plus vert et plus juste

Invitée : **Louise Hénault-Éthier**

Initiatives zéro déchet, bâtiments écoénergétiques, agriculture écologique : regard avec Louise-Hénault-Éthier de la Fondation David Suzuki sur les initiatives inspirantes de Québécois qui ont choisi de s'engager pour un monde plus vert. Une présentation du comité culturel *Un temps pour l'art* à la Maison du citoyen.



Jeudi 14 mars, 13 h 30

Maison de la culture Claude-Léveillée
Sergueï Chtchoukine, le roman d'un collectionneur

Festival International du Film sur l'Art (FIFA)
Documentaire de Tania Rakhmanova
(France, 2016, 53 min)

De 1898 à 1914, Sergueï Chtchoukine, rassemble à Moscou 258 tableaux et crée le premier musée d'art moderne au monde. Ce documentaire raconte le tragique destin de cette extraordinaire collection et met en lumière son créateur : un collectionneur qui a façonné l'art de son temps. En présence d'un invité.

Jeudi 21 mars, 0 h 30

Bibliothèque de Parc-Extension
Uiesh – Quelque part
Invitée : **Joséphine Bacon**



Credit photo : Benoit Rochon

Dans son dernier recueil, *Uiesh – Quelque part*, Joséphine Bacon explore la question du territoire et de la mémoire.

Jeudi 21 mars, 13 h 30

Maison de la culture Claude-Léveillée
Rite
La Otra Orilla
Danse flamenco

Rite expose les rapports entre le corps, le rythme, la voix et la guitare. Un voyage initiatique qui séduira autant les aficionados que les néophytes.

Jeudi 28 mars, 10 h 30

Bibliothèque Le Prévost
Témoignage d'un Métis écrivain : 50 ans d'écriture

Invité : **Michel Noël**

Les nombreux livres de Michel Noël, dont plusieurs ont remporté de prestigieux prix, témoignent de son engagement à revaloriser la culture et le patrimoine autochtone.

Jeudi 4 avril, 10 h 30

Bibliothèque de Parc-Extension
Douze ans en France
Invitée : **Mélikah Abdelmoumen**

Dans son récit *Douze ans en France*, l'auteure et chercheuse Mélikah Abdelmoumen raconte les difficultés rencontrées lors de son séjour en France, mais aussi la naissance d'une grande amitié avec une famille de Roms. Discussion avec une femme engagée qui partagera son expérience.

Jeudi 4 avril, 13 h 30

Maison de la culture Claude-Léveillée
BGL de fantaisie
Festival International du Film sur l'Art (FIFA)
Documentaire de Benjamin Hogue
(Canada, 2017, 83 min)

Après vingt ans de carrière, le collectif en art contemporain BGL se voit confier la réalisation de trois projets d'envergure : produire deux œuvres d'art public monumentales et représenter le Canada à la 56^e Biennale de Venise.

Jeudi 11 avril, 10 h 30

Bibliothèque Le Prévost
L'homme de l'ombre, T.1 : Québec, 1770
Invité : **Laurent Turcot**

Reconnu à la fois pour son travail d'historien et d'écrivain, Laurent Turcot,

présente son premier roman, un récit où l'histoire croise la fiction dans une intrigue policière.

Jeudi 11 avril, 13 h 30

Maison de la culture Claude-Léveillée
Parfum d'Italie
Marie-Josée Lord, soprano
Chant classique

La resplendissante soprano Marie-Josée Lord vous convie à un après-midi sous le chaud soleil de l'Italie.

Mercredi 17 avril, 13 h 30

Maison de la culture Claude-Léveillée
Focus Iran – L'Audace au premier plan
Festival International du Film sur l'Art (FIFA)
Documentaire de Nathalie Masduraud,
Valérie Urréa
(France, 2017, 53 min)

L'Iran. Un pays qui fascine, entre tradition et modernité. Ce film suit cinq maîtres de l'image, de la prise de vue au vernissage, de Téhéran au lac Ourmia. En présence d'un invité.

Jeudi 18 avril, 10 h 30

Bibliothèque de Parc-Extension
Malade!



Dans son dernier livre, *Malade!*, Alain Vadeboncoeur révèle avec humour les anecdotes qui se

déroulent derrière les portes des urgences.

« Avez-vous l'impression
de moins bien entendre? »



**Obtenez un dépistage
auditif sans frais***

Prenez un RV dès maintenant au
1-888-641-8787

*Offre valide jusqu'au 1^{er} juin 2019.

Le plus grand réseau
d'audioprothésistes au Québec
www.groupeforget.com

**GROUPE
FORGET** 
AUDIOPROTHÉSISTES
Retrouvez le plaisir d'entendre

CAPSULE NUTRITION

LA VITAMINE K, UNE VITAMINE À DÉCOUVRIR!

Texte Guylaine Ferland, PhD

Contrairement à ses consœurs, les vitamines A, D et E, la vitamine K est peu connue du public. Pourtant, nous avons de nombreuses raisons de s'y intéresser car, bien qu'elle ait été découverte pour son rôle dans la coagulation sanguine, la vitamine K intervient dans de nombreuses autres fonctions de notre organisme. Précisons d'abord que la vitamine K se trouve en grande quantité dans les **légumes verts**, notamment les légumes feuillus tels que les épinards, la bette à carde, mais aussi dans les choux, tels que les choux frisé et cavalier, et le brocoli. On trouve également la vitamine K dans certaines huiles (canola, soja et d'olive), certaines noix (pistaches), et la majorité des fines herbes, à la condition qu'elles soient vertes! Au plan fonctionnel, la vitamine K participe à la coagulation sanguine, c'est grâce à elle si le sang cesse de couler après quelques minutes lorsqu'on s'écorche le bout du doigt en préparant notre brocoli. Nous savons aussi que la vitamine K participe à la santé osseuse et vasculaire, des apports élevés favorisant un remodelage osseux optimal et des vaisseaux sanguins en bon état. Enfin, des travaux réalisés ces dernières années ont montré un **rôle bénéfique de la vitamine K dans la fonction cérébrale, des apports alimentaires habituels élevés étant associés à de meilleures capacités d'apprentissage et à une meilleure mémoire**. Voilà donc une raison de plus pour ajouter des légumes verts à notre assiette!

RETOUR EN PHOTOS SUR NOS DERNIÈRES ACTIVITÉS



Rendez-vous des marcheurs :
Au temple bouddhiste le 4 décembre.



Séance d'essai gratuit de Cardio-Vitalité



Lundi au vendredi entre 11h et 15h

PROMOTION

2^E REPAS MIDIGO^{MD} À 50%*
INVITEZ UN AMI À DÎNER !

Rôtisserie Lasalle
7979 boul. Newman,
MONTRÉAL

Rôtisserie Lachine
665 32^e Avenue,
MONTRÉAL



*Détails en succursale. Promotion d'une durée limitée, dans les rôtisseries Lasalle et Lachine uniquement. MD Marque déposée de St-Hubert S.E.C., employée sous licence. © Tous droits réservés.

CYBERSÉCURITÉ : ÉVITEZ LES PIÈGES SUR INTERNET

La durée moyenne de contamination d'un appareil non protégé connecté à Internet est de 10 min. Tous les accès de l'ordinateur peuvent être une source de danger : navigation, réseaux sociaux, messagerie instantanée, téléchargement, courriel, installation d'un nouveau logiciel, clé USB, disque dur externe, carte SD, etc. Voici quelques trucs et astuces pour reconnaître les menaces et ne pas tomber dans le piège. Tout ce qui suit s'applique aussi à la tablette et au téléphone intelligent.



LES MENACES LES PLUS CONNUES :

- ▶ **Virus** : logiciel malveillant (malware) développé dans le but de nuire à un système informatique, qui s'intègre aux programmes de l'ordinateur.
- ▶ **Ver (Worm)** : se reproduit tout seul et se transmet à travers les réseaux et les programmes d'ordinateur.
- ▶ **Cheval de Troie (Trojan)** : trompe par sa fonction et ouvre des « portes dérobées » (backdoors) dans l'ordinateur.
- ▶ **Espiogiciel (Spyware)** : accompagne souvent les logiciels gratuits, collecte et envoie des informations personnelles à notre insu.
- ▶ **Pourriel (Spam)** : courriel non sollicité, encombre les réseaux et peut être de la publicité avec des liens vers des sites malveillants.
- ▶ **Hameçonnage (Phishing)** : site trompeur demandant de fournir des informations confidentielles. Le vol d'identité pourrait être utilisé par exemple pour vider votre compte bancaire.
- ▶ **Canular (Hoax)** : Vient souvent par courriel, incitant le destinataire à le retransmettre à ses contacts provoquant la panique et incitant à commettre des erreurs en téléchargeant de faux antivirus.

QUELQUES CONSEILS

Une personne avertie en vaut deux

Il n'existe pas de technologie capable de protéger efficacement un ordinateur si l'utilisateur n'est pas averti des menaces. Il faut apprendre à se méfier et à être prudent. **Attention aux liens cliquables et aux téléchargements de programmes!**

Hameçonnage

Méfiez-vous des courriels, des textos et de certains sites un peu douteux contenant des liens. Ils peuvent mener à des sites frauduleux qui exploitent des vulnérabilités humaines ou matérielles. **Attention aux faux sites (bancaires, sondages, concours, promotions...).**

POUR SE PROTÉGER

À avoir

- ▶ Une bonne protection : un antivirus, un anti-espiogiciel, un pare-feu.
- ▶ Une navigation responsable.

À faire

- ▶ Mettre à jour régulièrement les protections ci-dessus et le système d'exploitation.
- ▶ Rechercher sur votre moteur de recherche favori la provenance et les effets indésirables d'un logiciel avant de l'installer.
- ▶ Messagerie instantanée : vérifier l'intention de notre interlocuteur (Messenger, Skype, Whatsapp etc.).
- ▶ Utiliser des mots de passe robustes, avec au moins huit caractères, incluant des lettres, des chiffres et des symboles.
- ▶ Installer un réseau virtuel privé (VPN) qui chiffre toutes vos données pour naviguer sur les réseaux wifi publics.
- ▶ Se référer au Centre antifraude du Canada (CAFC) en cas de fraude ou si vous avez un doute.

À éviter

- ▶ Télécharger et/ou exécuter un logiciel non vérifié ou sans licence reconnue.
- ▶ Ouvrir, répondre, ou cliquer sur un lien dans un courriel ou un texto douteux (hameçonnage).
- ▶ Donner des informations confidentielles et personnelles par courriel ou sur un site douteux (attention, il peut avoir l'air légitime : vérifiez son adresse dans la barre d'adresse).
- ▶ Utiliser un logiciel piraté (optez plutôt pour un logiciel libre, efficace et sans risque).
- ▶ Consulter des sites pour adultes : leur contenu est souvent piégé.
- ▶ Acheter en ligne si l'ordinateur semble infecté.
- ▶ Acheter en ligne ou partager vos données sensibles si le site web n'est pas sécurisé (pas de HTTPS, pas d'icône de cadenas).
- ▶ Une bonne protection est recommandée, une attitude responsable fera la différence.

POUR ALLER PLUS LOIN :

Les personnes âgées en ligne (site du gouvernement du Canada) : <https://www.pensezcybersecurite.gc.ca/cnt/prctt-yrslf/prcttn-fml/snrs-nln-fr.aspx>

Fraudes et sécurité (chroniqueur techno François Charron) : <https://www.francoischarron.com/sur-le-web/fraude-et-arnaques-web/>

Centre antifraude du Canada (CAFC) (site du gouvernement du Canada) : <http://www.antifraudcentre-centreantifraude.ca/index-fra.htm>

À PROPOS D'INSERTECH

Insertech est une entreprise d'insertion sociale spécialisée en informatique qui existe depuis 1998. La mission de cet OBNL est d'aider de jeunes adultes en difficulté face à l'emploi pour qu'ils accèdent au marché du travail, tout en remettant en état les ordinateurs donnés par de grandes entreprises. Les ordinateurs reconditionnés par les jeunes sont revendus dans la boutique d'Insertech, située au Technopôle Angus dans Rosemont.

Organisme de charité reconnu, Insertech couvre tous les besoins informatiques de la communauté : ordinateurs reconditionnés de qualité, abordables, éco-responsables, mais aussi services de réparation / dépannage, formations en groupe ou en privé, et accompagnement personnalisé selon vos besoins.



Les adhérents de la FADOQ – Région île de Montréal bénéficient des rabais suivants :

- ▶ **3 %** sur le matériel neuf, les logiciels et les accessoires (taxables).
- ▶ **10 %** sur le matériel reconditionné : ordinateurs, écrans, tablettes (prix nets, pas de taxes).
- ▶ **10 %** sur les réparations, les désinfections de virus et autres services techniques en atelier (prix nets, pas de taxe).
- ▶ **10 %** sur les cours d'informatique privés ou en petits groupes (prix nets, pas de taxe).

En achetant chez Insertech, vous aidez cet organisme à poursuivre sa mission sociale et environnementale.

Détails : <https://www.fadoq.ca/ile-de-montreal/rabais/electronique-telecommunication/insertech-angus>

LE PLAISIR... DE LA TABLE!

par Odette Bourdon



Dans notre vie quotidienne, si nous sommes attentifs, nous pouvons trouver plein de petits plaisirs qui ne demandent que notre talent à les percevoir.

Aujourd'hui, arrêtons-nous au « plaisir de la table » qui se présente en de multiples facettes. Plaisir de recevoir, de cuisiner, de dresser une belle table. Plaisir de réunir des gens et de partager. Plaisir d'élaborer un menu, de faire découvrir une nouvelle recette. Plaisir de partager des moments uniques, des moments de grâce où nous prenons enfin le temps de partager et d'échanger. Bref, plaisir de faire et de se faire plaisir!

Je me rappelle ce premier Noël appréhendé à la suite d'une rupture. Que faire? Je décide de recevoir pour le Réveillon. J'ai plusieurs amis qui

sont seuls eux aussi. En quelques téléphones, ma table est habitée. Et je garde de ce réveillon un souvenir ému. Mon ami Marcel avait emmené avec lui un pianiste aveugle et son chien. Je ne me souviens pas du menu, mais je me rappelle que le piano

n'est pas demeuré muet et mon logement a résonné le bonheur cette nuit-là!

Vous qui me lisez avez sans doute vous aussi vos souvenirs de belles tablées pour les Fêtes, les anniversaires et autres célébrations. Avec la famille. Avec des amis.

Et que dire des repas d'amoureux où la musique et l'éclairage contribuent incontestablement au charme des agapes? Ou ces repas improvisés entre amis, ces soupers- surprises pour souligner les bons coups des enfants?

Plus prosaïquement, il y a les repas du quotidien souvent perçus comme une tâche routinière. Bien se nourrir demande de la planification. Il faut prévoir les menus, faire les courses, cuisiner, nettoyer... Pas toujours rigolo!

Et ces repas en solitaires? Tellement facile de manger devant la télé! Cela nécessite de la discipline et de la détermination pour cuisiner un vrai repas. Mais pourquoi ne pas dresser un beau couvert pour « s'inviter », comme le suggère ma collègue Marcelle Bastien (voir photo)? Quel contentement de troquer le téléjournal pour le dernier cd d'Alexandra Stréliski, allumer une bougie, s'offrir un plat que l'on apprécie particulièrement.

Les arts de la table se déclinent à l'infini.

Tous les sens sont sollicités lorsque l'on mange! On salive tout d'abord avec les yeux, on apprécie la bonne chère autant que la vaisselle, la verrerie, la coutellerie et la belle façon de les disposer. On hume et on goûte le vin choisi. Les sons de la bouteille débouchée et ceux des verres qui s'entrechoquent nous ravissent. On palpe les serviettes et la nappe. Et on visite l'étiquette : on sert à gauche, on dessert à droite, on sert le vin à droite...

On transforme ainsi le moment du repas en pause agréable et salutaire. Le stress atténué le goût du sucre... Restons zen!

Le vrai plaisir de la table réside avant tout dans celui que l'on y prend. Seul ou avec d'autres!

RABAIS ET PRIVILÈGES

Rôtisseries St-Hubert : 10 % de rabais sur la facture en salle à manger des rôtisseries St-Hubert de Lachine et de Lasalle, sauf sur les consommations alcoolisées.

665, 32^e Avenue, Lachine, 514 637-4417 et 7979, boul. Newman, Lasalle, 514 363-2998



Le Théâtre du rideau vert bonifie son offre et propose dorénavant 15 % de rabais sur le prix régulier des billets. 514 844-1793.

Théâtre
du Rideau
Vert



L'Absolu Spa offre 10 \$ de rabais lorsque vous prenez rendez-vous pour l'un de leurs services. Unique en son genre, L'Absolu SPA offre la détente beau temps, mauvais temps, dans son spa intérieur du quartier Ahuntsic. 514 383-6363 | labsolu.com



Prendre Soins offre 15 % de rabais sur les prélèvements sanguins, les soins des pieds et le soutien à domicile. 514 360-0440 | prendresoin.ca



KOKYO8 Santé Mouvement. 15 % de rabais sur les applications thérapeutiques par l'exercice physique pour contrer la douleur au dos et aux articulations. 2104, rue Fleury Est 514 379-1388 | www.kokyo8.ca



Éternellement Vôtre offre 10 % de rabais sur tous les forfaits de vidéos héritage. www.eternelementvotre.com



Avez-vous reçu un avis de renouvellement?

Lorsque vous recevez votre avis de renouvellement, par la poste ou par courriel, il est important de le compléter et de le retourner le plus rapidement possible afin de pouvoir continuer à profiter des activités, rabais et autres privilèges. Ceci est d'autant plus important si vous profitez du rabais avec Intact Assurance. En effet, il est important d'avoir sa carte FADOQ en règle dans le cas où vous auriez des réclamations à faire.

Vous avez déménagé?

Afin de continuer de recevoir nos communications, avisez-nous rapidement au 514 271-1411, poste 221 ou par courriel à info@fadoqmtl.org



Région
île de Montréal

Défense des intérêts des aînés
Activités et programmes
Rabais et privilèges

Pour nous joindre

7378, rue Lajeunesse, bureau 215

Montréal (Québec) H2R 2H8

514 271-1411

info@fadoqmtl.org

— Fier partenaire de —



Le Montréal FADOQ

SPRING 2019 | VOLUME 22, NUMBER 3



Région
île de Montréal

**FADOQ ÎLE
DE MONTREAL GAMES**
May 4th-17th

**GET YOUR FINANCES
UNDER CONTROL**



LABOUR SHORTAGE: A REALITY... A CHALLENGE!



LAST NOVEMBER, A FORUM WAS ORGANIZED BY THE FADOQ—RÉGION ÎLE DE MONTRÉAL AND THE QUEBEC ASSOCIATION ON GERONTOLOGY, WITH THE COLLABORATION OF TÉLUQ UNIVERSITY. THE THEME OF THE MEETING WAS “THE LABOR MARKET: ARE WE READY TO BET ON 50+ YEAR-OLDS?”

On this occasion, I had the opportunity to represent you and to contribute by way of my opening speech. I took the opportunity to point out that the FADOQ—Région île de Montréal has more than

51,000 members aged 50 and over, many of whom are still part of the labour force.

In 2019, we have to look at retirement differently. It takes various forms. It answers a need to change pace, to diversify our sources of income, to set up a project, to dream, to engage socially or to enroll in various courses and thus continue to learn. More and more, retirement is a stepping stone to remaining active in Quebec society.

People aged 50+ are living longer, are healthier and continue to participate in the economy and in community life; whether it be by taking care of their loved ones, a social commitment or paid work.

But we must ask ourselves how employers can adapt

their job offers in order to maintain a job or accommodate experienced workers. Think: “work-retirement balance,” adjusting work schedules to part-time work, adapting tasks, transfer of knowledge. To encourage retirees to return to work, employers need to consider major redesigns in the organization of work, along with a real governmental will to modify the tax rules so that they are less penalizing and restrictive. At the FADOQ network, we believe that **EXPERIENCE COUNTS AND PAYS OFF!**

A handwritten signature in black ink that reads "Ghislain Bilodeau". The signature is written in a cursive style.

Ghislain Bilodeau
President



FADOQ île de Montréal Games

THIS SPRING, TAKE PART IN THE FADOQ ÎLE DE MONTRÉAL GAMES, WHICH WILL TAKE PLACE FROM **MAY 4TH TO 17TH**. YOU CAN CHOOSE FROM 11 DIFFERENT DISCIPLINES: RUNNING, TENNIS, TABLE TENNIS, BADMINTON, SMALL PIN BOWLING, SWIMMING, WALKING, VOLLEYBALL, PICKLEBALL, PETANQUE AND GOLF.

INFORMATION: 514 271-1411 OR
FADOQ.CA/JEUXMONTREAL



Schedule of events

Date	Time	Discipline	Place
Monday April 29th	9 :30 am to 1 pm	Opening Conference	Hôtel Universel
Saturday May 4th	8 am to 2 pm	Running	Défi YMCA – Parc Jean Drapeau
Monday May 6th	8 :30 am to 2 pm	Tennis	Stade IGA
Tuesday May 7th	8 :30 am to 2 pm	Table tennis (simple)	Ly Table Tennis Academy
Wednesday, May 8th	8 am to 12 pm	Table Tennis (double)	Ly Table Tennis Academy
Wednesday, May 8th	1 pm to 4 pm	Badminton (simple)	Complexe sportif Claude-Robillard
Friday, May 10th	9 am to 1 pm	Swimming	Complexe sportif Saint-Laurent
Friday, May 10th	1 pm to 5 pm	Small bowling	Centre de quilles Anjou-sur-le-lac
Monday, May 13th	9 am to 12 pm	Walking	Parc Jarry
Tuesday, May 14th	10 am to 4 pm	Volleyball	Complexe sportif Claude-Robillard
Wednesday, May 15th	9 am to 6 pm	Badminton (double)	Complexe sportif Claude-Robillard
Thursday, May 16th	9 am to 3 pm	Pickleball	Complexe sportif Claude-Robillard
Friday, May 17th	10 am to 5 pm	Pétanque	Parc Pie XII
Thursday, June 6th	10 am to 9 pm	Golf	Club de golf île de Montréal

ACTIVITIES OFFERED IN ENGLISH



The Cradle of Westmount

This walk will lead you to discover the beautiful homes and large institutions of all styles that still exist today in Westmount.

Date : Tuesday, March 12th
Time: 1:30 pm to 4 pm
Start: Atwater Subway Station Entrance
Cost: \$22

Mile-End Neighborhood

Considered as one of the most multiethnic neighborhoods in Montreal in the 1980s, the Mile-End, where many religions and cultures live side by side, never ceases to surprise us with its simplicity and its harmonious life.

Date : Wednesday, May 8th
Time: 1:30 pm to 4 pm
Start: Lahaie Park, corner of Laurier Street and St. Lawrence Blvd.
Cost: \$22

BULLETIN BOARD

Mediation in the context of protective supervision

The Association de médiation familiale du Québec (AMFQ) is proposing a pilot project where those close to a person of full age who is legally incapable or in the process of being declared legally incapable can participate in a free mediation process. If a conflict arises and is likely to compromise the

establishment or maintenance of curatorship or tutorship of a person of full age, or the homologation of a protection mandate, the persons concerned will be able to seek a referral from the AMFQ who will give them the contact information of a mediator participating in the pilot project. Please contact the AMFQ for all the details.

Contact 514 990-4011 or info@mediationquebec.ca
Web Site: www.mediationquebec.ca

Free Legal Information Line

Option consommateurs offers Quebec seniors aged 55 + and caregivers the opportunity to speak for free with a lawyer about topics such as powers of attorney, joint accounts, payment methods and financial abuse.

Call 514 598-0620 ext. 123

INVITATION TO THE MEMBERS' ANNUAL GENERAL ASSEMBLY

The assembly will be held in French.

On behalf of the Board of Directors, I am very pleased to invite all members of the Montreal Island region to attend the organization's annual general assembly.

FRIDAY, APRIL 26, 2019, 9 AM



Centre de loisirs communautaires Lajeunesse
7378 Lajeunesse Street, Montreal

Lunch offered

Ghislain Bilodeau
Chairman of the Board of Directors

**Registration required before
Tuesday, April 9, 2019 : 514 271-1411.**

GET YOUR FINANCES UNDER CONTROL!

IS YOUR HEAD FULL OF PROJECTS AND PLANS? PROJECTS ARE FUN AND IT'S DEFINITELY GOOD TO HAVE PLANS! BUT YOU HAVE TO HAVE THE MEANS TO ACHIEVE THEM. AND SINCE NO ONE KNOWS WHAT THEIR NEEDS WILL BE IN 10, 15 OR 20 YEARS—IT'S BETTER TO BE SAFE THAN SORRY!

Clear and detailed finances

Make an inventory of your assets and liabilities. In general, these are your sources of income and your fixed monthly or yearly expenses (food, home,

clothing, hobbies, etc.). And don't forget all your other expenses (phone, insurance, vehicle maintenance, etc.). Making a comprehensive list of your expenses will help you avoid unpleasant surprises.

If you have credit card debt or a mortgage to pay, consult a financial advisor to see how fast you should pay these off. Advisors can help you prepare a financial plan, identify all your assets and calculate your future needs. They can also give you advice on cashing in your RRSPs.

Paperwork to keep handy

Make sure you read all your important paperwork: life insurance policy, investment statements, bank statements, mortgage agreement, etc. Make sure they are up-to-date and

conveniently filed away. Think of all the documents your loved ones will need in the event of your demise, specifically your will, birth certificate, marriage or civil union certificate, social insurance number, bank card number and your most recent income tax returns.

If you don't already have a will, now's the time to get around to it. Talk to a notary about your protection mandate. If you're uneasy about such a meeting, ask a loved one to go with you.

Independence will be your reward

Taking control of your finances now will ensure a worry-free retirement because you won't have to worry about money and you'll know exactly what options you have. Plus, your kids will be relieved!