

# Le Montréal FADOQ

ÉTÉ 2019 | VOLUME 22 NUMÉRO 4



Région  
île de Montréal

**VIEILLIR ACTIF DANS  
LES PARCS DE MONTRÉAL**

**PROGRAMMATION ESTIVALE**

**NOUVEAU GUIDE ALIMENTAIRE**  
Guylaine Ferland



Auto • Habitation



Vie • Santé • Investissement



# QUELQUES MOTS AVANT DE VOUS QUITTER

LORSQUE LA NATURE SE TRANSFORME ET BOURGEONNE, NOUS VIBRONS À CETTE ODEUR PRINTANIÈRE. C'EST LA RENAISSANCE DE CES GAZONS, DE CES ARBRES AUX BRANCHES EN MUTATION ET DE CE CIEL PLUS BLEU. NOTRE ÉNERGIE REVIENT ET NOUS PROCURE LE GOÛT D'ALLER MARCHER, POUR HUMER CE DOUX PARFUM DE RENOUVEAU DANS LES JARDINS, LA FORÊT, LES BOISÉS, LES PARCS. NOUS CHERCHONS À LONGER LES COURS D'EAU ET Y REGARDER LEURS VAGUES ONDULEUSES.

Il faut nous rassembler pour vivre et goûter la vie au quotidien et accompagner les personnes en déficit de santé, avec le sourire. Voilà, souvent mes sources d'énergie pour me consacrer à ce mouvement tellement inspirant! Je suis fier de vous avoir servi durant toutes ces années. Je vous remercie de la confiance que vous m'avez accordée.

**L**a saison hivernale fut difficile. Nous avons peine à croire que nous reverrions la période des tulipes et des lilas... mais OUI, IL VALAIT LA PEINE D'Y CROIRE!

Maintenant j'ai peine à croire que je m'adresse à vous pour la 24<sup>e</sup> fois, par le biais du Montréal FADOQ, et ce, pour **la dernière fois!** Après dix années d'implication à titre d'administrateur, dont six à la présidence de la FADOQ Région Île de Montréal. Tenant compte de mes six ans comme administrateur

provincial, dont quatre dans la chaise de 1<sup>er</sup> vice-président, **j'ai pris, non sans pincement au cœur, la décision de tirer ma révérence.**

Je me suis investi à fond pour donner davantage de visibilité et d'ouverture à l'organisation. Ma motivation a toujours été de faire en sorte que la FADOQ soit une FORCE ACTIVE pour notre société québécoise, notamment pour les 50 et plus. Que celle-ci se développe avec les membres, à travers des initiatives, des projets, des programmes et des représentations au cœur des préoccupations du mieux être de la population.

J'ai eu la chance et le privilège d'être épaulé par des administrateurs chevronnés, impliqués et dédiés à la réalisation de la mission de la FADOQ. Je leur en suis très reconnaissant.

Je salue également les membres du personnel pour leur dévouement et leur souci constant de bien répondre aux attentes des membres.

Un merci à nos partenaires sociaux et d'affaires pour leur soutien. Ils sont des

alliés essentiels à la vigueur de l'organisation. Un merci également à nos décideurs politiques, qui nous ont consultés et écoutés... c'est valorisant.

Maintenant pour moi le cœur de la FADOQ c'est vous les membres. Merci pour votre adhésion. Sans vous... cette force n'existerait pas...  
**BRAVO À VOUS!**

Avec votre permission, je souhaite m'adresser à ma conjointe, ma belle et combien compréhensive Isabelle... elle m'a accompagné dans les périodes plus difficiles et surtout acceptée de me laisser aller dans ce projet... Un sincère merci ma chérie que je vais retrouver à temps plein!

IL VAUT LA PEINE D'Y CROIRE À NOTRE FORCE ACTIVE... J'y ai cru avec passion et je suis fier de l'avoir fait pour VOUS!  
Salutations cordiales à vous tous et toutes,



Ghislain Bilodeau  
Président



ÊTRE BIEN,  
**ACTIF.**

cardio  vitalité

Session été Inscription en ligne  
cardiopleinair.ca  
1er juillet au 8 sept. 2019

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](http://cardiopleinair.ca)

## Le Montréal FADOQ

ÉTÉ 2019, volume 22, numéro 4  
Rédactrice en chef : Andrée Turmel  
Conception graphique : Valentina Vlassova  
Photo de la couverture : Chloé Charbonnier  
Impression : SOLISCO

### Table des matières

Mot du président .....	2
Vieillir actif dans les parcs de Montréal .....	4
Babillard .....	6
Calendrier des activités .....	8
Programmation .....	9
Les doyens de Rivière-des-Prairies .....	13
Vendeur ou acheteur : comment réussir sa transaction immobilière? .....	14
Les petits plaisirs .....	15
Le nouveau Guide alimentaire canadien .....	16
Sucrierie des Gallant .....	17
Rabais et privilèges .....	18
Pour nous joindre .....	19



## VIEILLIR ACTIF DANS LES PARCS DE MONTRÉAL

COMME IL EST AGRÉABLE L'ÉTÉ À MONTRÉAL DE PROFITER DES NOMBREUX PARCS PUBLICS DE NOTRE BELLE VILLE. QUE CE SOIT POUR FLÂNER, PIQUE-NIQUER, LIRE, JOUER AVEC LES PETITS-ENFANTS OU FAIRE DE L'EXERCICE, LES ESPACES VERTS MONTRÉALAIS NOUS ACCUEILLENT À GRANDS COUPS DE FRAICHEUR.

### VIEILLIR EN RESTANT ACTIF, LA GARANTIE D'UNE MEILLEURE QUALITÉ DE VIE

Pratiquer des activités récréatives ou sportives, peu importe notre condition physique, peut contribuer à l'amélioration de notre qualité de vie et allonger notre espérance de vie en bonne santé. Par contre, les frais d'abonnement aux clubs sportifs ou aux activités sportives peuvent s'avérer trop élevés pour notre budget. Heureusement, plusieurs installations tout à fait gratuites sont disponibles en tout temps dans les parcs de notre belle ville.

Cette réalité est en grande partie due au Plan d'action municipal pour les personnes âgées 2018-2020. Par le biais de ce plan, la ville centre apporte un soutien financier à tous les arrondissements qui ont des projets d'aménagement. Chaque arrondissement est admissible à une subvention de 200 000 \$ par année dans le cadre des programmes Municipalité amie des aînés et Accessibilité universelle. **Les projets financés sont plutôt variés : pétanque, jeux d'échecs, tennis de table, bacs de jardinage, pistes de danse, balancelles ou parcours d'entraînement.** Les arrondissements peuvent aussi recevoir du financement pour assurer une accessibilité universelle aux installations. Par exemple, pour asphalté un sentier de petites roches afin de faciliter les déplacements en marchette ou en chaise roulante.

Tous les arrondissements de la ville ont bonifié les installations dans leurs parcs grâce à ces programmes. Par exemple, dans **l'arrondissement de Saint-Léonard**, tous les parcs et quelques

miniparcs ont maintenant des circuits d'entraînement pour adultes. Des ententes ont également été conclues avec quelques organismes partenaires pour stimuler l'utilisation de ces installations par le biais d'un entraîneur sur place, par exemple.

## CONNAISSEZ-VOUS LE TREKFIT?

C'est un circuit d'entraînement, une succession d'exercices faits sur des structures permanentes situées à l'extérieur, dans les parcs, qu'on répète plusieurs fois. Un circuit traditionnel comprend de quatre à dix stations afin de solliciter tous les muscles du corps. Les installations peuvent être utilisées en toute saison.

Sur le site **trekfit.ca**, Éric Tomeo, président et fondateur, présente plusieurs vidéos explicatives démontrant la facilité d'utilisation des

physique est l'un des meilleurs moyens de ralentir le déclin des fonctions humaines.

Selon l'entreprise, les deux enjeux majeurs pour les personnes âgées sont :

- ▶ Éviter les chutes
- ▶ Maintenir l'autonomie

M. Tomeo affirme qu'un mythe qui persiste pour les personnes âgées est qu'elles doivent se limiter à des exercices à basse intensité et à du stretching. Alors que les moyens les plus efficaces pour répondre à ces enjeux sont en ordre d'importance :

- ▶ Renforcer les membres inférieurs et le tronc
- ▶ Ralentir l'ostéoporose
- ▶ Développer et maintenir l'autonomie
- ▶ Maintenir la mobilité articulaire

## COMMENT UTILISER CES INSTALLATIONS?

Chaque panneau d'entraînement trekfit est ponctué de pictogrammes qui illustrent les mouvements à réaliser. Chaque panneau comporte un côté indiquant un entraînement intensif et un côté

proposant un entraînement pour les aînés. Deux types d'entraînement sur le même type d'équipement!



Photo : Arrondissement de Saint-Léonard

Sur le site Web de l'entreprise, [trekfit.ca](http://trekfit.ca), on trouve **une carte où sont situés les circuits d'entraînement**. Il y en a assurément un près de chez vous. On y trouve aussi des programmes d'entraînement personnalisés et des vidéos instructives qui expliquent le bon fonctionnement des installations. Trois catégories de programmes d'entraînement y sont proposées : **adulte, population vieillissante** et même **fauteuil roulant**. Pour les détenteurs d'un cellulaire, une application mobile (à télécharger gratuitement à la boutique en ligne App Store ou Google Play) est disponible.

**En terminant, nous aimerions recevoir vos impressions (et vos photos) si vous décidez de tenter l'expérience. Écrivez-nous à [aturmel@fadoqmtl.org](mailto:aturmel@fadoqmtl.org)**

D'ici là, passez un bel été montréalais!

Sources :

Nadia Bastien et Marianne Carle-Marsan au Service de la diversité et de l'inclusion sociale de la Ville de Montréal

Hugo Bélanger, chef de division sports et loisirs à Saint-Léonard

Le site Web [www.trekfit.ca](http://www.trekfit.ca)



Photo : Arrondissement de Saint-Léonard

installations, pour tous les groupes d'âge. Il mentionne qu'il est prouvé, à la lumière des récentes études sur le vieillissement, que l'activité

## NOUVELLE DIRECTRICE GÉNÉRALE POUR LA RÉGION DE MONTRÉAL

Crédit photo : Camille Teulier



De gauche à droite :  
Yann Lamoureux,  
Andrée Turmel,  
Rosée Tremblay,  
Nicolas Magère,  
Mariette Decelles,  
Alexandre Chaneac,  
Patricia M. Gagné (en bas),  
Dominique Lamy (en haut),  
Johanne Duhaime et  
Denise Bernatchez.  
Absent :  
Jean-Pierre Labrecque.

Le conseil d'administration de la FADOQ – Région île de Montréal est heureux d'annoncer l'arrivée de M<sup>me</sup> Patricia M. Gagné à la direction générale de l'organisation.

Pour la contacter : [pmgagne@fadoqmtl.org](mailto:pmgagne@fadoqmtl.org)  
ou 514 271-1411, poste 226



Table d'honneur lors du  
dîner d'anniversaire du  
14 janvier 2019

**NOUS SOUHAITONS SOULIGNER LE 20<sup>E</sup> ANNIVERSAIRE DU CLUB DES RETRAITÉS DU CHUM.** Bravo à tous ceux qui s'impliquent au sein de ce regroupement. Votre dynamisme et votre implication contribuent à l'amélioration de la qualité de vie de tous les retraités du CHUM. Bonne fête à tous et longue vie au Club!



## RETOUR SUR LE COLLOQUE TRAITANT DE LA MALTRAITANCE ENVERS LES PERSONNES ÂÎNÉES DES COMMUNAUTÉS CULTURELLES

**Le colloque 2018 À la rencontre de la diversité : contrer la maltraitance envers les personnes âgées des communautés culturelles** a eu lieu le 22 novembre 2018 à l'amphithéâtre de la Direction régionale de santé publique de Montréal.

L'objectif de ce colloque était d'outiller les intervenants afin qu'ils soient davantage en mesure de dépister cette clientèle spécifique et d'intervenir auprès de celle-ci.

La journée a débuté avec un mot de bienvenue de madame Marguerite Blais, ministre responsable des Aînés et des Proches aidants. Puis, le sous-ministre adjoint au Secrétariat aux aînés, monsieur Christian Barrette, a rapidement présenté la loi visant à contrer la maltraitance envers les aînés et toute autre personne majeure en situation de vulnérabilité qui fut adoptée à l'été 2018.

La conférence de Marie Beaulieu sur l'état des connaissances quant aux interventions face à la maltraitance envers les personnes d'origine immigrante a eu un vif succès tout comme celle sur les difficultés rencontrées par les personnes âgées immigrantes en matière de logement, ce qui accroît leur niveau de vulnérabilité.

Durant le lunch, des ateliers étaient offerts sur différents thèmes dont le

projet IPAM (intervention policière en matière de lutte contre la maltraitance), l'intervention interculturelle et la relation d'aide selon les cultures, le défi d'aborder le sujet de la santé mentale, une activité de théâtre-forum pour mieux comprendre la maltraitance envers les personnes âgées des communautés culturelles, etc.

Près de 160 personnes des milieux institutionnels et communautaires se sont donné rendez-vous, à cette occasion, afin de mieux comprendre l'intervention en matière de maltraitance face à cette clientèle spécifique.

À la lumière des commentaires recueillis à la suite du colloque, l'événement a fait un « tabac » et les participants ont déjà hâte à une deuxième édition relative à cette clientèle spécifique. Il y a encore beaucoup à faire pour soutenir les intervenants face à la problématique touchant cette clientèle et l'automne 2020 représenterait un moment intéressant pour organiser un deuxième colloque à cet égard.

**MON ANGE GARDIEN**  
**Bouton d'Urgence**  
**Moins de \$1 par jour**  
**Inclus :**  
**Bracelet Pendentif**  
**Détecteur de chutes**  
**Aussi: GPS**  
**crédit d'impôt**  
**514. 254.8220**  
**WWW.MONANGEGARDIEN.CA**

# CALENDRIER DES ACTIVITÉS

ÉTÉ 2019



<p><b>EN CONTINU</b> Tous les lundis, 10 h</p>	<p>Club de marche au parc Maisonneuve – jusqu’au 17 juin</p>
<p><b>JUIN</b> Mercredi 5, 10 h 30 Jeudi 6, 10 h Mardi 11, 18 h Jeudi 13</p>	<p>Boulevard Saint-Laurent gourmand – Rendez-vous des marcheurs <b>COMPLET</b> Tournoi de golf régional Début de l'activité Bateau Dragon Parc Marie Victorin – Voyage</p>
<p><b>JUILLET</b> Lundi 1, 9 h Mardi 2, 9 h Jeudi 4, 9 h Samedi 6 Mercredi 24</p>	<p>Entrainement Cardio-Vitalité – Parc Lafontaine Entrainement Cardio-Vitalité – Parc Maisonneuve Entrainement Cardio-Vitalité – Parc Maisonneuve Vin et Lavande – Voyage Nezha, Cirque Éloïze – Voyage</p>
<p><b>AOÛT</b> Samedi 3, 15 h Samedi 10 Mardi 13, 10 h 30  15 au 21</p>	<p>Place au théâtre d’été : Les Voisins Croisière spectacle Mambo Mambo Mille carré doré, conte des mille et une demeures – Rendez-vous des marcheurs Îles-de-la-Madeleine – Voyage</p>
<p><b>SEPTEMBRE</b> Jeudi 5 Samedi 28</p>	<p>Souper croisière sur le lac Champlain – Voyage Sous les ponts de Paris – Voyage</p>

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

Détachez cette page et affichez-la dans un endroit bien en vue pour suivre nos activités



**Vaste sélection d’abat-jour en magasin**  
**Abat-jour de tous les styles pour vos lampes**

**Plusieurs services offerts**

Spécialisé en vente d’abat-jour  
Abat-jour sur mesure  
Recouvrement des anciens abat-jour  
Expert en réparation de lampes et chandeliers

**Offre exclusive**

Sur présentation de votre carte FADOQ  
**OBTENEZ 30%**  
de rabais sur  
tous les abat-jour en magasin  
\*Offre non applicable sur les commandes\*








112 Chabanel Ouest Montréal

514-746-1000

www.abatjour-design.com



## ATELIERS FADOQ.CA

Les ateliers feront relâche  
durant la saison estivale.

### DÉBUT DES INSCRIPTIONS

**POUR LA SESSION D'AUTOMNE : 26 août 2019 - 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 23 septembre

*L'horaire des ateliers paraîtra dans l'édition de l'automne  
du Montréal FADOQ.*



**virus**expert.ca

**VOUS AVEZ UN PROBLÈME  
AVEC VOTRE ORDINATEUR?**

**RÉPARATION D'ORDINATEUR**

**ÉLIMINATION DE VIRUS**

**NETTOYAGE D'ORDINATEUR**

**SERVICE À DISTANCE - 100% SÉCURITAIRE**

**SERVICE INFORMATIQUE À DOMICILE**

**COMMUNIQUEZ AVEC NOUS MAINTENANT RABAIS MEMBRES FADOQ 10%**

**WWW.VIRUSEXPERT.CA (514)373-4328**

**SANS FRAIS 1-855-373-4328**



## ACTIVITÉS DÉCOUVERTES ET CULTURELLES

### Place au théâtre d'été : Les Voisins

Quoi de mieux, pour célébrer le 40<sup>e</sup> anniversaire de la pièce *Les Voisins*, que de replonger dans cet **univers complètement absurde et dérisoirement réaliste** imaginé par Louis Saia et Claude Meunier, où les banlieusards se croisent sans se voir et se parlent sans s'écouter...

**Date :** Samedi 3 août  
**Heure :** Représentation : 15 h  
**Lieu :** Maison des arts  
 Drummondville  
**Coût :** 79 \$, transport, spectacle, souper, taxes et pourboires inclus

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](http://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.

## ACTIVITÉS SPORTIVES

### Bateau Dragon

Cette activité est organisée par H2oplayground bateau dragon sur un bateau à fond plat, très stable. L'équipement nautique, pagaies et vêtement de flottaison individuel, est fourni. Vous devez porter des vêtements de sport et apporter des vêtements de rechange (risque d'être éclaboussé). 20 personnes maximum.

**Dates :** Mardis 11 juin au 19 août  
**Heure :** 18 h à 19 h  
**Lieu :** Bassin Olympique du Parc Jean Drapeau, 140, Chemin du Chenal Le Moyne  
**Coût :** 25 \$, incluant 2 compétitions, la location de l'équipement, un entraîneur et le T-shirt d'équipe.



### 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 d'exercice et élastique (possibilité de se procurer le matériel sur place au coût de 40 \$).

### Entraînement Cardio-Vitalité – Parc Maisonneuve

**Dates :** Mardis du 2 juillet  
 au 3 septembre  
 Jedis du 4 juillet  
 au 5 septembre  
**Heure :** 9 h à 10 h  
**Coût :** 85 \$ – 1 séance  
 par semaine  
 170 \$ – 2 séances  
 par semaine

### Entraînement Cardio-Vitalité – Parc Lafontaine

**Dates :** Lundis du 1<sup>er</sup> juillet  
 au 2 septembre  
**Heure :** 9 h à 10 h  
**Coût :** 85 \$

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

## LES RENDEZ-VOUS DES MARCHEURS



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

### Le Club de marche - Pause estivale durant les mois de juillet et août

Les activités du club de marche se poursuivent jusqu'au 17 juin. Accompagnés par des bénévoles engagés, vous pourrez profiter des

trois kilomètres ou plus de marche agréable qui vous sont proposés à travers les sentiers du parc Maisonneuve.

**Dates :** Tous les lundis  
jusqu'au 17 juin.

**Retournée du club de marche : lundi  
16 septembre**

**Heure :** 10 h à 12 h

**Lieu :** Chalet du parc  
Maisonneuve

**Coût :** 5 \$ pour participer  
jusqu'au 17 juin

-----

### Mille carré doré, conte des mille et une demeures

Sur le flanc sud du mont Royal, entre la rue Atwater et l'avenue du Parc, s'est formé au 19<sup>e</sup> siècle un quartier élégant, surnommé le Golden Square Mile. Ce quartier,

qui a atteint son apogée au début du 20<sup>e</sup> siècle, n'existe plus, mais demeure d'un grand intérêt patrimonial puisqu'on peut encore y admirer les somptueuses résidences qui ont appartenu aux membres les plus riches et les plus influents de la bourgeoisie canadienne de l'époque. À partir du campus de l'Université McGill, vous pourrez admirer sur ce parcours une quinzaine de ces somptueuses demeures, dont le style témoigne de l'éclectisme qui avait cours à l'époque victorienne.

**Date :** Mardi 13 août

**Heure :** 10 h 30 à 12 h 30

**Départ :** Arche d'entrée de  
l'Université McGill sur la  
rue Sherbrooke

**Coût :** 22 \$ – Inscription  
obligatoire

## Saison 2019-2020

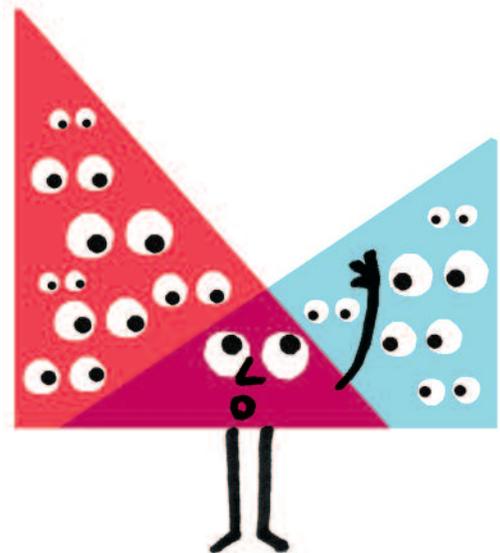
# PARTAGEZ DE BELLES HISTOIRES AVEC VOS PETITS-ENFANTS !

**Forfait 3 spectacles pour 39 \$\***

\*Taxes en sus. Certaines conditions s'appliquent.



POUR LES JEUNES  
DE TOUS ÂGES



MAISONTHEATRE.COM

# VOYAGES FADOQ 2019

## QUÉBEC & CANADA

### 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 attraites, 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

Profité 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**

## 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.  
Plus de détails sur notre site web [fadoq.ca/ile-de-montreal/activites/voyage](http://fadoq.ca/ile-de-montreal/activites/voyage) \*Certaines conditions s'appliquent pour le voyage en Chine

**INFORMATION : 514 271-1411 | [info@fadoqmtl.org](mailto:info@fadoqmtl.org)**

# LES DOYENS DE RIVIÈRE-DES-PRAIRIES



(intérieure et extérieure), la pétanque atout, divers jeux de cartes (whist militaire, 500 et bridge) ainsi que le scrabble (dans un autre local). De plus, dans un souci de remettre à la communauté, les Doyens financent, à chaque année, la fête de Noël des enfants défavorisés du quartier : animation, nourriture et cadeaux.

**C**'est en février 1979 que fut créé le Club les **Doyens de Rivière-des-Prairies** par M. Ovila Gagnon. M. Gagnon a toujours évolué dans le milieu des loisirs et avait alors choisi d'offrir un lieu réservé aux aînés du quartier. Le Club fête donc cette année son 40<sup>e</sup> anniversaire. Fait intéressant, les deux filles de M. Gagnon sont des membres actives de ce regroupement.

Le Conseil d'administration est composé de 5 membres : Yvette Parent (présidente), Jean Talbot (vice-président), Marcel Lessard (trésorier), Réjean Majeau (secrétaire) et Pierrette Levac (conseillère). Parmi les membres notoires, mentionnons Colombe Larivière (92 ans), le boutentrain du

groupe, Régis Salé (90 ans) et Claire Da Silva (94 ans) adepte de danse et de yoga.

Les activités ont lieu, du lundi au vendredi, au 12750 Fernand-Gauthier. C'est dans le sous-sol de l'église Sainte-Marthe qu'ont lieu les séances d'activité physique (2 fois par semaine), la danse (3 fois par semaine), la pétanque

L'Assemblée générale annuelle aura lieu le **14 juin** prochain. Des postes au sein du CA sont disponibles. Aussi, pour ceux qui auraient envie de profiter des activités offertes par les Doyens, vous êtes invités aux portes ouvertes le **16 août 2019**.



Pour plus d'information, contactez M<sup>me</sup> Yvette Parent au 514 648-3669.

Sur la photo, de gauche à droite : Marcel Lessard, Pierrette Levac, Réjean Majeau, Yvette Parent et Jean Talbot.

# VENDEUR OU ACHETEUR :

## COMMENT RÉUSSIR SA TRANSACTION IMMOBILIÈRE ?

**QUE VOUS SOYEZ À LA RECHERCHE DE VOTRE PROCHAINE DEMEURE OU DÉSIRIEZ VENDRE VOTRE MAISON ACTUELLE, UNE TRANSACTION IMMOBILIÈRE N'EST JAMAIS UNE PARTIE DE PLAISIR : HYPOTHÈQUE, COURTIER IMMOBILIER, INSPECTEUR EN BÂTIMENT, DÉCLARATION DU VENDEUR, VICE CACHÉ. PAR OÙ DÉBUTER ?**

**CET ARTICLE VOUS RENSEIGNE SUR LES ÉLÉMENTS ESSENTIELS À CONSIDÉRER AFIN DE RÉUSSIR VOTRE TRANSACTION IMMOBILIÈRE.**



### VOUS VENDEZ ?

Le meilleur conseil que nous puissions vous donner lorsque vient le temps de vendre votre maison peut vous sembler aussi simple que surprenant : déclarez le plus d'éléments possible. Pourquoi ? Parce que, dans une transaction immobilière, tout ce que vous direz ne sera PAS retenu contre vous. Autrement dit, plus vous déclarez d'éléments, moins il y aura d'ouverture à d'éventuels recours contre vous. Pour y parvenir, utilisez les outils qui s'offrent à vous : déclaration du vendeur, inspection prévente, etc.

### VOUS ACHETEZ ?

Faites inspecter. Trop de proches d'acheteurs s'improvisent inspecteurs, mais seul un inspecteur de formation pourra vous offrir le service et la sécurité que vous méritez. Faites vos recherches, contactez-en plusieurs et posez vos questions. Choisissez l'inspecteur

qui vous inspire confiance et, surtout, ne faites pas du prix votre critère de sélection prédominant. Écoutez ses recommandations et, si des doutes persistent, optez pour la prudence. Après tout, mieux vaut passer à côté de la maison de ses rêves que de vivre un cauchemar...

### VOUS CONSIDÉREZ ACQUÉRIR UN CONDO ?

L'achat d'un condo comporte une complication supplémentaire, soit les documents de copropriété. Rapport d'inspection, plan d'entretien, fonds de prévoyance, compte-rendu, relevé bancaire, assurances, etc. S'y retrouver est souvent ardu, mais ces documents donnent de l'information essentielle sur l'état et la gestion du bâtiment. Il est par conséquent primordial de les confier à quelqu'un apte à s'y retrouver si vous voulez être en mesure de prendre une décision prudente et diligente quant à l'acquisition de l'unité qui vous intéresse.

L'achat d'une maison est un grand moment : entourez-vous de professionnels compétents qui sauront vous épauler tout au long de votre transaction et profitez de ce moment heureux!

*Legault-Dubois est une firme d'inspection et d'expertise en bâtiment et un partenaire-rabais de la FADOQ – Région île de Montréal. Elle offre un rabais de 5 % sur l'ensemble de ses services : inspection (préachat, prévente, maison unifamiliale et condo), analyses (moisissure, vermiculite, etc.) et de résolution de problèmes de bâtiment (vice caché, infiltration d'eau, humidité, etc.).*

<https://legault-dubois.ca>  
514 286-0550  
1 877 286-0550

# LE PLAISIR... DE VOYAGER!

Par Odette Bourdon

Quand vous regardez derrière vous et que vous évoquez les beaux jours du passé, il y a fort à parier que les voyages sont parmi vos souvenirs les plus précieux!

Enfant, il y a eu ces petites escapades pour découvrir votre quartier, les camps de vacances, les sorties de classe, les randonnées avec des amis. Puis arriva la première escapade entre amoureux, peut-être même un voyage de noces mémorable, la découverte de la mer, la soif de visiter le monde!

Tout le monde n'a pas l'âme d'une Alexandra David-Néel. Mais, pour les curieux et les aventuriers, quel grand plaisir que le dépaysement. Se retrouver ailleurs où la culture, la langue, les paysages, la nourriture, les façons de vivre différent des nôtres. Abandonner le quotidien, la routine.

Mon premier voyage en avion m'a transportée à Miami où j'allais rejoindre mon frère Pierre. Une escapade inoubliable. J'avais 16 ans. Puis, il y eut ce voyage à New York avec mes parents, ma sœur Renée et mon frère Gérard. Quel plaisir de se mêler aux New-Yorkais, de découvrir Central Park, de loger dans un bel hôtel et de croiser toutes sortes de gens.

Plus tard, comme chroniqueuse touristique au Montréal-Matin, je me suis retrouvée au Maroc. Premier choc culturel. Découvrir les villes impériales, monter à dos de dromadaire, marchander dans les souks, boire du thé à la menthe assise sur un tapis, acheter une djellaba pour mon amoureux...

Ça s'est poursuivi. Croisière en partance de la Nouvelle-Orléans, tempête en mer, impossibilité d'accoster à l'île de Roatan, mais arrêtet au Honduras et escale de rêve à Cozumel. L'Ouest canadien, la Vallée de l'Okanagan, Vancouver, Victoria, San Francisco. Puis ce fut la merveilleuse Autriche avec Salzbourg et Vienne, le Portugal avec Lisbonne et l'île de Madère.

L'intérêt et le travail m'amènèrent — chanceuse que je suis — en France à maintes reprises, en Espagne, en Italie, en Tchécoslovaquie où Prague m'a conquise.

Il y eut aussi cette croisière sur la Baltique pendant laquelle j'ai découvert Tallinn, Berlin, Saint-Pétersbourg, la sportive Helsinki, Stockholm sous la pluie sans oublier Copenhague que je porterai dans mon cœur à jamais pour la joie de vivre qu'on y respire.

En vieillissant, comme on les chérit ces réminiscences. On oublie les



C'est avec Micheline Raymond (à droite), ex-collègue au Montréal-Matin, que j'ai visité Copenhague.

inquiétudes du voyage, le mal aux pieds, la perte d'une valise. On se rappelle aussi le grand plaisir de « rentrer à la maison », la tête pleine d'images et la valise remplie de cadeaux...et tellement heureux de retrouver sa famille et son chez-soi!

Vient le jour où on a moins le goût, les moyens ou la capacité de partir au loin. Reste son coin de pays à redécouvrir!

Montréal a tellement changé et se transforme sans cesse avec son Quartier des spectacles, le Vieux-Montréal et le fleuve, les rues commerciales, les nouveaux quartiers qui poussent sans oublier les infrastructures et attraits touristiques améliorés.

Allez-y! Un billet de métro et partez à l'aventure. Dépaysement assuré. Bon été!

Texte Guylaine Ferland, PhD

# LE NOUVEAU GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN



**GUYLAINE FERLAND** est professeure titulaire à la Faculté de médecine – Département de nutrition de l'Université de Montréal.

**E**n janvier 2019, Santé-Canada proposait sa nouvelle mouture du Guide alimentaire canadien, le principal outil d'éducation en matière de nutrition au pays. Contrairement à la version de 2007 et aux autres qui l'ont précédée, le nouveau guide **ne regroupe plus les aliments en catégories** spécifiques, et **abandonne la notion d'un nombre de portions** à consommer chaque jour. Les nouvelles lignes directrices

abordent plutôt l'alimentation dans son ensemble, insistant sur des grands principes. Ainsi, il est suggéré de **consommer régulièrement des légumes et des fruits, des aliments à grains entiers, des aliments protéinés, et de faire de l'eau sa boisson de choix**. On recommande également de limiter les aliments riches en sodium, en sucre et en gras saturés, ainsi que les aliments hautement transformés [ex. boissons sucrées, friandises, aliments-minute (frites), repas congelés (pizza), produits de boulangerie (gâteaux), viandes transformées (saucisses, charcuterie)].

**Une attention particulière devrait notamment être portée aux aliments protéinés puisqu'il a été démontré qu'avec l'avancée en âge, les besoins protéiques augmentent.** Parmi les aliments protéinés à privilégier mentionnons les œufs, les viandes maigres et les volailles, les noix et les graines, les poissons et les fruits de mer, les produits laitiers plus faibles en gras, les légumineuses, les boissons de soya enrichies, le tofu, les fèves de soya ou autres produits de soya.

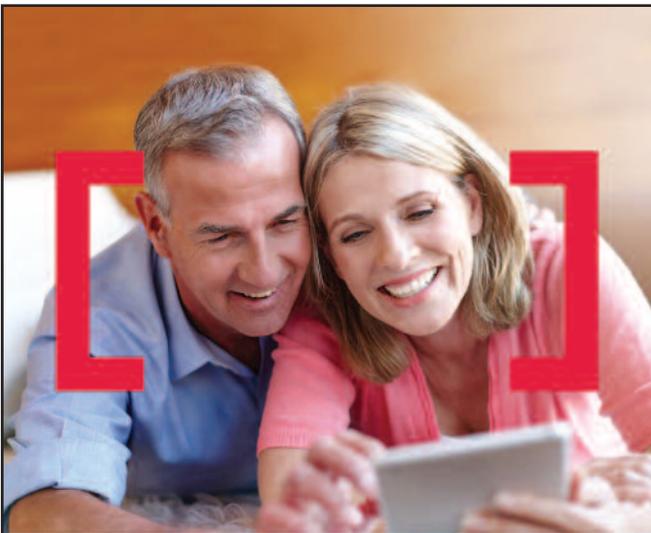
De même, et bien qu'ils ne constituent plus un groupe alimentaire propre, les produits laitiers gardent toute leur place dans une alimentation équilibrée puisqu'en plus d'être de bonnes sources de protéines ils apportent du calcium et de vitamine D (lait).

Enfin, au-delà de ces recommandations, le nouveau Guide aborde également l'acte de manger, insistant sur le fait de **prendre conscience de ses habitudes alimentaires, de savourer ses aliments, de prendre ses repas en bonne compagnie, de cuisiner plus souvent, et d'être vigilant face au marketing alimentaire**. Élaboré par un consensus d'experts, cette récente version du Guide alimentaire canadien innove à plein d'égards.

Pour ceux et celles qui souhaiteraient en connaître davantage, le site officiel du Guide offre une foule d'informations faciles à consulter (<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>).

## SUCRERIE DES GALLANT

Quelques photos de notre sortie à la  
cabane à sucre du mardi 19 mars



### Réservé aux jeunes de 50 ans et plus !

LibrEspace<sup>MD</sup> FADOQ, un programme d'assurances auto et habitation, exclusif aux membres du Réseau FADOQ, qui vous accorde des rabais et de précieux avantages tels que :



**Aucune franchise en cas de délit de fuite ou perte totale du véhicule**



**Coût de réparation ou de reconstruction sans déduction pour la dépréciation sans obligation de reconstruire**

**Et des rabais spécifiques aux membres**

**Appelez votre courtier dès maintenant  
ou composez le 1 866 477 5050**

ASSUREUR OFFICIEL  
DU RÉSEAU FADOQ



Certaines conditions, limitations et exclusions s'appliquent aux offres mentionnées. Ces offres peuvent varier et être modifiées sans préavis. Votre contrat d'assurance prévaut en tout temps. © 2018, Intact Compagnie d'assurance. Tous droits réservés.

# RABAIS ET PRIVILÈGES

La Clinique Motivation Minceur Métro située au 7106, rue St-Denis à Montréal (métro Jean-Talon) offre un rabais de 30 % sur l'ensemble des forfaits de 4, 16, 32 et 52 semaines, sur présentation de la carte de membre FADOQ. 514 931-5252

[motivationminceur.ca](http://motivationminceur.ca)



Galerie Nuances offre un rabais de 20 % sur les œuvres d'art en vente à la galerie (64, Rue des Sœurs Grises, Montréal). L'escompte ne peut pas s'appliquer sur le prix d'un tableau qui a déjà été réduit ou négocié. 514 233-4189

[galerienuances.com](http://galerienuances.com)



Bijouterie Flamme en rose offre 15 % de rabais sur tous les bijoux en magasin ou sur le site internet et sur tous les services de création et de transformation. Pour les achats en ligne, écrivez-nous pour obtenir un code promotionnel à [info@flammeenrose.com](mailto:info@flammeenrose.com). 514 439-8404 [flammeenrose.com](http://flammeenrose.com)



Terra Café & Thé Ariel offre 15 % sur tous produits à prix régulier. Pour les achats en ligne, utilisez le Code promo : 15TERRAFDQ 290 Port Royal O. [terracaf.ca](http://terracaf.ca)



Pointe-à-Callière, cité d'archéologie et d'histoire de Montréal, vous offre un rabais de 10 % sur le prix courant d'un abonnement annuel individuel pour les catégories Adulte et Aînés sur présentation de votre carte FADOQ. [pacmusee.qc.ca](http://pacmusee.qc.ca)



Manic Aluminium offre 10 % de rabais sur les portes et fenêtres en aluminium.

514 648-1215

[manicaluminium.com](http://manicaluminium.com)



Industries André offre un rabais de 10 % sur tous les produits résidentiels : Portes de garage, ouvre-portes électriques, accessoires, quincaillerie et recouvrement de cadre en aluminium.

450 455-3585

[portedegarageandre.com](http://portedegarageandre.com)



Arboplus : rabais de 10 % sur les services d'émondage, d'abattage d'arbre, d'essouchage et de taille de haie.

1 888 718-5609 [arboplus.ca](http://arboplus.ca)



Comme chaque année, le Théâtre Hector-Charland offre aux membres FADOQ des rabais sur certains spectacles.

Consultez la nouvelle programmation sur le site Web

[fadoq.ca/ile-de-montreal/rabais](http://fadoq.ca/ile-de-montreal/rabais)



L'Impact offre encore cette année 20 % de rabais pour les matchs du 28 avril, 18 mai, 25 juin, 27 juillet, 17 août et 14 septembre.

[fadoq.ca/ile-de-montreal/rabais](http://fadoq.ca/ile-de-montreal/rabais)



Mon Tech En Ligne, services informatiques à domicile et en entreprise, offre 10 % de rabais sur les réparations d'ordinateurs, les logiciels antivirus et les achats d'ordinateurs réusinés. [montechenligne.com](http://montechenligne.com)





**groupe sutton - synergie inc.**  
AGENCE IMMOBILIÈRE

6401, Jean Talon Est  
Montréal, QC H1S 3E7



---

Le courtier qui vous en donne plus !

**C** 514 994-0333  
**B** 514 255-0666  
**F** 514 255-0669  
[lemirea@sutton.com](mailto:lemirea@sutton.com)  
[www.suttonquebec.com](http://www.suttonquebec.com)  
[www.andrelemireimmobilier.com](http://www.andrelemireimmobilier.com)

**André Lemire**  
Courtier Immobilier

GROUPE SUTTON - SYNERGIE INC. EST FRANCHISÉ INDÉPENDANT ET AUTONOME DE GROUPE SUTTON, QUÉBEC INC.

## 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. Cela 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 au 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](mailto:info@fadoqmtl.org)

## Recevez-vous notre infolettre?

Pour connaître nos nouveautés et les prochaines activités ou avoir la possibilité de participer à des concours, inscrivez-vous à notre infolettre mensuelle. Faites simplement parvenir votre nom, votre téléphone et votre courriel à [info@fadoqmtl.org](mailto:info@fadoqmtl.org) en nous indiquant « Je désire recevoir votre infolettre ».



Saviez-vous que la FADOQ – Région île de Montréal avait sa chaîne YouTube? Nous venons d'y verser une vidéo qui présente tous les avantages de la carte FADOQ. **Êtes-vous certain de profiter pleinement de votre adhésion?**

Rendez-vous sur [youtube.com](https://www.youtube.com) et consultez la page FADOQMTL.

---

## Pour nous joindre

7378, rue Lajeunesse, bureau 215  
Montréal (Québec) H2R 2H8  
514 271-1411  
[info@fadoqmtl.org](mailto:info@fadoqmtl.org)

## Nouvelle adresse à partir du 1<sup>er</sup> août

7537, rue Saint-Hubert  
Montréal QC H2R 2N7

# Le Montréal FADOQ

SUMMER 2019 | VOLUME 22, NUMBER 4



Région  
île de Montréal

**A BEAUTIFUL SUMMER IN  
THE PARKS OF MONTREAL**

**CANADA'S NEW FOOD GUIDE**

Guyline Ferland

**SUCCESSFUL REAL ESTATE TRANSACTION**



Home • Auto



Life • Health • Investment



## A FEW WORDS BEFORE I LEAVE YOU

WHEN NATURE TRANSFORMS AND BURGEONS, WE RESONATE TO THE TUNE OF ITS SPRINGTIME SCENT. IT'S THE REBIRTH OF THE GRASS, THE TREES WITH THEIR TRANSFORMING BRANCHES AND THE BLUER SKY. OUR ENERGY RETURNS AND MAKES US FEEL LIKE GOING FOR A WALK TO INHALE THE SWEET PERFUME OF RENEWAL IN THE GARDENS, THE FORESTS, THE WOODLANDS, THE PARKS. WE WANT TO WALK ALONG THE WATERWAYS TO WATCH THE UNDULATING WAVES.

A thank you to our social and business partners for their support. They are essential allies to the vigour of the organization. A thank you also to our political decision makers, who consulted us and listened ... it's rewarding.

For me, the heart of the FADOQ is you, the members. Thank you for your membership. Without you ... this active force wouldn't exist... BRAVO TO YOU!

With your permission, I would like to address my spouse, my beautiful and ever-understanding Isabelle ... she has supported me in the most difficult times and especially accepted to let me immerse myself in this project ... a sincere thank you my darling to whom I shall return full-time!

IT'S WORTHWHILE TO BELIEVE IN OUR ACTIVE FORCE... I believed in it passionately and I'm proud to have done it for YOU!

Cordial greetings to you all,

Ghislain Bilodeau  
President

**T**he winter was difficult. It was hard to believe that we would see the tulips and lilacs again ... but YES, IT WAS WORTH BELIEVING!

Now I can hardly believe that I'm speaking to you through the Montreal FADOQ for the 24th time, **the last time!** After ten years of involvement as director, including six as president of the FADOQ Région Île de Montréal. Taking into account my six years as provincial administrator, including four in the chair of 1st vice-president, **I have taken, not without a little twinge of sadness, the decision to step down.**

I have been entirely devoted to bringing more visibility and openness to the organization. My motivation has always been to make the FADOQ an ACTIVE FORCE for our Quebec society, especially for those 50 and

over. To see it develop along with its members, through initiatives, projects, programs and representations at the heart of the population's concerns relating to their well-being.

We have to come together to live and taste life on a daily basis and support people with health deficits with a smile. Here often lie my sources of energy to devote myself to this oh-so-inspiring movement! I am proud to have served you all these years. I thank you for the trust you have placed in me.

I had the good fortune and the privilege to be supported by experienced administrators, who are committed and dedicated to achieving the FADOQ's mission. I am very grateful to them.

I also salute the staff members for their dedication and the constant efforts they expend to meet the expectations of our members.

# A BEAUTIFUL SUMMER IN THE PARKS OF MONTREAL

**W**hat better way to make the most of our Montreal summers than to enjoy our beautiful city's many parks. Whether it's to take a stroll, have a picnic, read, play with grandchildren or exercise, Montreal's green spaces welcome us with a breath of fresh air.



## AGING WHILE REMAINING ACTIVE, THE GUARANTEE OF A BETTER QUALITY OF LIFE

Regardless of your physical condition, engaging in recreational or sports activities can contribute to improving your quality of life and extend your life expectancy in good health. However, subscription fees to sports clubs or sports activities may be too expensive for your budget. Fortunately, many free facilities are available at all times in the parks of our beautiful city.

This reality is largely due to the 2018-2020 Municipal Action Plan for Seniors. Through this plan, the city centre provides financial support to all boroughs that present development projects. Each borough is eligible for a \$200,000 grant per year through the Age-Friendly Communities and Universal Accessibility programs. **The funded**

**projects are rather varied: petanque, chess, table tennis, gardening bins, dance floors, swing chairs or workout circuits.** Boroughs may also receive funding to ensure universal accessibility to facilities. For example, to asphalt a gravel path to facilitate mobility for walkers or wheelchairs.

All of the boroughs in the city have enhanced the facilities in their parks through these programs. For example, in the **Borough of Saint-Léonard**, all the parks and some miniparks now have adult workout circuits. Agreements have also been concluded with some partner organizations to stimulate the use of these facilities through an on-site coach, for example.

## HAVE YOU HEARD OF TREKFIT?

It's a workout circuit, a succession of exercises that are repeated several times and performed on permanent structures located outdoors in the parks. A traditional circuit includes four to ten stations to engage all of the body's muscles. The facilities can be used year-round.

On the **trekfit.ca** site, Éric Tomeo, president and founder, presents several explanatory videos showing the installations' ease of use for all age groups. He says there is evidence, based on recent studies on aging, that physical activity is one of the best ways to slow down the decline of human functions. According to the company, the two major issues for seniors are:

- ▶ Avoiding falls
- ▶ Maintaining autonomy

Mr. Tomeo says that a myth that persists for seniors is that they should limit



Photos: Borough of Saint-Léonard

themselves to low intensity exercise and to stretching. While the most effective ways to address these issues, in order of importance, are:

- ▶ Strengthening the lower limbs and the trunk
- ▶ Slowing down osteoporosis
- ▶ Developing and maintaining autonomy
- ▶ Maintaining joint mobility

## HOW ARE THESE FACILITIES USED?

Each trekfit training board is punctuated with pictograms that illustrate the movements to be made. Each panel has one side indicating intensive training and one side offering training for seniors. Two types of training on the same equipment!

There's a map showing where the training circuits are located on the company's website, [trekfit.ca](http://trekfit.ca). **There's surely one located near you.** There are also personalized training programs and informative videos that explain the proper operation of the installations. Three categories of training programs are offered: **adult, aging population** and even **wheelchair**. For cell phone owners, a mobile app (available for free download from the App Store or Google Play online store) is available.

**In closing, we would appreciate your feedback (and photos) if you decide to try it. Write to us at [aturmel@fadoqmtl.org](mailto:aturmel@fadoqmtl.org) In the meantime, have a wonderful Montreal summer!**

## Sources:

Nadia Bastien and Marianne Carle-Marsan at the Department of Diversity and Social Inclusion at the Ville de Montréal

Hugo Bélanger, Head of Sports and Recreation Division, in Saint-Léonard

The [www.trekfit.ca](http://www.trekfit.ca) website

Texte Guylaine Ferland, PhD

# CANADA'S NEW FOOD GUIDE



**GUYLAINE FERLAND** is a professor in the Faculty of Medicine – Department of Nutrition at the Université de Montréal.

**I**n January 2019, Health Canada proposed a new version of Canada's Food Guide, Canada's foremost nutrition education tool. Unlike the 2007 version and others that preceded it, the new Guide **no longer groups foods in specific categories**, and **abandons the notion of a number of servings** to be consumed each day. The new guidelines focus on diet as a whole,

emphasizing key principles. Thus, it is suggested to **regularly consume vegetables and fruits, whole-grain foods, protein foods, and to make water your drink of choice**. It is also recommended to limit foods high in sodium, sugar and saturated fat, as well as highly processed foods [ex. sugary drinks, candies, fast food (fries), frozen meals (pizza), baked goods (cakes), processed meats (sausages, cold cuts)].

**Particular attention should be paid to protein foods, since it has been shown that with increasing age, protein requirements increase.** Preferred protein foods include eggs, lean meats and poultry, nuts and seeds, fish and seafood, lower-fat dairy products, legumes, fortified soy beverages, tofu, soy beans or other soy products. Similarly, and although they no longer constitute their own food group, dairy products maintain their

place in a balanced diet because, in addition to being good sources of protein, they provide calcium and vitamin D (milk).

Finally, beyond these recommendations, the new Guide also addresses the act of eating, emphasizing on **becoming aware of one's eating habits, savouring one's food, eating meals in good company, cooking more often, and being vigilant in the face of food marketing**. Developed by expert consensus, this latest version of Canada's Food Guide is innovative in many respects.

If you would like to know more, the Guide's official website offers a wealth of easy-to-read information (<https://guide-alimentaire.canada.ca/en/>).

# WHETHER YOU'RE SELLING OR BUYING: HOW CAN YOU HELP INSURE A SUCCESSFUL REAL ESTATE TRANSACTION?

WHETHER YOU'RE LOOKING FOR YOUR NEXT HOME OR WANT TO SELL YOUR CURRENT HOME, A REAL ESTATE TRANSACTION IS NEVER PARTICULARLY ENJOYABLE: MORTGAGE, REAL-ESTATE BROKERS, HOME INSPECTOR, VENDOR DECLARATION, HIDDEN DEFECTS. WHERE DO YOU START?

THE FOLLOWING INFORMATION ON THE ESSENTIAL ELEMENTS TO CONSIDER IN ORDER TO SUCCEED IN YOUR REAL ESTATE TRANSACTION HAS BEEN PROVIDED BY OUR PARTNER LEGAULT-DUBOIS, AN INSPECTION AND BUILDING EXPERTISE FIRM.

## YOU'RE SELLING?

The best advice we can give you when it comes time to sell your home can seem as simple as it is surprising: declare as many issues as you can. Why? Because in a real estate transaction, everything you say will NOT be held against you. In other words, the more elements you declare, the less buyers will be open to possible recourse against you. To do this, use the tools available to you: vendor declaration, pre-sales inspection, etc.

## YOU'RE BUYING?

Get an inspection. Too many friends and relatives of buyers are playing at being inspectors, but only a formally trained inspector can offer you the service and safety you deserve. Do your research, contact them and ask your questions. Choose the

inspector who inspires confidence in you and above all, don't make the price your predominant selection criterion. Listen to the inspector's recommendations and if you have some doubts on the issue, opt for caution. After all, better to miss out on the house of your dreams than to live a nightmare...

## THINKING OF ACQUIRING A CONDO?

Purchasing a condo presents additional complications in the way of co-ownership documents. Inspection reports, maintenance plans, contingency fund, co-owner meetings reports, bank statements, insurance, etc.; finding your way through them is often difficult, but these documents provide essential information on the condition and management of the building. If you want to be able to make a careful and diligent

decision about acquiring the unit you're interested in, it's essential to entrust the purchase to someone who has the necessary knowledge to navigate the process.

Buying a home is an important life event: surround yourself with competent professionals who will support you throughout your transaction, and enjoy this happy moment!

---

*Legault-Dubois is an inspection and building expertise firm and a discount partner of the FADOQ – Région île de Montréal. It offers a 5% discount on all its services: inspection (pre-purchase, pre-sale, single-family house and condo), analysis (mould, vermiculite, etc.) and building problem resolution (hidden defects, water infiltration, humidity, etc.).*  
<https://legault-dubois.ca>  
514 286-0550  
1 877 286-0550

---

**Please note that all program activities are presented on page 8 of this bulletin and that these activities are conducted in French.**