

# Le Montréal FADOQ

AUTOMNE 2019 | VOLUME 23 NUMÉRO 1



Région  
île de Montréal

NOUVELLE PRÉSIDENTE  
FADOQ – RÉGION ÎLE DE  
MONTRÉAL

PROGRAMMATION  
DE L'AUTOMNE

BILAN DES JEUX  
RÉGIONAUX



Auto • Habitation



Vie • Santé • Investissement



## 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](http://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

## Le Montréal FADOQ

Automne 2019, volume 23, numéro 1

Rédactrice en chef :  
Andrée Turmel

Conception graphique :  
Valentina Vlassova

Impression : SOLISCO

## Table des matières

Mot de la présidente.....	3
Babillard .....	4
Retour sur les jeux .....	6
Calendrier des activités.....	9
Programmation .....	10
Connaissez-vous le RRCHUM? .....	16
Voyages FADOQ 2019 .....	16
Un temps pour l'art .....	18
Lumière sur un partenaire .....	20
Rabais .....	21
Pour nous joindre .....	21



Chers et chères membres,  
Lors de l'assemblée générale annuelle en avril dernier, j'ai été nommée présidente de la FADOQ – Région île de Montréal. Après avoir servi comme vice-présidente pendant cinq ans, c'est un honneur pour moi d'accepter ce poste et de pouvoir m'investir pour assurer une progression continue de cet organisme avec l'aide du conseil d'administration et de l'ensemble des employés.

**L**a FADOQ est en constante évolution, tournée vers l'avenir avec pour objectif l'amélioration continue de la qualité de vie des aînés. Je vise à poursuivre cet objectif dans le but de combler les besoins de nos membres. Un sondage à cet effet s'est d'ailleurs tenu au cours de l'été. Peut-être avez-vous été contacté? Les informations recueillies nous permettront, lors de notre journée de réflexion stratégique, de voir comment nous pourrions répondre à vos besoins et satisfaire vos intérêts dans la mesure de nos capacités. Nous voulons, entre autres, innover dans la façon de faire les choses en suscitant la collaboration entre les clubs, notamment pour organiser des activités.

Tout en continuant à vous offrir d'excellents services, nous voulons améliorer notre prestation et cela sera réalisé grâce à vos commentaires et grâce à votre participation de plus en plus grande à tout ce que nous faisons.

Je tiens à vous remercier de votre fidélité en espérant que vous continuerez de participer en grand nombre à nos activités.

Jocelyne Wiseman  
**Présidente**

## NOUVELLE PRÉSIDENTE ET TROIS NOUVEAUX ADMINISTRATEURS



À la suite de l'assemblée générale annuelle qui a eu lieu le 26 avril dernier, voici votre nouveau conseil d'administration.

Sur la photo, de gauche à droite : Jean Ouellet (vice-président), Jocelyne Wiseman (présidente), Marcelle Bastien (trésorière), Claude Talbot, Réal Guindon, Marie Quentin, André Fleurant (secrétaire) et Roger Roberge.  
Absente : Diane Labelle.

## INVITATION

### À NOTRE ASSEMBLÉE DES MEMBRES

**Vendredi 11 octobre 2019**  
**9 h à 12 h**

Au Centre de Loisirs  
Communautaires Lajeunesse  
7378, rue Lajeunesse  
(métro Jean-Talon)

### AU PROGRAMME

Projection du documentaire ***Le Vieil âge et l'espérance*** du réalisateur Fernand Dansereau (durée : 75 min.) suivie d'une discussion avec quelques intervenants impliqués dans le tournage.

Quand le grand âge impose la déchéance physique, et quelques fois mentale, y a-t-il moyen de conserver une attitude d'espoir face à la vie et ses mystères? C'est la question à laquelle nous confronte le documentaire *Le vieil âge et l'espérance* en interpellant non seulement les spécialistes, tels les gériatres, gérontologues, psychologues et philosophes, mais d'abord et avant tout l'expérience vécue des personnes âgées elles-mêmes.

Café, viennoiseries ainsi qu'un buffet froid seront offerts.

Inscription obligatoire au 514 271-1411, poste 221, avant le 27 septembre.



## UN MEMBRE DU CA IMPLIQUÉ À LA TCAIM

Félicitations à M. Claude Talbot qui a été reconduit au poste d'administrateur à la Table de concertation des aînés de l'île de Montréal (TCAIM). Une autre façon pour la FADOQ de faire entendre la voix des personnes âgées.



## DÉPART DE MADAME MARIETTE DECELLES

Nous tenons à souligner le départ de madame Mariette Decelles, notre technicienne comptable depuis 13 ans. M<sup>me</sup> Decelles, qui a longtemps travaillé au sein des Caisses Desjardins, a tout d'abord fait partie du CA au poste de trésorière. Elle a ensuite occupé le poste de directrice générale par intérim pendant deux ans, pour ensuite devenir notre technicienne comptable. Malgré notre tristesse à la voir partir, nous lui souhaitons une belle retraite et de beaux projets à venir!

**Saison 2019-2020**

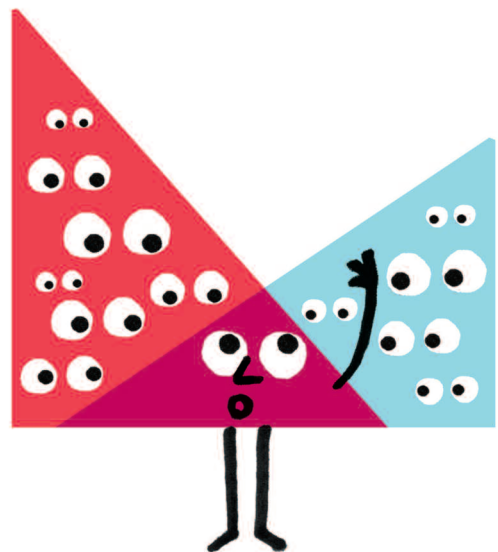
**PARTAGEZ DE BELLES HISTOIRES AVEC VOS PETITS-ENFANTS !**

**14 spectacles pour les jeunes de 18 mois à 17 ans**

Rabais offert aux membres de la FADOQ.



POUR LES JEUNES DE TOUS ÂGES



[MAISONTHEATRE.COM](http://MAISONTHEATRE.COM)

# bilan

DES JEUX FADOQ ÎLE DE MONTRÉAL



## LA 22<sup>E</sup> ÉDITION DES JEUX RÉGIONAUX S'EST TENUE DU 4 AU 17 MAI DERNIER.

Au total, 11 disciplines sportives étaient offertes en modes compétitif et récréatif. Notre objectif reste toujours le même : vous faire bouger. C'est bien connu, la pratique de l'activité physique est une composante essentielle du bien-être, quel que soit l'âge! Cette année, nous sommes fiers d'annoncer que nous avons compté 666 participations.

Nous aurons également une belle délégation aux Jeux FADOQ provinciaux du 17 au 19 septembre à Trois-Rivières. Nos médaillés de la marche, de la course, des petites quilles, de la pétanque, du pickleball et du golf représenteront fièrement la région île de Montréal.



Au plaisir de vous revoir l'an prochain!

**NOUS AIMERIONS REMERCIER NOS BÉNÉVOLES  
QUI NOUS ONT ÉPAULÉS DANS CHACUNE DES  
DISCIPLINES AINSI QUE NOS GRANDS  
PARTENAIRES :**

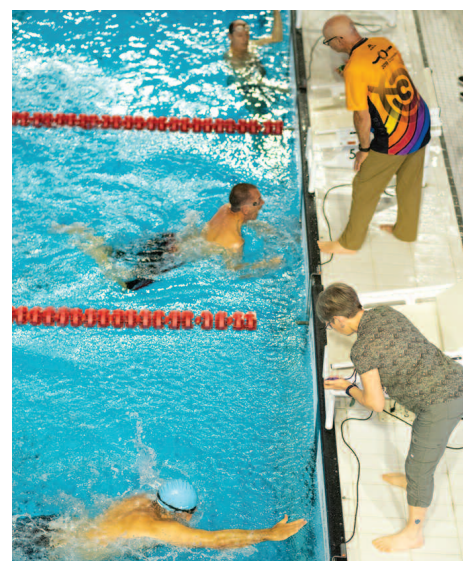


## Partenaires de biens et services

Arboplus, Cardio Plein Air, Club de golf de l'île de Montréal, Globe Location auto et camion, Groupe Forget, l'Impact de Montréal, Académie de tennis de table Ly (LYTTA), Hôtel Ruby Foo's, STROM Spa et Théâtre Hector-Charland.

## Nos élus :

M<sup>me</sup> Marie Montpetit, députée de Maurice-Richard  
M. David Birnbaum, député D'Arcy-Mc-Gee  
M<sup>me</sup> Chantal Rouleau, ministre déléguée au transport



## CHAPEAU À UN NONAGÉNAIRE!

Rosaire Huard, un membre actif âgé de 92 ans, a participé encore cette année aux Jeux FADOQ - île de Montréal. Il n'était pas inscrit à une, mais bien à 5 disciplines : tennis, pickleball, natation, volleyball et pétanque! MATv était présente à l'activité natation pour enregistrer un reportage.

M. Huard en a profité pour parler du défi NAGE-TON-ÂGE! Un défi qui consiste, pour lui, à nager une distance de 50 m en 92 secondes (âge = nombre de secondes visé).

Après la victoire de son équipe à la pétanque, volet récréatif, les responsables des Jeux lui ont remis un cadeau pour souligner son dynamisme contagieux.



**BRAVO ROSAIRE!**  
Club des 50 ans +  
de Claude-Robillard

De gauche à droite sur la photo :  
Nicolas Magère, Rosaire Huard et  
Alexandre Chaneac



## RETOUR SUR LES PREMIERS JEUX DE NOTRE COMMANDITAIRE SÉLECTION RETRAITE



**C'est avec plaisir et une grande fierté que Sélection Retraite était partenaire de la 22<sup>e</sup> édition des Jeux FADOQ – île de Montréal. Cette année encore, ce sont plus de 800 participants qui ont décidé de se dépasser et d'inclure l'activité physique dans leur quotidien. Pour Sélection Retraite, s'impliquer dans des organismes qui ont à cœur le bien-être et la qualité de vie de nos aînés est essentiel afin de poursuivre notre mission. Nous nous consacrons quotidiennement à l'amélioration du mieux-être de nos résidents, employés et partenaires en développant et en dynamisant leur mode de vie.**

**Chez Sélection Retraite, la santé est une priorité et elle fait partie intégrante de nos actions. Particulièrement grâce à notre programme idsanté®! Pour guider nos résidents, idsanté® propose 5 axes importants à considérer pour avoir une bonne hygiène de vie.**

### **1. Mener une vie Sociale active :**

Certaines études ont remarqué un ralentissement du déclin cognitif et fonctionnel, une diminution de la consommation de médicaments et une augmentation de la sensation de bien-être chez les retraités impliqués et actifs socialement.

### **2. L'Activité physique et intellectuelle :**

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), les retraités qui ont un mode de vie actif vivent plus longtemps et en meilleure santé. L'activité

physique peut même accroître la longévité si elle est intégrée aux habitudes de vie depuis longtemps.

### **3. La Nutrition :**

Avec les années, notre corps subit des modifications qui influencent ses besoins nutritionnels. Il faut donc ajuster son alimentation en fonction de son état de santé actuel.

### **4. L'utilisation des nouvelles Technologies :**

Pour les transactions en ligne ou les nouvelles, les outils technologiques favorisent le maintien de l'autonomie. Cela permet également d'enrichir la vie sociale en facilitant la communication avec la famille et les amis et représente une forme d'entraînement cognitif en gardant le cerveau actif.

### **5. La création d'Environnements de vie adaptés à la clientèle :**

La qualité de l'environnement au sein duquel une personne évolue est un facteur clé de son bien-être. En effet, notre environnement influence à la fois notre santé physique et notre santé psychologique. Être heureux et se sentir chez soi, voici deux conditions essentielles pour avoir envie d'être actif au sein de sa communauté.

Pour vous encourager à vous dépasser, nous avons organisé un concours en lien avec un volet essentiel de ce programme, la nutrition. Manger est important et bien manger l'est tout autant.

Nous vous proposons d'allier « manger pour le plaisir » avec « manger santé » en gagnant un repas gastronomique au restaurant Toqué! L'heureuse gagnante de notre concours est madame Gisèle Doré!

**Félicitation à tous les participants de cette édition, vous êtes des influenceurs et vous montrez l'exemple par vos actions!**



### SEPTEMBRE

Lundi 9, 9 h 30	Sortie de vélo
Lundi 9, 13 h	Initiation au bridge
Lundi 16, 9 h	Rentrée du Club de marche
Lundi 16, 10 h	Début Cardio-Vitalité parc Lafontaine
Mardi 17, 8 h 30	Début Ligue de hockey Les têtes grises
Mardi 17, 10 h	Début Cardio-Vitalité parc Maisonneuve
Mercredi 18, 10 h	Cours d'essai gratuit yoga
Vendredi 20, 16 h 30	Début cours de Pickleball – en soirée
Lundi 23, 10 h	Début cours de Pickleball – en matinée
Lundi 23, 10 h	Début cours de Zumba gold
Lundi 23, 13 h	Début des cours de bridge
Mardi 24, 10 h	Début cours de mise en forme
Mardi 24	Début des cours d'espagnol
Mercredi 25, 10 h	Marche au parc île-de-la-Visitation
Mercredi 25, 10 h 15	Début Cardio-Vitalité parc île-de-la-Visitation
Mercredi 25, 13 h 30	Début cours de Pickleball – en après-midi
Jeudi 26	Début des cours de danse en ligne
Vendredi 27, 10 h 30	Entraînement Marche active
Samedi 28	Sous les ponts de Paris – voyage
Lundi 30, 10 h	Début de la ligue de tennis

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

### OCTOBRE

Mardi 1 <sup>er</sup> , 9 h 30	Début yoga sur tapis
Mercredi 2, 9 h 30	Début yoga sur chaise
Mercredi 2	Début des ateliers récit de vie
Jeudi 3, 10 h	Initiation au Mölkky
Jeudi 3, 10 h	Début des ateliers d'arts « touche-à-tout »
Mardi 8, 10 h	Abords du Pont Jacques-Cartier – rendez-vous des marcheurs
Mercredi 9	Journée plein air au Mont-Orford
Jeudi 10, 9 h 30	Formation en secourisme 50 ans +
Jeudi 10, 13 h 30	Atelier « Gérer ses finances à la retraite »
Jeudi 17	Monastère des Augustines – voyage
Jeudi 17	Chine envoutante – voyage
Jeudi 17, 10 h	Début des cours de Mölkky
Samedi 19/Dimanche 20	Programme national de certification des entraîneurs
Jeudi 24, 13 h 30	Atelier « Aider les aînés à déjouer les fraudeurs »
Jeudi 24, 20 h	Théâtre musical : L'homme de la Mancha

### NOVEMBRE

Mercredi 6, 13 h 30	Quartier international et ville souterraine – rendez-vous des marcheurs
Vendredi 8	Train animé de Noël – voyage
Jeudi 14, 20 h	OSM – Hommage à Félix Leclerc
Mercredi 20, 10 h	Marche au parc Angrignon
Jeudi 28, 9 h 30	Formation en secourisme et RCR

### DÉCEMBRE

Vendredi 6, 13 h 30	Visite d'une synagogue – rendez-vous des marcheurs
Samedi 7/Dimanche 8	Programme national de certification des entraîneurs



## ATELIERS FADOQ.CA

**DÉBUT DES INSCRIPTIONS DE  
L'AUTOMNE 2019 :**  
**MARDI 3 SEPTEMBRE**

**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 30 septembre

### Ateliers

### Horaire Automne 2019

J'appriboise l'ordinateur et internet avec Windows 10 Durée : 18 h – Coût : 85 \$	Mercredis du 2 octobre au 6 novembre   9 h à 12 h
Je maîtrise l'ordinateur et internet avec Windows 10 Durée : 18 h – Coût : 85 \$	Jeudis du 3 octobre au 7 novembre   9 h à 12 h
Initiation aux réseaux sociaux - Facebook et Messenger Durée : 9 h – Coût : 50 \$	<i>Ce cours est offert sur ordinateur seulement.</i> Mercredis du 30 octobre au 13 novembre   13 h à 16 h Mercredis du 20 novembre au 4 décembre   13 h à 16 h
Les tablettes iPad et leurs applications Durée : 12 h – Coût : 60 \$	Lundis du 30 septembre au 28 octobre   13 h à 16 h Lundis du 4 novembre au 25 novembre   13 h à 16 h
Les tablettes Samsung et leurs applications Durée : 12 h – Coût : 60 \$	Jeudis du 3 octobre au 24 octobre   13 h à 16 h Vendredis du 4 octobre au 25 octobre   9 h à 12 h
À la découverte de Word Durée : 18 h – Coût : 85 \$	Printemps 2020
Je me familiarise avec Excel Durée : 18 h – Coût : 85 \$	Lundis du 30 septembre au 4 novembre   9 h à 12 h

Groupe de 8 personnes. Un manuel d'instructions ainsi qu'une clé USB vous seront remis. Les ateliers ont lieu au Centre Lajeunesse, 7378 rue Lajeunesse, local 120.



## ATELIERS

### Cours de bridge

Cours d'initiation gratuit le lundi 9 septembre de 13 h à 14 h 30  
Réservé aux membres qui ne sont pas inscrits au cours.  
Ce cours s'adresse à ceux qui n'ont jamais joué au bridge. On y apprend les rudiments de ce jeu de déduction, d'analyse et de communication.

**Dates :** Lundis du 23 septembre au 9 décembre

**Heure :** 13 h à 16 h

**Lieu :** Centre Lajeunesse

**Coût :** 121 \$ – Session de 11 semaines

### Cours de danse en ligne

Session de cours de danse en ligne simples et agréables donnés par Daniel Côté, professeur de danse sociale, et supervisés par Gilles Beaulieu. Que vous soyez débutant ou intermédiaire, venez apprendre et danser dans une ambiance relaxe et sympathique.

**Dates :** Jeudis du 26 septembre au 19 décembre

**Débutant :**  
13 h à 14 h

**Intermédiaire :**  
14 h 15 à 15 h 15

**Lieu :** École de danse Gilles Beaulieu

**Coût :** 70 \$ – Session de 13 semaines

## Cours d'espagnol

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 AEA (ateliers d'espagnol pour adultes), un programme qui stimule les fonctions cognitives et qui renforce l'activité mentale par l'apprentissage de l'espagnol.

**Dates :** Mardis du 24 septembre au 26 novembre

**Heure :** 13 h 30 à 15 h ou 15 h à 16 h 30

**Lieu :** Centre Lajeunesse

**Coût :** 110 \$ – Session de 10 semaines

### Cours niveau 2\*

**Dates :** Mardis du 24 septembre au 26 novembre

**Heure :** 10 h à 11 h 30

**Lieu :** Centre Lajeunesse

**Coût :** 110 \$ – Session de 10 semaines

*\*Prérequis : Avoir suivi le niveau 1 ou avoir une connaissance de base d'espagnol (savoir se présenter, connaître les chiffres 1-20, les verbes ser et estar, les verbes réguliers, les couleurs).*

## Atelier récit de vie



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.

### Débutant

**Dates :** Mercredis du 2 au 23 octobre

**Heure :** 9 h à 12 h

**Lieu :** Centre Lajeunesse

**Coût :** 60 \$, pour 4 ateliers de 3 heures

### Avancé

Prérequis : avoir suivi l'atelier récit de vie débutant

**Dates :** Mercredis du 2 au 23 octobre

**Heure :** 13 h à 16 h

**Lieu :** Centre Lajeunesse

**Coût :** 60 \$, pour 4 ateliers de 3 heures

## Ateliers d'arts « touche-à-tout »



En collaboration avec le centre Les ImpARTfaites, nous vous proposons huit cours d'initiation à différentes techniques artistiques : 2 cours sur le mandala, 3 cours sur le dessin au lavis et 3 cours d'aquarelle. Le matériel artistique est inclus.

**Dates :** Jeudis du 3 octobre au 28 novembre.

Pas de cours le jeudi 31 octobre.

**Heure :** 10 h à 11 h 30

**Lieu :** 1337, rue Fleury Est

**Coût :** 230 \$ taxes incluses

*\* Note : L'atelier est situé au 2<sup>e</sup> étage. Il n'y a pas d'accès pour chaise roulante.*

## 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'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, quoiqu'extrêmement importante, sera enseignée dans l'humour et une ambiance propice à l'apprentissage.

**Date :** Jeudi 10 octobre

**Heure :** 9 h 30 à 12 h 30

**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 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 28 novembre

**Heure :** 9 h 30 à 17 h 30

**Lieu :** Centre Lajeunesse

**Coût :** 65 \$

## Atelier « Gérer ses finances à la retraite »

Animé par un bénévole membre de l'Ordre des comptables professionnels agréés du Québec, cet atelier a pour objectif de nous faire comprendre pourquoi il est important de bien gérer ses finances à la retraite, de nous permettre de maîtriser l'art d'établir un budget, de savoir comment optimiser ses sources de revenu de retraite et de connaître les différentes étapes de celle-ci.

**Date :** Jeudi 10 octobre  
**Heure :** 13 h 30  
**Lieu :** Centre Lajeunesse  
**Coût :** 10 \$

## Atelier « Aider les aînés à déjouer les fraudeurs »

Animé par un bénévole membre de l'Ordre des comptables professionnels agréés du Québec, cet atelier vise à nous faire comprendre ce qu'est la fraude, à nous permettre d'en cerner les signes, de savoir ce qu'il faut faire en cas de doute, de connaître les trois principaux stratagèmes et de savoir quoi faire quand on est victime d'une fraude.

**Date :** Jeudi 24 octobre  
**Heure :** 13 h 30  
**Lieu :** Centre Lajeunesse  
**Coût :** 10 \$

## Formation théorique d'introduction à la compétition

Le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) offre des ateliers qui vous conviennent, que vous songiez à vous lancer dans l'entraînement de l'équipe communautaire de votre petit enfant ou que vous soyez déjà l'entraîneur-chef d'une équipe nationale. Offert en collaboration avec Sport-Québec et l'Association canadienne des entraîneurs, l'atelier se tient durant deux jours et est donné par Sport et Loisir de l'île de Montréal.

Fin de semaine du 19 et 20 octobre ou du 7 et 8 décembre  
**Coût :** 130 \$



## ACTIVITÉS DÉCOUVERTES ET CULTURELLES

### Place au théâtre – L'homme de la Mancha – Théâtre musical

Dans les cachots de l'Inquisition espagnole, l'écrivain Miguel de Cervantès met au point l'évasion collective la plus folle, le spectacle de la quête insensée d'un chevalier qui erre entre la réalité et l'imaginaire.

**Date :** Jeudi 24 octobre  
**Heure :** 20 h  
**Lieu :** Théâtre du Rideau-Vert  
**Coût :** 70 \$

### OSM – Hommage à Félix Leclerc

Inoubliables et indémodables, les chansons de Félix Leclerc prennent une allure symphonique lors de ce chaleureux hommage rendu au père de la chanson québécoise. Donnant suite à la parution en 2018 de l'album Héritage, l'œuvre de Félix Leclerc sera livrée par une remarquable pléiade d'artistes québécois, dont Marie-Denise Pelletier et Marie-Élaine Thibert.

**Date :** Jeudi 14 novembre  
**Heure :** 20 h  
**Lieu :** Maison symphonique de Montréal  
**Coût :** 68,50 \$

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



## ACTIVITÉS SPORTIVES

### Ligue de hockey Les têtes grises

Amateurs de hockey, sachez que cette ligue est arbitrée par des officiels certifiés et un responsable sur place qui s'assure que toutes les joueuses et tous les joueurs sont heureux sur la glace comme en dehors.

**Dates :** Mardis du 17 septembre  
au 19 décembre  
Jeudis 19 septembre  
au 21 décembre

**Heure :** 8 h 30 à 10 h

**Lieu :** Aréna Saint-Michel

**Prix membre :**

240 \$ – 1 séance par semaine

480 \$ – 2 séances par semaine

**Prix non-membre\* :**

255 \$ – 1 séance par semaine

495 \$ – 2 séances par semaine

\* Saison de hockey + carte promo  
FADOQ valide 10 mois

### Yoga

À l'automne, on s'enracine. Cette discipline millénaire permet de bien s'ancrer dans chaque saison. Cet automne, les jambes et les postures d'équilibre sont au rendez-vous... en force et en douceur.

### Cours d'essai gratuit le mercredi 18 septembre de 10 h à 11 h

#### Yoga sur tapis

**Dates :** Mardis du 1<sup>er</sup> octobre  
au 3 décembre

**Heure :** 9 h 30 à 10 h 30

**Lieu :** Centre Lajeunesse

**Coût :** 90 \$

#### Yoga sur tapis

**Dates :** Mercredis du 2 octobre  
au 4 décembre

**Heure :** 11 h à 12 h

**Lieu :** Centre Lajeunesse

**Coût :** 90 \$

#### Yoga sur chaise

**Dates :** Mercredis du 2 octobre  
au 4 décembre

**Heure :** 9 h 30 à 10 h 30

**Lieu :** Centre Lajeunesse

**Coût :** 90 \$

### Entraînement Cardio Vitalité

Initiation à l'entraînement à ciel ouvert qui vous permet de vous mettre en forme en toute sérénité.

Matériel obligatoire : matelas et élastiques d'exercices. Possibilité de se procurer le matériel sur place le premier jour au coût de 40 \$.

#### Parc Lafontaine

**Dates :** Lundis du 16 septembre  
au 2 décembre  
Mercredis du 18 septembre  
au 4 décembre

**Heure :** 10 h à 11 h

**Lieu :** Centre culturel Calixa-Lavallée  
3819, avenue Calixa-Lavallée

**Coût :** 100 \$ pour 1 séance  
par semaine

200 \$ pour 2 séances  
par semaine

#### Parc Maisonneuve

**Dates :** Mardis du 17 septembre  
au 3 décembre  
Mercredis du 18 septembre  
au 4 décembre  
Jeudis du 19 septembre  
au 5 décembre

**Heure :** 10 h à 11 h

**Lieu :** Chalet du parc Maisonneuve

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

#### Parc Île de la Visitation

**Dates :** Mercredis du 25 septembre  
au 11 décembre

**Heure :** 10 h 15 à 11 h 15

**Lieu :** Chalet principal du  
parc-nature de  
l'Île-de-la-Visitation  
2425, boul. Gouin E.

**Coût :** 130 \$

-----

### Pickleball

Ce sport de raquette, vieux d'un demi-siècle, est un heureux mélange de tennis, de badminton, de racquetball et de tennis de table.

**Dates :** Vendredis du 20 septembre  
au 6 décembre

**Heure :** 16 h 30 à 18 h

**Lieu :** École Joseph-Charbonneau  
8200, rue Rousselot

**Coût :** 70 \$ – Session de  
12 semaines

**Dates :** Lundis du 23 septembre  
au 25 novembre

**Heure :** 10 h à 12 h

**Lieu :** Association sportive et  
communautaire du  
Centre-Sud  
2093, rue de la Visitation

**Coût :** 70 \$ – Session de  
10 semaines

**Dates :** Mercredis du 25 septembre  
au 27 novembre

**Heure :** 13 h 30 à 15 h

**Lieu :** Centre Pierre-Charbonneau  
3000, rue Viau

**Coût :** 70 \$ – Session de  
10 semaines

### Cours de Zumba gold

Idéal pour les personnes qui recherchent un cours de Zumba permettant de bouger à son propre rythme sur des musiques d'intensité modérée. Ce sont des chorégraphies à impact réduit et faciles à suivre. On danse sur les rythmes de la musique latine à 70 %, comme la salsa, le merengue, la cumbia et le reggaeton. C'est un cours de remise en forme axé sur la santé cardiovasculaire, l'équilibre, la flexibilité et le tonus musculaire.

**Dates :** Lundis du 23 septembre  
au 25 novembre

**Heure :** 10 h à 11 h

**Lieu :** Association sportive et communautaire du Centre-Sud  
2093, rue de la Visitation

**Coût :** 70 \$ – Session de  
10 semaines

### Cours de mise en forme

Ce cours vise à renforcer les os, à préserver la respiration et le capital musculaire, à diminuer la pression artérielle, à assouplir le corps, à contrôler la prise de poids tout en favorisant la socialisation.

**Dates :** Mardis du 24 septembre  
au 26 novembre

**Heure :** 10 h à 11 h

**Lieu :** Association sportive et communautaire du Centre-Sud  
2093, rue de la Visitation

**Coût :** 70 \$ – Session de  
10 semaines

### Entraînement Marche active

Rechargez votre énergie avec une marche de puissance modérée de 60 minutes le long du Canal Lachine. Au programme : étirements dynamiques et statiques, introduction à certains mouvements musculaires comme le SQUAT, LUNGE, PLANCHE, JUMPING JACKS.

**Dates :** Vendredis du 27 septembre  
au 29 novembre

**Heure :** 10 h 30 à 11 h 30

**Lieu :** Marché Atwater

**Coût :** 80 \$ – Session de  
10 semaines

### Ligue de tennis

Ligue de tennis FADOQ. Balles fournies et professionnel présent sur place pour l'organisation. Les matchs sont des doubles et le niveau est de débutant à avancé.

#### Sur terrain dur

**Dates :** Lundis du 30 septembre  
au 18 novembre

**Heure :** 10 h à 12 h

**Lieu :** Club de tennis  
de l'Île-des-Sœurs

**Coût :** 222 \$ – Session de  
8 semaines

#### Sur terre battue

**Dates :** Jeudis du 3 octobre  
au 21 novembre

**Heure :** 11 h à 13 h

**Lieu :** Club de tennis  
de l'Île-des-Sœurs

**Coût :** 222 \$ – Session de  
8 semaines

*\*Obligation de devenir membre annuel du club lors de votre arrivée sur place au coût de 60 \$.*

### Initiation au Mölkky



L'objectif du Mölkky est de marquer exactement cinquante points en renversant des quilles numérotées de 1 à 12 par un lancer d'un bâton de bois. N'exigeant pas une trop grande force, le Mölkky peut se pratiquer sans condition physique particulière.

Journée découverte gratuite et ouverte à tous le jeudi 3 octobre de 10 h à 11 h 30

Cours de Mölkky avec professeur sur place

**Dates :** Jeudis du 17 octobre  
au 21 novembre

**Heure :** 10 h à 11 h 30

**Lieu :** District 5  
5498, rue Hochelaga,  
local 750

**Coût :** 70 \$ – Session de  
6 semaines

### Journée plein air au Mont-Orford

La randonnée est sans aucun doute la meilleure façon de découvrir le parc national du Mont-Orford. C'est l'occasion parfaite d'accéder à de nombreux points de vue parmi les plus spectaculaires de la région des Cantons-de-l'Est. À l'automne, les érables à sucre offrent un spectacle haut en couleur aux randonneurs. Apportez votre lunch.

**Date :** Mercredi 9 octobre

**Coût :** 20 \$ incluant le transport et l'accès au parc

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.

## Sortie Vélo, pointe ouest de l'île de Montréal

Ce parcours vous permettra de longer en partie le lac Saint-Louis en passant par les villes de Beaconsfield, Baie-d'Urfé et Sainte-Anne-de-Bellevue, puis de longer le Lac des Deux-Montagnes en passant par une très jolie section à Senneville et Cap St-Jacques (parcours de 40 km). Possibilité d'ajouter le tour de l'Île Bizarre (parcours de 60 km). Vous serez accompagné par des encadreurs certifiés de la Fédération québécoise des sports cyclistes (FQSC).

Niveau minimum requis : intermédiaire (un niveau intermédiaire signifie que vous roulez au minimum une fois par semaine, pour une distance de 20-25 km et plus. De plus, vous êtes à l'aise de rouler sur les routes en présence d'automobiles).

**Date :** Lundi 9 septembre

**Heure de départ :**  
9 h 30 (prêt à partir)

**Lieu de départ :**  
Parc des bénévoles à Kirkland

**Coût :** 20 \$ incluant le repas

## LES RENDEZ-VOUS DES MARCHEURS

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



## Le Club de marche

Le Club de marche lancera sa saison 2019-2020 **le 16 septembre prochain dès 9 h.**

Venez rencontrer les bénévoles qui vous accompagneront tout au long de l'année à travers les sentiers du parc Maisonneuve, pour un trajet de 3 à 6 kilomètres. Prix de présence, collation, animation et marche!

**Dates :** Tous les lundis jusqu'au 16 décembre inclusivement

**Heure :** 10 h à 12 h

**Lieu :** Chalet du parc Maisonneuve\*

**Coût :** 5 \$ pour toute l'année – Inscription sur place lors de la rentrée

\*Sujet à changement selon les travaux.

## Marche au parc

Marche proposée dans les parcs de l'île de Montréal encadrée par nos bénévoles du club. Les sentiers utilisés sont pour débutants et intermédiaires et varient entre 5 et 10 km.

**Date :** Mercredi 25 septembre

**Heure :** 10 h à 12 h

**Lieu :** Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation

**Coût :** 5 \$

**Date :** Mercredi 20 novembre

**Heure :** 10 h à 12 h

**Lieu :** Parc Angrignon

**Coût :** 5 \$

## Abords du Pont Jacques-Cartier

Le pont Jacques-Cartier, depuis son ouverture en 1930, est encerclé de nombreux sites importants de notre histoire montréalaise : la prison Pied-du-Courant, la brasserie Molson, Radio-Canada et la cité des Ondes,

l'ancien Stade Delorimier et le nouveau parc des Faubourgs, le Village et l'ancien Faubourg à m'lasse.

**Date :** Mardi 8 octobre

**Heure :** 10 h à 12 h 30

**Lieu :** Sortie de la station de métro Papineau

**Coût :** 25 \$

## Quartier international et ville souterraine

Un jeune quartier déjà couvert de distinctions. Stratégiquement situé entre le quartier des affaires et le Vieux-Montréal, le Quartier international de Montréal (QIM) est un tout nouveau secteur de la ville, résolument tourné vers les arts, l'architecture et le monde. Il est l'un des plus grands projets d'aménagement au Canada.

**Date :** Mercredi 6 novembre

**Heure :** 13 h 30 à 15 h 30

**Lieu :** En face du Tim Horton, situé à l'intérieur du Palais des congrès

**Coût :** 25 \$

## Visite d'une synagogue

Le judaïsme est l'une des plus anciennes traditions religieuses monothéistes encore pratiquées aujourd'hui.

Le judaïsme désigne la tradition, la culture religieuse et le mode de vie des Juifs.

**Date :** Vendredi 6 décembre

**Heure :** 13 h 30 à 15 h 30

**Lieu :** 395 rue Elm, Westmount

**Coût :** 25 \$

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

# CONNAISSEZ-VOUS LE RRCHUM?

## REGROUPEMENT DES RETRAITÉS DU CHUM



**DEPUIS 20 ANS, LES MEMBRES DE L'EXÉCUTIF ONT RÉPONDU MAJORITAIREMENT AUX BUTS FIXÉS PAR LE REGROUPEMENT, QUI CONSISTENT, ENTRE AUTRES, À FAVORISER DES RENCONTRES POUR ÉCHANGER ENTRE LES MEMBRES ET À PROMOUVOIR DES ACTIVITÉS SOCIALES ET CULTURELLES.**

Les rencontres ont lieu de façon régulière trois fois par année. Par exemple, les activités estivales ont permis de découvrir plusieurs éleveurs, notamment de bisons d'alpagas, d'abeilles, et de fabricants de produits variés, tels que savons, lavande, cidre, ainsi que plusieurs sites du patrimoine québécois comme Le vieux St-Eustache, le Parc Lafontaine et le Château Ramezay.

Des conférences sont également offertes sur différents thèmes, dont la santé, la sécurité,

l'anxiété, la gestion des émotions, la fraude chez les aînés.

Depuis quelques années, le *Dîner de l'Amitié* est très populaire et festif. Il permet une rencontre agréable après nos hivers rigoureux.

Nous poursuivrons nos buts tout en essayant de maintenir les adhésions à 110 membres. Nous remercions très sincèrement la FADOQ pour l'aide apportée lors de la mise sur pied du Regroupement et pour son appui au cours de toutes ces années.

Notre prochaine activité sera la croisière sur le Richelieu et, à l'automne, une conférence donnée par le D' Brazier aura pour titre *Les médicaments sans ordonnances et leurs interactions avec ceux prescrits*.

Pour plus d'information, contactez Rose-Louise Wooley au 450 674-6867

# VOYAGES FADOQ 2019

## QUÉBEC & CANADA

### 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**

## 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)





«Saviez-vous que **bien entendre** nous a permis de rester actif socialement? »



## Obtenez un dépistage auditif sans frais

Offre valide jusqu'au 1<sup>er</sup> juin 2020.

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

Le plus grand réseau  
d'audioprothésistes au Québec  
[www.groupeforget.com](http://www.groupeforget.com)

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



**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 Prévost. Le programme est offert gratuitement à tous les membres FADOQ. Pour participer à l'une ou l'autre de nos activités, vous devez vous procurer un laissez-passer au bureau de la FADOQ Montréal au 7537, rue St-Hubert (maximum 2 par membre) en téléphonant au 514 271-1411, poste 221. Les billets sont disponibles seulement 2 semaines avant le spectacle.



AUTOMNE 2019

## EXPOSITION

**Philippe Caron-Lefebvre**

**Du 31 août au 13 octobre**

Philippe Caron-Lefebvre travaille avec une variété de matériaux et une multitude de techniques empruntées aux arts, à l'artisanat et aux procédés industriels. S'il développe ses œuvres de manière empirique, il consacre une partie de sa pratique à laisser libre cours à l'improvisation et à la découverte à travers son processus créatif. La sculpture, le dessin, le collage et la vidéo sont ses médiums de prédilection.

### Visites accompagnées d'un historien de l'art

Mercredi 25 septembre, 13 h 30  
Mercredi 2 octobre, 19 h

### Résidence de Philippe Caron-Lefebvre dans l'Espace de dialogue et de rencontre

Judi 26 septembre, de 14 h à 18 h

### Ateliers créatifs inspirés du processus de création de Philippe Caron-Lefebvre

Mercredi 2 octobre, 13 h 30  
Mercredi 9 octobre, 19 h

### Ateliers créatifs pour la famille inspirés de l'exposition

Samedi 28 septembre, 10 h 30  
Samedi 5 octobre, 10 h 30

### Judi 19 septembre, 10 h 30

Bibliothèque Le Prévost

#### La mémoire qu'on vous a volée

Invité : Gilles Proulx, animateur, globe-trotteur et coauteur de l'essai *La mémoire qu'on vous a volée, de 1760 à nos jours*.

### Judi 19 septembre, 13 h 30

#### Miró, dans la couleur de ses rêves

#### Documentaire de Jean-Michel Meurice Festival International du Film sur l'Art

Inventant son chemin pas à pas, Joan Miró (1893-1983), grand artiste espagnol reconnu aussi bien comme peintre et sculpteur que comme graveur, est l'un des principaux représentants du mouvement surréaliste. *En présence d'un invité.*

### Judi 26 septembre, 13 h 30

#### Da Vinci Inventions

#### Cordâme

Musique contemporaine

### Judi 10 octobre, 10 h 30

Bibliothèque Le Prévost

#### Ma tête, mon amie, mon ennemi

Invité : Alain Labonté, parolier, communicateur et coauteur du recueil *Ma tête, mon amie, mon ennemi : visages inspirants de la santé mentale*.

### Judi 10 octobre, 13 h 30

#### Caravaggio : The Soul and The Blood Documentaire de Jesus Garcés Lambert Festival International du Film sur l'Art

Le peintre italien Le Caravage (1571-1610) est connu pour son œuvre puissante qui a révolutionné la peinture du XVII<sup>e</sup> siècle. *Présenté en anglais avec sous-titres en français. En présence d'un invité.*

### Judi 10 octobre, 19 h 30

Laissez-passer disponibles dès le 26 septembre

#### Play

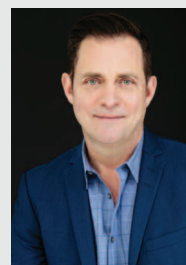
#### Documentaire de Tommy Pascal Festival International du Film sur l'Art

Personnalité éblouissante du monde de la danse contemporaine, le chorégraphe suédois Alexander Ekman est invité à travailler avec les danseurs du Ballet de l'Opéra. *En présence d'un invité.*

### Judi 17 octobre, 10 h 30

Bibliothèque de Saint-Michel

#### Éloge de la bienveillance



Credit photo : Mari

Invité : Jasmin Roy, comédien, animateur et auteur du livre *Éloge de la bienveillance : cultivez de saines habitudes de vie émotionnelles et relationnelles*.

-----  
**Judi 17 octobre, 13 h 30**

**Au temps où les Arabes dansaient**  
**Documentaire de Jawad Rhalib**  
**Festival International du Film sur l'Art**

Ce film pose un regard éclairé sur le combat que doivent mener les femmes et les artistes dans des sociétés aux prises avec le fondamentalisme. *En présence d'un invité.*

-----  
**Judi 17 octobre, 19 h 30**

Laissez-passer disponibles  
dès le 3 octobre

**La Fresque**  
**Documentaire de François-René Martin**  
**Festival International du Film sur l'Art**

Angelin Preljocaj, danseur et chorégraphe français de renom poursuit son exploration des contes traditionnels d'Asie. *En présence d'un invité.*

-----  
**Judi 24 octobre, 10 h 30**

Bibliothèque de Parc-Extension

**Tendre vers le zéro déchet**

Invitée : Mélissa de La Fontaine,  
consultante et auteure de l'ouvrage  
*Tendre vers le zéro déchet.*

-----  
**Mercredi 30 octobre, 13 h 30**

Laissez-passer disponibles  
dès le 16 octobre

**Sans maman**  
**Documentaire de**  
**Marie-France Guerrette**  
**L'ONF à la maison**

Quand Mona Guerrette meurt d'un cancer du sein, elle laisse derrière elle son mari et deux fillettes. Comment survivre à la perte lorsqu'on est enfant? En réalisant ce documentaire familial, ponctué d'archives vidéo et d'entretiens, Marie-France Guerrette nous laisse entrer dans l'intimité de son processus de deuil. Canada, 2018, 72 minutes. *En présence d'un invité.*

-----  
**Judi 31 octobre, 10 h 30**

Bibliothèque Le Prévoist

**Regard sur la présidence Trump**

Invité : Serge Truffaut, journaliste,  
chroniqueur et auteur de l'essai  
*La présidence Trump : dans l'antichambre d'un fou.*

-----  
**Judi 31 octobre, 13 h 30**

**Les eaux du Mékong**

**Huu Bac Quintet**

Musique du monde

-----  
**Mercredi 6 novembre, 13 h 30**

**Ozias Leduc et Suzor-Coté.**

**Une lecture comparative – 1<sup>ère</sup> partie**

**Laurier Lacroix**

Conférence

Ozias Leduc (1864-1955) et Suzor-Coté (1869-1937) sont contemporains et tous les deux mettent à profit leur engagement envers leur village natal : Saint-Hilaire et Arthabaska.

-----  
**Judi 7 novembre, 10 h 30**

Bibliothèque de Saint-Michel

**Le quartier Saint-Michel : au cœur de l'histoire de la communauté haïtienne du Québec**

Invitée : Marjorie Villefranche, directrice de la Maison d'Haïti.

-----  
**Judi 7 novembre, 13 h 30**

**Les âmes baltes :**

**arts, légendes et paysages**

**Documentaire de Stéphane Ghez**

**Festival International du Film sur l'Art**

-----  
**Mercredi 13 novembre, 13 h 30**

**Ozias Leduc et Suzor-Coté.**

**Une lecture comparative – 2<sup>e</sup> partie**

**Laurier Lacroix**

Conférence

Ozias Leduc (1864-1955) et Suzor-Coté (1869-1937) sont contemporains et tous les deux mettent à profit leur engagement envers leur village natal : Saint-Hilaire et Arthabaska.

-----  
**Judi 14 novembre, 10 h 30**



Crédit photo : Annick MH de Carufel

Bibliothèque de Saint-Michel

**Le plus beau voyage**

Invitée : Josée Boileau, journaliste et auteure de l'essai *J'ai refait le plus beau voyage.*

-----  
**Judi 14 novembre, 13 h 30**

**Portraits : chansons de Joni Mitchell**

**Marianne Trudel et Karen Young**

Chanson

-----  
**Judi 21 novembre, 10 h 30**

Bibliothèque de Parc-Extension

**À vos ordres colonel Parkinson!**

Invité : François Gravel, romancier et auteur du livre-témoignage *À vos ordres colonel Parkinson!*

-----  
**Judi 28 novembre, 10 h 30**

Bibliothèque de Parc-Extension

**Profession : écrivaine**



Crédit photo : Manoucheka Lachérie

Invitée : Yara El-Ghadban, anthropologue, essayiste et auteure de trois romans, dont le tout récent *Je suis Ariel Sharon.*



LES  
**BELLES  
SOIRÉES**  
LES APRÈS-MIDI AUSSI

**AUTOMNE  
2019**

Université **um**  
de Montréal et du monde.

**Enrichissez votre culture en après-midi !**

# LES BELLES SOIRÉES METTENT LE SAVOIR A LA PORTÉE DE TOUS

Depuis 40 ans, l'Université de Montréal poursuit une tradition qui remporte un succès grandissant et qui la fait rayonner dans la communauté. Les Belles Soirées de l'UdeM permettent en effet au grand public d'acquérir des connaissances, pour le plaisir, tout au long de la vie. L'an dernier, plus de 24 300 personnes (un record!) se sont déplacées vers nos salles pour se cultiver en histoire, histoire des arts, philosophie en sciences... Grâce à des conférenciers, professeurs et experts qui partagent avec compétence et générosité leur savoir, les Belles Soirées offrent un éclairage neuf sur nos sociétés et font circuler les idées et les richesses culturelles.

## **DES BEAUX-APRÈS MIDIS...**

Nos participants, à plus de 85 % retraités ou préretraités, sont nombreux à nous communiquer l'enthousiasme qu'ils ont à inscrire nos cours et conférences à leur agenda. « *Ma retraite ne serait pas aussi riche sans les Belles Soirées de L'UdeM. Cet enrichissement culturel contribue grandement à ma qualité de vie* », nous confiait récemment une participante.

Afin de mieux servir notre clientèle, plus de 80 % de notre programmation se déroule désormais en après-midi, dès 13 h 30 à Montréal, à Laval, à Longueuil, à Saint-Hyacinthe.

## **QUE VOUS RÉSERVE NOTRE SAISON D'AUTOMNE MONTRÉALAISE?**

- L'imaginaire romanesque d'Anne Hébert
- Vie et mort sur le Nil, dans l'Égypte ancienne
- Des vaccins contre le cancer ?
- La reine Victoria
- Entre populisme, nationalisme et progressisme : l'Europe vacille-t-elle?

Notre programme complet est en ligne ici :

[www.bellessoirees.umontreal.ca](http://www.bellessoirees.umontreal.ca)

[info@bellessoirees.umontreal.ca](mailto:info@bellessoirees.umontreal.ca)

Tél. 514 343 2020

Les Belles Soirées est un partenaire-rabais et offre un tarif privilégié sur présentation de la carte FADOQ.

## RABAIS ET PRIVILÈGES

Le Domaine Château-Bromont offre un rabais pouvant aller jusqu'à 30 % (10 % le samedi, 20 % du lundi au vendredi inclusivement et 30 % de rabais le dimanche) sur le meilleur tarif de jour d'une chambre, d'une suite ou d'un condo.  
chateaubromont.com | 450 534-3433

**DOMAINE**  
CHÂTEAU-BROMONT  
— L'ESPACE D'UN INSTANT —

Les Vélos Évolution offrent un rabais de 10 % sur tous les modèles de vélos électriques.  
Achat en ligne. velosevolution.com | 514 400-1994

Les vélos  
**ÉVOLUTION**  
eBikes

Théâtre Denise-Pelletier : Tarif **préférentiel à 30 \$** (taxes incluses), sur l'achat de billets en ligne (code promo : FADOQ1920) et en personne à la billetterie sur présentation de la carte de la FADOQ. Le tarif régulier est de 44 \$ à la salle Denise-Pelletier et 36 \$ à la salle Fred-Barry.  
denise-pelletier.qc.ca | 514 253-8974

THÉÂTRE  
**DENISE-PELLETIER**

### Pascal Eloy, accompagnateur du deuil

Un rabais de 10 % sur toutes les rencontres. pascaleloy.com | 514 716-3467



## 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



Nous avons maintenant une page entreprise sur LinkedIn :

[www.linkedin.com/company/fadoq-region-ile-de-montreal](http://www.linkedin.com/company/fadoq-region-ile-de-montreal)

**Suivez-vous!**

# 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**



**André Lemire**  
Courtier immobilier

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

www.suttonquebec.com

www.andrelemireimmobilier.com

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

## POUR NOUS JOINDRE

### Nous déménageons !

Les bureaux de la FADOQ – Région île de Montréal seront fermés les 23 et 26 août. À partir du 27 août, nos bureaux seront situés au

**7537, rue Saint-Hubert**  
**Montréal (Québec) H2R 2N7**  
**514 271-1411**

info@fadoqmtl.org | fadoq.ca/ile-de-montreal

# Le Montréal FADOQ

FALL 2019 | VOLUME 23, NUMBER 1



Région  
île de Montréal

NEW PRESIDENT  
FADOQ – RÉGION ÎLE DE  
MONTRÉAL

REVIEW OF THE  
REGIONAL GAMES

FALL PROGRAMMING



Home • Auto



Life • Health • Investment

## A WORD FROM THE PRESIDENT



Greeting dear members, At the Annual General Meeting last April, I was appointed President after serving as Vice President for 5 years. It is an honour for me to accept this position and to be able to invest myself in ensuring the continued growth of this organization with the help of the Board of Directors and of all of our employees.

**T**he FADOQ is constantly evolving, looking to the future with the goal of continuously improving the quality of life of seniors.

I aim to persevere towards this goal in order to meet the needs of our members. To that end, a survey (in English and French) has been conducted with you this summer concerning your interests and needs that will allow us to address those to the best of our ability during our strategic reflection day. Among other things, we want to innovate in our way of doing things by encouraging collaboration between clubs and by organizing activities in collaboration with other clubs.

While continuing to provide excellent services, we want to improve our delivery and this will be achieved through your comments and your increased participation in everything we do.

I want to thank you for your loyalty and we hope that you will participate in our activities in large numbers.

Jocelyne Wiseman  
**Presidente**

## NEW PRESIDENCY AND THREE NEW DIRECTORS

Following the Annual General Meeting held on April 26th, here is your new Board of Directors.



On the picture, from left to right: Jean Ouellet (vice-president), Jocelyne Wiseman (president), Marcelle Bastien (treasurer), Claude Talbot, Réal Guindon, Marie Quentin, André Fleurant (secretary) and Roger Roberge. Absent: Diane Labelle.

## A MEMBER OF OUR BOD INVOLVED IN THE TCAIM

Congratulations to Mr. Claude Talbot, who has been reappointed as a director to the Table de concertation des aînés de l'île de Montréal (TCAIM). Just another way the FADOQ is helping make seniors' voices heard.



## DEPARTURE OF MRS. MARIETTE DECELLES



We would like to acknowledge the departure of Mariette Decelles, our accounting technician for 13 years. Mrs. Decelles, who has had a long career with the Caisses Desjardins, first joined the board of directors as treasurer. She then served as acting executive director for 2 years; to then become our accounting technician. Despite our sadness to see her go, we wish her a great retirement and some wonderful future projects!

## RESULTS OF THE FADOQ ÎLE DE MONTRÉAL GAMES



**THE 22ND EDITION OF THE REGIONAL GAMES WAS HELD FROM MAY 4TH TO 17TH.** A total of 11 sports disciplines were offered in both competitive and recreational modes. Our goal is always the same: to get you active. It's well known that physical activity is an essential component to well-being, regardless of age! This year, we're proud to announce that we had 666 participations.

We'll have a great delegation for the provincial FADOQ Games from September 17th to 19th in Trois-Rivières. Our medalists for walking, running, small-pin bowling, petanque, pickleball and golf will proudly represent the Montreal Island region.



Looking forward to seeing you again next year!

**Our fall programming can be found on page 9 of the French section of the newsletter. Our guides and volunteers are bilingual in most cases. You are most welcome!**