

# Le Montréal FADOQ

HIVER 2020 | VOLUME 23 NUMÉRO 2



Région  
île de Montréal

PROGRAMMATION  
HIVER 2020

NOUVEAUTÉ :  
COURS DE CUISINE

DONNER UNE  
PROCURATION À UNE  
TIERCE PERSONNE

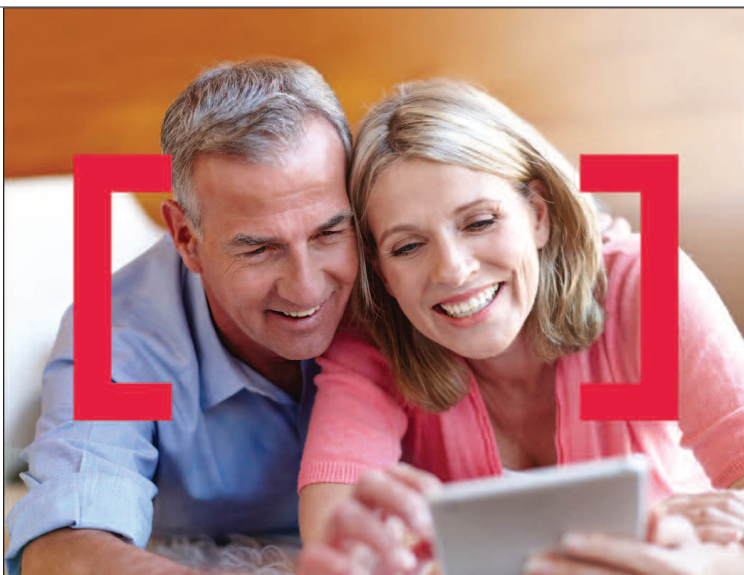


Auto • Habitation



Vie • Santé • Investissement





## 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.

## Le Montréal FADOQ

Hiver 2020, volume 23, numéro 2

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 provinciaux .....	7
Calendrier des activités.....	8
Programmation .....	9
Un temps pour l'art .....	15
Présentation d'un Club .....	16
Présentation d'un partenaire rabais ..	17
Chronique juridique .....	18
Rabais .....	19
Pour nous joindre .....	19



Il est arrivé ce temps de l'année où l'on doit ranger les manches courtes, les sandales et mettre des bas en plus d'une p'tite laine. C'est aussi la période où nous pouvons profiter de paysages colorés extraordinaires avant de voir arriver à petits pas la grande couverture de neige. Mais nous savons nous préparer et apprécier cette période aux mille et une couleurs.

**N**'oubliez pas que notre programmation reflète ce beau temps de l'année avec plusieurs sorties de plein air où le ski, la raquette et le patin seront à l'honneur. Nous avons aussi prévu deux visites, l'une au Musée national des Beaux-arts du Québec (Frida Kalho) et l'autre au Musée des beaux-arts de Montréal (les momies). Pour les frileux, nous proposons une conférence de Yvon Dallaire qui nous entretiendra sur le thème « Qui sont ces célibataires heureux ? ». Consultez notre programmation aux pages 9 à 14 pour d'autres surprises. Nous espérons que vous vous inscrirez en grand nombre.

Puisque le temps file à la vitesse grand V, nous nous en allons gaiement vers la période des fêtes et je tiens, en mon nom et au nom du Conseil d'administration et des employés de la FADOQ – Région île de Montréal, à vous offrir mes meilleurs vœux pour Noël et à vous souhaiter une belle et heureuse année remplie de Santé et de Bonheur.

### **Votre Présidente**

Jocelyne Wiseman

P.-S. Nous avons eu des problèmes lors de certains voyages et nous nous excusons auprès des membres qui en ont subi les conséquences. Nous vous remercions de votre compréhension et tenons à vous assurer que nous avons pris tous les moyens pour que cela ne se reproduise plus.

## VISITEZ LA 5<sup>e</sup> EDITION DU SALON CARREFOUR 50 ANS +

**L**e prochain *Salon Carrefour 50 ans +* aura lieu au Palais des congrès de Montréal du **24 au 26 avril 2020**. Fort des succès des années précédentes, l'événement se tiendra dans un endroit plus spacieux afin de nous permettre d'accueillir près de 200 exposants et une trentaine de conférenciers dans deux salles distinctes, avec une toute nouvelle aire de repos pour les visiteurs.

Pour que la vie après 50 ans soit active, sécuritaire, branchée, divertissante, saine et agréable, le *Salon Carrefour 50 ans +* se veut une véritable agora de renseignements où les visiteurs peuvent trouver les réponses à leurs questions. Cet événement répond à un réel besoin d'information pour les personnes de 50 ans et plus dans la grande région de Montréal, une population qui ne cesse d'augmenter.

Qui plus est : en visitant le *Salon Carrefour 50 ans +*, vous pourrez également participer au concours pour gagner une croisière aux Îles de la Madeleine. Bonne chance!

L'accès est gratuit pour les visiteurs.

Bienvenue à tous !



**LE SALON Carrefour 50 ans +**

**24 25 26 avril 2020**  
10h - 16h30

**Entrée gratuite**  
**Palais des congrès de Montréal**  
[www.saloncarrefour50ansplus.com](http://www.saloncarrefour50ansplus.com)



**Joyeuses fêtes  
et bonne année 2020!**

De toute l'équipe : Alexandre, Andrée, Denise, Dominique,  
Nicolas, Lynda, Rosée et Yann



## NOMINATION À LA DIRECTION GÉNÉRALE



M<sup>me</sup> Rosée Tremblay est maintenant directrice générale intérimaire de la FADOQ – Région île de Montréal. Rosée est à la FADOQ depuis 9 ans. Elle prend la relève à la direction de la région de Montréal à la suite du départ de M<sup>me</sup> Patricia Gagné. Vous pouvez la joindre à [rtremblay@fadoqmtl.org](mailto:rtremblay@fadoqmtl.org).

## 30<sup>e</sup> ANNIVERSAIRE DU CLUB DE MARCHE DYNAMIQUE



Le 8 novembre dernier, le Club de marche dynamique a fêté officiellement son 30<sup>e</sup> anniversaire. Proposant des marches d'entraînement à 6 km/h (entre 8 et 24 km) et des marches d'endurance, en lien, à l'époque, avec les marches européennes Audax (entre 25 et 125 km, toujours à 6 km/h), le Club (Montréal) a rejoint une grande population de marcheuses et de marcheurs et a fait des petits : création en 1993 d'un groupe à Boucherville, en 1994 à Brossard et en 1995 à Roussillon. Les quatre groupes sont depuis regroupés sous la même appellation : Club de marche dynamique. Pour info : [clubdemarchedynamique.com](http://clubdemarchedynamique.com)

## ADHÉSION À LA CHARTE DE LA FONDATION ÉMERGENCE

La FADOQ – Région île de Montréal est fière d'annoncer qu'elle a adhéré à la Charte de la bienveillance envers les personnes âgées LGBT. #PourQueVieillirSoitGai



**Pas le temps de cuisiner?  
Vous aimeriez mieux recevoir vos repas à votre porte?  
Nous pouvons vous aider!**

**Commander vos repas en ligne  
[www.lafourchettebleue.ca](http://www.lafourchettebleue.ca)  
514-444-8413**

**\*\* Rabais de 10\$ au nouveau client\*\***

# SAVIEZ-VOUS QUE...?



**SI VOUS RESSENTEZ UNE PERTE AUDITIVE, IL EST IMPORTANT DE CONSULTER DÈS LES PREMIERS SIGNES.**

La perte d'audition est, dans **90 % des cas, irréversible**. Il ne sert à rien d'attendre, bien au contraire! Une prise en charge rapide a plusieurs avantages comme éviter l'isolement social et la perte de votre capacité à comprendre la parole (privation sensorielle).

**65 ans et +**



**LE DÉCLIN DE L'ACUITÉ AUDITIVE PEUT SE FAIT RESENTIR DÈS L'ÂGE DE 40 ANS.**

À partir de **65 ans, 1 personne sur 3** a une baisse d'audition, puis **1 personne sur 2 à partir de 75 ans**. Sachez que c'est un phénomène tout à fait normal qui ne signifie en rien que vous êtes en mauvaise santé! Il est recommandé de **passer un test auditif complet dès 50 ans**.



**IL EXISTE DES PROTHÈSES AUDITIVES AVEC DES PILES RECHARGEABLES INTÉGRÉES.**

D'une durée de conservation d'**au moins 4 ans**, ces piles sont pratiques et peuvent être **rechargées en 3 heures** seulement! Fini le changement de piles plusieurs fois dans une semaine. Renseignez-vous auprès de votre audioprothésiste.

Avez-vous des questions ou désirez-vous prendre RDV ?  
**1-888-641-8787**

Trouvez une clinique :  
**groupeforget.com**

Le plus grand réseau  
d'audioprothésistes au Québec

**GROUPE  
FORGET**   
AUDIOPROTHÉSISTES



# RETOUR SUR LES JEUX PROVINCIAUX

**LA 28<sup>e</sup> ÉDITION DES JEUX FADOQ A EU LIEU À TROIS-RIVIÈRES DU 17 AU 19 SEPTEMBRE DERNIER.** Plus de 1 200 participants, de partout à travers la province, ont donné leur maximum pour monter sur le podium, en solo ou en équipe, dans 14 disciplines. Pour cette édition, une délégation montréalaise de 39 participants s'est déplacée en Mauricie afin de se mesurer aux meilleurs de la province. La FADOQ - Région île de Montréal est fière d'annoncer que la région a récolté un grand total de 12 médailles, soit : 5 or, 4 argent et 3 bronze. Nous tenons à féliciter nos gagnants pour leur participation et leur performance :



Course à pied 5 km Femme : Josee Bestisle



Marche Rapide 3km - Marchand Robert (argent) - Jorge Valdir



Course 10 km - 70+ : Yvon Brisebois

## MÉDAILLES D'OR

Course à pied, 5 km :  
M<sup>me</sup> **Josée Belisle**

Course à pied, 10 km :  
M. **Yvon Brisebois**

Course à pied, 10 km :  
M<sup>me</sup> **Louise Harel**

Golf mixte, 50+ :  
M<sup>me</sup> **Liette Couture** et  
M. **Thurston Labissière**

Marche rapide, 3 km :  
M<sup>me</sup> **Nicole Bégin** et  
M. **Valdir Jorge**

## MÉDAILLES D'ARGENT

Course à pied, 5 km :  
M. **Valdir Jorge**,  
M<sup>me</sup> **Anne-Marie Garreau** et  
M<sup>me</sup> **Nicole Labrosse**

Course à pied, 10 km :  
M. **Giuseppe Ricci**

Marche rapide, 3 km :  
M. **Robert Marchand**

## MÉDAILLES DE BRONZE

Course à pied, 5 km :  
M<sup>me</sup> **Lise Noël**  
(femmes)

Marche rapide, 3 km :  
M. **Bernard McCann**

Pétanque :  
**Équipe de M. Roger Barbeau**



Pétanque - Bronze : Jacquelin Trudel, Sylvie Beauchamp - Trudel, Roger Barbeau



Marche Rapide 3 km Or - Jorge Valdir

# CALENDRIER DES ACTIVITÉS

## HIVER 2020

### EN CONTINU

Du lundi au jeudi  
Tous les lundis, 10 h

Ateliers informatiques FADOQ.ca  
Reprise du Club de marche au parc Maisonneuve : 13 janvier

### JANVIER

Mardi 7 janvier, 8 h 30  
Lundi 6, 10 h  
Lundi 13, 10 h  
Lundi 13, 10 h  
Mardi 14, 10 h  
Mardi 14, 10 h  
Mardi 14, 10 h  
Mardi 14, 10 h  
Mercredi 15, 9 h 30  
Mercredi 15, 10 h  
Mercredi 15, 11 h  
Mercredi 15, 13 h 30  
Mercredi 15, 15 h  
Jeudi 16, 9 h  
Jeudi 16, 10 h  
Jeudi 16, 13 h  
Jeudi 16, 10 h  
Jeudi 16, 10 h  
Jeudi 16, 10 h  
Jeudi 16, 13 h 30  
Jeudi 16, 15 h  
Vendredi 17, 16 h 30  
Vendredi 17, 16 h 30  
Lundi 20, 15 h  
Mardi 28, 15 h 30  
Mercredi 29, 13 h 30

Reprise du Club de Hockey les têtes grises  
Initiation au ski de fond  
Cours de Zumba gold  
Pickleball dirigé  
Cardio-Vitalité au parc Maisonneuve  
Cours de mise en forme  
Momies égyptiennes au MBAM  
Club de ski de fond  
Yoga sur chaise  
Cardio-Vitalité au parc Lafontaine  
Yoga sur tapis  
Pickleball intermédiaire  
Pickleball débutant  
Bridge débutant  
Cardio-Vitalité au parc Maisonneuve  
Bridge dirigé  
Cours d'italien  
Cours d'espagnol – niveau 3  
Cours d'espagnol – niveau 2  
Cours d'espagnol – niveau 1  
Volleyball dirigé  
Badminton dirigé  
Atelier de cuisine : Cuisiner avec zéro déchet!  
Jeux d'évasion  
Présentation Voyages FADOQ

### FÉVRIER

Lundi 3, 10 h  
Lundi 3, 15 h  
Mardi 4, 13 h 30  
Jeudi 6, 11 h  
Mardi 11 - Jeudi 13  
Mardi 11, 15 h 30  
Vendredi 14, 9 h  
Lundi 17, 15 h  
Mercredi 19, 9 h 30  
Jeudi 20  
Mardi 25, 15 h 30  
Mercredi 26, 8 h 30  
Vendredi 28, 9 h

Ligue de tennis FADOQ  
Atelier de cuisine : Cuisine du monde, le Liban  
Cours de méditation  
Ligue de tennis FADOQ  
DÉJOUÉZ l'hiver 2020  
Jeux d'évasion  
Assemblée des membres – Qui sont ces célibataires heureux?  
Atelier de cuisine : Cuisine sans gluten  
Les œuvres d'arts dans le métro (Rendez-vous des marcheurs)  
Frida Kahlo, Diego Rivera et le modernisme mexicain au MNBAQ  
Jeux d'évasion  
Sortie Raquette  
Open FADOQ de Pickleball

### MARS

Lundi 2, 15 h  
Mercredi 11 mars, 10 h  
Vendredi 13, 9 h  
Mercredi 18

Atelier de cuisine : Cabane à sucre  
Marie-Reine-du-Monde et Église Saint-Georges (RV des marcheurs)  
Open FADOQ de badminton  
Sortie à la Cabane à sucre

**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





ATELIERS  
FADOQ.CA

## Ateliers

## Horaire Hiver 2020

J'apprivoise l'ordinateur et internet avec Windows 10  
Durée : 18 h – Coût : 85 \$

Mercredis du 15 janvier au 19 février | 9 h à 12 h  
Mercredis du 26 février au 1<sup>er</sup> avril | 9 h à 12 h

Je maîtrise l'ordinateur et internet avec Windows 10  
Durée : 18 h – Coût : 85 \$

Jeudis du 9 janvier au 6 février | 13 h à 16 h

Initiation aux réseaux sociaux – Facebook et Messenger  
Durée : 9 h – Coût : 50 \$

Jeudis du 12 mars au 2 avril | 13 h à 16 h

Les tablettes Samsung et leurs applications  
Durée : 12 h – Coût : 60 \$

Jeudis du 13 février au 5 mars | 13 h à 16 h

Je me familiarise avec Excel  
Durée : 18 h – Coût : 85 \$

Lundis du 13 janvier au 17 février | 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.



Accès universel



ATELIERS

## Bridge

### Bridge débutant

Ce cours s'adresse aux personnes qui n'ont jamais joué au bridge. En 10 cours, on y apprend les rudiments de ce jeu de déduction, d'analyse et de communication. Nombre de places limité.

**Dates :** Jeudis du 16 janvier au 26 mars

**Heure :** 9 h à 12 h

**Lieu :** Centre Lajeunesse

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

### Bridge dirigé

Nous vous proposons du bridge dirigé, supervisé par un professeur qui peut vous donner des conseils pour vous permettre de progresser dans votre apprentissage de ce jeu. Prérequis : avoir déjà suivi le cours pour débutant.

**Dates :** Jeudis du 16 janvier au 26 mars

**Heure :** 13 h à 16 h

**Lieu :** Centre Lajeunesse

**Coût :** 50 \$ – Session de 10 semaines

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.

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



### Ateliers de cuisine

Nouveauté pour l'hiver : nous vous proposons des ateliers de cuisine autour de formules repas inspirées du patrimoine culinaire non seulement québécois, mais aussi du monde! Rabais possible : 215 \$ si vous vous inscrivez aux 4 ateliers.

#### Cuisiner avec zéro déchet!

Vous aimeriez faire un pas vers le mouvement « zéro-déchet », mais vous ne savez pas par où commencer? Lors de cet atelier, nous vous partagerons des trucs simples à appliquer dans vos habitudes

d'achat ainsi que quelques astuces en cuisine afin de minimiser le gaspillage alimentaire. De plus, vous fabriquerez un film alimentaire lavable et réutilisable que vous rapporterez à la maison.

**Date :** Lundi 20 janvier  
**Heure :** 15 h à 17 h  
**Lieu :** Épicerie Les Récoltes  
 (1895, rue Bélanger)  
**Coût :** 38 \$

#### Cuisine du monde, le Liban

Savoureuse et conviviale, la cuisine libanaise est un mélange de tradition et de créativité! Venez explorer avec notre chef deux recettes simples que vous pourrez facilement reproduire à la maison. Apportez vos contenants pour rapporter vos plats cuisinés ainsi que votre tablier, car vous serez appelé à mettre la main à la pâte!

**Date :** Lundi 3 février  
**Heure :** 15 h à 17 h  
**Lieu :** Épicerie Les Récoltes  
 (1895, rue Bélanger)  
**Coût :** 70 \$

#### Cuisine sans gluten

Vous, ou un membre de votre famille, souffrez d'intolérance au gluten? Vous ne savez pas comment adapter votre cuisine à ce nouveau régime? Dans cet atelier, vous apprendrez à faire du pain, de la pâte à tarte ainsi que de délicieux biscuits sans gluten. Apportez vos contenants pour rapporter vos plats cuisinés ainsi que votre tablier.

**Date :** Lundi 17 février  
**Heure :** 15 h à 18 h  
**Lieu :** Épicerie Les Récoltes  
 (1895, rue Bélanger)  
**Coût :** 83 \$

#### Cabane à sucre

Venez apprendre à cuisiner deux étoiles du patrimoine culinaire québécois : des cretons et des pets-de-sœur. Apportez vos contenants pour rapporter vos plats cuisinés ainsi que votre tablier, car vous serez appelé à mettre la main à la pâte!

**Date :** Lundi 2 mars  
**Heure :** 15 h à 17 h  
**Lieu :** Épicerie Les Récoltes  
 (1895, rue Bélanger)  
**Coût :** 65 \$

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

#### Cours niveau 1

*Aucun prérequis*

**Dates :** Jeudis du 16 janvier au 20 mars  
**Heure :** 15 h à 16 h 30  
**Lieu :** Centre Lajeunesse  
**Coût :** 70 \$ – Session de 10 semaines

#### Cours niveau 2

*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).*

**Dates :** Jeudis du 16 janvier au 20 mars  
**Heure :** 13 h 30 à 15 h  
**Lieu :** Centre Lajeunesse  
**Coût :** 70 \$ – Session de 10 semaines

### Cours de niveau 3

*Prérequis : Avoir suivi les cours 1 et 2*

**Dates :** Jeudis du 16 janvier au 20 mars  
**Heure :** 10 h à 11 h 30  
**Lieu :** Centre Lajeunesse  
**Coût :** 70 \$ – Session de 10 semaines

### Cours d'italien

Au cours de cette première série de rencontres, les participants seront en mesure d'apprendre : à saluer et à se présenter, les chiffres (de 1 à 31) et l'alphabet, à dire de même qu'à demander l'heure et le jour de la semaine, le masculin et le féminin ainsi qu'un lexique de base (couleurs, jours de la semaine, mois).

**Dates :** Jeudis du 16 janvier au 20 mars  
**Heure :** 10 h à 11 h 30  
**Lieu :** Centre Lajeunesse  
**Coût :** 70 \$ – Session de 10 semaines

### Jeux d'évasion

En groupe de 2 à 6 joueurs, venez résoudre une énigme grandeur nature dans un délai maximum d'une heure ou rester bloqué dans le monde proposé. Sherlock Holmes et le D<sup>r</sup> John Watson ont disparu depuis 10 jours. Un étrange télégramme est arrivé. Vous avez une heure pour éviter qu'un meurtre se produise!

**Dates :** Mardis 28 janvier ou 11 février ou 25 février  
**Heure :** 15 h 30 à 16 h 30  
**Lieu :** Ministry of Cricket  
 (1301, rue Mazurette)  
**Coût :** 20 \$ pour une activité





**Les momies égyptiennes au MBAM**

Cette exposition produite par le British Museum est présentée au Musée des beaux-arts de Montréal (MBAM). Elle propose une reconstitution de la vie de six personnes ayant vécu le long du Nil dans une approche innovante à la croisée des arts et de la science. Cette activité comprend une visite guidée d'une durée de 1 h 30 pour l'exposition des momies égyptiennes et une heure de temps libre pour la visite du reste du musée.

**Date :** Mardi 14 janvier  
**Heure :** 10 h à 13 h  
**Lieu :** Musée national des beaux-arts de Montréal (1380, rue Sherbrooke Ouest)  
**Coût :** 25 \$

**Frida Kahlo, Diego Rivera et le modernisme mexicain au MNBAQ**



Couple mythique de l'art mexicain, Frida Kahlo et Diego Rivera ont marqué l'imaginaire avec leur destin hors du commun. Visite guidée de l'exposition présentée au Musée national des beaux-arts du Québec (MNBAQ) suivie d'un repas 3 services au restaurant signé MC Lepage situé à l'intérieur du musée.

**Date :** Jeudi 20 février  
**Départ :** 7 h  
**Retour :** 16 h  
**Lieu :** MNBAQ à Québec  
**Coût :** 55 \$ repas et transport inclus



ACTIVITÉS  
 PHYSIQUES ET SPORTIVES

**Yoga**

En 2020, pourquoi ne pas se mettre au yoga pour améliorer sa condition physique et mentale? Vous n'avez jamais fait de yoga? Vous avez des problèmes de mobilité? Le yoga sur chaise, basé sur la pratique classique du hatha yoga, est une excellente façon de pratiquer le yoga.

**Dates :** Mercredis du 15 janvier au 18 mars  
**Sur chaise :** 9 h 30 à 10 h 30  
**Sur tapis :** 11 h à 12 h  
**Lieu :** Centre Lajeunesse  
**Coût :** 90 \$ – Session de 10 semaines

**Méditation**

La méditation est de plus en plus populaire. Tous s'entendent pour dire que sa pratique nous apprend à mieux juguler le stress et à vivre plus harmonieusement. Qu'est-ce que la méditation? Quelle est la différence entre la méditation zen et la méditation bouddhiste, la visualisation, le mantra, etc.? Dans cet atelier pratique,

vous découvrirez différentes techniques de méditation et apprendrez pourquoi cette activité compte de plus en plus d'adeptes.

**Dates :** Mardis du 4 février au 7 avril  
**Heure :** 13 h 30 à 14 h 30  
**Lieu :** Centre Lajeunesse  
**Coût :** 90 \$ – Session de 10 semaines

**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.

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

**Parc Maisonneuve – Session de 10 semaines**

**Dates :** Mardis du 14 janvier au 24 mars  
 Jeudis du 16 janvier au 26 mars  
**Heure :** 10 h à 11 h  
**Lieu :** Chalet du parc Maisonneuve  
**Coût :** 85 \$ pour 1 cours/semaine, 170 \$ pour 2 cours/semaine

**Parc Lafontaine – Session de 10 semaines**

**Dates :** Mercredis du 15 janvier au 18 mars  
**Heure :** 10 h à 11 h  
**Lieu :** Centre culturel Calixa-Lavallée  
**Coût :** 85 \$ pour 1 cours/semaine, 170 \$ pour 2 cours/semaine



ACTIVITÉS  
 DÉCOUVERTES ET CULTURELLES

**Cabane à sucre**

La **cabane à sucre** Sucrierie de la Montagne est une érablière typique de 120 acres qui est ouverte à longueur d'année. Reconnue « Site du Patrimoine Québécois » et « produit signature », cette cabane à sucre est située en plein cœur d'une forêt d'érables centenaires et offre une incursion véritable dans le passé des ancêtres canadiens et québécois.

**Date :** Mercredi 18 mars  
**Départ :** 10 h au Centre Lajeunesse  
**Retour prévu :** 16 h 30  
**Lieu :** Sucrierie de la montagne  
**Coût :** 45 \$ – Transport, repas, calèche, chansonnier et tire sur la neige inclus

### Tennis

Ligue de tennis FADOQ au Club de tennis de l'Île des Sœurs\*. Durée de 8 semaines, balles fournies et professionnel présent sur place pour l'organisation. Les matchs se jouent en double et le niveau est de débutant à avancé.

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

**Dates :** Lundis du 3 février au 23 mars  
**Heure :** 10 h à 12 h

**Dates :** Jeudis du 6 février au 26 mars  
**Heure :** 11 h à 13 h

**Lieu :** Club de tennis Île des Sœurs  
**Coût :** 222 \$ la session

### 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. Il s'agit d'un cours de remise en forme axé sur la santé cardiovasculaire, l'équilibre, la flexibilité et le tonus musculaire.

**Dates :** Lundis du 13 janvier au 16 mars  
**Heure :** 10 h à 11 h

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

**Coût :** 70 \$

### 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 :** Mercredis 15 janvier au 25 mars

**Intermédiaire :** Pour les personnes ayant déjà effectué une session  
**Heure :** 13 h 30 à 15 h

**Débutant :** Pour les personnes n'ayant jamais pratiqué ce sport  
**Heure :** 15 h à 16 h 30

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

**Coût :** 70 \$

### Pickleball dirigé

Pour les personnes qui souhaitent venir pratiquer ce sport pour le plaisir, sans professeur, seulement un bénévole.

**Dates :** Lundis 13 janvier au 16 mars  
**Heure :** 10 h à 11 h 30

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

**Coût :** 50 \$

### Open FADOQ de Pickleball

Tournoi de pickleball en double organisé par la FADOQ région île de Montréal. Durant cette journée, 5 matchs sont assurés, 2 catégories possibles : récréatif ou compétitif. Un tirage aura lieu durant la journée.

**Date :** Vendredi 28 février  
**Heure :** 9 h à 17 h

**Lieu :** Centre Pierre Charbonneau  
**Coût :** 25 \$ Membre FADOQ, 35 \$ non-membre



### Open FADOQ de badminton

Tournoi de badminton en double organisé par la FADOQ région île de Montréal. Durant cette journée, 5 matchs sont assurés, 2 catégories possibles : intermédiaire ou compétitif. Un tirage aura lieu durant la journée.

**Date :** Vendredi 13 mars  
**Heure :** 9 h à 17 h

**Lieu :** Centre Pierre Charbonneau  
**Coût :** 25 \$ Membre FADOQ, 35 \$ non-membre

### Cours de mise en forme

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

**Dates :** Mardis du 14 janvier au 16 mars  
**Heure :** 10 h à 11 h

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

**Coût :** 70 \$

### Volleyball et badminton dirigé

Venez vous amuser en jouant au volleyball et au badminton dans un format de match en simple ou en double. Il n'y a pas de professeur, mais un bénévole sera sur place pour s'occuper du bon fonctionnement de la session.



### Volleyball

**Dates :** Vendredis du 17 janvier au 3 avril  
**Heure :** De 16 h 30 à 18 h

**Lieu :** École secondaire Joseph Charbonneau (8200, rue Rousselot)

**Coût :** 30 \$

### Badminton

**Dates :** Vendredis du 17 janvier au 3 avril

**Heure :** De 16 h 30 à 18 h

**Lieu :** École secondaire Joseph Charbonneau (8200, rue Rousselot)

**Coût :** 30 \$



### Club de ski de fond

Venez vous initier au ski de fond dans les parcs de l'île de Montréal. Un bénévole vous accompagnera tout au long des sorties et vous fera découvrir les différentes pistes que Montréal nous offre durant l'hiver! Le premier rendez-vous se tiendra au parc Maisonneuve. Veuillez noter que le matériel n'est pas fourni.

**Dates :** Mardis du 14 janvier au 25 février

**Heure :** 10 h à 12 h

**Lieu :** Dans les différents parcs de l'île de Montréal

**Coût :** 20 \$ pour la session ou 50 \$ pour la session et pour les cours d'initiation

### Initiation au ski de fond

En collaboration avec les Amis de la Montagne, deux cours d'apprentissage sont proposés pour les débutants au parc du Mont-Royal.

**Dates :** Dans la semaine du 6 au 10 janvier

**Heure :** 10 h à 12 h

**Lieu :** Parc du Mont-Royal

**Coût :** 40 \$ pour les deux cours ou 50 \$ pour les cours plus l'inscription au club de ski de fond



### DÉJOUER l'hiver 2020

Nous vous proposons de « déJOUER l'hiver » sous une formule tout inclus à l'hôtel Sacacomie, dans la magnifique région de la Mauricie. Différentes activités hivernales seront offertes. Libre à vous de vous adonner à celle qui vous passionne le plus. Profitez également des installations de première classe de l'hôtel et détendez-vous dans le GEOS SPA.

#### Nouveauté :

3 journées complètes et 2 nuitées.

#### Activités disponibles et incluses :

Spa, Ski de fond, Patin, Raquettes, Glissade, Randonnée pédestre

#### Activités disponibles en supplément :

Traineau à chien, Motoneige

#### Dates :

Mardi 11 au jeudi 13 février

#### Coût par personne taxes incluses :

710 \$ occupation simple

505 \$ occupation double

480 \$ occupation triple

#### Séjour tout inclus :

Transport, hébergement, repas

### Sortie Raquette

Situé dans le parc national du Mont Orford, au bord du lac Stukeley, le centre villégiature de Jouvence propose de multiples activités. Venez vivre l'hiver en profitant des magnifiques installations du centre. Les raquettes et skis de fond sont inclus. Sans oublier, le dîner sous forme de buffet qui vous sera aussi offert!

**Date :** Mercredi 26 février

**Départ :** 8 h 30 au centre Lajeunesse

**Retour prévu :** 17 h

**Coût :** 25 \$ — Transport et repas inclus.

### Club de Hockey les têtes grises

Soixantenaire, vous aimeriez vous retrouver sur la glace pour jouer au hockey? Faites comme les membres de nos équipes de hockey : rejoignez les rangs de la ligue FADOQ des têtes grises! Toutes les semaines, celle-ci est toujours à la recherche de joueurs remplaçants pour combler ses effectifs. Ligue ouverte à tous les niveaux de jeu, la seule condition qui importe est le plaisir de jouer!

**Dates :** Tous les mardis et tous les jeudis à partir du 7 janvier au 26 mars

**Heure :** De 8 h 30 à 10 h

**Lieu :** Aréna Saint-Michel (3440, rue Jarry Est)

**Coût :** 7 \$ par partie

### Le Club de marche

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



### Le Club de marche fera relâche durant le temps des fêtes.

Il sera de retour dès le 13 janvier, pour la 1<sup>re</sup> marche de l'année 2020!

Venez marcher avec nous, au parc Maisonneuve et au Jardin botanique, et profitez de l'hiver! Nous vous recommandons fortement de porter des bottes de marche avec crampons pour assurer une meilleure adhérence au sol et, ainsi, éviter les mauvaises chutes.

**Dates :** Tous les lundis dès le 13 janvier

**Heure :** 10 h à 12 h

**Lieu :** Chalet du parc Maisonneuve

**Coût :** 5 \$ pour la saison 2019-2020

## LES RENDEZ-VOUS DES MARCHEURS

### Les œuvres d'arts dans le métro

Lors de la réalisation du métro de Montréal au cours des années 1960, il y avait une volonté de faire du métro un musée d'œuvres d'art en hommage à nos héros montréalais et québécois. Aujourd'hui, le métro possède une collection très diversifiée qui va de l'œuvre figurative à l'intégration de l'œuvre dans la création architecturale des stations. Cette visite s'attarde aux œuvres qui ont marqué leur époque et fait connaître le talent des artistes et architectes qui les ont créées. Stations visitées : Berri-UQAM, Sherbrooke, Jean-Talon, Snowdon, Lionel-Groulx et McGill.

**Date :** Mercredi 19 février

**Heure :** 9 h 30 à 12 h

**Départ :** À l'intérieur de la limite payante de la station de métro Berri-UQAM

**Coût :** 27 \$

### La Basilique-cathédrale Marie-Reine-du-Monde et l'Église anglicane Saint-Georges

La Basilique Cathédrale Marie-Reine-du-Monde de Montréal est le siège de l'archidiocèse de Montréal. C'est la troisième plus grande église du Québec après l'oratoire Saint-Joseph du Mont-Royal et la Basilique Sainte-Anne-de-Beaupré. C'est l'endroit qui abrite le tombeau des évêques.



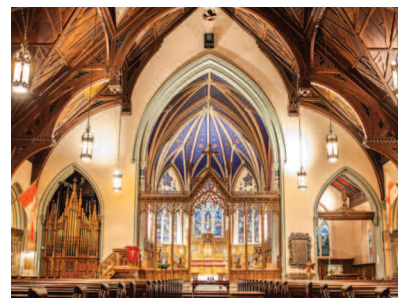
L'Église anglicane Saint-Georges porte le nom du saint patron de l'Angleterre. Son extérieur de grès sculpté cache un intérieur dénué de colonnes de support et revêtu de boiseries anglaises traditionnelles qui ornent le chœur de la chapelle. Elle se démarque aussi par son magnifique plafond à poutres, l'un des plus grands du genre au monde.

**Date :** Mercredi 11 mars 2020

**Heure :** 10 h à 12 h

**Départ :** À l'intérieur de la limite payante de la station de métro Berri-UQAM

**Coût :** 25 \$



## RENCONTRE D'INFORMATION VOYAGES FADOQ 2020

Venez-vous renseigner sur les destinations 2020 que nous vous proposons en collaboration avec *Groupe Voyages Québec*.

### Inscription obligatoire.

**Date :** Mercredi 29 janvier

**Heure :** 13 h 30 à 16 h

**Lieu :** Centre Lajeunesse (métro Jean-Talon)

Veuillez prendre note que le stationnement du Centre est très limité. Nous vous conseillons d'utiliser le transport en commun.

## INVITATION À NOTRE ASSEMBLÉE DES MEMBRES

### Conférence de Yvon Dallaire : QUI SONT CES CÉLIBATAIRES HEUREUX

Vivre à deux n'est possible qu'à la condition de savoir vivre seul et heureux. Comment profiter du moment où on ne vit pas en couple pour apprivoiser la solitude et développer des aptitudes nécessaires pour mieux vivre heureux. Un **brunch sera offert à partir de 9 h.**



**Date :** Vendredi 14 février

**Heure :** 9 h à 11 h 30

**Lieu :** Plaza Universel 5000, Sherbrooke E

**Coût :** gratuit

Inscription obligatoire au 514 271-1411, poste 221 avant le 31 janvier.

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



HIVER 2020

## Programmation de décembre à la Maison de la culture Claude-Léveillée (911, rue Jean-Talon Est)

Du 11 décembre 2019 au 2 février 2020

### Luce Meunier

Une exposition rétrospective 2005-2019



Eau courante no 6, 2018, acrylique sur toile de coton, 143 x 114 cm © Simon Belleau

Délaissant les outils traditionnellement liés à la peinture, Luce Meunier explore et repousse les limites du médium afin de créer de nouvelles expériences picturales. Ne gardant que le minimum des langages plastique et graphique pour façonner ses œuvres, elle poursuit ainsi une réflexion sur le pouvoir des matières d'agir et de réagir dans un environnement et un support donnés. Cette exposition, de type rétrospective, présente à la fois des œuvres récentes et des œuvres des quinze dernières années.

Le comité culturel Un temps pour l'art est le fruit d'une collaboration entre la maison de la culture Claude-Léveillée (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 réserver un laissez-passer en téléphonant au 514 271-1411, poste 221, et passer par la suite à nos bureaux du 7537, rue St-Hubert pour le récupérer (maximum 2 par membre). Les billets sont disponibles seulement 2 semaines avant le spectacle.



-----

Jeudi 5 décembre, 13 h 30

### Django Belles

Christine Tassan et les Imposteures

Musique jazz

Ce groupe féminin de jazz manouche nous propose son nouveau spectacle *Django Belles* qui nous emporte dans une frénésie musicale et qui célèbre l'hiver sous toutes ses formes. Laissez-passer disponibles dès le 21 novembre.



CTI Django Belles Droles © Sylviane Robini

-----

Jeudi 12 décembre, 13 h 30

### Les trois petits vieux qui ne voulaient pas mourir

Théâtre du Frère en coproduction avec le Festival Les Coups de Théâtre

Théâtre (7 ans +)

Un jour comme les autres, Ernest, Stanislas et Désiré ouvrent une lettre : « Aujourd'hui, c'est le dernier jour. Toutes les journées ont été utilisées! ». Une rencontre intergénérationnelle suivie d'une discussion avec les artistes. Laissez-passer disponibles dès le 28 novembre.

-----

### Spectacles et conférences pour l'année 2020

Au moment de publier ce bulletin, la programmation des spectacles et des conférences n'était pas encore disponible. Pour l'obtenir, consultez le site [www.acesculture.com](http://www.acesculture.com) ou procurez-vous les dépliant en communiquant avec Mme Dominique Lamy au 514 271-1411, poste 221.



## PRÉSENTATION D'UN CLUB

# LA FIPOE - FRATERNITÉ INTER-PROVINCIALE DES OUVRIERS EN ÉLECTRICITÉ

La Fraternité inter-provinciale des ouvriers en électricité (FIPOE) s'est affiliée à la FADOQ en juillet 2001. Le club FIPOE regroupe les retraités dont le métier était électricien, travailleur de ligne, installateur de systèmes d'alarme ou mécanicien d'ascenseurs.

Les retraités de la FIPOE profitent de nombreuses rencontres et activités :

- > Rencontre tous les lundis matin de 9 h 30 à 11 h 30 au siège social, 10200, boul. du Golf, Anjou
- > Petit-déjeuner tous les 3<sup>e</sup> mercredi du mois
- > Formations pour la retraite et autres sujets
- > Bénévolat aux cliniques de sang de la Croix-Rouge
- > Tournoi de golf
- > Rencontre de Noël
- > Participation à diverses manifestations pour la défense des droits de retraités
- > Etc.



Pour plus d'information, vous pouvez contacter  
M. Michel Chevalier. ainefipoe@hotmail.com  
514 349-8362 www.fipoe.org

## Témoignage : bénévolat avec Unis pour les petits

Tout en profitant d'une préretraite satisfaisante et bien remplie, j'ai réalisé un jour que le contact avec des générations plus jeunes me manquait. J'avais envie de fréquenter des jeunes adultes et surtout des enfants, pour leur énergie, leur curiosité et leur capacité d'émerveillement. Lorsque j'ai découvert l'organisme *Unis pour les petits* (anciennement Grands-Mères Caresses), j'ai su immédiatement que ce type de bénévolat était fait « sur mesure » pour moi!

J'ai d'abord choisi une maman qui attendait des jumeaux. J'ai eu la possibilité de rencontrer cette maman à l'hôpital, le jour même de sa césarienne. La chimie a fait son œuvre entre nous et ce fut une belle rencontre. Ce que je désirais lui

communiquer à ce moment-là, c'était mon désir sincère d'être à ses côtés et de la soutenir. Je me sentais déjà très concernée par cette aventure!

Au retour à la maison de cette nouvelle famille, j'ai fait la connaissance de deux superbes bébés en parfaite santé, un garçon et une fille. Un coup de foudre! Mais, au fil des journées surchargées et des nuits très courtes des parents, j'ai réalisé que leurs besoins étaient énormes et j'ai proposé de venir deux fois par semaine, ce qu'ils ont accepté avec joie. Au fil des mois, j'ai développé non seulement de véritables liens d'amitié avec les parents, mais également un lien d'affection fort avec les bébés. Je n'avais pas imaginé que les choses pouvaient se passer ainsi... C'est un cadeau de la vie!

France



 **UNIS POUR  
LES PETITS**  
ENTRAIDE INTERGÉNÉRATIONNELLE

**Vous aimeriez vous aussi faire du bénévolat auprès d'une jeune famille?  
Contactez Nicole Dubois chez *Unis pour les petits* à  
benevoles@unispourlespetits.ca ou 514 376-4613.**

### SKI ROD ROY

**Profitez de la neige cet hiver!**

## LE SKI OFFRE DES BIENFAITS POUR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE

**L**e ski est non seulement amusant, mais il vous permet aussi de rester jeune et en bonne forme. Selon une étude publiée par des chercheurs dans le *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, le ski améliore la capacité aérobie, la mobilité et la force musculaire chez les retraités. La pratique d'activité physique régulière stimule également le système immunitaire, ce qui est important pendant la saison des rhumes et des gripes. Mais, outre ses bienfaits pour la santé physique, le ski peut rehausser votre humeur. Des chercheurs coréens ont en effet découvert que la récréation est essentielle pour le bien-être des adultes. Passer du temps en plein air aide en effet à diminuer l'anxiété tout en permettant d'améliorer la mémoire. Un programme de ski vous permet donc de profiter de tous ces bienfaits pour la santé dans un environnement convivial.

Depuis plus de 50 ans, l'**école de ski alpin Rod Roy** offre des programmes de ski pour enfants, adolescents et adultes. Nos programmes pour les adultes incluent des leçons d'une durée d'une demi-journée offertes par des instructeurs sympathiques et expérimentés. Le transport par autocar de luxe est inclus afin de vous permettre de vous détendre en route.

Inscrivez-vous maintenant au « **Mardi-Ski** » et amusez-vous sur les pentes cet hiver en profitant des nombreux avantages de ce programme, entre autres :

- La flexibilité : choix de 6 mardis sur 7
- La variété : Sommet Saint-Sauveur, Mont Blanc, Mont Tremblant, Mont Orford...
- La convivialité : événements sociaux (repas-partage, dégustation de vins et fromages)
- La commodité : plusieurs arrêts d'autobus (Décarie et Jean Talon, Dorval, Pointe-Claire, Kirkland, Hudson)

#### **Profitez de nos offres destinées aux membres FADOQ!**

- 45 \$ de rabais par personne pour les programmes incluant le transport par autobus
- 30 \$ de rabais par personne, âgée de 70 et plus
- 30 \$ de rabais par personne pour les programmes « Vous conduisez » (sans autobus) avec des leçons
- 25 \$ de rabais par personne pour les programmes adultes « Vous conduisez » (sans autobus ni leçon)

*Ces offres ne peuvent être combinées avec aucun autre coupon-rabais.*



Crédit photo : Mont Tremblant



Crédit photo : École de ski Rod Roy

Information :  
[www.rodroy.com/fr](http://www.rodroy.com/fr) | [info@rodroy.com](mailto:info@rodroy.com)  
Tél. : 514 626-6240

# QUEL PEUT ÊTRE L'IMPACT DE DONNER UNE PROCURATION À UNE TIERCE PERSONNE ?

**V**ous ne vous sentez plus capable d'assumer toutes vos tâches convenablement? Vous venez d'avoir ou avez peur d'avoir un accident plus tard et vous voulez assurer que certaines de vos tâches sont toujours exécutées? Vous vous demandez comment cela peut se faire?

Donner une procuration à une tierce personne vous permet de tenir à jour certaines tâches que vous ne pouvez pas ou plus effectuer vous-même, en cas d'incapacité ou d'inaptitude, peu importe que celle-ci soit temporaire (voyage, accident, conflit d'horaire), ou permanente (handicap physique, vieillissement, éloignement). Le mandataire pourra, par exemple, accomplir les tâches suivantes en votre nom :

- > Percevoir vos loyers
- > Vous représenter devant un tribunal
- > Signer des documents
- > Retirer de l'argent de votre compte bancaire
- > Payer vos comptes et vos factures

Toute personne peut être mandataire. S'il n'est pas impératif d'établir un contrat écrit pour donner une procuration à une tierce personne, il peut cependant s'avérer nécessaire de le faire dans certaines situations spécifiques. C'est le cas pour une procuration bancaire où un contrat écrit est exigé. Avoir établi un contrat écrit au préalable permet de limiter les abus pouvant avoir lieu de la part des deux parties engagées.

Vous vous demandez quel type de procuration correspond le mieux à votre situation? Le cabinet d'avocats Allen Madelin Inc. a rédigé une page sur son site Web qui explique en détail quelles procurations vous pouvez mettre en place en fonction de ce qui vous convient le mieux. Vous pouvez la consulter à l'adresse suivante : [amlex.ca/fr/procuration](http://amlex.ca/fr/procuration)

N'hésitez pas à contacter le cabinet pour obtenir plus d'informations.

**Le cabinet Allen Madelin Avocats offre aux membres FADOQ une consultation gratuite de 15 minutes.**

**Vous pouvez nous joindre au 514 904-4017 ou à l'adresse électronique [info@amlex.ca](mailto:info@amlex.ca).**



CENTRE  
**EURÉKA**  
AU SERVICE DES 40 ANS ET PLUS EN RECHERCHE D'EMPLOI

SERVICES  
» » » **GRATUITS**

# RETRAITÉS

## À LA RECHERCHE D'EMPLOI

**40 ANS ET PLUS DEMEURANT  
SUR L'ÎLE DE MONTRÉAL**

**L'ORGANISME QUI PEUT  
VOUS VENIR EN AIDE EN  
RECHERCHE D'EMPLOI**



### LES CONDITIONS D'ADMISSION SONT :

- 1 Être sans emploi;
- 2 Avoir 40 ans et plus;
- 3 Parler, lire et écrire le français;
- 4 Posséder une expérience du marché du travail au Canada d'un minimum trois (3) ans;
- 5 Être sans emploi depuis un maximum de trois (3) ans.

### INSCRIVEZ-VOUS

#### **NOS SERVICES SONT GRATUITS**

Nous ne sommes pas une agence de placement ou de recrutement

Communiquez avec nous : **514-937-8998**  
Visitez notre site web : **CENTREUREKA.ORG**

Avec la participation financière de :

Québec

JM01255512



## RABAIS ET PRIVILÈGES

Clinique d'acupuncture anti-douleur : **10 % de rabais** sur chaque séance de traitement d'acupuncture incluant la consultation et le traitement.



Pour prendre un rendez-vous avec Zhen Li, acupunctrice : 438 501-2607  
4870, rue des Érables Pierrefonds.  
[zhenliacupuncture.ca](http://zhenliacupuncture.ca) Zhen.li.acu@gmail.com

Arloca, Boutique cadeau - artisans canadiens :



**10 % de rabais** sur tout achat de 50 \$ et plus, en boutique et en ligne  
6572, rue St-Hubert [arloca.com](http://arloca.com)

Geordie Theatre **10 % de rabais**



sur les prix des billets. Ou billet gratuit pour votre petit-enfant à l'achat d'un billet pour aîné. Valide pour les pièces The Water Chronicle, Fear of Missing Out et Virginia Wolf. Un seul rabais est applicable à la fois. Pour profiter de ce rabais, composer le 514 845-9810 du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h.  
[geordie.ca](http://geordie.ca)

## 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 voulez bénéficier du rabais offert par Intact Assurance. En effet, vous devez avoir une carte FADOQ en règle pour pouvoir en profiter.

## 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. Transmettez-nous simplement votre nom, votre téléphone et votre courriel à [info@fadoqmtl.org](mailto:info@fadoqmtl.org) en indiquant « Je désire recevoir votre infolettre ».

## 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**



**LA CORBEILLE**  
BORDEAUX - CARTIERVILLE  
ENTREPRISE DE FORMATION EN ALIMENTATION

LA CORBEILLE-BORDEAUX-CARTIERVILLE  
RECHERCHE  
DES BÉNÉVOLES POUR SON ÉPICERIE COMMUNAUTAIRE

Pour l'accompagnement des clients et la gestion des denrées  
Informations : Lyse Robichaud 514-856-0838, poste 221  
[info@lacorbeillebc.org](mailto:info@lacorbeillebc.org)

## POUR NOUS JOINDRE

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

[info@fadoqmtl.org](mailto:info@fadoqmtl.org)  
[fadoq.ca/ile-de-montreal](http://fadoq.ca/ile-de-montreal)



# Le Montréal FADOQ

WINTER 2020 | VOLUME 23, NUMBER 2



Région  
île de Montréal

GIVING A POWER OF  
ATTORNEY TO A THIRD PARTY

ENJOY THE SNOW  
THIS WINTER

NEW DISCOUNTS



Home • Auto



Life • Health • Investment





It's here! The time of year when you have to put away your short sleeves and sandals, and put on socks and a little wool sweater. On the other hand, it's also the period when we are blessed with extraordinary colourful landscapes and the slow approach of that big blanketing of snow. But we know how to prepare for and enjoy this time of year.

**R**emember that our programming will reflect this beautiful time of the year with our outdoor outings, where skiing, snowshoeing and skating will be in the spotlight. We also have two visits to the Quebec National Museum of Fine Arts (Frida Kalho) and the Montreal Museum of Fine Arts (the mummies). For those who hate the cold, we are also offering a conference by Yvon Dallaire who will talk to us on the subject of "Who are these happy singles." In French. We hope you'll sign up in large numbers. Since time is going by at record speed, we are gaily headed towards the holiday season and I, on behalf of myself and the Board of Directors and employees of the FADOQ-Région île de Montréal, wish you Happy Holidays for Christmas and a Happy New Year filled with health and a lot of happiness.

### **Your President**

Jocelyne Wiseman

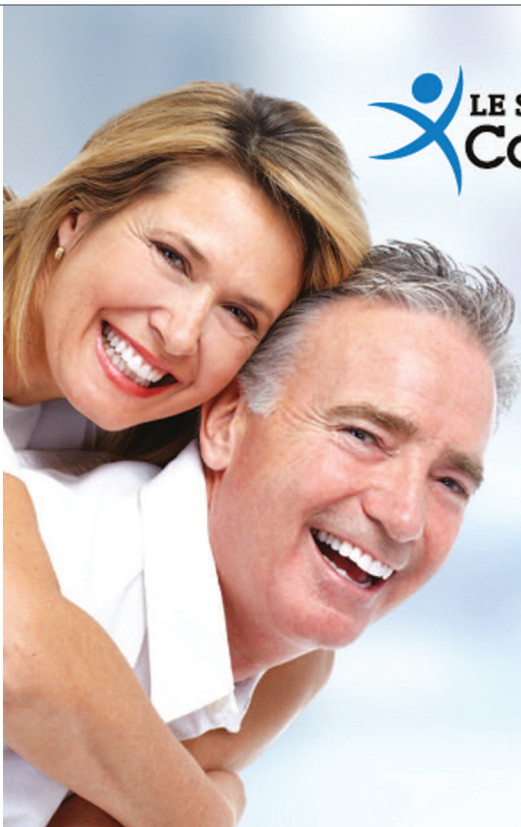
PS: We had problems with some of our trips and we apologize to the members who suffered the consequences. Rest assured that we are doing everything we can to ensure that this does not happen again, and we thank you for your understanding.



Happy Holidays  
and Happy New Year 2020!

From the whole team : Alexandre, Andrée, Denise, Dominique,  
Nicolas, Lynda, Rosée & Yann





**VISIT THE 5TH EDITION  
OF THE SALON  
CARREFOUR 50 ANS +**

**THE NEXT SALON CARREFOUR 50 ANS + WILL TAKE PLACE AT THE PALAIS DES CONGRÈS IN MONTREAL FROM APRIL 24 TO 26, 2020.**

Building on its successes from previous years, the event will be set up in a larger room to accommodate nearly 200 exhibitors and approximately 30 conferences in two separate rooms, with a brand-new rest area for visitors.

In order to make life after 50 active, safe, connected, entertaining, healthy, and enjoyable, the Salon Carrefour 50 ans + is a veritable agora of information where visitors can find the answers to their questions. This event responds to a real need for information for people 50 and over in the greater Montreal area, a population whose number continues to grow.

In addition, by visiting the Salon Carrefour 50 ans + you can enter the contest to win a cruise to the Magdalen Islands.

Access is free for visitors.  
Welcome to all!

**APPOINTMENT  
TO THE GENERAL  
DIRECTORATE**



Ms. Rosée Tremblay is now Acting Director General of the FADOQ – Région île de Montréal. Rosée has been at the FADOQ for more than 9 years. She took over the management of the Montreal region following the departure of Ms. Patricia Gagné. You can reach her at [tremblay@fadoqmtl.org](mailto:tremblay@fadoqmtl.org).

**LEGAL COLUMN**

**WHAT CAN BE THE IMPACT OF GIVING A POWER OF ATTORNEY TO A THIRD PARTY?**

**Y**ou no longer feel able to handle all your tasks properly? You just had an accident or are afraid of having an accident later and want to make sure that some of your tasks will continue to be performed, and are wondering how this can be done?

Giving a power of attorney to a third person allows you to keep up to date certain tasks that you cannot or can no longer perform by yourself, in case of disability or inability, regardless of whether it is temporary (travel, accident, scheduling conflict), or permanent (physical handicap, aging, distance). Your representative may, for example, perform the following tasks on your behalf:

- > Collect your rents;
- > Represent you in court;
- > Sign documents;
- > Withdraw money from your bank account;
- > Pay your accounts and your bills.

Anyone can be a representative, and although it is not imperative to establish a written contract to give a power of attorney to a third party, it may be necessary to do so in specific cases. On the one hand, in some cases, such as a banking power of attorney, a written contract is required, but also, on the other hand, having a written contract limits the abuse that may occur on the part of both parties.

Wondering which type of power of attorney best suits your situation? The Allen Madelin Inc. law firm has written a page on its website at the following address which explains in detail what powers of attorney you can put in place according to what suits you best: [amlex.ca/en/power-of-attorney](http://amlex.ca/en/power-of-attorney)

Do not hesitate to contact the firm for more information.

**The Allen Madelin law firm is offering FADOQ members a free 15-minute consultation.**

**You can reach us at (514) 904-4017 or by email at [info@amlex.ca](mailto:info@amlex.ca)**



Enjoy the snow this winter!

# SKIING OFFERS BENEFITS TO HEALTH AND WELL-BEING

**S**kiing is not only fun, it also allows you to stay young and in good physical condition. In a study published in the Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, researchers found that skiing improves aerobic fitness, mobility and muscle strength among retirees. In addition, regular physical activity stimulates the immune system, which is important during the cold and flu season.

In addition to its physical health benefits, skiing can also enhance your mood. Korean researchers have found that recreation is essential for the well-being of adults. Spending time outdoors also reduces anxiety and improves memory.

A ski program allows you to profit from these health benefits in a friendly and relaxed environment.

The Rod Roy Ski School has offered ski programs for children, teens and adults for more than 50 years. In our adult programs, half-day lessons are offered by friendly and experienced instructors. Luxury coach transportation is included so you can relax on the way.

Sign up now for the “Mardi-Ski” program and have some fun on the slopes this winter!

What can you expect?

- > Flexibility: choice of 6 Tuesdays out of 7
- > Variety: Saint Sauveur Summit, Mont Blanc, Mont Tremblant, Mont Orford...
- > Conviviality: social events (potlucks, wine and cheese tasting)
- > Convenience: several bus stops (Decarie & Jean Talon, Dorval, Pointe-Claire, Kirkland, Hudson)

**Our offers for FADOQ members:**

- > \$45 rebate per person for programs with the bus
- > \$30 off per person, 70 years old and over
- > \$30 rebate per person for “You drive” (no bus) programs with lessons
- > \$25 rebate per person for adult “You drive” programs (no bus and no lessons)

Cannot be combined with any other discount coupons.

Our full program is online here:

[www.rodroy.com](http://www.rodroy.com)

[info@rodroy.com](mailto:info@rodroy.com)

Tel. 514 626 6240



Photo : Mont Tremblant



Photo : École de ski Rod Roy

## DISCOUNTS

Pain Relief Acupuncture Clinic **10% discount** on each acupuncture treatment session. Includes consultation and treatment. To make an appointment with Zhen Li acupuncturist 438-501-2607. 4870 des Érables, Pierrefonds  
**zhenliacupuncture.ca**  
Zhen.li.acu@gmail.com



Arloca, Gift Shop—Canadian artisans **10% discount** on any purchase of \$50 or more, in store and online. 6572 St-Hubert street  
**arloca.com**



Geordie Theater **10% discount** on ticket prices. Or free ticket for your grandchild upon purchase of a Senior ticket. Valid for the following shows: The Water Chronicle, Fear of Missing Out and Virginia Wolf. Only one discount is applicable at a time. To take advantage of this discount, call 514-845-9810 from Monday to Friday from 9 am to 5 pm. **geordie.ca**



## TO CONTACT US

**7537 St-Hubert Street  
Montréal (Québec) H2R 2N7  
514 271-1411  
info@fadoqmtl.org  
fadoq.ca/ile-de-montreal**

**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!**

## COMMENTS?

Do you have any comments after reading our articles? Do you have suggestions for topics that you would like to see addressed in this newsletter? Contact us at [info@fadoqmtl.org](mailto:info@fadoqmtl.org). We will be happy to read your feedback.

## HAVE YOU RECEIVED A RENEWAL NOTICE?

When you receive your renewal notice by mail or email, it is important to complete it and return it as soon as possible so you can continue to enjoy the activities, discounts and other privileges. This is even more important if you take advantage of the Intact Insurance discount. In fact, it is important for your FADOQ card to be in good standing in the event that you have to submit a claim.

## MOVING?

In order to continue receiving our communications, notify us promptly at 514 271-1411, ext. 221 or by email at [info@fadoqmtl.org](mailto:info@fadoqmtl.org)

## ARE YOU RECEIVING OUR ENGLISH NEWSLETTER?

To find out what's new and what activities are coming up, or to be able to enter contests, sign up for our monthly newsletter. Simply send your name, phone number and email address to [info@fadoqmtl.org](mailto:info@fadoqmtl.org) with the mention, "I want to receive your newsletter."