

# Le Montréal FADOQ

PRINTEMPS 2020 | VOLUME 23 NUMÉRO 3

fadoq

Région  
île de Montréal

JEUX FADOQ ÎLE DE  
MONTRÉAL 2020

LES CHUTES : UN RISQUE  
SÉRIEUX POUR LA SANTÉ

VIVRE ET VIEILLIR À  
MONTRÉAL-NORD

**intact**  
ASSURANCE

Auto • Habitation

**SSQ**  
assurance

Vie • Santé • Investissement

PRINTEMPS 2020 | FADOQ – RÉGION ÎLE DE MONTRÉAL |





## Profitez des offres avantageuses\* :



**Assurance vie et santé**  
sans examen médical\*\*

**Investissements**  
REER, CELI, FERR et autres régimes



Visitez le [fadoq.ca/ssq](http://fadoq.ca/ssq)  
ou appelez-nous au 1 866 225-5050



Les conseils pour les produits d'assurance vie et santé et les investissements sont offerts par les conseillers en sécurité financière de SSQ Cabinet de services financiers.  
\* Certaines conditions, restrictions ou exclusions peuvent s'appliquer.  
\*\* Sur certaines couvertures.

## Table des matières

Mot de la présidente .....	3
Babillard .....	4
Calendrier des activités .....	6
Programmation .....	7
VOYAGES .....	11
Jeux FADOQ - Région île de Montréal ....	12
Un temps pour l'art .....	17
Club Amical BNC 25 <sup>e</sup> anniversaire ....	19
Présentation d'un partenaire rabais ....	20
Vivre et vieillir à Montréal-Nord .....	21
Rabais .....	23

## 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

Printemps 2020, volume 23, numéro 3

Rédactrice en chef : Andrée Turmel  
Conception graphique : Valentina Vlassova  
Impression : SOLISCO



Chers membres,  
Incroyable mais vrai! Nous sommes tout près de voir le printemps arriver avec tout ce que cela comporte de renouveau, de journées qui s'allongent, de soleil qui se fait plus présent et de plus en plus chaud. Quel bonheur de voir que la froidure sera bientôt dernière nous.



**Qui dit printemps,** dit **Jeux FADOQ – Région île de Montréal!** Cette année, ils se tiendront du **2 au 28 mai** et ils vous donneront l'occasion de

participer aux 10 disciplines proposées, notamment la course, le pickleball, le volleyball, la marche et le tennis. Quant au tournoi de golf, il se tiendra le jeudi 4 juin. L'an dernier, nous avons eu plus de 550 participants et nous nous attendons à ce que vous soyez encore plus nombreux lors de cette 23<sup>e</sup> édition. Alors, que vous préféreriez le volet récréatif ou le volet compétitif, **n'hésitez pas et inscrivez-vous.** Il va sans dire que de tels jeux ne pourraient être possibles sans l'aide de bénévoles et, pour réaliser ceux de cette année, nous aurons besoin d'une vingtaine de personnes. Vous êtes intéressé? Contactez-nous sans tarder!

En plus de ces activités sportives, nous avons concocté une belle brochette d'activités printanières dont vous trouverez la liste à la page 6 du présent bulletin. Avec la fermeture du Centre de Loisirs communautaires Lajeunesse, plusieurs de nos activités habituelles, comme les ateliers informatiques ou les cours de yoga, changent de lieu. Assurez-vous de bien prendre connaissance de ces changements.

N'oubliez pas qu'il y a aussi notre Assemblée générale annuelle (AGA) qui se tiendra le 24 avril prochain, un événement où nous vous attendons en grand nombre.

D'ici là, je vous souhaite à tous de profiter du temps plus chaud qui se pointe à l'horizon et au plaisir de vous voir bientôt!

Jocelyne Wiseman

Présidente

## CONVOCATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DES MEMBRES

Au nom du conseil d'administration, j'ai le plaisir d'inviter tous les membres de la FADOQ – Région île de Montréal à participer à l'Assemblée générale annuelle de notre organisme.

**VENDREDI 24 AVRIL  
2020, 9 h**

Plaza Antique  
6086, Sherbrooke E

Dîner offert

**Inscription obligatoire  
avant le mardi 7 avril :  
514 271-1411**

JOCELYNE WISEMAN  
Présidente du conseil d'administration

## APPEL DE CANDIDATURES POUR UN POSTE D'ADMINISTRATEUR- ADMINISTRATRICE

Le conseil d'administration de la FADOQ – Région île de Montréal lance un appel de candidatures pour combler un poste au sein de son équipe. Cet appel de candidatures vise en effet à pourvoir un (1) poste d'administrateur-administratrice au sein du conseil d'administration pour un mandat de 2 ans débutant après l'assemblée générale annuelle du 24 avril.

### POUR POSER VOTRE CANDIDATURE

1. Être membre en règle de la FADOQ – Région île de Montréal au moment de la tenue de l'assemblée.
2. Remplir le formulaire de mise en candidature et obtenir l'appui de deux (2) membres en règle.
3. Joindre une lettre de motivation au formulaire.
4. Faire parvenir le formulaire et votre lettre avant la date indiquée sur l'avis de mise en candidature :
  - Par courriel : [info@fadoqmtl.org](mailto:info@fadoqmtl.org)
  - En personne : 7537, rue St-Hubert
  - Par la poste : Comité de mise en candidature, 7537, rue St-Hubert, Montréal (Québec) H2R 2N7
5. Vous présenter à l'assemblée générale annuelle, le 24 avril 2020.

Le conseil d'administration recherche des candidats qui désirent réellement s'impliquer et qui possèdent un ensemble d'aptitudes en mesure de contribuer au développement de l'organisme. Pour obtenir le formulaire de mise en candidature, veuillez contacter Rosée Tremblay au 514 271-1411, poste 226 ou par courriel à [rtremblay@fadoqmtl.org](mailto:rtremblay@fadoqmtl.org)



**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)



## 50<sup>e</sup> ANNIVERSAIRE DU RÉSEAU FADOQ

Le Réseau FADOQ a maintenant l'âge d'être membre... de la FADOQ! Pour célébrer ce demi-siècle d'existence, on prépare des festivités qui s'échelonnent sur toute l'année celles-ci visent principalement à remercier les principaux artisans de cette pérennité : vous!

Tout au long de l'année 2020, les éléments de la programmation du 50<sup>e</sup> du Réseau seront dévoilés. Celle-ci sera composée de grands événements, de surprises et d'activités habituelles auxquelles on ajoutera une touche 50<sup>e</sup>. Voici quelques exemples de ce qui vous attend.

- > Concours pour la campagne d'adhésion et de renouvellement : de janvier à décembre, 50 prix de 50 \$ seront tirés mensuellement et le grand prix sera un voyage pour deux personnes au Portugal!
- > Pour les collectionneurs, possibilité d'acheter des pièces de monnaie de collection à l'effigie du Réseau.
- > Timbre à l'effigie de Marie-Ange Bouchard, la fondatrice, lequel se retrouvera sur toute la correspondance en provenance du Réseau.
- > Soirée 50<sup>e</sup> avec le Cirque du soleil le 20 mai, à prix réduit.

## FERMETURE DE L'ÉDIFICE ABRITANT LE CENTRE DE LOISIRS COMMUNAUTAIRES LAJEUNESSE



Le 31 mars 2020, le Centre de Loisirs communautaires Lajeunesse ainsi que les huit organismes qui y sont hébergés devront quitter le 7378, rue Lajeunesse, un espace que plusieurs occupent depuis plus de 30 ans.

Cet édifice appartient à la Commission scolaire de Montréal (CSDM) et celle-ci a l'intention de le reprendre pour en refaire une école.

En prévision de cette fermeture, dans un premier temps, soit en août dernier, la FADOQ – Région île de Montréal a déménagé ses bureaux administratifs. Dans un deuxième temps, nous avons trouvé de nouveaux espaces pour offrir nos activités telles que les ateliers informatiques ainsi que les cours de yoga, d'espagnol et d'italien.

Consultez attentivement notre programmation pour obtenir les informations sur les nouveaux emplacements.

## LES RETRAITÉS DU CENTRE JEUNESSE DE MONTRÉAL S'IMPLIQUENT

Le 8 décembre dernier, l'Association du personnel retraité du Centre jeunesse de Montréal (APRCJM) a transmis son mémoire à la **Commission spéciale sur les droits des enfants et la protection de la jeunesse.**

Ce mémoire visait essentiellement à présenter les défis considérés comme importants à signaler de même que certaines pistes de solutions qui semblent contributives à l'amélioration du système québécois de protection de l'enfance et de la jeunesse. Il reflète le point de vue des membres de l'Association ayant assisté à la rencontre de consultation le 25 septembre dernier ainsi que celui des participants au colloque « L'histoire des services à la jeunesse : tremplin vers le futur », organisé par l'APRCJM en novembre 2017.



# CALENDRIER DES ACTIVITÉS

## PRINTEMPS 2020

### EN CONTINU

Du lundi au jeudi

Ateliers informatiques FADOQ.ca

Début de la session : semaine du 6 avril

Tous les lundis, 10 h

Club de marche au parc Maisonneuve

### MARS

Samedi 7

Foodcamp au Château Frontenac

Jeudi 26, 13 h

Cours de danses en ligne – Débutant

Jeudi 26, 14 h 15

Cours de danses en ligne – Intermédiaire

Mardi 31, 10 h

Entraînement Cardio-Vitalité au parc Maisonneuve

Mardi 31, 10 h

Entraînement Cardio-Vitalité au parc Lafontaine

### AVRIL

Mercredi 1<sup>er</sup>, 9 h 30

Yoga sur chaise

Mercredi 1<sup>er</sup>, 10 h 15

Entraînement Cardio-Vitalité au parc-nature de l'Île-de-la-Visitation

Mercredi 1<sup>er</sup>, 11 h

Yoga sur tapis

Jeudi 2, 10 h

Entraînement Cardio-Vitalité au parc Maisonneuve

Jeudi 2, 10 h

Entraînement Cardio-Vitalité au parc Lafontaine

Jeudi 2, 13 h

Formation en secourisme 50 ans et plus

Lundi 6, 9 h

Début des ateliers d'espagnol – Niveau 3

Lundi 6, 10 h 30

Début des ateliers d'espagnol – Niveau 4

Mardi 7, 9 h

Début des ateliers d'italien – Niveau 1

Mardi 7, 9 h 30

Début tennis de table

Mardi 7, 10 h 30

Début des ateliers d'italien – Niveau 2

Mardi 7, 14 h

Incursion dans un Temple bouddhiste (RV des marcheurs)

Jeudi 9, 9 h 30

Début des ateliers de bridge dirigé

Jeudi 9, 13 h

Début des ateliers de bridge – Débutant

Jeudi 9, 15 h 30

Début des ateliers d'espagnol – Niveau 2

Jeudi 9, 17 h

Début des ateliers d'espagnol – Niveau 1

Vendredi 10, Samedi 11

Wellness aux Augustines

Lundi 13, 10 h

Début Zumba gold

Lundi 13, 10 h

Début Pickleball à l'ASCCS

Mardi 14, 10 h

Début Mise en forme

Mercredi 15, 13 h

Début Pickleball au Centre Pierre-Charbonneau

Mercredi 15, 18 h

Début des ateliers d'anglais

Jeudi 16, 9 h 30

Début cours de méditation

Vendredi 17, Samedi 18

Carnavals du monde au Capitole de Québec

Lundi 27, 15 h

Ateliers de cuisine : L'Inde

Jeudi 30, 19 h

Place au théâtre : Les étés souterrains

### MAI

Samedi 2

Début des Jeux FADOQ – Région île de Montréal

Jeudi 7, 14 h

Visite littéraire – Sur les traces de bonheur d'occasion (RV des marcheurs)

Lundi 11, 15 h

Atelier de cuisine : les légumes

Mercredi 20

Cirque du soleil

Vendredi 22, 10 h

Marche dans le Parc-Nature de la Pointe-aux-Prairies

Dimanche 24, Samedi 25

Festival des tulipes à Ottawa

Mardi 26, 9 h

Conférence : Prendre soin de son audition, c'est important!

Mercredi 27, 10 h

Début Tennis

### JUIN

Mercredi 3

Bulles et lavande

Mercredi 10

Bulles et lavande

Mercredi 10, 9 h

Journée plein air au Parc des chutes

Vendredi 12, 10 h

Marche dans le parc Jean-Drapeau

Lundi 15, 13 h

Atelier de photographie

Mardi 16, 10 h

Visite littéraire – La Grosse femme d'à côté est enceinte (RV des marcheurs)

Mercredi 24, jeudi 25

Charlevoix et les baleines

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



ATELIERS  
FADOQ.CA

Ateliers	Horaire Printemps 2020
J'apprivoise l'ordinateur et internet avec Windows 10 Durée : 18 h – Coût : 85 \$	Mercredi 15 avril au mercredi 20 mai, de 9 h à 12 h
Je maîtrise l'ordinateur et internet avec Windows 10 Durée : 18 h – Coût : 85 \$	Mardi 14 avril au mardi 19 mai, de 9 h à 12 h
Initiation aux réseaux sociaux – Facebook et Messenger Durée : 9 h – Coût : 50 \$	Jeudi 7 mai au jeudi 21 mai, de 12 h 15 à 15 h 15 *Cours offert sur ordinateur seulement
Les tablettes iPad et leurs applications Durée : 12 h – Coût : 60 \$	Jeudi 28 mai au jeudi 18 juin, de 12 h 15 à 15 h 15
Les tablettes Samsung et leurs applications Durée : 12 h – Coût : 60 \$	Jeudi 9 avril au jeudi 30 avril, de 12 h 15 à 15 h 15
Je me familiarise avec Excel Durée : 18 h – Coût : 85 \$	Lundi 4 mai au lundi 8 juin, de 13 h à 16 h
Sécurité informatique Durée : 3 h – Coût : 20 \$	Mercredi 8 avril, de 9 h à 12 h Lundi 22 juin, de 9 h à 12 h

**Début de la session :** Semaine du 6 avril

Groupe de 10 personnes. Un manuel d'instructions et une clé USB vous seront remis.

**Les ateliers ont lieu à Insertech 4820, rue Molson, Montréal**



ATELIERS

## Atelier de photographie sur téléphone intelligent ou appareil réflex

Ce cours de repose sur un équilibre entre une formation théorique (choix des couleurs, comprendre le contraste et ses effets, cadrage, plans et angles de prise de vue, etc.) et la mise en pratique en extérieur (saisir et profiter de la différence de lumière, contrôler les ombres et lumières, etc.).

### Dates :

Téléphone intelligent : Lundis 15 et 22 juin et 6 juillet

Appareil réflex : Lundis 15 et 29 juin et 13 juillet

Heure : 13 h à 16 h

Lieu : Insertech, 4820, Rue Molson, Montréal

Coût : 60 \$

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**

### Atelier d'espagnol : 4 niveaux

#### Cours Niveau 1

Aucun prérequis

**Dates :** Juedis du 9 avril au 11 juin

**Heure :** 17 h à 18 h 30

**Lieu :** Insertech, 4820, rue Molson

**Coût :** 100 \$ – Session de 10 semaines

#### Cours Niveau 2

Prérequis : Savoir se présenter, connaître les chiffres 1 – 20, les verbes ser et estar, les verbes réguliers, les couleurs

**Dates :** Juedis du 9 avril au 11 juin

**Heure :** 15 h 30 à 17 h

**Lieu :** Insertech, 4820, rue Molson

**Coût :** 100 \$ – Session de 10 semaines

#### Cours Niveau 3

Prérequis : Les prérequis du niveau 2, le verbe haber, se décrire personnellement, se localiser, les chiffres 21 – 100, les verbes irréguliers

**Dates :** Lundis du 6 avril au 8 juin

**Heure :** 9 h à 10 h 30

**Lieu :** Insertech, 4820, rue Molson

**Coût :** 100 \$ – Session de 10 semaines

#### Cours Niveau 4

Prérequis : Les prérequis du niveau 2 et 3, les adjectifs possessifs, l'interrogation, les parties du corps, la santé, la négation, verbes réguliers et irréguliers au présent de l'indicatif

**Dates :** Lundis du 6 avril au 8 juin

**Heure :** 10 h 30 à 12 h

**Lieu :** Insertech, 4820, rue Molson

**Coût :** 100 \$ – Session de 10 semaines

-----

### Atelier d'italien : 2 niveaux

#### Cours Niveau 1

Aucun prérequis

**Dates :** Mardis du 7 avril au 9 juin

**Heure :** 9 h – 10 h 30

**Lieu :** Insertech, 4820, rue Molson

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

#### Cours Niveau 2

Prérequis : Se présenter, les chiffres de 1 – 13, l'heure et jour de semaine, lexique de base

**Dates :** Mardis du 7 avril au 9 juin

**Heure :** 10 h 30 – 12 h

**Lieu :** Insertech, 4820, rue Molson

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

### Atelier Anglais :

#### Les indispensables du voyageur

**Dates :** Mercredis du 15 avril au 17 juin

**Heure :** 18 h à 19 h 30

**Lieu :** ASCCS, 2093, rue de la Visitation

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

-----

### Atelier Bridge



#### Bridge débutant

Ce cours s'adresse aux personnes qui n'ont jamais joué au bridge. En 11 cours, on y apprend les rudiments de ce jeu de déduction, d'analyse et de communication.

**Dates :** Juedis du 9 avril au 25 juin

(pas de séance le 7 mai)

**Heure :** 13 h à 16 h

**Lieu :** Sous-sol de l'Église St-Donat au 6807, de Marseille (porte C)

**Coût :** 120 \$ – Session de 11 semaines

#### Bridge dirigé

Une activité supervisée par un professeur qui peut vous donner des conseils pour vous permettre de progresser dans l'apprentissage de ce jeu.

**Dates :** Juedis du 9 avril au 25 juin

(pas de séance le 7 mai)

**Heure :** 9 h 30 à 13 h 30

**Lieu :** Sous-sol de l'Église St-Donat au 6807, de Marseille (porte C)

**Coût :** 55 \$ – Session de 11 semaines

-----

### Formation en secourisme 50 ans et plus

*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.

**Date :** Jeudi 2 avril

**Heure :** 13 h – 16 h

**Lieu :** Insertech, 4820, Rue Molson

**Coût :** 55 \$

### Ateliers de cuisine



#### Cuisine du monde : L'Inde

Riche en saveurs, parfums et couleurs, la cuisine indienne est vaste et goûteuse! Venez explorer, avec notre chef, deux recettes simples que vous pourrez facilement reproduire à la maison. Apportez vos plats pour rapporter vos plats cuisinés ainsi que votre tablier car vous serez appelé à mettre la main à la pâte!

**Date :** Lundi 27 avril

**Heure :** 15 h – 17 h

**Lieu :** Épicerie les Récoltes, 1895, rue Bélanger

**Coût :** 65 \$

-----

### Les légumes, c'est la vie!

Dans le but de bien conserver les légumes et d'absorber les bienfaits de l'acide lactique pour le corps, venez apprendre les avantages et les subtilités de la fermentation des légumes, une méthode de conservation ancestrale.



Lors de l'atelier, vous préparerez un pot de Kimchi ainsi qu'une jardinière de légumes en fonction des récoltes du moment. Une fois l'activité terminée, vous n'aurez qu'à rapporter vos créations à la maison!

**Date :** Lundi 11 mai

**Heure :** 15 h – 17 h

**Lieu :** Épicerie les Récoltes, 1895, rue Bélanger

**Coût :** 55 \$





## ACTIVITÉS DÉCOUVERTES ET CULTURELLES

### Place au théâtre : Les étés souterrains

Porté par Guylaine Tremblay, ce poignant solo propose une incursion dans la vie d'une femme qui nous livre sa vision du monde, de l'amour et de la solitude.

**Date :** Jeudi 30 avril  
**Heure :** 19 h  
**Lieu :** Théâtre La Licorne,  
4559, avenue Papineau  
**Coût :** 29 \$

### Cirque du soleil

Dans le cadre du 50<sup>e</sup> anniversaire du Réseau FADOQ, profitez d'une soirée réservée exclusivement aux membres.

**Date :** Mercredi 20 mai  
**Coût :** 50 \$



## ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

### Cours de danses en ligne – Débutant et intermédiaire

Que vous soyez débutant ou intermédiaire, venez apprendre et danser dans une ambiance relaxe et sympathique.

**Dates :** Jeudis du 26 mars au 18 juin  
**Débutant :** 13 h à 14 h  
**Intermédiaire :** 14 h 15 à 15 h 15  
**Lieu :** École de danse Gilles Beaulieu  
6394, rue Saint-Hubert  
**Coût :** 70 \$ – Session de 13 semaines

### Yoga

Pourquoi ne pas vous mettre au yoga pour améliorer votre 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 1<sup>er</sup> avril au 3 juin  
**Sur chaise :** 9 h 30 à 10 h 30  
**Sur tapis :** 11 h à 12 h  
**Lieu :** Espace 215,  
215, rue Jean-Talon Ouest  
**Coût :** 90 \$ – Session 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. Dans cet atelier pratique, vous découvrirez différentes techniques de méditation et apprendrez pourquoi cette activité compte de plus en plus d'adeptes.

**Dates :** Jeudis du 16 avril au 4 juin  
**Heure :** 9 h 30 à 10 h 30  
**Lieu :** Espace 215,  
215, rue Jean-Talon Ouest  
**Coût :** 75 \$ – Session 8 semaines

### Entraînement Cardio-Vitalité

Ce programme comporte une cadence et une intensité qui permettent de s'entraîner à son rythme. Inscrivez-vous rapidement, nombre de places limité.

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

### Parc Maisonneuve – Session de 12 semaines

**Dates :** Mardis du 31 mars au 16 juin  
Jeudis du 2 avril au 18 juin  
**Heure :** 10 h à 11 h  
**Lieu :** Chalet du parc Maisonneuve  
**Coût :** 100 \$ – 1 séance par semaine  
200 \$ – 2 séances par semaine

### Parc Lafontaine – Session de 12 semaines

**Dates :** Mardis du 31 mars au 16 juin  
Jeudis du 2 avril au 18 juin  
**Heure :** 10 h à 11 h  
**Lieu :** Centre culturel Calixa-Lavallée,  
3819, rue Calixa-Lavallée  
**Coût :** 100 \$ – 1 séance par semaine  
200 \$ – 2 séances par semaine

### Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation – Session de 12 semaines

**Dates :** Mercredis du 1<sup>er</sup> avril au 17 juin  
**Heure :** 10 h 15 à 11 h 15  
**Lieu :** Chalet principal du parc-nature  
de l'Île-de-la-Visitation  
2425, boulevard Gouin Est  
**Coût :** 100 \$ – 1 séance par semaine

### Zumba gold

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 avril au 15 juin  
**Heure :** 10 h à 11 h  
**Lieu :** ASCCS, 2093, rue de la Visitation  
**Coût :** 70 \$ – Session de 10 semaines

### Mise en forme



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

**Dates :** Mardis du 14 avril au 16 juin  
**Heure :** 10 h à 11 h  
**Lieu :** ASCCS, 2093, rue de la Visitation  
**Coût :** 70 \$ – Session de 10 semaines

### Pickleball

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

**Dates :** Lundis du 13 avril au 15 juin  
**Heure :** 10 h à 11 h 30  
**Lieu :** ASCCS, 2093, rue de la Visitation  
**Coût :** 50 \$ – Session de 10 semaines

**Dates :** Mercredis du 15 avril au 17 juin  
**Heure :** 13 h à 14 h 30  
**Lieu :** Centre Pierre-Charbonneau,  
 3000, rue Viau  
**Coût :** 50 \$ – Session de 10 semaines

### Tennis de table

Pour les personnes qui souhaitent venir pratiquer ce sport pour le plaisir avec la possibilité de suivre les conseils d'Alain Bourbonnais, ancien joueur de haut niveau.

**Date :** Mardis du 7 avril au 16 juin  
**Heure :** 9 h 30 – 12 h  
**Lieu :** Club Ping création - 2T4,  
 6950, 16<sup>e</sup> Avenue  
 (sous-sol d'église Ste-Bernadette)  
**Coût :** 70 \$ – Session de 10 semaines

### Tennis

Pour les personnes qui souhaitent venir pratiquer ce sport pour le plaisir, organisé par Tennis Montréal

**Dates :** Mercredis du 27 mai au 15 juillet  
**Heure :** 10 h – 12 h  
**Lieu :** Parc Jeanne Mance,  
 4422, avenue de l'Esplanade  
**Coût :** 85 \$ – Session de 8 semaines

### Journée plein air au Parc des chutes

La randonnée est sans aucun doute la meilleure façon de découvrir le Parc Régional des Chutes-Monte-à-Peine-et-des-Dalles. Situé à 1 h 30 de Montréal, venez découvrir ce parc, avec de nombreux points de vues et plus de 17 km de sentiers pédestres possibles.

**Date :** Mercredi 10 juin  
**Heure :** 9 h  
**Coût :** 20 \$ incluant transport et accès au parc

**Inscription obligatoire pour toutes les activités mentionnées au 514 271-1411**

### LES RENDEZ-VOUS DES MARCHEURS



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

#### Le Club de marche

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

**Dates :** Tous les lundis jusqu'au 21 juin  
**Heure :** 10 h à 12 h  
**Lieu :** Chalet du parc Maisonneuve  
**Coût :** 5 \$ pour la saison

#### Marche dans les parcs

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.

**Dates :** Vendredi 22 mai  
**Heure :** 10 h à 12 h  
**Lieu :** Parc-Nature de la Pointe-aux-Prairies – Kiosque Allen  
**Coût :** 5 \$

**Dates :** Vendredi 12 juin  
**Heure :** 10 h à 12 h  
**Lieu :** Parc Jean-Drapeau –  
 Métro Jean Drapeau  
**Coût :** 5 \$

### Visite littéraire – Sur les traces de bonheur d'occasion

Bonheur d'occasion, de Gabrielle Roy, a obtenu le célèbre prix Femina en 1947. Venez découvrir les lieux qui ont inspiré l'auteure et marcher dans les pas des personnages de ce premier roman urbain du Québec.

**Date :** Jeudi 7 mai  
**Heure :** 14 h  
**Départ :** Tourniquets de la station de métro Place Saint-Henri  
**Coût :** 22 \$  
**Durée :** 2 h 15

### Visite littéraire – La Grosse femme d'à côté est enceinte

Explorez le quartier natal de Michel Tremblay, auteur marquant de notre temps, en découvrant les lieux dont l'auteur s'est inspiré pour créer les personnages de son roman « La grosse femme d'à côté est enceinte ».

**Date :** Mardi 16 juin  
**Heure :** 10 h  
**Départ :** Sortie St-Joseph de la station métro Laurier, 480, rue Gilford  
**Coût :** 22 \$  
**Durée :** 2 h 15

### Incursion dans un Temple bouddhiste

Dans les quartiers de Montréal, les églises cohabitent avec les mosquées, les synagogues et les temples hindous, bouddhistes, sikhs et bien d'autres. Tours Kaléidoscope ouvre les portes de ces lieux majestueux et vous invite à la rencontre des gens qui viennent y vivre leurs croyances.

**Date :** Mardi 7 avril  
**Heure :** 14 h  
**Départ :** Porte extérieure du temple, 6685, rue Alma  
**Coût :** 20 \$  
**Durée :** 2 h



### Conférence : Prendre soin de son audition, c'est important!

La perte auditive touche 1 personne sur 3 à partir de 65 ans, puis 1 personne sur 2 dès 75 ans. Découvrez les signes précurseurs, les facteurs qui la causent et ses conséquences dans notre quotidien afin de prendre les mesures adéquates rapidement. Documentation remise sur place et prix de présence. Café et viennoiseries seront offerts à partir de 9 h.

**Date :** Mardi le 26 mai  
**Heure :** 9 h à 11 h  
**Lieu :** Hôtel Universel,  
 5000, rue Sherbrooke Est  
**Coût :** Gratuit

## VOYAGES FADOQ RÉGION ÎLE DE MONTRÉAL → 2020

### MARS LE FOODCAMP AU FAIRMONT LE CHÂTEAU FRONTENAC

Rendez-vous culinaire qui réunit 12 chefs réputés qui vous offrent des ateliers-conférences ainsi que des bouchées signatures.  
→ 175\$/personne  
SAMEDI 7 MARS  
Pas de repas prévu, car il y a des dégustations.

### AVRIL WELLNESS AUX AUGUSTINES

Vivez une expérience unique au Monastère des Augustines. Découvrez l'œuvre sociale de cette communauté et leur idéal d'équilibre entre l'action et la contemplation. Cours de yoga et séance de massage à confirmer.  
→ 399\$ occupation double  
VENDREDI 10 ET SAMEDI 11 AVRIL  
1 nuitée – 3 repas

### CARNAVALS DU MONDE

Ce spectacle haut en couleur vous fera vivre les 4 plus grands carnivals du monde. Au Capitole de Québec.  
→ 379\$ occupation double  
VENDREDI 17 ET SAMEDI 18 AVRIL  
1 nuitée – 3 repas

### MAI FESTIVAL DES TULIPES À OTTAWA

→ 299\$ occupation double  
DIMANCHE 24 ET LUNDI 25 MAI  
1 nuitée – 4 repas

### JUIN CHARLEVOIX ET LES BALEINES

→ 359\$ occupation double  
MERCREDI 24 ET JEUDI 25 JUIN  
1 nuitée – 2 repas

### BULLES ET LAVANDE

Visite guidée du Domaine Bleu Lavande dans le pittoresque village de Fitch Bay. Et plus encore.  
→ 139\$/personne  
DEUX DATES OFFERTES :  
MERCREDI 3 OU 10 JUIN  
1 repas

### JUILLET SOUPER THÉÂTRE À DRUMMONDVILLE « LE DÎNER DE CON »

Prenez place à la maison des arts de Drummondville et assistez à la pièce de théâtre, mettant en vedette Laurent Paquin, René Simard.

→ 149\$/personne  
VENDREDI 24 JUILLET  
1 repas  
Dépôt de 100 \$ nécessaire, non remboursable.

### JARDINS DE QUÉBEC

Visites du jardin universitaire Roger Van-den-Hende à l'Université Laval, du parc du Bois-de-Coulonge et de la seigneurie de l'île d'Orléans, du jardin Jeanne-d'Arc du parc des Champs-de-Bataille, du Musée du Monastère des Augustines et du domaine Joly-De-Lotbinière.

→ 399\$ occupation double  
VENDREDI 10 ET SAMEDI 11 JUILLET  
1 nuitée – 3 repas

### AOÛT ÎLES DE LA MADELEINE ET ÎLE-DU-PRINCE-ÉDOUARD

Cet été, venez découvrir les trésors cachés d'îles très populaires des Maritimes.

→ 2000\$ occupation double  
DEUX DATES DE DÉPART :  
7 AU 15 JUILLET OU  
19 AU 27 AOÛT  
8 nuitées – 13 repas

### SEPTEMBRE LONGUE FIN DE SEMAINE À NEW YORK

Profitez de la grosse pomme pour un inoubliable week-end.

→ 669\$ occupation double  
VENDREDI 4 AU LUNDI 7 SEPTEMBRE  
3 nuitées – 3 repas

### FESTIVAL WESTERN À SAINT-TITE

Journée sur le site du Festival western de St-Tite où tout un monde de divertissements country vous attend.

→ 139\$/personne  
DATE À VENIR  
1 repas

### OCTOBRE TRAIN DES COULEURS

Trajet de 2 h à bord du train de Charlevoix et autres visites locales.

→ 359\$ occupation double  
SAMEDI 3 ET  
DIMANCHE 4 OCTOBRE  
1 nuitée – 2 repas

### TANGO ET FLAMENCO

Assistez au spectacle Tango & Flamenco au Capitole de Québec. C'est 24 artistes sur scène, dont 10 musiciens, 4 chanteurs et 10 danseurs séduisants et sensuels dans des costumes flamboyants.

→ 199\$/personne  
VENDREDI 16 OCTOBRE  
1 repas

### NOVEMBRE NOËL AUTOUR DU MONDE

Assistez au spectacle Un Noël autour du monde – L'Odyssée Symphonique du temps des Fêtes à la salle Pierre Mercure de Montréal.

→ 169\$/personne  
SAMEDI 28 NOVEMBRE  
1 repas

### NOVEMBRE BAHAMAS

Expérimentez la destination soleil à bord du « Norwegian Encore ». De New York aux Bahamas, vous pourrez profiter des innombrables activités offertes tout en traversant les Bahamas.

→ 2069\$ occupation double  
21 AU 29 NOVEMBRE  
8 nuitées – 21 repas

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

### INFORMATION

514 271-1411, poste 225  
ylamoureux@fadoqmtl.org



# PARTICIPEZ

## À LA 23<sup>E</sup> ÉDITION DES JEUX FADOQ ÎLE DE MONTRÉAL



IL S'AGIT DU RENDEZ-VOUS SPORTIF DES PERSONNES DE 50 ANS ET PLUS À MONTRÉAL. LES JEUX SE DÉROULERONT DU **2 MAI AU 4 JUIN** DANS UN CONTEXTE TANT RÉCRÉATIF QUE COMPÉTITIF.

CHAQUE PARTICIPANT RECEVRA UN CADEAU DE PARTICIPATION ET AURA LA CHANCE DE GAGNER UNE DE NOS NOMBREUSES MÉDAILLES.



**2 mai**  
COURSE



**6 mai**  
BADMINTON  
Compétition  
en double



**7 mai**  
PICKLEBALL



**11 mai**  
TENNIS



**12 mai**  
TENNIS  
DE TABLE  
SIMPLE



**14 mai**  
VOLLEYBALL



**21 mai**  
PETITES  
QUILLES



**27 mai**  
PÉTANQUE



**28 mai**  
MARCHE



**4 juin**  
GOLF





## COURSE



En collaboration avec le défi du YMCA, participez à une course rassemblant plus de 1 400 participants. Les épreuves du 5 km et du 10 km font office de qualification pour les Jeux provinciaux de septembre.

**Date :** Samedi 2 mai  
**Heure :** 8 h à 12 h  
**Lieu :** Parc Maisonneuve  
 4635, rue Sherbrooke Est  
**Coût :** 20 \$  
**Départ :** Chalet du parc Maisonneuve  
**Distance :** 2 km, 5 km, 10 km  
**Catégorie :** Homme et femme  
 50 à 59 ans, 60 à 69 ans, 70 ans et plus

**Informations :** Sanctionné par la Fédération québécoise de l'athlétisme.

Possibilité aux gagnants de la compétition de représenter Montréal aux Jeux provinciaux.



## BADMINTON



Compétition à la ronde suivie de rondes éliminatoires et consolante. Chaque équipe participera aux mêmes nombres de matchs à la fin de la journée.

Deux manches de 21 points pour la phase de ronde.

Deux manches de 21 points et troisième manche de 11 points pour la troisième manche pour les rondes éliminatoires et consolantes.

### Compétition en double

**Date :** Mercredi 6 mai  
**Heure :** 9 h à 17 h  
**Lieu :** Complexe sportif Claude-Robillard  
 1000, avenue Émile-Journault  
**Coût :** 20 \$ par joueur  
**Catégorie :** Homme, femme et mixte  
 Intermédiaire ou avancé

*Les organisateurs se réservent le droit de jumeler des niveaux en fonction des inscriptions.*

**Boîte à Lunch :** 12 \$

**Informations :** Vous devez apporter votre raquette.

Possibilité aux gagnants de la compétition de représenter la FADOQ aux Jeux panaméricains.

### Compétition en simple

**Date :** Mercredi 20 mai  
**Heure :** 9 h à 17 h  
**Lieu :** Complexe sportif Claude-Robillard  
 1000, avenue Émile-Journault  
**Coût :** 20 \$ par joueur  
**Catégorie :** Homme et femme  
 Intermédiaire ou avancé

*Les organisateurs se réservent le droit de jumeler des niveaux en fonction des inscriptions.*

**Boîte à Lunch :** 12 \$

**Informations :** Vous devez apporter votre raquette.

Possibilité aux gagnants de la compétition de représenter la FADOQ aux Jeux panaméricains.



## PICKLEBALL



Compétition à la ronde suivie de rondes éliminatoires et consolante. Chaque équipe participera aux mêmes nombres de matchs à la fin de la journée. Trois parties de 11 points garanties.

**Date :** Jeudi 7 mai  
**Heure :** 9 h à 17 h  
**Lieu :** Complexe sportif Claude-Robillard,  
 1000, avenue Émile-Journault  
**Coût :** 20 \$ par joueur  
**Catégorie :** Homme, femme et mixte  
 Intermédiaire ou avancé

*Les organisateurs se réservent le droit de jumeler des niveaux en fonction des inscriptions.*

**Boîte à Lunch :** 12 \$

**Informations :** Vous devez apporter votre raquette. Possibilité aux gagnants de la compétition de représenter Montréal aux Jeux provinciaux.



## TENNIS



Formule coupe Davis. Chaque joueur est placé dans une équipe de six joueurs qui accumulent des points. Matchs en doubles et 3 matchs de 6 manches garantis.

**Date :** Lundi 11 mai  
**Heure :** 9 h à 11 h ou 11 h à 13 h  
*Vous avez le choix de déterminer dans quel bloc d'heure vous désirez jouer.*

**Lieu :** Stade IGA, 285, rue Gary-Carter  
**Coût :** 20 \$ par joueur  
**Catégorie :** Niveau 2.5 et plus.

Tous les joueurs compétitionneront ensemble, et ce, peu importe leur niveau. Les équipes sont équilibrées en conséquence afin d'avoir des équipes les plus homogènes possibles.

*Les organisateurs se réservent le droit de jumeler des niveaux en fonction des inscriptions.*

**Informations :** Vous devez apporter votre raquette.

## TENNIS DE TABLE SIMPLE



Compétition à la ronde suivie de rondes éliminatoires et consolante.

2 parties 3 de 5 avec manches de 11 points garanties

**Date :** Mardi 12 mai  
**Heure :** 9 h à 17 h  
**Lieu :** Complexe sportif Claude-Robillard  
 1000, avenue Émile-Journault  
**Coût :** 20 \$ par joueur  
**Catégorie :** Homme et femme  
 Débutant, Intermédiaire ou avancé

*Les organisateurs se réservent le droit de jumeler des niveaux en fonction des inscriptions.*

**Boîte à Lunch :** 12 \$

**Informations :** Vous devez apporter votre raquette. Sanctionné par la Fédération de tennis de table du Québec.





## VOLLEYBALL



Tournoi à la ronde suivi de rondes éliminatoires 4 parties de 25 points garanties.

**Date :** Jeudi 14 mai

**Heure :** 9 h à 17 h

**Lieu :** Complexe sportif Claude-Robillard,  
1000, avenue Émile-Journault

**Inscription individuelle :** 20 \$

**Inscription équipe :** 100 \$ (Six à huit joueurs)

**Catégorie :** Mixte

Récréatif ou compétitif

**Boîte à Lunch :** 12 \$

*Les organisateurs se réservent le droit de jumeler des niveaux en fonction des inscriptions.*

**Informations :** Sanctionné par la Fédération de volleyball du Québec.

Rotation obligatoire.

Toutes les parties sont arbitrées.

## PETITES QUILLES



Tournoi à la ronde au total de points, 3 parties garanties.

**Date :** Jeudi 21 mai

**Heure :** 13 h à 16 h

**Lieu :** Centre de Quilles le Moderne  
3115, boulevard de l'Assomption

**Inscription individuelle :** 15 \$ par joueur

**Inscription équipe :** 60 \$ par équipe (5 joueurs)

**Catégorie :** Récréatif ou compétitif

**Informations :** Vous devez apporter vos souliers (location possible sur place).

Stationnement gratuit sur place.

Possibilité aux gagnants de la compétition de représenter Montréal aux Jeux provinciaux.



## MARCHE

Nouveauté : Dîner festif inclus.



- Date :** Jeudi 28 mai  
**Heure :** 9 h à 15 h  
**Lieu :** Parc Jarry  
**Coût :** 20 \$ par personne (dîner inclus)  
**Catégorie :** Marche rapide homme et femme  
Marche prédiction individuelle 1 km et/ou 3 km  
Marche prédiction par équipe  
(Équipe de 4 marcheurs, 1 km chacun)

**Informations :** Possibilité aux gagnants de la compétition de représenter Montréal aux Jeux provinciaux.

## GOLF



Brunch et souper inclus à l'après-midi de golf

- Date :** Jeudi 4 juin  
**Heure :** 10 h à 21 h  
**Lieu :** Club de Golf de l'Île de Montréal  
3700, rue Damien Gauthier  
**Coût :** 115 \$ par joueur  
**Catégorie :** Masculin, féminin ou mixte  
Vegas à 2 (Compétitif)  
Vegas à 4 (Participatif)

**Informations :** Possibilité aux gagnants de la catégorie Vegas à 2 de représenter Montréal aux Jeux provinciaux.

## PÉTANQUE



Tournoi à la ronde, Quatre parties de 13 points garanties.

Clinique de tir de précision menée par Yannick Laulhé, gagnant de multiples championnats canadiens, toujours en activité, participant tous les quatre ans aux Championnats du monde.

- Date :** Mercredi 27 mai  
**Heure :** 9 h à 17 h  
**Lieu :** Parc Pie-XII, 5200, avenue Lavoisier  
**Inscription individuelle :** 15 \$ par joueur  
**Inscription équipe :** 30 \$ par équipes (3 joueurs)  
**Catégorie :** Récréatif ou compétitif  
**Boîte à Lunch :** 12 \$

**Informations :** Vous devez apporter vos boules de pétanque.

Stationnement gratuit sur place.

Possibilité aux gagnants de la compétition de représenter Montréal aux Jeux provinciaux.

SI VOUS N'AVEZ JAMAIS ÉTÉ MEMBRE FADOQ,  
VOUS POUVEZ OPTER POUR LA CARTE PROMO DE 15 \$ POUR 10 MOIS.

Pour plus d'information ou pour vous inscrire, contactez-nous au 514 271-1411 poste 232.



## PRINTEMPS 2020

Le comité culturel *Un temps pour l'art* est le fruit d'une collaboration entre la maison de la culture Claude-Léveillée (911, rue Jean-Talon Est), 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 222, 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.



**Judi 5 mars, 13 h 30**

Maison de la culture Claude-Léveillée

### **BUÑUEL, LA TRANSGRESSION DES RÊVES**

**Documentaire de Pierre-Henri Gibert**

(France, 2017, 52 min)

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



Crédit photo FIFA

Le réalisateur Pierre-Henri Gibert remonte le fil du temps pour revenir aux sources de Luis Buñuel. Portrait touchant agrémenté d'une pléthore d'archives visuelles, ce film nous plonge au cœur de l'effervescence artistique parisienne des années 1930, de la guerre d'Espagne et de l'absurdité du système hollywoodien. *Présenté en français et en espagnol, sous-titré en français. En présence d'un invité.*

**Judi 12 mars, 13 h 30**

Maison de la culture Claude-Léveillée

### **MÉLODIES PASSAGÈRES**

**Marianne Lambert et Julien LeBlanc**

Musique classique

À travers les mélodies de Samuel Barber, Georges Bizet, Enrique Granados, Calixa Lavallée et plusieurs autres, la soprano Marianne Lambert et le pianiste Julien LeBlanc évoquent l'évasion, le voyage et la sensualité. À saveurs exotiques, les mélodies dépeignent des souvenirs du passé, souvent doux et parfois amers, des passages obligés que la vie nous impose et des contemplations en projection vers la nature.

**Judi 12 mars, 10 h 30**

Bibliothèque de Parc-Extension

### **LES TRACES D'UN PAPILLON**

Invitée : Zhimei Zhang

Emprisonnée et torturée par les autorités maoïstes, **Zhimei Zhang** a quitté la Chine en 1985 pour s'établir à Montréal. Dans son recueil de réminiscences, elle décrit sa transformation en « Québécoise pure soie » et revient sur les moments marquants de sa jeunesse.

**Judi 19 mars, 10 h 30**

Bibliothèque de Saint-Michel

### **14 H 59 : TOUCHANT RÉCIT D'UNE FIN DE VIE**

Invitée : Valérie Guibbaud

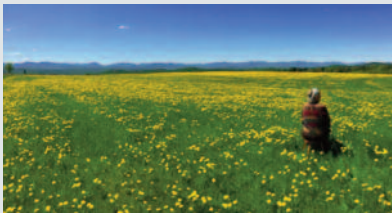
Publié sous le titre *14 h 59*, le récit publié par l'animatrice et chroniqueuse culturelle Valérie Guibbaud raconte les coulisses d'une histoire bouleversante, résultat de la décision de son père de recourir à l'aide médicale à mourir.

**Mercredi 25 mars, 13 h 30**

Maison de la culture Claude-Léveillée

### **LA FILLE DU CRATÈRE**

**Documentaire de Nadine Beaudet et Danic Champoux**



Crédit photo ONF

Femme territoire, Yolande Simard Perrault, conjointe du réalisateur Pierre Perrault, se voit comme le fruit des bouleversements telluriques qui ont

frappé la région de Charlevoix au Québec, voilà des millions d'années. Solide comme le bouclier canadien, elle est la fille du cratère né de la chute d'une météorite, d'où sa vitalité hors du commun. Le film trace le portrait de cette femme déterminée, à l'image d'un pays qui s'est créé dans la démesure. Le documentaire témoigne de l'influence de cette rêveuse insatiable et de sa contribution à l'édification de notre mémoire collective. *En présence d'un des réalisateurs.*

**Judi 26 mars, 13 h 30**

Maison de la culture Claude-Léveillée

### **VIRTUOSA**

**Infusion baroque**

Musique classique

Ce concert présente des pièces composées par ou pour des femmes avec, entre autres, des compositions d'Isabella Leonarda, Barbara Strozzi, Princesse Anna Amalie de Prusse et Antonio Vivaldi. Avec Alexa Raine-Wright, flûte baroque et flûte à bec, Sallynee Amawat, violon baroque, Andrea Stewart, violoncelle baroque, et Rona Nadler, clavecin.

**Judi 26 mars, 10 h 30**

Bibliothèque Le Prévost

### **DES ENQUÊTES QUI ONT MARQUÉ LE QUÉBEC**

**Invité : Daniel Proulx**

Journaliste et auteur de séries documentaires, Daniel Proulx a publié en 2019, *Grands procès : 38 affaires judiciaires qui ont secoué le Québec, de 1965 à aujourd'hui*, qui se veut également un ouvrage de réflexion sur l'état de la société québécoise et de la justice.



**Mercredi 1<sup>er</sup> avril, 13 h 30**

Maison de la culture Claude-Léveillée

**Jeanne Renaud et Rose-Marie ARBOUR, LE TEMPS QUI RESTE****Documentaire de Mario Côté**

(Canada, 2014, 90 min)

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

Le documentaire, en deux parties distinctes, nous présente les trajectoires biographiques de Rose-Marie Arbour, historienne de l'art et cofondatrice du département d'histoire de l'art de l'Université du Québec à Montréal en 1969, et de Jeanne Renaud, pionnière de la danse moderne et contemporaine au Québec, qui a travaillé avec des compositeurs et artistes de renom. *En présence d'un invité.*

**Jeudi 2 avril, 13 h 30**

Maison de la culture Claude-Léveillée

**IMPETUS****Un film de Jennifer Allyn**

(Canada, 2018, 94 min)

Impetus suit, de Montréal à New York, quatre personnes qui entrent en collision, chacune provoquant chez l'autre un nouvel élan, un impetus libérateur. Dans une forme libre qui fait place au processus créateur, ce film fait cohabiter documentaire et fiction, dans une ode aux possibilités qu'offrent les interstices entre le réel et l'imaginaire. *En présence d'un invité.*

**Jeudi 2 avril, 10 h 30**

Bibliothèque de Parc-Extension

**MANAM****Invitée : Rima Elkouri**

Photo : Elkouri par Alain Roberge La Presse

Journaliste et chroniqueuse à *La Presse*, Rima Elkouri publiait l'automne dernier *Manam*, son tout premier roman. C'est avec intelligence et sensibilité qu'elle relate la tragédie arménienne et se penche sur les secrets d'une mémoire familiale blessée.

**Mercredi 8 avril, 13 h 30**

Maison de la culture Claude-Léveillée

**NIKI DE SAINT-PHALLE, UN RÊVE D'ARCHITECTE****Documentaire de Louise Faure et Anne Julien**

(France et Pays-Bas, 2014, 52 min)

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

Réalisé à l'occasion de la grande exposition que le Grand Palais consacrait

à Niki de Saint-Phalle en 2014-2015, ce portrait revisite quarante années de création de cette artiste hors norme en suivant un fil rouge méconnu, celui du « rêve d'architecte » que sous-tend son œuvre. Le film est narré par la voix de Niki de Saint-Phalle elle-même.

*En présence d'un invité.*

-----

**Jeudi 9 avril, 13 h 30**

Maison de la culture Claude-Léveillée

**LES FEMMES ARTISTES ET L'ART PUBLIC AU QUÉBEC****Jean De Julio-Paquin, historien de l'art**  
Conférence

La conférence aborde le rôle et la place importante des femmes artistes dans la conception et la réalisation d'œuvres en art public. À partir des créations des pionnières que sont Marcelle Ferron et Micheline Beauchemin, la conférence vise à circonscrire et à commenter les productions contemporaines marquantes réalisées par des femmes artistes dans le domaine de l'intégration des arts à l'architecture et à l'environnement, de l'art public éphémère et de l'art mural.

-----

**Jeudi 9 avril, 10 h 30**

Bibliothèque de Saint-Michel

**ANNA ET L'ENFANT-VIEILLARD****Invitée : Francine Ruel**

Photo : Ruel-francine-crédit Julien Faugère-couleur

Dans son plus récent ouvrage, *Anna et l'enfant-vieillard*, la comédienne et écrivaine Francine Ruel exprime avec talent la douleur et la difficulté de faire le deuil d'un enfant vivant.

Un roman qui parle de l'impuissance des parents face à certaines situations et du nécessaire lâcher-prise d'une mère.

-----

**Mercredi 15 avril, 13 h 30**

Maison de la culture Claude-Léveillée

**UNE JOIE SECRÈTE****Documentaire de Jérôme Cassou**

(France, 2018, 70 min)

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

En 2015, sous le choc de l'attentat de *Charlie Hebdo* et face au climat ambiant de violence et de tristesse, la chorégraphe Nadia Vadori-Gauthier décide de rester debout et de danser, une minute chaque jour, se filmant et partageant ses vidéos sur les réseaux sociaux. Un acte de résistance poétique qui distille sans relâche une douceur infinitésimale malgré la dureté du monde. *En présence d'un invité.*

**Jeudi 16 avril, 13 h 30**

Maison de la culture Claude-Léveillée

**AUTOUR DU LACTUME****Jamais Lu****Lecture théâtrale**

Au moment où Réjean Ducharme disparaissait, un nouveau livre est apparu, surgi du passé : *Le Lactume*. Avec cette gravité enfantine, un rien moqueuse et nécessaire pour entrer chez Ducharme, Martin Faucher orchestre un moment ludique et poétique, lumineux et intimiste, empreint d'un immense amour pour l'écrivain disparu. Conception et mise en scène : Martin Faucher. Avec Markita Boies.

-----

**Jeudi 23 avril, 13 h 30**

Maison de la culture Claude-Léveillée

**Marina Thibeault et****Marie-Ève Scarfone**

Musique classique

Nommée Révélation de l'année 2016-2017 par Radio-Canada, Marina Thibeault, alto, s'associe à Marie-Ève Scarfone, lauréate du prix de piano de la Marilyn Horne Foundation Song Competition et du prix de la Sir Ernest MacMillan Memorial Foundation, pour un concert présentant des œuvres de Clara Schumann, Nadia Boulanger, Fanny Hensel, Lilian Fuchs, Rebecca Clarke et autres.

-----

**Jeudi 23 avril, 10 h 30**

Bibliothèque Le Prévost

**Profession : écrivaine****Invitée : Hélène Dorion**

Écrivaine accomplie et maintes fois récompensée, Hélène Dorion s'est d'abord fait connaître pour sa poésie. En 2019, elle a reçu le prix Athanase-David, la plus haute distinction décernée par le gouvernement du Québec en littérature.

-----

**Jeudi 7 mai, 10 h 30**

Bibliothèque de Saint-Michel

**OSEZ LA BD!****Invité : Jean-Dominic Leduc**

Jean-Dominic Leduc est chroniqueur bande dessinée à la télévision, à la radio et dans la presse écrite, notamment au *Journal de Montréal*. C'est avec son enthousiasme habituel qu'il abordera le vaste univers de la BD et proposera d'irrésistibles pistes de lecture.



### C'est en 1995 que l'Amicale des retraités BNC est fondée à l'initiative d'un petit groupe de retraités.

Tous les membres devaient être prestataires de la Caisse de retraite de la Banque Nationale du Canada, ce qui constituait une condition pour y adhérer. L'Amicale BNC s'affilie alors au réseau FADOQ – Région Île de Montréal.

Le 14 mars 1995, l'Amicale prend forme avec la 1<sup>re</sup> Assemblée de fondation de l'Amicale. Claude Lemay est élu au poste de président du 1<sup>er</sup> conseil d'administration. Le premier CA est donc formé de Claude Lemay, président, Réal Messier, vice-président, Mireille Hamel, secrétaire ainsi que Robert Marchand et Guy Tremblay, directeurs. André Landreville agit à titre de coordonnateur du projet. Le conseil est complété le 29 mars par l'élection de deux directeurs dans la grande région de Québec, soit Rémi Langlois et Denyse Paillé.

La mission de l'Amicale se définit comme suit :



Dans l'ordre:  
André Landreville,  
Denyse Paillé,  
Réal Messier,  
Claude Lemay,  
Mireille Hamel,  
Robert Marchand,  
Rémi Langlois

L'Amicale favorise des rencontres, par des activités culturelles, sociales et sportives, dans le but de maintenir un lien entre ses membres retraités de toutes les régions et de maintenir un réseau d'information très vivant et accessible.

Les premières activités s'organisent avec la tenue, le 27 août 1995, d'une soirée baseball-expo à laquelle plus de 130 membres et invités participent, suivie le 11 septembre d'un tournoi de golf au *Rochers Bleus de Sutton* où 62 membres et invités sont présents. Au cours de ces 25 années, les membres du CA se sont succédé, dont 4 présidents. Actuellement, Roger Bilodeau est président du conseil d'administration qui compte 11 membres au total. Notre association ne cesse de grandir avec ses 9 grandes régions à travers le Québec et son nombre de membres qui ne cesse d'augmenter. Au cours de la dernière année, plus de 104 activités ont eu lieu. L'année 2020 se déroulera sous le signe du 25<sup>e</sup> anniversaire de l'Amicale et des activités spécifiques seront à l'ordre du jour. Celles-ci permettront de reconnaître nos fondateurs et les membres qui ont gravité durant toutes ces années et de les remercier de leurs efforts, de leur dévouement et du temps qu'ils ont consacré à l'Amicale.



Le Conseil d'administration actuel  
1<sup>re</sup> rangée : Réal Guindon, vice-président, Christine Rochette, responsable des communications, Roger Bilodeau, président, Claire Tourigny, secrétaire, Robert Grondin, trésorier 2<sup>e</sup> rangée : Serge Chalifoux, Marie Lamoureux, Marisa Franceschini, Jeanne Bélisle, France Bélanger et Linda Pigeon.

Dans le cadre de leur 25<sup>e</sup> anniversaire, les 9 régions du groupe ont chacune organisé des activités spéciales pour souligner l'événement.

## LA ROULOTTE



## JURIDIQUE

de Juristes à Domicile (OBNL)

### INVITEZ LA ROULOTTE JURIDIQUE

La **Roulotte juridique** est un projet « mobile » d'information et de vulgarisation juridique, organisé par **Juristes à Domicile**, qui offre, **sur invitation**, des conférences sur divers sujets.

Ces conférences sont suivies par des **rencontres individuelles**, confidentielles et gratuites de 15 minutes, pour tout intéressé.



### JURISTES À DOMICILE

Juristes à Domicile a pour mission de vous informer, à domicile ou à ses bureaux, sur toute situation juridique.

#### Nous rejoindre

338, rue Saint-Antoine Est, bureau 202  
Montréal (Québec) H2Y 1A3

☎ 514-944-9929

🌐 [www.juristesadomicile.com](http://www.juristesadomicile.com)

✉ [info@juristesadomicile.com](mailto:info@juristesadomicile.com)

📷 [instagram.com/la.roulotte.juridique](https://www.instagram.com/la.roulotte.juridique)

📘 [facebook.com/juristesadomicile](https://www.facebook.com/juristesadomicile)

# LES CHUTES : UN RISQUE SÉRIEUR POUR LA SANTÉ DES ÂÎNÉS



**L**es chutes représentent une réelle menace pour la santé des personnes âgées. En effet, elles peuvent entraîner de sérieuses blessures et des complications pouvant miner leur autonomie. L'équipe de Clinique GO™ a donc préparé cet article, dans lequel nous vous expliquons comment nos différents professionnels de la santé peuvent intervenir dans une optique de prévention des chutes.



### Ergothérapie et prévention des chutes

L'équipe mobile de Clinique GO™ compte des ergothérapeutes, dont l'expertise permet aux clients de maintenir leur autonomie et de continuer à réaliser les activités qui sont importantes pour eux. Dans un contexte de prévention des chutes, les ergothérapeutes peuvent offrir des conseils très concrets pour l'adaptation du domicile. Pour ce faire, un ergothérapeute se déplace chez son client et prend bien connaissance de ses habitudes quotidiennes, de ses activités et des risques qui sont présents dans son domicile. Il peut alors proposer un plan d'action précis.

Comme les risques de chute sont exacerbés en hiver à cause de la glace qui rend les déplacements extérieurs plus laborieux, un ergothérapeute peut également proposer des adaptations à l'environnement extérieur d'un domicile.

### La kinésiologie : pour le maintien de la condition physique

La prévention des chutes passe avant toute chose par le maintien de bonnes capacités physiques, notamment de la force musculaire et de l'équilibre. En observant l'environnement d'un client, les installations auxquelles il a accès et en le questionnant quant à ses intérêts en matière d'activités physiques, le kinésiologue peut proposer un programme d'activités personnalisé. Celui-ci prend en compte les limitations du client et vise à lui permettre de compenser celles-ci en améliorant certains aspects de sa condition physique.

### La physiothérapie : pour prévenir et guérir

Certains physiothérapeutes qui font partie de la grande équipe mobile de Clinique GO™ possèdent également une expertise pour la prévention des chutes. En se déplaçant au domicile d'un client, le physiothérapeute peut repérer les facteurs qui pourraient être responsables d'une chute. De plus, le professionnel peut évaluer la condition physique de la personne et les facteurs, physiques et psychologiques qui ont un impact sur le risque réel d'une chute pour cette personne (baisse de la vision, prise de certains médicaments, limitations physiques particulières, etc.).

Néanmoins, il faut savoir qu'un physiothérapeute peut aussi apporter une aide précieuse à la suite d'une chute, pour permettre à la personne de récupérer dans le cas d'une blessure, et ce, grâce à un programme d'exercices bien adapté. De plus, ce programme peut permettre de pallier les limitations physiques qui ont été responsables de la chute, par exemple le mauvais équilibre.

Clinique GO est un partenaire rabais. Elle offre aux membres FADOQ **10 % de rabais** sur les évaluations en ergothérapie à domicile.  
514 994-6023  
cliniquego.com



# VIVRE ET VIEILLIR À MONTRÉAL-NORD



*La Table de concertation des aînés de l'île de Montréal (TCAIM) produit régulièrement un bulletin MADA (Municipalité Amie Des Aînés) résumant les bons coups et les enjeux spécifiques aux populations aînées. Voici un extrait du dernier numéro qui présente les initiatives du nord de l'île.*

**Au cours des deux dernières années, le milieu aîné de Montréal-Nord s'est mobilisé pour remettre à l'avant-plan les enjeux qui les concernaient tout particulièrement. Ces intervenants et citoyens souhaitent aussi se doter d'un langage commun et de revendications validées par les principaux intéressés, et ce, dans le but de mettre la table pour d'éventuels échanges avec leurs partenaires municipaux.**

**Le tout a débuté en 2017 avec l'organisation forum « Vivre et vieillir à Montréal-Nord ». Celui-ci se voulait non seulement une opportunité de faire le point sur la situation des aînés nord-montréalais souvent laissés pour compte, mais aussi d'entendre leur point de vue sur la question du vieillissement dans leur quartier. Fort de cette réussite, le Comité de réflexion sur le vieillissement à Montréal-Nord a récidivé l'année suivante afin de peaufiner ses orientations. De ces journées de concertation, plusieurs constats sont ressortis... et pas que des problèmes, des solutions aussi!**

## > **Le besoin de briser l'isolement des aînés**

Un constat a fait l'unanimité : il faut sortir les aînés plus souvent de chez eux! Parmi les solutions proposées, créer des activités de rencontres entre aînés et aussi avec des jeunes. Pour cela, il faut des ressources, comme des agents de milieu dans les résidences, par exemple.

## > **Briser les préjugés à l'égard des aînés qui sont des obstacles à leur inclusion sociale**

Les perceptions négatives de la société à l'endroit des aînés ont encore la vie dure. Ici aussi, l'intergénérationnel a été identifié comme piste prometteuse, comme cette idée de créer un réseau d'entraide bénévole où des jeunes offriraient des heures de bénévolat aux aînés pour de menus travaux ou pour un service de transport actif (vélo).

## > **Favoriser le maintien de l'autonomie**

La préservation de l'autonomie des aînés est apparue dans la quasi-totalité des interventions lors de cette activité. Trop souvent, on cherche à prendre en charge les aînés afin de décider pour eux de ce qui est le mieux pour eux. Une avenue, voire une condition sine qua non, est de s'assurer de permettre à la personne aînée de se rendre facilement aux activités et services, si ces derniers ne peuvent pas être

dispensés à domicile ou à proximité. Ici, les notions de couverture, de fréquence et de confort des transports en commun, particulièrement des autobus, prennent tout leur sens.

## > **Le besoin de logements abordables**

Qu'ils habitent dans une résidence privée ou une résidence pour personnes âgées, les aînés ont été nombreux à affirmer qu'ils utilisent une trop grande part de leurs revenus pour se loger. Un mot d'ordre s'est imposé : il faut bâtir des milieux de vie abordables, intergénérationnels et interculturels. Sans oublier l'importance de contrôler et d'inspecter les résidences et logements afin d'assurer la salubrité, la sécurité des lieux ainsi que la qualité des services.

## > **Un manque d'écoute des instances gouvernementales vis-à-vis les organismes-aînés**

Un déficit d'attention qui se représente notamment dans la répartition inégale des fonds et différentes ressources entre les initiatives aînées et celles associées à d'autres franges de la population, comme celles touchant les jeunes. Une façon de distribuer de façon plus égale les ressources financières disponibles pourrait passer par la création d'un budget participatif.

[suite à la page 22 >](#)

# VIVRE ET VIEILLIR À MONTRÉAL-NORD

(SUITE)



MAIN  
D'ŒUVRE **50+**  
maindoeuvre50plus.com



C'est une démarche en plusieurs temps qui a été lancée. Pour nous, ça n'aurait pas pu se faire autrement parce qu'il faut savoir que des organismes totalement dédiés aux aînés à Montréal-Nord, il n'y en a pas beaucoup; il fallait donc, dans un premier temps, mettre sous le feu des projecteurs les enjeux aînés. Il fallait créer un engouement, ce que le forum de 2017 nous a permis de faire. Une fois que la table était mise, on a pu procéder à une démarche un peu plus ciblée et orientée; c'est ce qu'on a fait lors du forum en 2018. Et ce n'est pas fini! Maintenant, on veut faire connaître nos demandes et parler d'une seule voix ». – Isabelle Desrochers, Directrice générale du Centre d'action bénévole de Montréal-Nord, maître d'œuvre du Comité de réflexion sur le vieillissement à Montréal-Nord.

Ce que nous enseigne cette démarche, c'est peut-être justement qu'un tel processus, ça prend du temps. Et il faut le prendre ce temps. La mobilisation citoyenne, c'est quelque chose qui s'entretient et qui doit être perméable aux différentes conjonctures; il faut saisir les opportunités qui se présentent. Parions donc que le milieu aîné nord-montréalais sera prêt et bien outillé afin d'établir ses priorités d'actions pour que le vieillissement devienne l'affaire de tous. **À suivre!**

Pour consulter l'entièreté du bulletin, rendez-vous sur  
<http://tcaim.org/>

## LA RÉFÉRENCE

POUR LES TRAVAILLEURS  
D'EXPÉRIENCE ET  
LES EMPLOYEURS

- + une banque d'emplois
- + une banque de candidats
- + des ressources pour tous

Inscrivez-vous, c'est facile et gratuit!

[maindoeuvre50plus.com](http://maindoeuvre50plus.com)



## RABAIS ET PRIVILÈGES



Croisières Sophie Théberge offre un **rabais de 50 \$** par personne en occupation double par cabine pour une croisière de 7 jours ou plus. [info@SophieThebergeCroisieres.ca](mailto:info@SophieThebergeCroisieres.ca) ou 514 317-1277

Équipe  
**Larin & Levert**  
- Courtiers immobiliers résidentiels -

CATHERINE LARIN  
Courtier immobilier résidentiel  
(514) 424-4935  
[clarin@sutton.com](mailto:clarin@sutton.com)

GUILLAUME LEVERT  
Courtier immobilier résidentiel  
(514) 402-8704  
[gilevert@sutton.com](mailto:gilevert@sutton.com)

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

Vous prévoyez **Vendre** ou **Acheter** une propriété?  
**Contactez-nous! Notre équipe pourra vous aider!**



Équipe Larin & Levert rembourse les **frais de notaire jusqu'à concurrence de 500 \$\*** à la fin d'une transaction immobilière réalisée par notre équipe. \*Certaines conditions s'appliquent. Contactez Catherine Larin. 514 424-4935 [clarin@sutton.com](mailto:clarin@sutton.com)



La clinique de denturologie **Andréa Joy Pettit** offre un **rabais de 5 %** sur tous les services. La clinique est située au 89, boul. Don Quichotte, Île-Perrot.

Info : [andreajoypettitdenturo@gmail.com](mailto:andreajoypettitdenturo@gmail.com) ou 514 453-2350.

**BOUTON - URGENCE**

Depuis 2007

Moins de **\$1** / jour

Crédit d'Impôt Rabais Fadoq

**Détecteur de Chutes**

BRACELET GRATUIT

Aussi GPS **514.254.8220**  
**MONANGEGARDIEN.CA**

**MON ANGE GARDIEN**

### AVEZ-VOUS REÇU UN AVIS DE RENOUELEMENT?

Lorsque vous recevez votre avis de renouvellement, par la poste ou par courriel, il est important de remplir ce formulaire et de le retourner le plus rapidement possible afin de pouvoir continuer à profiter des activités, rabais et autres privilèges. Cela est d'autant plus important si vous profitez du rabais d'Intact Assurance. En effet, il est important d'avoir une carte de membre FADOQ en règle si jamais vous deviez faire une réclamation.

### VOUS AVEZ DÉMÉNAGÉ?

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



# Le Montréal FADOQ

SPRING 2020 | VOLUME 23, NUMBER 3

fadoq

Région  
île de Montréal

FADOQ - ÎLE DE MONTRÉAL  
GAMES 2020

FALLS: A SERIOUS RISK  
TO THE HEALTH

**intact**  
INSURANCE

Home • Auto

**SSQ**  
insurance

Life • Health • Investment

SPRING 2020 | FADOQ – RÉGION ÎLE DE MONTRÉAL |



## A WORD FROM THE PRESIDENT



Dear Members,  
Incredible but true! We're getting close to seeing spring arrive with its renewal, the days getting longer, the sun getting hotter and showing itself more often. It feels so good to think that the cold will soon be behind us.

**A**nd what says Spring better than the **FADOQ île de Montréal Games!** They will be held from May 2nd to the 28th this year. You will be able to participate in 10 proposed disciplines: running, badminton, pickleball, tennis, table tennis, volleyball, small-pin bowling, petanque, walking and the golf tournament to be held on Thursday, June 4th. Last year, we had more than 550 participants and we expect to exceed that number at the 23rd edition games. So, whether you prefer the recreational format or the competitive format, **don't hesitate and register.** But none of this would be possible without the help of volunteers. This year we will need at least 18 people. Are you interested? Contact us.

In addition to these sporting activities, we've put together a good selection of springtime activities. With the closure of the Centre de Loisirs communautaires Lajeunesse, many of our usual activities, such as computer workshops or yoga classes will be changing location. Make sure to stay up-to-date on these changes.

Don't forget that there's also our Annual General Meeting (AGM) to be held on April 24th, we hope to see you in large numbers.

In the meantime, I hope you all enjoy the good weather on the horizon and I look forward to seeing you soon.

### Your President

Jocelyne Wiseman

### TO CONTACT US

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

### HAVE YOU RECEIVED A RENEWAL NOTICE?

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

### HAVE YOU MOVED?

To continue receiving our communications, quickly notify us at 514 271-1411, extension 221 or by email at info@fadoqmtl.org

**CLOSURE OF THE BUILDING HOUSING THE CENTRE DE LOISIRS COMMUNAUTAIRES LAJEUNESSE**



On March 31, 2020, the Centre de Loisirs communautaires Lajeunesse and the 8 organizations that are housed there will have to leave the

7378 Lajeunesse street building, which several have occupied for more than 30 years. This building belongs to the CSDM and it intends to take it over to convert it into a school.

In anticipation of this closure, the FADOQ–Région île de Montréal moved its administrative offices last August. Then, we found new locations to offer our activities such as computer workshops, yoga, Spanish and Italian lessons.

Carefully consult the information in our schedule to see the new locations.

**NOTICE OF MEMBERS' ANNUAL GENERAL MEETING**

On behalf of the board of directors, I am pleased to invite all members of the Island of Montreal region to participate in the organization's Annual General Meeting.

**FRIDAY, APRIL 24, 2020, 9 a.m.**

Plaza Antique  
6086, Sherbrooke W

Lunch will be offered

**Registration required before Tuesday, April 7, 2020: 514 271-1411**

JOCELYNE WISEMAN  
President of the board of directors



**THE FADOQ NETWORK'S 50TH ANNIVERSARY**

The FADOQ Network is now old enough to be a member ... of the FADOQ! To celebrate this half-century of existence, we're preparing festivities that will span throughout the year 2020 and which mainly aim to thank the many people behind our longevity: you!

Elements of the Network's 50th programming will be revealed throughout the year 2020. The schedule will consist of major events, surprises and usual activities to which we will add a 50th touch. Here are a few examples of what to expect.

- > Membership and renewal campaign contest: from January to December, 50 prizes of \$50 will be drawn monthly and the grand prize is a trip for two to Portugal!
- > Collectors will be able to buy collectible coins bearing the Network's image.
- > Our founder, Marie-Ange Bouchard, will have her own stamp, which will appear on all correspondence from the Network.
- > Included in this schedule: 50th anniversary evening with the Cirque du Soleil on May 20th, at a reduced price.

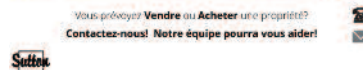
**DISCOUNTS**



Croisières Sophie Thérberge offers a discount of \$50 per person for double occupancy per cabin for a cruise of 7 days or more.  
[info@SophieThebergeCroisieres.ca](mailto:info@SophieThebergeCroisieres.ca)  
or 514 317-1277



The Larin & Levert Team reimburses notary fees up to \$500\* at the end of a real estate transaction carried out by our team. \*Certain conditions apply. Contact Catherine Larin 514-424-4935 [clarin@sutton.com](mailto:clarin@sutton.com)



The Andrea Joy Petit denturology clinic offers a 5% discount on all services. The clinic is located at 89 Don Quichotte Blvd., Île-Perrot. Info: [andreajoypetitdenturo@gmail.com](mailto:andreajoypetitdenturo@gmail.com) ou 514 453-2350.



## TAKE PART IN THE 23RD EDITION OF THE FADOQ ÎLE DE MONTRÉAL GAMES

This is the premier sporting event for people 50 and over in Montreal. The games take place from **May 2nd to June 4th** in both a recreational and a competitive format. Each participant will receive a participation gift and have the chance to win one of our many medals.

### Running



In collaboration with the YMCA challenge, take part in a race gathering more than 1400 participants. The 5 and 10 km events serve as qualification for the Provincial Games in September.

**Date:** Saturday, May 2nd  
**Time:** 8 a.m. to 12 p.m.  
**Location:** Maisonneuve Park  
 4635 Rue Sherbrooke E  
**Cost:** \$20  
**Departure:** Maisonneuve Park Chalet  
**Distance:** 2 km, 5 km, 10 km  
**Category:** Men and women  
 50 to 59 years old, 60 to 69 years old, 70 years old and over

**Information:** Sanctioned by the Fédération Québécoise de l'athlétisme  
 The competitive competition winners can represent Montreal at the provincial games.

### Badminton



Round robin followed by elimination and consolation rounds. Each team will participate in the same number of matches by the end of the day. Two sets of 21 points for the round robin phase. Two sets of 21 points and a third set of 11 points for the elimination and consolation rounds.

#### Doubles competition

**Date:** Wednesday, May 6th  
**Time:** 9 a.m. to 5 p.m.  
**Location:** Claude Robillard Sports Complex  
 1000 Avenue Emile-Journault  
**Cost:** \$20 per player  
**Category:** Men, women and mixed  
 Intermediate or advanced

*The organizers reserve the right to combine levels depending on registrations.*

**Lunch Box:** \$12

**Information:** You must bring your racket  
 The winners of the competitive competition can represent the FADOQ at the Pan American Games.

#### Singles competition

**Date:** Wednesday, May 20th  
**Time:** 9 a.m. to 5 p.m.  
**Location:** Claude Robillard Sports Complex  
 1000 Emile-Journault Avenue  
**Cost:** \$20 per player  
**Category:** Men and women  
 Intermediate or advanced

*The organizers reserve the right to combine levels depending on registrations.*

**Lunch Box:** \$12

**Information:** You must bring your racket  
 The winners of the competitive competition can represent the FADOQ at the Pan American Games.

### Pickleball



Round robin followed by elimination and consolation rounds. Each team will participate in the same number of matches by the end of the day. Three 11-point games guaranteed.

**Date:** Thursday, May 7th  
**Time:** 9 a.m. to 5 p.m.  
**Location:** Claude Robillard Sports Complex  
 1000 Emile-Journault Avenue  
**Cost:** \$20 per player  
**Category:** Men, women and mixed  
 Intermediate or advanced  
*The organizers reserve the right to combine levels depending on registrations.*  
**Lunch Box:** \$12

**Information:** You must bring your racket  
 Competitive competition winners can represent Montreal at the provincial games.

### Tennis



Davis Cup formula. Each player is placed in a team of six players who accumulate points. Doubles matches and 3, 6-set matches guaranteed.

**Date:** Monday, May 11th  
**Time:** 9 a.m. to 11 a.m.  
 or 11 a.m. to 1 p.m.  
*You can choose in which block of time you wish to play.*  
**Location:** IGA Stadium  
 285 Gary-Carter Street  
**Cost:** \$20 per player

**Category:** Level 2.5 and above. All players will compete together regardless of their level. The teams are balanced accordingly in order to have the most homogeneous teams possible.  
*The organizers reserve the right to combine levels depending on registrations.*

**Information:** You must bring your racket

### Singles table tennis



Round robin followed by elimination and consolation rounds. 2 games best 3 out of 5 sets with 11-point set guaranteed.

**Date:** Tuesday, May 12th  
**Time:** 9 a.m. to 5 p.m.  
**Location:** Claude Robillard Sports Complex  
 1000 Emile-Journault Avenue  
**Cost:** \$20 per player  
**Category:** Men and women  
 Beginner, Intermediate or Advanced  
*The organizers reserve the right to combine levels depending on registrations.*  
**Lunch Box:** \$12

**Information:** You must bring your racket  
 Sanctioned by the Fédération de tennis de table du Québec.

### Volleyball



Round robin followed by elimination rounds 4, 25-point games guaranteed

**Date:** Thursday, May 14  
**Time:** 9 a.m. to 5 p.m.  
**Location:** Claude Robillard Sports Complex  
 1000 Emile-Journault Avenue  
**Individual registration:** \$20  
**Team registration:** \$100 (Six to eight players)  
**Category:** Mixed  
 Recreational or competitive  
**Lunch Box:** \$12  
*The organizers reserve the right to combine levels depending on registrations.*

**Information:** Sanctioned by the Fédération de volleyball du Québec. Mandatory rotation.  
 All games are refereed.

### Small-pin Bowling



Round robin total points, 3 games guaranteed.

**Date:** Thursday, May 21st  
**Time:** 1 p.m. to 4 p.m.  
**Location:** Centre de Quilles le Moderne  
 3115 Boulevard de l'Assomption  
**Individual registration:** \$15 per player  
**Team registration:** \$60 per team (5 players)  
**Category:** Recreational or competitive

**Information:** You must bring your shoes (rental possible on site). Free parking on site. Winners of the competitive competition can represent Montreal at the Provincial Games.

## Petanque



Round robin, Four, 13-point games guaranteed. Precision shooting clinic led by Yannick Laulhé, multiple Canadian champion, still active, participating every four years in the world championships.

**Date:** Wednesday, May 27th

**Time:** 9 a.m. to 5 p.m.

**Location:** Parc Pie-XII

5200 Lavoisier Avenue

**Individual registration:** \$15 per player

**Team registration:** \$30 per team (3 players)

**Category:** Recreational or competitive

**Lunch Box:** \$12

**Information:** You must bring your petanque balls. Free parking on site. Winners of the competitive competition can represent Montreal at the Provincial Games.

## Walking



New: Festive lunch included.

**Date:** Thursday, May 28th

**Time:** 9 a.m. to 3 p.m.

**Location:** Jarry Park

**Cost:** \$20 per person (lunch included)

**Category:** Fast walk, men and women

Individual predictive walk 1 km and/or 3 km

Team predictive walk (Team of 4 walkers, 1 km each)

**Information:** Winners of the competitive competition can represent Montreal at the Provincial Games.

## Golf



Brunch and supper included in the afternoon of golf.

**Date:** Thursday, June 4th

**Time:** 10 a.m. to 9 p.m.

**Location:** Club de Golf de l'Île de Montréal

3700 Damien Gauthier Street

**Cost:** \$115 per player

**Category:** Men, women or mixed

Vegas 2 (Competitive)

Vegas 4 (Participative)

**Information:** Winners of the competitive competition (Vegas 2) can represent Montreal at the Provincial Games.

**IF YOU HAVE NEVER BEEN A FADOQ MEMBER, YOU CAN OPT FOR THE PROMO CARD OF \$15 FOR 10 MONTHS.**

**For more information or to register, contact us at 514 271-1411 extension 232.**

# FALLS: A SERIOUS RISK TO THE HEALTH OF SENIORS

Falls pose a real threat to seniors' health. In fact, they can lead to serious injuries and complications that can undermine the autonomy of these individuals. The Clinique GO™ team has therefore prepared this article, in which we explain how our various health professionals can intervene with a view to preventing falls.



## Occupational Therapy & Fall Prevention

Clinique GO™'s mobile team includes occupational therapists whose expertise is to enable their clients to maintain their independence and continue to carry out the activities that are important to them. In a fall prevention context, occupational therapists can offer very practical advice for adapting the home. To do this, an occupational therapist goes to his client's home and takes note of his daily habits, his activities and the risks that are present in the home. They can then propose a specific action plan.

Also, since the risk of falling is exacerbated in winter because of ice which makes getting around outdoors more laborious, an occupational therapist can also offer adaptations to the outside environment of a home.

## Kinesiology: for the maintenance of physical condition

Preventing falls comes first and foremost by maintaining good physical abilities, including muscle strength and balance. By observing clients' environments, the facilities they have access to and

questioning them about their interests relating to physical activities, the kinesiologist can propose a personalized activity program. This takes into account the clients' limitations and aims to allow them to compensate for them through the improvement of certain aspects of their physical condition.

## Physiotherapy: To Prevent and Cure

Some physiotherapists who are part of the large mobile team at Clinique GO™ also have expertise in preventing falls. When travelling to a client's home, the physiotherapist can identify the factors that could lead to a fall. In addition, the professional can assess the physical condition of the person, as well as the physical and psychological factors that have an impact on the personal risk that their client has of falling (vision loss, taking certain medications, specific physical limitations, etc.).

Furthermore, you should know that a physiotherapist can also provide valuable assistance after a fall, to help a client recover in the event of an injury, thanks to a well-adapted exercise program. In addition, this program can help to overcome the physical limitations that were responsible for the fall, for example, poor balance.

*Clinique GO is a discount partner. It offers FADOQ members a **10% discount** on in-home occupational therapy assessments.*  
514 994-6023  
[cliniquego.com](http://cliniquego.com)



**Our Spring programming can be found on page 7 of the French section of the newsletter. Our guides and volunteers are bilingual in most cases. You are most welcome!**