

Le Montréal FADOQ

ÉTÉ 2020 | VOLUME 23 NUMÉRO 4

fadoq

Région
île de Montréal

APPROCHE VISION ZÉRO
VILLE DE MONTRÉAL

REPENSER LE DEUIL EN
CONTEXTE DE PANDÉMIE
MÉLANIE VACHON, PHD

PROGRAMMATION ÉTÉ

intact
ASSURANCE

Auto • Habitation

SSQ
assurance

Vie • Santé • Investissement



Réservé aux jeunes de 50 ans et plus !

LibrEspace^{MD} 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.

Table des matières

Mot de la présidente	3
Babillard	4
Suggestions de lecture	5
Calendrier des activités	6
Programmation	7
Voyages	10
Vision Zéro	11
Photos de nos activités	13
COVID-19 et vos droits	15
Repenser le deuil en contexte de pandémie et d'isolement	16
L'Association des retraités fédéraux - section Montréal	18
Rabais	19

Pour nous joindre

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

**514 271-1411
info@fadoqmtl.org
fadoq.ca/ile-de-montreal**

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

Le Montréal FADOQ

Été 2020, volume 23, numéro 4

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



Au moment où j'écris ces lignes, on ne sait pas encore de quoi notre été sera composé?
Confinement prolongé?
Retour progressif à la normale?

Une chose est certaine, la pandémie de la COVID-19 nous a tous touchés de près ou de loin. Je ne peux faire autrement que de dénoncer la situation dans les CHSLD. Elle est inadmissible! Ça fait plus d'une décennie que le Réseau FADOQ déplore les situations inhumaines vécues dans les lieux d'hébergement pour aînés, que ce soit par le biais de consultations, de participation à des commissions parlementaires ou de présence dans les médias. Il a malheureusement fallu que ce soit une crise de cette ampleur qui mette cruellement en lumière les lacunes actuelles. Nous réitérons donc l'appel du gouvernement à toutes les personnes compétentes : venez aider nos aînés, nous vous en supplions. C'est la vie et la dignité des gens ayant bâti le Québec qui est en jeu.

Compte tenu de la situation, notre programmation estivale sera allégée et plutôt concentrée à la fin de l'été. Une sortie de plein air et une sortie aux pommes seront notamment proposées. Une partie de la programmation sera par ailleurs offerte « en ligne ». Vous pourrez ainsi profiter de plusieurs cours et activités dans le confort de votre foyer.

Dans l'édition estivale de notre bulletin, nous vous proposons également des suggestions de livres de l'animatrice de notre club de lecture, Louise Girard. D'autres articles hautement d'intérêt vous sont aussi proposés, notamment un texte d'information sur le programme Vision Zéro, Piétons : gardez vos déplacements sécuritaires de la Ville de Montréal, un autre sur la COVID-19 et vos droits de notre partenaire Cabinet d'avocats Allen Madelin, ainsi qu'un texte de Mme Mélanie Vachon, professeure du Département de psychologie de l'UQAM, sur les conséquences psychologiques de la pandémie et la nécessité d'inventer de nouvelles façons d'accompagner et de reconforter les personnes en fin de vie, ainsi que leurs proches.

Je termine en vous souhaitant, d'abord et avant tout, la santé de même qu'un été le plus agréable qui soit.

Jocelyne Wiseman
Présidente

NOMINATIONS DANS LA RÉGION DE MONTRÉAL

Les membres du conseil d'administration de la FADOQ – Région île de Montréal sont heureux d'annoncer la nomination de madame Rosée Tremblay au poste de directrice générale. Mme Tremblay assurait l'intérim depuis le mois d'août dernier. Elle sera épaulée par madame Andrée Turmel qui a été promue au poste de directrice générale adjointe.



Mme Rosée Tremblay,
directrice générale



Mme Andrée Turmel,
directrice générale adjointe

COMBO2GÉNÉRATIONS RECHERCHE AÎNÉS

DANS LE CADRE DE NOTRE MISSION DE PARTAGE INTERGÉNÉRATIONNEL, NOUS AVONS PRÉSENTLEMENT PLUSIEURS ÉTUDIANTS INSCRITS À NOTRE PROGRAMME DE PARTAGE ÉTUDIANTS/AÎNÉS.



Ils ont tous un excellent profil et sont prêts à partager leur quotidien avec des aînés en leur apportant soutien et réconfort au quotidien. Il s'agit là d'une merveilleuse proposition pour des aînés qui sont prêts à tenter l'expérience du partage. Pour certains, cela peut aussi apporter un soutien financier grâce auquel ils pourraient demeurer chez eux encore plus longtemps.

L'organisme **COMBO2GÉNÉRATIONS** vous assure un parcours sécurisé, encadre la cohabitation par une convention d'hébergement et offre un suivi régulier aussi longtemps que dure la cohabitation. Pour de plus amples informations, nous vous invitons à visiter notre site Web au : www.combo2generations.com ou encore à communiquer avec nous au 438 387-3777 ou à info@combo2generations.com



Pour vos lunettes ou verres de contact, il existe

4 promos FADOQ
en plus du célèbre **Rabais selon l'âge.***

programme
privilèges
fadoq



25\$

2^e
PAIRE À
1\$

de rabais
additionnel**
à la promotion
« la 2^e PAIRE à 1\$ ».

25% de rabais
à l'achat d'une paire
complète: monture,
lentilles et traitements
de nos collections
designers exclusives.†

15%

de rabais
à l'achat d'une paire de
lunettes de soleil ou complète
de notre collection de designers
internationaux.†

10% de rabais
à l'achat d'une
provision annuelle
de verres de contact
à prix régulier†

Offres réservées aux membres FADOQ, valables toute l'année. Sur présentation de votre carte de membre FADOQ. *Notre Rabais selon l'âge, lorsqu'il est en vigueur, vous accorde un pourcentage de rabais équivalent à votre âge sur une vaste sélection de montures. La monture est donc gratuite si vous êtes centenaire (!). Détails sur place. **Recevez un rabais de 25\$ additionnel à la promotion « la 2^e paire à 1\$ » lorsque la promotion est en vigueur. Avec l'offre 2^e paire à 1\$, achetez n'importe quelle paire de lunettes complète de notre collection de marques exclusives avec monture et lentilles traitées antireflet premium, et recevez une deuxième paire de la même collection exclusive d'une valeur identique ou moindre pour seulement un dollar ! †Rabais applicables sur le prix régulier, ces offres ne peuvent pas être jumelées. Sujet à changement sans préavis. Monture à titre indicatif. Jacinthe Laurendeau opticienne.

greiche-scaff.com

greiche & scaff

professionnels de la vue



L'animatrice du Club de lecture FADOQ Montréal, Mme Louise Girard, vous suggère quelques titres pour vos lectures estivales.

SUGGESTIONS DE LECTURE

Biographie
DONNE-MOI LE TEMPS
de Mario Girard



Fascinant parcours de Renée Claude, cette grande chanteuse qui a interprété les Ferré, Brassens, Béart, et surtout les nôtres dont Ferland, Léveillé, Vigneault, Clémence, Lelièvre. Sans oublier ses rencontres avec Stéphane Venne et Plamondon. À travers son histoire, l'auteur nous retrace celle du Québec. Touchant.

Policier
UNE FAMILLE PRESQUE NORMALE
de M.T. Edvardsson



Un polar bien ficelé au cours duquel tout au long du récit, l'auteur donne la parole, au père, à la mère, à Stella et à la jeune fille soupçonnée d'un meurtre. Très intéressant de constater le point de vue des personnages sur le même événement. À lire jusqu'à la dernière page où vous découvrirez la vérité sur cette histoire!

Roman québécois
L'USAGE DES MOTS
de Francine Noël



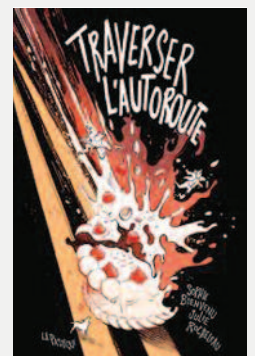
Francine Noël a maintenant 75 ans et elle nous raconte sa vie imparfaite. Tout le long du roman, elle nous fait revivre des moments importants de l'histoire : la révolution tranquille, l'amour libre et les rapports amoureux, l'avortement, le féminisme. Maintenant, elle essaie d'être une belle vieille. On aime cette rebelle et passionnée, auteure des best-sellers *Maryse* et *Myriam première*, *La conjuration des bâtards* et *La femme de ma vie*.

Roman étranger
OPUS 77
d'Alexis Ragougneau



Tout débute dans une basilique où l'on célèbre les obsèques du grand chef d'orchestre Claessens. Sa fille Ariane va lui rendre hommage en interprétant l'Opus 77. Ariane, pianiste de talent, va tout nous dévoiler sur cette famille. Un père narcissique, une mère à moitié folle, le fils violoniste émérite, reclus dans un bunker. Une lecture qui nous marque. À lire en écoutant de la musique.

BD
TRAVERSER L'AUTOROUTE
de Sophie Bienvenu



Une BD sur la vie moderne. La banalité du quotidien, la routine, la vie banlieusarde un peu ennuyeuse. Sophie Bienvenu explore l'univers d'André, un père dans la quarantaine et les relations conflictuelles avec son fils. Distayant et amusant. Auteur de romans à succès *Chercher Sam* et *Autour d'elle*.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

ÉTÉ 2020

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

EN CONTINU

Moment de votre choix
Moment de votre choix

Atelier bricolage : Fabrication d'un nichoir à oiseaux
Atelier bricolage : Fabrication d'une jardinière

JUILLET

Lundi 6, 10 h
Mardi 7, 9 h
Mardi 7, 10 h 30
Mardi 7, 13 h
Mardi 7, 14 h 30
Mercredi 8, 9 h 30
Mercredi 8, 11 h
Jeudi 9, 10 h 30
Jeudi 9, 13 h
Jeudi 16, 11 h

Début de Cardio-FADOQ
Début cours d'espagnol, niveau 4
Début cours d'espagnol, niveau 3
Début cours d'espagnol, niveau 2
Début cours d'espagnol, niveau 1
Début cours de yoga sur tapis
Début cours de yoga sur chaise
Début cours d'italien, niveau 1
Début cours d'italien, niveau 2
Début Cours d'œnologie

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

AOÛT

Samedi 19

Départ voyage Îles-de-la-Madeleine

SEPTEMBRE

Vendredi 4
Lundi 7, 15 h
Mercredi 16, 9 h 30
Vendredi 18, 10 h
Lundi 21, 15 h
Vendredi 25, 10 h
Mercredi 30, 10 h

Départ Voyage New York
Atelier de cuisine : Les légumes, c'est la vie
Cueillette de pommes
Marche au parc-nature de la Pointe-aux-Prairies
Atelier de cuisine : l'Inde
Promenade au parc de la Promenade-Bellerive
Sortie au Parc Régional des Chutes Monte-à-Peine-et-des-Dalles



ATELIERS
FADOQ.CA

LES ATELIERS FERONT RELÂCHE
DURANT LA SAISON ESTIVALE.

L'horaire des ateliers d'automne
paraîtra dans le prochain bulletin
qui sortira à la fin août.

Nous avons adapté la programmation estivale pour vous permettre de rester actif tout en demeurant en sécurité dans votre domicile. Vous verrez donc que plusieurs cours sont offerts avec un support vidéo. Quelques sorties et voyages *en chair et en os* seront au programme en septembre. Elles seront organisées dans le respect des normes proposées par l'Institut national de santé publique du Québec.



ACTIVITÉS
SPORTIVES

Cardio-FADOQ

La FADOQ – Région île de Montréal vous propose une activité sportive adaptée à votre niveau et à votre âge à faire de votre domicile, dans votre ruelle, votre jardin ou dans un parc.

Dates : Lundis du 6 juillet au 7 septembre
Heure : 10 h
Lieu : Envoi par courriel hebdomadairement
Coût : 10 \$ - Session de 10 séances

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

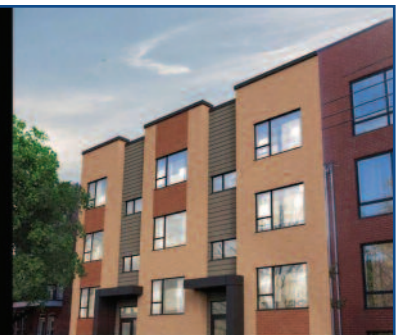
ou visitez le site www.fadoq.ca

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

Voulez-vous
connaître
la valeur réelle
de votre propriété
cette année ?

Demandez
une évaluation
gratuite !

André Lemire Sutton 514-994-0333



YOGA

Yoga Tout vous propose des techniques de respiration, des mouvements articulaires, des postures classiques à faire par vidéo conférence de chez vous, sur tapis ou sur chaise. Veuillez noter qu'un support document vous sera transmis afin de faciliter l'apprentissage des différentes postures et techniques du cours.



Sur tapis :

Dates : Les mercredis
du 8 juillet au 26 août
Heure : 9 h 30 à 10 h 30
Lieu : Par vidéoconférence –
Application ZOOM
Coût : 65 \$ – Session de
8 semaines

Sur chaise :

Possibilité de suivre le programme avec seulement un support écrit sans vidéo.
Dates : Les mercredis
du 8 juillet au 26 août
Heure : 11 h à 12 h
Lieu : Par vidéoconférence –
Application ZOOM
avec support document
Coût : 65 \$ – Session de
8 semaines



ACTIVITÉS CULTURELLES

Cours d'espagnol

Participez aux ateliers LEA, *L'espagnol pour aînés*, un programme qui stimule les fonctions cognitives et renforce l'activité mentale par l'apprentissage de l'espagnol.

Niveau 1

Aucun prérequis
Dates : Les mardis du
7 juillet au 25 août
Heure : 14 h 30 à 16 h
Lieu : Par vidéoconférence –
Application ZOOM
Coût : 75 \$

Niveau 2

Prérequis : Savoir se présenter, connaître les chiffres 1-20, les verbes *ser* et *estar*, les verbes réguliers.
Dates : Les mardis du
7 juillet au 25 août
Heure : 13 h à 14 h 30
Lieu : Par vidéoconférence –
Application ZOOM
Coût : 75 \$

Niveau 3

Prérequis : Les prérequis du niveau 2, le verbe *haber*, se décrire personnellement, se localiser, les chiffres 21 – 100, les verbes irréguliers
Dates : Les mardis du
7 juillet au 25 août
Heure : 10 h 30 à 12 h
Lieu : Par vidéoconférence –
Application ZOOM
Coût : 75 \$

Niveau 4

Prérequis : Les prérequis des niveaux 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 : Les mardis du
7 juillet au 25 août
Heure : 9 h à 10 h 30
Lieu : Par vidéoconférence –
Application ZOOM
Coût : 75 \$

Cours d'italien

Participez au cours d'italien mené par le professeur M. Fabrizio Marullo. Un programme qui stimule les fonctions cognitives et renforce l'activité mentale par l'apprentissage de l'italien.



Niveau 1

Aucun prérequis
Dates : Les jeudis du
9 juillet au 25 août
Heure : 10 h 30 – 12 h
Lieu : Par vidéoconférence –
Application ZOOM
Coût : 75 \$

Niveau 2

Prérequis : Saluer et se présenter, les chiffres de 1 à 31, l'alphabet, donner la date et l'heure et un lexique de base.
Dates : Les jeudis du
9 juillet au 25 août
Heure : 13 h – 14 h 30
Lieu : Par vidéoconférence –
Application ZOOM
Coût : 75 \$

Atelier bricolage :

Fabrication d'un nichoir à oiseaux

Le printemps est arrivé ! Il est temps d'aider nos amis volants en les accueillant sur nos balcons. Inscrivez-vous et recevez directement chez vous le matériel ainsi que les explications pour réaliser ce beau projet !

Lieu : Votre domicile

Coût : 48 \$

Atelier bricolage :

Fabrication d'une jardinière

L'été arrive... Préparez vite votre jardinière en bois pour pouvoir cultiver vos propres légumes ! Inscrivez-vous et recevez directement chez vous le matériel ainsi que les explications pour réaliser ce beau projet !

Lieu : Votre domicile

Coût : 75 \$

Cours d'œnologie

Mise de l'avant de certaines régions productrices de France avec leurs spécificités de manière exhaustive et vulgarisée. Trois séances d'une heure pour apprendre ce qu'est le vin ainsi que l'art de la dégustation.

Dates : Les jeudis 16, 23 et 30 juillet

Heure : 11 h

Lieu : Par vidéoconférence – Application ZOOM

Coût : 30 \$



CONCOURS DE PHOTOS

Vous êtes inscrits à une session virtuelle? Envoyez-nous une photo de votre session de yoga, espagnol, mise en forme ou autre. Nous la publierons sur nos réseaux sociaux et les photos les plus originales seront récompensées. Transmettez vos clichés par courriel : info@fadoqmtl.org



SORTIES PLEIN AIR

Atelier de cuisine :

Les légumes, c'est la vie

Afin de savoir comment bien conserver les légumes et absorber les bienfaits de l'acide lactique pour le corps, venez apprendre les subtilités de la fermentation des légumes, une méthode de conservation ancestrale.



Date : Lundi 7 septembre

Heure : 15 h

Lieu : Épicerie Les récoltes – 1895, rue Bélanger

Coût : 55 \$

Atelier de cuisine : 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.

Date : Lundi 21 septembre

Heure : 15 h

Lieu : Épicerie Les Récoltes – 1895, rue Bélanger

Coût : 65 \$

Cueillette de pommes

Journée au verger Jude-Pomme, dans la région d'Oka, avec transport en autobus, sac de pommes, dégustation des fruits à maturité et balade en tracteur.

Date : Mercredi 16 septembre

Heure : 9 h 30

Lieu : Jude-Pomme – 223, rang Sainte-Sophie, Oka

Coût : 20 \$ - Apportez votre lunch

Sortie au Parc Régional es Chutes Monte-à-Peine-et-des-Dalles

Venez découvrir ce parc situé à 1 h 30 de Montréal et qui offre de nombreux points de vue et plus de 17 km de sentiers pédestres. Le transport et l'accès au parc sont inclus dans le prix.

Date : Mercredi 30 septembre

Heure : 10 h

Lieu : Parc Régional des Chutes Monte-à-Peine-et-des-Dalles dans Lanaudière

Coût : 20 \$ – Apportez votre lunch



RENDEZ-VOUS DES MARCHEURS

Marche au parc-nature de la Pointe-aux-Prairies et visite de la Chapelle de la Réparation

Venez découvrir ce parc méconnu à l'est de Montréal. Après le dîner, nous visiterons la chapelle de la réparation située au sein du parc.

Date : Vendredi 18 septembre

Heure : 10 h

Rendez-vous :

Chalet d'accueil L'Héritage –
14905, rue Sherbrooke Est

Coût : Gratuit – Apportez votre lunch

Stationnement payant : 9,50 \$ / la journée

Promenade au parc de la Promenade-Bellerive

Venez découvrir cette belle promenade à l'est de Montréal au bord du St-Laurent. Possibilité de prendre un dîner à la suite de la promenade.

Date : Vendredi 25 septembre

Heure : 10 h

Rendez-vous : 8300, rue Bellerive

Coût : Gratuit

Stationnement : Gratuit aux alentours



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

VOYAGES FADOQ RÉGION ÎLE DE MONTRÉAL → 2020

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

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

→ 2 080 \$ occupation double

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

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.

→ 2 069 \$ 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

PIÉTONS : GARDEZ VOS DÉPLACEMENTS SÉCURITAIRES

LA VILLE DE MONTRÉAL A RÉCEMMENT ADOPTÉ L'APPROCHE VISION ZÉRO ET A MIS SUR PIED DES ACTIONS Tournées vers LA MOBILITÉ SÉCURITAIRE.

Que l'on soit piéton, cycliste ou conducteur, nous sommes tous appelés à assumer une part de responsabilité lors des déplacements piétonniers.

Les aînés sont plus à risque d'être victimes d'un accident grave ou mortel lors des déplacements piétonniers.

Avec l'âge, certaines de nos capacités physiques, sensorielles et cognitives diminuent et peuvent affecter nos déplacements :

- ▶ La force musculaire
- ▶ L'équilibre
- ▶ Le temps de réaction (les réflexes)
- ▶ La vision
- ▶ L'audition

Parmi les facteurs qui peuvent influencer notre sécurité, il y a aussi :

- ▶ Les obstacles (différence de hauteur des trottoirs ou de la rue)
- ▶ La distance à parcourir
- ▶ L'évaluation de la vitesse d'une voiture
- ▶ La visibilité
- ▶ Les intempéries

Suite à la page 12 >

PIÉTONS : GARDEZ VOS DÉPLACEMENTS SÉCURITAIRES (SUITE)



France Castel entourée d'Éric Alan Caldwell de la Ville de Montréal ainsi que d'Éric Soumpholphady, commandant du Service de police de la Ville de Montréal, lors du lancement de la campagne Vision Zéro.

Quelques faits :

- ▶ Depuis le début de l'année 2019, 15 piétons sont décédés dans des collisions. De ce nombre, 10 étaient âgés de 65 ans et plus.
- ▶ En plus d'être victimes de collisions mortelles, les aînés sont souvent plus gravement blessés que les plus jeunes lors d'accidents.
- ▶ Un piéton est tout aussi à risque d'avoir une contravention qu'un automobiliste.

Quelques bonnes pratiques à aborder lors des déplacements à pied :

- ▶ Observons notre environnement et tenons compte de nos capacités.

- ▶ Lorsque nous nous trouvons à une intersection, il est essentiel de respecter certaines règles, entre autres :
 - Repérer les camions, les bus et les automobiles et vérifier les clignotants de ces véhicules pour voir où ils veulent se diriger – attention aussi aux motos, bicyclette et trottinettes. Éviter d'être dans les angles morts d'un véhicule lourd.
 - Établir un contact visuel avec le conducteur de tout véhicule pour s'assurer qu'il nous a vu avant de traverser.
- ▶ Quand nous circulons à pied, assurons-nous d'être visible en tout temps. En cas de doute, laissons-le passer!

▶ Regardons-nous toujours à gauche, à droite, puis à nouveau à gauche avant de traverser une rue ?

▶ Traversons-nous aux intersections ou aux endroits autorisés par une signalisation routière appropriée (passage piétonnier)?

▶ Sommes-nous certain que nous comprenons bien les fonctionnements des feux piétons et les panneaux d'arrêt?

▶ Marchons-nous sur le trottoir et, s'il n'y en a pas, marchons-nous sur l'accotement ou sur le bord de la rue, dans le sens contraire de la circulation?

▶ Même si nous le savons et que ça peut sembler évident, sur l'île de Montréal, le virage à droite au feu rouge est interdit partout. Par contre, ça ne veut pas dire qu'on ne doit pas vérifier quand même que la voie est libre avant de traverser.

▶ Angles morts, angles mortels... surtout à pied! Savons-nous exactement ce qu'est l'angle mort d'un véhicule?

L'approche Vision zéro est une philosophie adoptée par la Suède en 1997. Implantée dans plusieurs grandes métropoles à travers le monde, cette approche repose sur un principe de base selon lequel « il est inacceptable que des personnes soient tuées ou gravement blessées lorsqu'elles se déplacent dans le réseau routier ».

<https://ville.montreal.qc.ca/visionzero/>

PHOTOS DE NOS ACTIVITÉS



**Séance de cardio
vitalité dans la
tempête**



**Cours de cuisine à
l'Épicerie les récoltes**



Visite art STM



Atelier d'informatique



Notre équipe de hockey, les Têtes grises

SAVIEZ-VOUS QUE... ?

La perte d'audition, ça n'arrive pas qu'aux autres !

+1.2 M
Québécois/
Québécoises

Plus de gens que l'on pense vivent avec un problème d'audition. Il se peut que, tout comme **1 245 000 Québécois et Québécoises**, vous ayez une perte auditive. Heureusement, plusieurs solutions très performantes existent pour pallier ce problème tout en étant petites et discrètes. Les prothèses auditives ont beaucoup évolué depuis les dernières années !



En matière de perte d'audition, la prévention demeure le seul antidote. Donc, toute personne âgée de plus de 60 ans devrait **passer un examen auditif régulier**, sachant que l'effet du temps est un facteur de risque important pour une baisse de l'acuité auditive.

65 ans et +



Sachez que c'est un phénomène parfaitement normal qui ne signifie en rien que vous êtes en mauvaise santé! **À partir de 65 ans, 1 personne sur 3** aura une baisse d'audition, puis **1 personne sur 2 à partir de 75 ans**.

Vous n'êtes pas seul !



Malheureusement, **seulement 25% des personnes** ayant une perte auditive portent des appareils auditifs. L'aide auditive est encore difficilement acceptée pour les personnes souffrant de problèmes d'audition.

Voici quelques-uns des signes révélateurs d'une perte auditive :

- Vous confondez des mots (dix et six par exemple)
- Vous faites souvent répéter vos interlocuteurs
- Vous avez déjà manqué la sonnerie du réveille-matin parce que vous ne l'avez pas entendue
- Vous mettez toujours le volume de votre télévision à un niveau élevé
- Vous trouvez que votre entourage marmonne
- Les conversations dans les lieux publics deviennent difficiles à suivre
- Vous avez l'impression de ne plus entendre comme avant

Si vous reconnaissez des événements de votre quotidien dans cette liste, prenez rendez-vous dès maintenant avec un professionnel de la santé auditive.



Obtenez un dépistage auditif sans frais*

Prenez rendez-vous au **1-888-641-8787**

*Offre valide jusqu'au 1^{er} avril 2021.

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

**GROUPE
FORGET** 
AUDIOPROTHÉSISTES

COVID-19 ET VOS DROITS

Texte de Marie Madelin
Allen Madelin inc., avocats



Le coronavirus affecte de nombreux aspects de notre vie. Les droits et libertés ne font pas exception. Affaires familiales, consentement aux soins de santé et difficultés des personnes âgées ne sont que quelques exemples de problèmes juridiques liés à la propagation de COVID-19.

Droits des personnes âgées

L'épidémie s'avère être plus dangereuse pour les séniors. Pour cette raison, les centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) restreignent l'accès aux visiteurs. Cela semble pouvoir se justifier par la vulnérabilité apparente des personnes protégées par cette mesure. En effet, si les statistiques nous indiquent que les personnes de plus de 70 ans sont en danger, il est certainement raisonnable de vouloir éviter que le virus ne les atteigne.

Par ailleurs, penser à la survie immédiate de ces personnes ne devrait pas masquer la diminution drastique de leur joie de vivre, ainsi que les conséquences à long terme. Plusieurs personnes âgées isolées ont perdu la présence essentielle de leur famille. Cela ne pouvait qu'ajouter à leur sentiment d'impuissance et accroître leur vulnérabilité. Un stress intense en raison de la solitude et d'une désorientation soudaine peut produire des séquelles drastiques, également dangereuses pour la santé physique et mentale des personnes âgées. La présence de membres de la famille et d'amis proches sert sans aucun doute le meilleur intérêt des personnes âgées en situation de santé précaire (y compris la santé mentale).

La dignité, l'intégrité et les droits fondamentaux des personnes âgées nécessitent des aménagements qui puissent permettre à leurs proches et amis de continuer à assurer leur présence auprès d'eux et à participer aux soins quotidiens. Bien entendu, cela implique nécessairement la mise en place de procédures supplémentaires pour répondre aux besoins des séniors face à cette nouvelle réalité.


La Charte québécoise des droits et libertés de la personne évoque plusieurs droits, dont la dignité et le respect de la vie privée, tandis que la Charte canadienne des droits et libertés garantit également le droit à la vie, à la liberté et à la sécurité. Néanmoins, les deux chartes prévoient que l'intérêt public général doit être mis en balance avec les droits individuels. Ces jours-ci, face à une situation plutôt inédite, nos tribunaux doivent encore trouver et montrer où se situe exactement le point d'équilibre en pareilles circonstances.

Conseils juridiques à distance

La nécessité de protéger ses droits, même en cas d'urgence publique, est l'une des principales raisons pour lesquelles le gouvernement a jugé bon d'accorder aux cabinets d'avocats le statut de « services essentiels », leur permettant de rester ouverts et de continuer à travailler. Les avocats d'Allen Madelin sont encore en poste et disponibles. Les consultations sont possibles par téléphone au 514 904-4017 et par vidéoconférence (vous pouvez prendre rendez-vous par courriel à info@amlex.ca). Il est important que nous restions tous prudents, raisonnables et, surtout, ne permettons pas à la panique de gagner.

REPENSER LE DEUIL EN CONTEXTE DE PANDÉMIE ET D'ISOLEMENT

Mélanie Vachon, PhD



ALINE AURAIT TOUT DONNÉ POUR ÊTRE AU CHEVET DE SA MÈRE LORS DE SON DÉCÈS PRÉCIPITÉ PAR LES COMPLICATIONS LIÉES À LA COVID-19. CE DERNIER RENDEZ-VOUS MANQUÉ S'AJOUTE À SA PEINE DE NE PAS POUVOIR LUI RENDRE HOMMAGE UNE DERNIÈRE FOIS EN ORGANISANT DES FUNÉRAILLES DANS LE RESPECT DES DERNIÈRES VOLONTÉS DE SA MÈRE.

Depuis mars, à l’instar de nombreux pays dans le monde, le Québec est plongé dans une crise sanitaire sans précédent. Selon les prédictions, la COVID-19 entraînera le décès de milliers d’aînés au Québec, plongeant ainsi dans le deuil plusieurs milliers de Québécois. Depuis le début de cette pandémie, deux questions nous sont régulièrement posées : est-ce que les endeuillés par la COVID-19 vivront leur deuil différemment ? Comment les soutenir malgré le confinement?

UN DEUIL PARTICULIER?

À ce jour, les recherches en disent bien peu sur deuil en contexte de pandémie. Toutefois, nous savons que certains facteurs peuvent rendre le deuil plus complexe et difficile. C’est notamment le cas lorsque le décès d’un être cher survient subitement ou encore si nous n’avons pas pu l’accompagner adéquatement dans les derniers moments de sa vie. L’isolement, le manque de soutien et l’accumulation de pertes peuvent aussi fragiliser les endeuillés. Nous savons également que rendre hommage à la vie du défunt par des rituels signifiants peut avoir un effet soutenant dans le processus de deuil, si bien que l’absence de commémoration pourrait amplifier les sentiments de vide et d’isolement laissés par la perte. Finalement, le fait de pouvoir tranquillement reprendre le cours de la vie « normale » peut contribuer à l’évolution saine du processus de deuil.

Ces éléments ne représentent que quelques exemples des multiples facteurs qui influencent le deuil. Néanmoins, nous constatons que le contexte de la pandémie est susceptible d’interférer avec le processus de deuil en limitant les possibilités d’accompagnement, de rituel, de soutien social et de retour à la vie normale.

COMMENT SOUTENIR LES ENDEUILLÉS EN CONTEXTE DE PANDÉMIE?

Que pouvons-nous mettre en œuvre pour soutenir nos pairs affligés par la perte d’un être cher? Bien que le confinement impose des règles strictes de distanciation physique, nous pouvons toujours nous soutenir les uns les autres, à distance. Notre époque se démarque par ses avancées technologiques et donc par les multiples possibilités d’être en lien virtuellement. Oser prendre le télé-

phone, écrire un message, planifier une rencontre virtuelle, partager une image ou une musique, se recueillir virtuellement pour une minute de silence, livrer des fleurs ou un repas sont autant d’exemples d’attentions qui ne remplacent pas les contacts humains, mais qui peuvent être réconfortantes pour les personnes endeuillées. Le contexte actuel de pandémie nous sensibilise à la fragilité de la vie et, conséquemment, à l’importance accrue des liens qui nous unissent les uns aux autres.

Afin de briser l’isolement et de répondre que peuvent ressentir les personnes endeuillées dans le contexte de la COVID-19, notre équipe a mis sur pied un service gratuit de soutien et de conseils. Vous pouvez nous écrire à jaccompagnecovid19@gmail.com.



ASSOCIATION DES RETRAITÉS FÉDÉRAUX — SECTION MONTRÉAL

L'Association des retraités fédéraux regroupe plus de 185 000 retraités qui reçoivent une pension en vertu de la *Loi sur la pension de la fonction publique*, de la *Loi sur la pension de retraite des Forces canadiennes*, de la *Loi sur la pension de retraite de la Gendarmerie royale du Canada* et de la *Loi sur les juges*. Ces retraités fédéraux sont répartis au sein de 79 sections à travers le Canada.

La section de Montréal a débuté ses activités en 1966, soit trois années après le congrès de fondation des Retraités Fédéraux, et elle compte maintenant plus de 12 000 membres. Le territoire de la section de Montréal comprend les secteurs géographiques de l'Île-de-Montréal, de Laval, des Laurentides, de Lanaudière et de la Montérégie jusqu'à la rivière Yamaska.

Conformément à sa mission, l'Association des retraités fédéraux s'emploie à atteindre les objectifs suivants :

- ▶ protéger et améliorer les prestations des pensions des retraités en vertu des différents régimes fédéraux et de la *Loi sur les juges*;
- ▶ s'opposer aux mesures défavorables aux retraités fédéraux;
- ▶ protéger et améliorer l'ensemble des bénéfices des aînés;
- ▶ renseigner et soutenir les retraités quant à leurs droits de pensionnés fédéraux;
- ▶ collaborer avec d'autres organismes d'aînés et pensionnés qui poursuivent les mêmes objectifs.

Les membres de l'association peuvent faire des économies substantielles auprès d'un grand nombre de partenaires, et ce, dans plusieurs domaines tels que : assurances habitation et automobile, déménagement, transactions immobilières, voyage, hébergement pour retraités et location automobile. Les économies qu'un membre peut tirer des différents programmes de ces partenaires peuvent dépasser ses cotisations annuelles.



Nous tenons deux événements annuels récurrents, soit le dîner de Noël au début du mois de décembre et l'assemblée annuelle des membres (AGA) qui a habituellement lieu entre le 10 et le 15 avril.

L'association est un Club Associatif de la FADOQ depuis octobre 2011, ce qui représente plusieurs avantages pour un retraité fédéral, notamment la possibilité d'obtenir sa carte FADOQ à moindre coût.

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2019-2020

Président : Daniel Morin

Vice-président : Camille de Varennes

Trésorier : Marcel Couture

Secrétaire : Micheline Bétournay

Administrateurs : Jules Arbour, Lucien Bélanger, Guy Bouchard, Angela Giacomo, Brian Naud, Hélian Lizotte, Jocelyne Wiseman



Comité exécutif, dans l'ordre habituel Daniel Morin, président, Marcel Couture, trésorier, Micheline Bétournay, secrétaire, et Camille de Varennes, vice-président.

Vous avez des questions ou aimeriez devenir membre de l'Association nationale des retraités fédéraux? Contactez Daniel Morin, info@anrfmontreal.ca ou 514 381-4086.

Site Web : www.anrfmontreal.ca

VOICI LE PREMIER COURS D'ESPAGNOL EN LIGNE, ACCESSIBLE À TOUS, AVEC DES ENSEIGNANTS EN TEMPS RÉEL

Ces dernières années, nous avons vu l'éducation sortir des salles de classe pour atteindre plus de gens, grâce à l'éducation en ligne. Cependant, les étudiants demandent de plus en plus un modèle d'enseignement plus interactif avec leur professeur.

Dans cette perspective, SELEQ, institution d'enseignement de l'espagnol à vocation sociale, a pris l'initiative de créer **LEEN (L'espagnol enrichi) LIVE**, développé sous un modèle innovant d'enseignement de

l'espagnol en ligne, avec des enseignants en temps réel. Ce modèle d'enseignement offre aux étudiants la possibilité de prendre jusqu'à 40 heures de cours par semaine à un prix très abordable, afin que tout le monde ait accès à l'étude de l'une des langues les plus joyeuses et parlées du monde : l'espagnol.

LEEN LIVE propose en moyenne 8 ateliers par jour, offerts entre 8h et 20h. De cette façon, les étudiants choisissent quand se

connecter et le nombre d'ateliers auxquels ils souhaitent participer. Chaque semaine, **LEEN LIVE** offre des cours de tous les niveaux : A1 et A2 (pour débutants), B1 et B2 (pour intermédiaires), et C1 et C2 (pour les utilisateurs avancés), avec des sujets variés et intéressants, tels que la grammaire, le cinéma, les séries télévisées, la littérature, la cuisine, la musique et l'actualité du monde hispanique.

Pour plus d'information, vous pouvez communiquer avec nous au visiter notre site web : www.seleq.ca/services/leen 514-465-9411 info@seleq.ca



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

NOUVEAUX RABAIS



BIXI renouvelle son offre aux membres FADOQ. Obtenez 15 %

de rabais sur l'abonnement annuel.
fadoq.ca/ile-de-montreal/rabais/sport-loisir-culture/bixi



Élisabeth Moser, courtier immobilier, offre un chèque, une inspection préachat ou un certificat de localisation d'une valeur de 1 000 \$ ou moins à la vente de la propriété. Réduction de 50 % des frais de notaire à l'achat d'une propriété. 514 660-8807 immo.moser@gmail.com

E2-SPORT

Expert vélo électrique

E2-Sport Expert vélo électrique offre 10 % de rabais sur tous les vélos électriques à prix régulier en inventaire. e2-sport.ca
1950, rue Notre-Dame Ouest, Montréal
514-934-1010

Le Montréal FADOQ

SUMMER 2020 | VOLUME 23, NUMBER 4

fadoq

Région
Île de Montréal

PEDESTRIANS:
STAY SAFE WHEN WALKING
VILLE DE MONTRÉAL

COVID-19 AND
YOUR LEGAL RIGHTS

NEW DISCOUNTS

intact
INSURANCE

Home • Auto

SSQ
insurance

Life • Health • Investment



As of this writing,
we still don't know
what our summer
will be like...

Prolonged
confinement?
Progressive return
to normal?

One thing is certain, the COVID 19 pandemic has affected us all, directly or indirectly. I can't help but denounce the situation in the CHSLDs. It's unacceptable! For more than a decade, the FADOQ Network has deplored the inhumane situations experienced in accommodations for seniors (consultations, parliamentary committees and the media). Unfortunately, it took a crisis to cruelly highlight the current shortcomings. We therefore reiterate the government's call to all competent individuals: come and help our seniors, we beg you. It's the life and dignity of the people who built Quebec that's at stake.

Given the situation, our **summer programming** will be scaled down and more concentrated towards the end of the summer. Notably, we are considering an outdoor outing and an apple picking outing. Also, part of the programming will be offered "online" to give you the option of benefitting from several courses and activities in the comfort of your home.

The summer edition of the Montréal FADOQ also presents two informative articles on the City of Montreal's **Vision Zero** program, **Pedestrians: stay safe when walking and COVID-19** and **your rights** from our partner Allen Madelin Lawyers.

I conclude by wishing you health and a pleasant summer.

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, notify us as soon as possible at 514 271-1411, extension 221 or by email at info@fadoqmtl.org

APPOINTMENTS IN THE MONTREAL REGION

The members of the Fadoq—Région Île de Montréal Board of Directors are pleased to announce the appointment of Ms. Rosée Tremblay to the position of general manager. Ms. Tremblay has been acting in this capacity since August. She will be supported by Ms. Andrée Turmel who has been promoted to the position of assistant general manager.



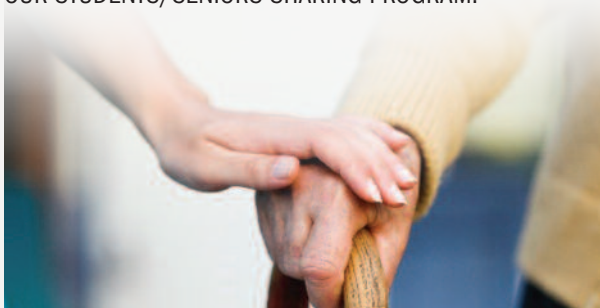
Ms. Rosée Tremblay,
general manager



Ms. Andrée Turmel,
assistant general manager

COMBO2GÉNÉRATIONS LOOKING FOR SENIORS

AS PART OF OUR INTERGENERATIONAL SHARING MISSION, WE CURRENTLY HAVE SEVERAL STUDENTS ENROLLED IN OUR STUDENTS/SENIORS SHARING PROGRAM.



They all have an excellent profile and are ready to share their daily life with seniors by providing daily support and comfort. This is a wonderful proposition for seniors who are ready to try the experience of sharing. For some it can also be financial support that would allow them to stay at home even longer.

The **COMBO2GÉNÉRATIONS** organization provides you with a secure process, supervises cohabitation through a hosting agreement and offers regular monitoring for the entire length of the cohabitation. For more information, please visit our website at: www.combo2generations.com or contact us at 438-387-3777 or at info@combo2generations.com.



Combo2Generations

NEW DISCOUNTS



BIXI is renewing its offer to FADOQ members. Get 15% off an annual subscription.

fadoq.ca/en/ile-de-montreal-discounts/sports-leisure-and-culture/bixi



Élisabeth Moser, real estate broker with Via Capitale du Mont-Royal is offering a check, a pre-purchase or a certificate of location valued at \$1,000 or less upon the sale of the property. 50% reduction on notary fees when buying a property.

514 660-8807
immo.moser@gmail.com

E2-SPORT

Expert vélo électrique

10% off on all our regular price electric bikes. 1950 Notre-Dame West, 514-934-1010, info@e2-sport.com, e2-sport.ca

PEDESTRIANS: STAY SAFE WHEN WALKING

THE CITY OF MONTREAL RECENTLY ADOPTED THE VISION ZERO APPROACH AND HAS IMPLEMENTED ACTIONS GEARED TOWARD SAFE MOBILITY.

Whether we are circulating as pedestrians, cyclists or drivers, we are all called upon to assume our share of responsibility during pedestrian interactions.

Seniors are more at risk of being victims of a serious or fatal accident during pedestrian movements. With age, some of our physical, sensory and cognitive capacities decrease and can affect our movements:

- ▶ Muscle strength
- ▶ Balance
- ▶ Reaction time (reflexes)
- ▶ Vision
- ▶ Hearing

Other factors that can influence our security are:

- ▶ Obstacles (difference in height of sidewalks or the street)
- ▶ The distance to be travelled
- ▶ Assessing the speed of a car
- ▶ Visibility
- ▶ Weather

Some facts:

▶ Since the start of 2019, 15 pedestrians have died in collisions. Of these, 10 were aged 65 and over.

▶ In addition to fatal collisions, seniors are often more seriously injured in accidents than younger individuals.

▶ A pedestrian is just as likely to be ticketed as a motorist.

Some good practices to consider when travelling on foot:

▶ Observe your environment and take into account your capacities.

▶ When you arrive at an intersection, it's essential to respect certain rules:
– Spot trucks, buses and cars and check their turn signals to see where they want to go—also watch out for motorcycles, bicycles and scooters.
– Avoid being in the blind spots of a heavy vehicle.
– Make eye contact with the driver of any vehicle to make sure he has seen you before crossing.

▶ When you're walking, have you made sure you're visible at all times? Have you made eye contact with the driver of the vehicle to make sure he has seen you before crossing? If in doubt, let it pass!

▶ Do you always look left, right, then left again before crossing a street?

▶ Do you only cross at intersections or places authorized by appropriate road signs (pedestrian crossings)?

▶ Are you sure you understand how the pedestrian lights and stop signals work?

▶ Are you walking on the sidewalk and, if there is none, are you walking on the shoulder or on the edge of the street, in the opposite direction of traffic?

▶ Even if you know and it may seem obvious, on the island of Montreal, turning right at a red light is prohibited everywhere. However, that doesn't mean that you don't have to check that the way is clear before crossing.

▶ Blind spots, deadly spots ... especially on foot! Do you know exactly what a vehicle's blind spot is?



France Castel surrounded by Eric Alan Caldwell of the City of Montreal and Eric Soumpholphady, commander of the SPVM during the launch of the Vision Zero campaign.

The Vision Zero approach is a philosophy adopted by Sweden in 1997. Established in several large metropolises around the world, this approach rests on a basic principle according to which "it is unacceptable that people are killed or seriously injured when they are walking on our roads."

<https://ville.montreal.qc.ca/visionzero/>

COVID-19 AND YOUR LEGAL RIGHTS

By Marie Madelin, Allen Madelin Inc., Lawyers



The coronavirus affects many aspects of our life. Rights and freedoms are not an exception. Family cases, health care consent and senior people are only some examples of legal problems arising along with the spread of COVID-19.

Senior people rights

The epidemic is shown to be most dangerous for the senior people. For this reason, the long-term care facilities (CHSLD) are restricting access for visitors. It seems to be justifiable in the view of apparent vulnerability of those protected by this measure. Indeed, if statistics tell us that the people over 70 years old are in jeopardy, it is only reasonable to limit any possibility for the virus to reach them.

Yet, on the other hand, thinking of immediate survival should not shadow the fact how drastic decrease of the joy of life is caused by isolation, as well as the long-term consequences. Many senior persons in isolation have lost the essential presence of their family around. This could only add to the sense of helplessness and increase subjective vulnerability of the same people. Severe stress because of sudden loneliness and disorientation might produce drastic after-effects, also dangerous for bodily and mental health of the elderly. Presence of family members and close friends undoubtedly serve the best interest of senior people in precarious health (including mental health) situation.

Senior people's dignity, integrity and fundamental rights require some accommodation allowing their relatives and friends to be able to continue to appear and participate in everyday care. Of course, this would mean necessarily some additional procedures to be put in place to accommodate senior people's needs in the new reality.

The Quebec Charter speaks of several rights, including dignity and respect for private life, while the Canadian Charter guarantees also the right for life, liberty and security. Yet both Charters provide for general public interest to be balanced with the individual rights. These days, facing rather unprecedented situation, our Courts are still to find and show where particularly the balance lies in these circumstances.

Legal advice at a distance

The need to protect rights even in the situation of public emergency is one of the major reasons why the government saw it fit to give law firms the status of "essential services", allowing them to stay open and continue to work. The Allen Madelin lawyers are on their posts these days. Consultations are available via phone: 514-904-4017 and videoconference (appointment can be made via email: info@amlex.ca). It is important that we all stay cautious, reasonable, but do not allow panic to win over.

Our Summer programming can be found on page 6 of the French section of the newsletter. Our guides and volunteers are bilingual in most cases. You are most welcome!