

Le Montréal FADOQ

AUTOMNE 2020 | VOLUME 24 NUMÉRO 1

fadoq

Région
île de Montréal

COVID : UN BON MOMENT
POUR ÉCRIRE SA VIE

CONFÉRENCES SAINES
HABITUDES DE VIE

INVITATION À UNE
SOIRÉE DANSANTE

intact
ASSURANCE

Auto • Habitation

SSQ
assurance

Vie • Santé • Investissement

AUTOMNE 2020 | FADOQ – RÉGION ÎLE DE MONTRÉAL |



Parce que votre histoire est unique

Nos conseillers ont des solutions personnalisées pour vous.



**Assurance
maladie et
accident**

Jusqu'à 24 %
de rabais*

Assurance vie

Jusqu'à 4 %
de rabais*

**Épargne
et retraite**

Plan financier
sur mesure
sans frais



**Visitez le ssqcabinet.ca/fadoq
ou appelez-nous au 1 866 225-5050**

* Certaines conditions, restrictions ou exclusions peuvent s'appliquer. Le rabais de 4 % s'applique uniquement à l'assurance vie sans examen médical.

Les conseils pour les produits d'assurance vie, d'assurance maladie et accident et d'épargne et retraite sont offerts par les conseillers en sécurité financière de SSQ Cabinet de services financiers, filiale de SSQ Assurance.

Table des matières

Mot de la présidente	3
Babillard	4
Calendrier des activités	6
Programmation	7
Conférences, événements	11
COVID-19 : Un bon moment pour... écrire sa vie!	12
Le Club de retraités RBC	14
Rabais	15

Pour nous joindre

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

Le Montréal FADOQ

Automne 2020, volume 24, numéro 1

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



Quel bel été nous avons eu avec ce soleil ardent, cette chaleur parfois accablante, ces fleurs multicolores et cette belle verdure... sans oublier le déconfinement progressif tant espéré! Nous devons toutefois rester prudents et continuer à respecter les consignes de santé publique pour demeurer en santé non seulement jusqu'à la fin de l'année, mais le plus longtemps possible.

La **FADOQ** a maintenant l'âge de pouvoir s'offrir sa propre carte. Le 16 juin 1970, le gouvernement du Québec accordait une charte provinciale à un mouvement créé par une travailleuse sociale du nom de Marie-Ange Bouchard. Le mandat initial du nouvel organisme : servir toutes les personnes âgées, sans considération de race, de religion ou de langue. Un demi-siècle plus tard, force est de constater que la raison d'être du plus grand regroupement d'aînés au pays demeure toujours aussi pertinente.

50 ans, c'est une bonne raison de festoyer! Malheureusement, un certain virus nous a obligés à reporter les festivités entourant cet anniversaire. Qu'à cela ne tienne, nous célébrerons les 51 ans de la FADOQ, soit en 2021. Vous retrouverez toutes les informations à ce sujet dans le bulletin du printemps prochain.

Autre impact de la COVID-19? L'assemblée générale annuelle qui devait avoir lieu le 24 avril dernier a été reportée au vendredi 25 septembre. Au programme : bilan de l'année 2019 et présentation du plan d'action 2020. Nous vous attendons en grand nombre... alors, inscrivez-vous sans tarder!

Nous sommes également heureux de vous proposer deux belles rencontres. La première est un **souper dansant** qui aura lieu le 1^{er} octobre à la Plaza Antique afin de souligner la Journée internationale des personnes âgées initiée par l'ONU. Une soirée que nous aimerions renouveler chaque année afin d'en faire une tradition. La deuxième rencontre est prévue le 20 novembre. Il s'agit d'un **récit de proches aidants**, sous forme de **pièce de théâtre**, présenté par Édith Fournier et Michel Carboneau que vous avez déjà rencontrés lors de la projection du film *Le Vieil âge et l'espérance*.

Notre **programmation automnale** marque le retour à une vie presque normale puisque nous vous proposons de participer à plusieurs activités en personnes : ateliers informatiques, cours de yoga, sorties plein-air, etc. Nous nous réservons toutefois le droit de les annuler si, malheureusement, une 2^e vague de contagion du coronavirus survenait.

Je termine en vous souhaitant la santé, d'abord et avant tout, de même qu'un automne doux et ensoleillé.

Jocelyne Wiseman
Présidente



LE PROGRAMME UN TEMPS POUR L'ART EN PAUSE COVID

Le comité culturel *Un temps pour l'art* est le fruit d'une collaboration entre la maison de la culture Claude-Léveillé, les bibliothèques Le Prévost, Parc-Extension et Saint-Michel, la FADOQ – Région île de Montréal, la Maison des grands-parents de Villera et le Patro Le Prevost.

Le programme permet d'offrir des laissez-passer gratuitement à tous les membres FADOQ.

La maison de la culture Claude-Léveillé et les trois bibliothèques de l'arrondissement de Villera-Saint-Michel-Parc-Extension espèrent vous recevoir bientôt dans le cadre des activités du comité culturel *Un temps pour l'art*. Nous surveillons de près les directives de santé publique pour connaître les développements en matière de diffusion culturelle. Restez à l'affût en consultant les sites accesculture.com et culturevsp.com pour savoir quelles activités s'ajouteront en cours de saison!

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 25 SEPTEMBRE 2020, 9 h

Plaza Antique
6086, rue Sherbrooke Est



Dîner offert

Inscription obligatoire avant
le mardi 8 septembre : 514 271-1411

Jocelyne Wiseman
Présidente du conseil d'administration

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



PROGRAMME CARTE ACCOMPAGNEMENT LOISIR (CAL)



Nous sommes fiers d'annoncer que nous avons renouvelé notre partenariat dans le cadre du programme CAL (Carte Accompagnement Loisir), une initiative d'AlterGo. Le programme CAL prévoit une entrée gratuite à l'accompa-

gnateur d'une personne avec une limitation fonctionnelle. Cette option fait toute la différence auprès des personnes handicapées car elle leur permet de participer aux activités de la FADOQ – Région île de Montréal. Une participation qui, sans ce programme,

serait probablement impossible en raison des coûts supplémentaires engendrés par la présence indispensable d'un accompagnateur qui offre aux personnes handicapées l'aide requise pour se déplacer, s'orienter, se nourrir, etc.

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

AVEZ-VOUS REÇU UN AVIS DE RENOUVELLEMENT?

Lorsque vous recevez votre avis de renouvellement, par la poste ou par courriel, il est important de le compléter et de le retourner le plus rapidement possible afin de pouvoir continuer à profiter des activités, rabais et autres privilèges. Cela est d'autant plus important si vous voulez vous prévaloir du rabais offert par Intact Assurance. En effet, il est important d'avoir sa carte FADOQ en règle au cas où vous auriez une réclamation à faire.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

AUTOMNE 2020

EN CONTINU

Du lundi au jeudi
Tous les lundis, 10 h

Ateliers informatiques FADOQ.ca – Début de la session : 28 septembre
Club de marche au Parc Maisonneuve – Début de l'activité : 21 septembre

SEPTEMBRE

Lundi 14, 13 h
Mercredi 16, 13 h
Mercredi 16, 14 h
Jeudi 17, 14 h
Jeudi 24, 9 h
Jeudi 24, 13 h
Jeudi 24, 13 h
Jeudi 24, 14 h 15
Vendredi 25, 9 h

Début du cours de mise en forme
Début du cours de mise en forme adaptée
Début du Cercle de lecture du mercredi
Début du Cercle de lecture du jeudi
Début du cours de bridge – Débutant
Début des sessions de bridge
Début du cours de danse en ligne – Débutant
Début du cours de danse en ligne – Intermédiaire
Assemblée générale annuelle

OCTOBRE

Jeudi 1^{er}, 9 h
Jeudi 1^{er}, 17 h
Lundi 5, 10 h
Mardi 6 au Jeudi 8
Mardi 6, 9 h
Mardi 6, 10 h
Mardi 6, 10 h
Mardi 6, 10 h 30
Mardi 6, 13 h 30
Mardi 6, 15 h
Mercredi 7, 13 h 30
Mercredi 7, 16 h
Mercredi 7, 16 h
Jeudi 8, 9 h
Jeudi 8, 9 h 30
Jeudi 8, 10 h
Jeudi 8, 10 h
Jeudi 8, 10 h 30
Jeudi 8, 10 h 50
Jeudi 8, 12 h
Vendredi 9, 10 h
Jeudi 15, 10 h
Vendredi 16, 9 h
Lundi 19, 13 h
Lundi 19, 15 h
Lundi 19, 15 h 30
Mardi 20, 8 h 30
Jeudi 22, 8 h 30
Vendredi 30, 9 h

Formation en secourisme 50+
Souper dansant
Début du club de pickleball – ASSCS
DÉJOUÉZ l'automne à l'auberge Le Baluchon
Début des cours d'espagnol – Niveau 1
Début Cardio-Vitalité – Parc Lafontaine
Début Cardio-Vitalité – Parc Maisonneuve
Début des cours d'espagnol – Niveau 4
Début des cours d'espagnol – Niveau 3
Début des cours d'espagnol – Niveau 2
Début du club de pickleball – Centre Pierre-Charbonneau
Début des cours d'espagnol virtuels – Niveau 1
Début des cours d'espagnol virtuels – Niveau 2
Début des cours d'italien – Niveau 1
Début des cours de yoga sur chaise
Début Cardio-Vitalité – Parc Lafontaine
Début Cardio-Vitalité – Parc Maisonneuve
Début des cours d'italien – Niveau 2
Début des cours de yoga sur tapis
Début des cours de méditation
Marche au parc du Mont-Royal
Marche découverte Ahuntsic – Back River
Conférence « Déjeuner en toute simplicité »
Début des ateliers virtuels Récit de vie – Débutant
Atelier de cuisine – Israël
Début des ateliers virtuels Récit de vie – Avancé
Début de la ligue de Hockey du mardi
Début de la ligue de Hockey du jeudi
Conférence « Les champions de la collation »

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

NOVEMBRE

Vendredi 6, 9 h
Lundi 9, 15 h
Mardi 10, 13 h 30
Mercredi 18, 10 h
Vendredi 20, 9 h

Conférence « L'hydratation au quotidien »
Atelier de cuisine – Maroc
Marche découverte : Montréal, capitale financière
Atelier de poterie
Au-delà des mots : paroles de proches aidants (vie associative)

DÉCEMBRE

Vendredi 11, 9 h

Formation en secourisme 50+

ATELIERS FADOQ.CA



Ateliers

Horaire

Je me familiarise avec Excel Durée : 18 h — Coût : 85 \$	Lundi 28 septembre au lundi 9 novembre 12 h — 15 h
Je maîtrise l'ordinateur avec Windows et Internet Durée : 18 h — Coût : 85 \$	Jeudi 8 octobre au jeudi 12 novembre 12 h — 15 h
Je découvre l'ordinateur avec Windows 10 Durée : 18 h — Coût : 85 \$	Mercredi 28 octobre au mercredi 2 décembre 12 h — 15 h
Les tablettes iPad et leurs applications Durée : 12 h — Coût : 60 \$	Lundi 16 novembre au lundi 7 décembre 12 h — 15 h
Les tablettes Samsung et leurs applications Durée : 12 h — Coût : 60 \$	Jeudi 19 novembre au jeudi 10 décembre 12 h — 15 h
Sécurité informatique Cours développé par la FADOQ – Région île de Montréal Durée : 3 h — Coût : 20 \$	Mercredi 14 octobre 12 h — 15 h

Groupe de 10 personnes. Un manuel d'instructions ainsi qu'une clé USB vous seront remis.
Les ateliers ont lieu à Insertech 4820, rue Molson, Montréal



Accès universel

ACTIVITÉS ÉDUCATIVES ET SOCIALES



Cercle de lecture

Deux groupes de lecteurs se rencontrent une fois par mois, **les mercredis ou les jeudis**, avec l'animatrice, M^{me} Louise Girard. Les rencontres ont lieu à la Librairie Raffin de la Place Versailles. Vous devez vous procurer vos livres. La Librairie Raffin accorde un rabais de 10 % aux membres de la FADOQ les mardis ainsi que lors de leurs visites aux Cercles de lecture les mercredis et jeudis mensuels.

Dates : Une rencontre par mois, du 16 ou 17 septembre 2020 au 5 ou 6 mai 2021

Heure : 14 h — 16 h

Lieu : Librairie Raffin, Place Versailles, 7572, rue Sherbrooke Est

Coût : 5 \$ — 9 rencontres

Cours de bridge débutant

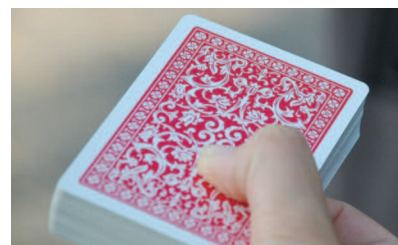
Ce cours s'adresse à ceux qui n'ont jamais joué au bridge. On y apprend les rudiments de ce jeu de déduction, d'analyse et de communication.

Dates : Jeudis du 24 septembre au 10 décembre
(aucune séance le 29 octobre)

Heure : 9 h — 12 h

Lieu : Sous-sol de l'église St-Donat, 6807, rue de Marseille, porte C

Coût : 125 \$ — Session 11 semaines



La FADOQ – Région île de Montréal se réserve le droit de modifier ou d'annuler une activité.
Pour de plus amples renseignements sur notre programmation visitez le site www.fadoq.ca/ile-de-montreal/
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.

Session Bridge FADOQ

Venez jouer librement au bridge quel que soit votre niveau. Notre professeur sera là chaque jeudi pour vous aider, pour vous accompagner et pour organiser une session de bridge pour les membres FADOQ.

Dates : Jeudis du 24 septembre
au 10 décembre
(aucune séance le 29 octobre)
Heure : 13 h – 16 h
Lieu : Sous-sol de l'église St-Donat,
6807, rue de Marseille, porte C
Coût : 4 \$ par séance –
Session 12 semaines

Atelier d'espagnol : 4 niveaux

Voulez-vous avoir du plaisir tout en stimulant votre potentiel intellectuel? Venez participer aux ateliers AEA (Ateliers d'Espagnol pour Adultes), un programme qui stimule les fonctions cognitives et qui renforce l'activité mentale par l'apprentissage de l'espagnol.



Cours niveau 1

Aucun prérequis

Dates : Mardis du 6 octobre
au 8 décembre
Heure : 9 h – 10 h 30
Lieu : Insertech, 4820, rue Molson
Coût : 100 \$ – Session 10 semaines
Dates : Mercredis du 7 octobre
au 9 décembre
Heure : 16 h – 17 h 30
Lieu : Conférence virtuelle,
Application Zoom
Coût : 100 \$ – Session 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 : Mardis du 6 octobre
au 8 décembre
Heure : 15 h – 16 h 30
Lieu : Insertech, 4820, rue Molson
Coût : 100 \$ – Session 10 semaines
Dates : Mercredis du 7 octobre
au 9 décembre
Heure : 16 h – 17 h 30
Lieu : Conférence virtuelle,
Application Zoom
Coût : 100 \$ – Session 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 : Mardis du 6 octobre
au 8 décembre
Heure : 13 h 15 – 14 h 45
Lieu : Insertech, 4820, rue Molson
Coût : 100 \$ – Session 10 semaines

Cours niveau 4

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

Dates : Mardis du 6 octobre
au 8 décembre
Heure : 10 h 30 – 12 h
Lieu : Insertech, 4820, rue Molson
Coût : 100 \$ – Session 10 semaines

Ateliers d'italien : 2 niveaux

Ateliers d'italien menés par un professeur membre de l'Association des professeurs d'italien du Québec.

Cours niveau 1

Aucun prérequis

Dates : Jeudis du 8 octobre
au 10 décembre
Heure : 9 h – 10 h 30
Lieu : Insertech, 4820, rue Molson
Coût : 80 \$ – Session 10 semaines

Cours niveau 2

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

Dates : Jeudis du 8 octobre
au 10 décembre
Heure : 10 h 30 – 12 h
Lieu : Insertech, 4820, rue Molson
Coût : 80 \$ – Session 10 semaines

Ateliers de cuisine

Venez explorer, avec notre chef, deux recettes simples que vous pourrez facilement reproduire chez vous. Apportez vos plats pour rapporter les mets cuisinés ainsi que votre tablier car vous serez appelé à mettre la main à la pâte!

À la découverte d'Israël

Date : Lundi 19 octobre
Heure : 15 h – 17 h
Lieu : Épicerie Les récoltes,
1895, rue Bélanger
Coût : 60 \$

À la découverte du Maroc

Date : Lundi 9 novembre
Heure : 15 h – 17 h
Lieu : Épicerie Les récoltes,
1895, rue Bélanger
Coût : 60 \$



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

Ateliers virtuels – Récit de vie

Participez à 6 ateliers d'écriture de récit de vie, donnés par M^{me} Diane Robert, animatrice à la Fédération québécoise du loisir littéraire. Plongez dans votre mémoire, écrivez vos souvenirs à l'aide de jeux de mots, d'associations d'idées et couchez sur papier les principaux moments de votre vie.

**Débutant**

Dates : Lundis du 19 octobre
au 23 novembre

Heure : 13 h – 15 h

Lieu : Atelier virtuel, Application Zoom

Coût : 60 \$ – Session 6 semaines

Avancé

Dates : Lundis du 19 octobre
au 23 novembre

Heure : 15 h 30 – 17 h 30

Lieu : Atelier virtuel, Application Zoom

Coût : 60 \$ – Session 6 semaines

Atelier de poterie

L'atelier vous permettra de vous familiariser avec les principales étapes de la poterie, de fabriquer un bol ou un gobelet. Initiation pour une personne n'ayant jamais touché à la terre. Vous pourrez sélectionner votre plus belle pièce pour faire la cuisson et l'émaillage après l'atelier. La pièce finale pourra être récupérée un mois plus tard.

Date : Mercredi 18 novembre

Heure : 10 h – 12 h 30

Lieu : Atelier Les Faiseurs,
6564, boul. St-Laurent

Coût : 55 \$

**Formation en secourisme 50+**

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 de jeux de mises en situation. Un atelier stimulant avec des exemples concrets et proches de la réalité.

Date : Jeudi 1^{er} octobre

Heure : 9 h – 12 h

Lieu : Sous-sol de l'église St-Édouard,
427, rue Beaubien Est

Coût : 55 \$

Date : Vendredi 11 décembre

Heure : 9 h – 12 h

Lieu : Sous-sol de l'église St-Donat,
6807, rue de Marseille, porte C

Coût : 55 \$

RENDEZ-VOUS DES MARCHEURS**Club de marche**

Le club de marche lancera sa saison 2020 – 2021

le **21 septembre** dès 9 h.

Venez rencontrer les bénévoles qui vous accompagneront tout au long de l'année à travers les sentiers du Parc Maisonneuve pour un trajet de 3 à 6 kilomètres.

Date : Tous les lundis
jusqu'au 14 décembre

Heure : 10 h – 12 h

Lieu : Chalet du Parc Maisonneuve,
4601, rue Sherbrooke Est

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

Marche au parc du Mont-Royal

Marche proposée au parc du Mont-Royal encadrée par nos bénévoles du club. Les sentiers utilisés sont pour débutants et intermédiaires et varient entre 5 et 10 km.

Date : Vendredi 9 octobre

Heure : 10 h – 12 h

Lieu : Maison Smith,
1260, chemin Remembrance

Coût : 5 \$ – Inscription sur place

Marche découverte Ahuntsic – Back River

En longeant la rivière des Prairies, vous pourrez découvrir ce que sont devenues l'ancienne école Saint-Nicolas et l'ancienne résidence du consul d'Irak, en savoir plus sur le développement de l'ancien quartier de villégiature de Back River. Vous pourrez également découvrir le premier bâtiment à consommation énergétique nette zéro à Montréal.

Date : Jeudi 15 octobre

Heure : 10 h – 11 h 30

Lieu : Métro Henri-Bourassa
Sud-Ouest (rue Berri, côté
Sud Henri-Bourassa)

Coût : 22 \$

**Marche découverte :
Montréal, capitale financière**

Du passé glorieux des grandes banques de la rue Saint-Jacques au prestigieux édifice Jacques-Parizeau, découvrez dans cette visite guidée à pied certains des plus beaux édifices du Vieux-Montréal et du Quartier international de Montréal.

Date : Mardi 10 novembre

Heure : 13 h 30 – 15 h 30

Départ : Monument à la mémoire de
Paul de Chomedey,
Sieur de Maisonneuve,
512, Place d'Armes

Arrivée : Square Victoria

Coût : 22 \$



ACTIVITÉS SPORTIVES



Mise en forme

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

Dates : Lundis du 14 septembre au 7 décembre
Heure : 13 h – 14 h
Lieu : Association sportive et communautaire du Centre-Sud (ASCCS), 2093, rue de la Visitation
Coût : 65 \$ – 13 sessions

Mise en forme adaptée

Cours adaptés sur chaise pour une personne avec une **mobilité réduite**. Les exercices visent à travailler la musculature, l'équilibre, la posture, à développer la capacité cardiovasculaire ainsi que la coordination.

Dates : Mercredis du 16 septembre au 9 décembre
Heure : 13 h – 14 h
Lieu : Association sportive et communautaire du Centre-Sud, 2093, rue de la Visitation
Coût : Gratuit (seulement 6 places)

Cette activité est rendue possible grâce à la participation financière du gouvernement du Québec dans le cadre du programme de soutien aux actions favorisant les saines habitudes de vie.

Cours de danse en ligne

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

Dates : Jeudis du 24 septembre au 17 décembre
Débutant : 13 h – 14 h
Intermédiaire : 14 h 15 – 15 h 15
Lieu : École de danse Gilles Beaulieu, 6394, rue Saint-Hubert
Coût : 70 \$ – 13 sessions

Club de pickleball



Ce sport de raquettes se pratique sur un terrain de badminton à la hauteur d'un

filet de tennis. Venez pratiquer cette activité sportive extrêmement populaire au Québec encadré par notre bénévole.

Dates : À partir de lundi 5 octobre
Heure : 10 h – 12 h
Lieu : ASCCS, 2093, rue de la Visitation
Coût : 150 \$ payables en 3 versements – 30 sessions

Dates : À partir de mercredi 7 octobre
Heure : 13 h 30 – 15 h
Lieu : Centre Pierre-Charbonneau, 3000, rue Viau
Coût : 150 \$ payables en 3 versements – 30 sessions

DéJOUEZ l'automne

Une formule tout inclus à l'auberge Le Baluchon, dans la magnifique région de la Mauricie. Randonnée, kayak, vélo sont les activités offertes durant le séjour. Profitez également des installations de première classe avec une séance spa offerte.

Inclus : 2 nuitées, activités, spa, 2 petits déjeuners, 3 dîners et 2 soupers

Dates : Mardi 6 octobre au jeudi 8 octobre
Coût par personne taxes incluses :
 600 \$ occupation simple
 490 \$ occupation double
 465 \$ occupation triple

Entraînement Cardio-Vitalité

Ce programme comporte une cadence et une intensité qui permettent de s'entraîner à son rythme. Matériel obligatoire : Matelas et élastiques d'exercices (possibilité de se procurer le matériel sur place au coût de 40 \$)

Parc Lafontaine

Dates : Mardis du 6 octobre au 8 décembre
 Jeudis du 8 octobre au 10 décembre
Heure : 10 h – 11 h
Lieu : Stationnement Centre Calixa-Lavallée, 3819, avenue Calixa-Lavallée
Coût : 85 \$ – Session 10 semaines

Parc Maisonneuve

Dates : Mardis du 6 octobre au 8 décembre
 Jeudis du 8 octobre au 10 décembre
Heure : 10 h – 11 h
Lieu : Chalet du Parc Maisonneuve, 4601, rue Sherbrooke Est
Coût : 85 \$ – Session 10 semaines

Ligue de Hockey – Les Têtes Grises



Amateurs de hockey, rejoignez-nous dans notre ligue 50+. Cette saison sera la quatrième et nous recherchons toujours des titulaires ou remplaçants voulant pratiquer ce sport avec passion. Sachez que chaque partie est arbitrée par des officiels certifiés et un responsable sur place s'assure de la mise en place de la ligue.

Dates : Mardis du 20 octobre au 6 avril
 Jeudis du 22 octobre au 8 avril
Heure : 8 h 30 – 10 h
Lieu : Aréna Saint-Michel, 3440, rue Jarry Est
Coût : 175 \$

Yoga

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



Yoga sur tapis

Tapis offert pour une inscription

Dates : Jeudis du 8 octobre
au 10 décembre
Heure : 10 h 50 – 11 h 50
Lieu : Sous-sol de l'église St-Édouard,
427, rue Beaubien Est
Coût : 90 \$ – Session 10 semaines

Dates : Vendredis du 25 septembre
au 4 décembre
(aucune séance le 30 octobre)
Heure : 10 h 50 – 11 h 50
Lieu : Sous-sol de l'église St-Donat,
6807, rue de Marseille, porte C
Coût : 90 \$ – Session 10 semaines

Yoga sur chaise

Dates : Jeudis du 8 octobre
au 10 décembre
Heure : 9 h 30 – 10 h 30
Lieu : Sous-sol de l'église St-Édouard,
427, rue Beaubien Est
Coût : 90 \$ – Session 10 semaines

Dates : Vendredis du 25 septembre
au 4 décembre
(aucune séance le 30 octobre)
Heure : 9 h 30 – 10 h 30
Lieu : Sous-sol de l'église St-Donat,
6807, rue de Marseille, porte C
Coût : 90 \$ – Session 10 semaines

Méditation

Dates : Jeudis du 8 octobre
au 10 décembre
Heure : 12 h – 12 h 45
Lieu : Sous-sol de l'église St-Édouard,
427, rue Beaubien Est
Coût : 65 \$ – Session 10 semaines

Dates : Vendredis du 25 septembre
au 4 décembre
(aucune séance le 30 octobre)
Heure : 12 h – 12 h 45
Lieu : Sous-sol de l'église St-Donat,
6807, rue de Marseille, porte C
Coût : 65 \$ – Session 10 semaines

CONFÉRENCES LES SAINES HABITUDES DE VIE



Les conférences porteront sur un ensemble de sujets liés à l'alimentation pour faciliter les saines habitudes de vie. Dépliants et recettes seront distribués durant les ateliers.

Déjeuner en toute simplicité

Date : Vendredi 16 octobre
Heure : 9 h – 11 h
Coût : Gratuit

Les champions de la collation

Date : Vendredi 30 octobre
Heure : 9 h – 11 h
Coût : Gratuit

L'hydratation au quotidien

Date : Vendredi 6 novembre
Heure : 9 h – 11 h

Lieu : Maison du développement durable,
50, rue Sainte-Catherine Ouest

Coût : Gratuit

Cette activité est rendue possible grâce à la participation financière du gouvernement du Québec dans le cadre du programme de soutien aux actions favorisant les saines habitudes de vie.

ÉVÉNEMENTS



Souper dansant

Une soirée pour socialiser et bouger en bonne compagnie. Le prix inclut le cocktail de bienvenue, le repas 3 services, les boissons, le groupe de musique et plusieurs prix à gagner. Cette activité aura lieu dans le cadre de la Journée internationale des personnes âgées.

Date : Jeudi 1^{er} octobre
Heure : 17 h – 23 h
Lieu : Plaza Antique,
6086, rue Sherbrooke Est
Coût : 59 \$

Au-delà des mots : paroles de proches aidants

Vie associative (anciennement l'assemblée des membres)

Récit à deux voix, livré par Michel Carbonneau et Édith Fournier. À tour de rôle, ils partagent avec l'auditoire leur expérience de proche aidant : des passages à vide aux instants de bonheur, de la lourdeur quotidienne aux plaisirs festifs. Un repas sera servi après la représentation.



Date : Vendredi 20 novembre
Heure : 9 h – 13 h
Lieu : Hôtel Universel,
5000, rue Sherbrooke Est
Coût : Gratuit



Janette Bertrand

Écrire sa vie !

COVID-19 : UN BON MOMENT POUR... ÉCRIRE SA VIE!

Dans le cadre de la situation de confinement liée à la COVID-19, les personnes âgées de 65 ans et plus ont dû être particulièrement vigilantes et rester à la maison pour se protéger du virus. À 95 ans, madame Janette Bertrand a voulu profiter de cette période difficile pour développer un nouveau projet : offrir gratuitement des cours sur l'écriture d'une autobiographie, afin d'aider les aînés à raconter des événements marquants de leur vie. « On vieillit bien quand on a un projet! », affirme Mme Bertrand dans la première vidéo du projet *Écrire sa vie!*, une maxime qu'elle partage joyeusement pour inspirer les participants à adhérer à son initiative. Le programme AvantÂge de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal a répondu à son invitation et l'a accompagnée pour rendre possible et diffuser son idée rassembleuse.

M^{me} Bertrand, qui a enseigné l'écriture dramatique pendant 20 ans, guide les participants dans les différentes étapes de la réalisation de leur projet d'écriture de vie, au moyen d'une série de 8 capsules vidéo. À cette idée initiale est venue s'ajouter une émission de télévision de quatre épisodes, développée en collaboration avec la chaîne MATV, pour rejoindre le public sans accès à l'Internet à travers le Québec. Plusieurs résidences privées pour personnes âgées ont également diffusé les capsules sur leur chaîne interne.

L'objectif des capsules *Écrire sa vie!* est de proposer un projet facilement accessible à toutes les personnes âgées, de les sortir de leur isolement en les encourageant à prendre contact avec leurs proches pour leurs recherches, et de solliciter l'aide des plus jeunes générations pour les aspects technologiques, au besoin.

Les émotions avant tout!

Les 8 capsules abordent les grandes étapes d'une vie, de la description de ses parents avant même sa naissance jusqu'à aujourd'hui, en passant par l'enfance, l'âge adulte, la vieillesse et jusqu'à la pandémie de la COVID-19! Dès la première capsule, Janette Bertrand présente les choses comme elle l'a toujours fait : franchement et simplement. Pour elle, le talent littéraire ou

l'orthographe ne devraient pas être des obstacles pour démarrer ce genre d'exercice. Il s'agit d'une initiative personnelle qu'on fait pour revisiter son passé, mettre en ordre ses souvenirs et transmettre son histoire. C'est un exercice d'humilité, de transmission, de mémoire et de thérapie. Pas question ici de livrer une liste exhaustive d'événements ou de réécrire l'histoire sous un jour héroïque! Comme pour l'ensemble des initiatives qui ont jalonné sa carrière, Mme Bertrand centre son approche sur les émotions : quels sont les grands sentiments qui remontent à la surface en repensant à telle ou telle étape? Ce projet entraîne un travail très personnel : revisiter ses rêves, ses aspirations personnelles, ses sensations. Il faut le faire d'abord pour soi, puis décider ensuite s'il sera rendu disponible à d'autres. « Votre vie est unique, elle mérite d'être racontée! », encourage-t-elle ses « élèves », comme elle aime appeler les autobiographes qui suivent ses cours.

Un engagement à long terme

La première partie du projet *Écrire sa vie!* s'est terminée le dimanche 31 mai dernier avec la diffusion, sur le site Internet d'AvantÂge, de la dernière capsule de Janette Bertrand. Il est important de noter que les capsules demeureront disponibles longtemps en ligne,

car ce projet d'écriture de vie peut prendre plusieurs mois, voire quelques années. Les participants pourront donc y revenir régulièrement pour reprendre des notes et se laisser inspirer par l'énergie communicative de leur professeure Janette Bertrand. En date de mi-juin 2020, les capsules avaient déjà été visionnées plus de 175 000 fois!

Pour connaître la suite

En septembre 2020, ce projet se terminera avec une dernière capsule où Mme Bertrand lira ses extraits « coup de cœur » des autobiographies reçues. Elle sera diffusée en primeur lors de l'événement de lancement de la programmation 2020-2021 du programme AvantÂge, accompagnée par une entrevue spéciale de Mme Bertrand avec le directeur scientifique, le Dr David Lussier. Visitez le site Internet du programme AvantÂge pour visionner l'ensemble des capsules et connaître la date de lancement de la dernière capsule. Vous découvrirez également toute la programmation de conférences et ateliers ainsi que les livres produits par les chercheurs et spécialistes de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal.

centreavantage.ca

LE CLUB DE RETRAITÉS RBC

Par Lina Drolet et Doris Dionne

LE CLUB DES RETRAITÉS RBC QUÉBEC A ÉTÉ FONDÉ EN 1976 ET FÊTE DONC SES 44 ANS D'EXISTENCE CETTE ANNÉE.

Le 9 avril 1976, sept retraités se sont rencontrés afin de mettre en place un 1^{er} comité de retraités RBC. Une note a été envoyée à tous les retraités de Montréal et des alentours pour voir s'il y avait un intérêt à cet effet. Étant donné la réponse très favorable, le comité a été créé. La première rencontre a eu lieu le 16 septembre 1976 et 165 retraités ont assisté à cet événement. Le mandat du comité était d'organiser des activités pour les retraités leur permettant ainsi de se rencontrer, de garder le contact et de maintenir un réseau d'information.

Notre association est aussi représentée dans les quatre grandes régions du Québec : Grand-Montréal, Québec-Beauce, Saguenay-Lac St-Jean et la Mauricie. Ces directions régionales ont un lien direct avec nos membres pour des activités spécifiques à leur région.

De sa formation à aujourd'hui, le club a connu pas moins de 10 différents présidents pour des termes allant de 1 à 9 ans : Dick Spry, Bob Gandey, André Moreau, Rollie Lanthier, Noëlla Lemay,

feu Carmen Leroux, Norbert Provencher, Lina Drolet, feu Dale Pozer, Doris Dionne. De nombreux retraités bénévoles se sont succédé au fil des ans au sein du conseil d'administration, soit à titre de vice-président, de trésorier ou encore comme administrateurs.

1998

Tenue, le 6 octobre de la première assemblée générale annuelle formelle et participative à laquelle tous les retraités sont invités à assister.

2002

Incorporation du club sous charte provinciale comme organisme sans but lucratif. Par conséquent, le club est soumis aux règles gouvernementales telles : production d'états financiers, rapports d'impôts et règles de gouvernance. C'est également l'année de notre affiliation avec la FADOQ.

2010

Développement du nouveau site Internet avec un *Web master* (Alain Augier)

2016

Migration du site Web à Google (blogger)

À ce jour, pas moins de **710 retraités** au Québec sont membres cotisants du club. Au fil des ans, plusieurs des activités organisées sont devenues des incontournables.

► **Le dîner du temps des fêtes** : le premier ayant eu lieu en décembre 1988 a regroupé plus de 230 personnes. La formule vin et fromage a par la suite été remplacée par un buffet en 1992 et par un brunch en 1999. Cet événement annuel a longtemps eu lieu à la Place Ville Marie, puis à l'hippodrome de Blue Bonnets et, enfin, à la Plaza Antique, rue Sherbrooke Est, avec le Groupe PMG (Plaza Management Group).

► **Le tournoi de golf annuel** : depuis le premier tournoi, qui a eu lieu en septembre 1995, cette activité se perpétue année après année.

Il y a aussi eu les nombreuses activités sociales et culturelles organisées à chaque année. Il peut s'agir de courtes escapades pour assister, par exemple, au Festival de Lanaudière, ou encore de croisières et de grands voyages comme le Tour d'Europe en mai 1997.



Les membres du comité exécutif sont présentement : Doris Dionne, présidente, Jean-Guy Cyrenne, vice-président, Lucie Dorval, trésorière, Diane Dagenais, secrétaire ainsi que Lina Drolet, Lancy Bruneault, Danielle Prévost et Gaston Desormeaux, administrateurs. (non présentées en ordre sur la photo)



Pour plus d'information :
www.retraitesrbcpensioners.ca
514 874-7771
retraitesrbcpensioners@gmail.com

Vous planifiez une escape au Québec?

**Saviez-vous que
votre carte de membre FADOQ
vous permet de profiter de plusieurs
rabais dans le domaine
du tourisme?**



Consultez la **section rabais
Tourisme – Voyage** sur notre site Web
et n'oubliez pas de sélectionner
la bonne région afin de voir les offres
spécifiques pour votre destination.

www.fadoq.ca/ile-de-montreal/rabais/tourisme-voyage

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 8 h et 20 h. 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 :

<https://seleq.ca/programmes/leen-live-lespagnol-enrichi/>
514 465-9411 info@seleq.ca



Le Montréal FADOQ

FALL 2020 | VOLUME 24, NUMBER 1

fadoq

Région
île de Montréal

INVITATION DINNER-DANCE

THE RBC PENSIONERS CLUB

intact
INSURANCE

Home • Auto

SSQ
insurance

Life • Health • Investment

FALL 2020 | FADOQ – RÉGION ÎLE DE MONTRÉAL |

A WORD FROM THE PRESIDENT



What a beautiful summer we had, with its sun, its heat, its flowers and its greenery and also the much-hoped-for progressive deconfinement. Remember, however, to remain cautious and continue to comply with Public Health guidelines in order to stay healthy all year round.

The FADOQ is now old enough to be eligible for a card of its own! On June 16, 1970, the Quebec government granted a provincial charter to a movement created by a social worker named Marie-Ange Bouchard. The mandate: to serve all seniors, regardless of race, religion or language. Half a century later, the rationale for the country's largest seniors' group remains as relevant today as it was back then.

50 years, it's a good reason to celebrate! Unfortunately, a certain virus forced us to postpone the festivities surrounding this anniversary. Never mind! we will be celebrating at the age of 51, in 2021, that is. You will find all the information in next Spring's newsletter.

Another impact of COVID-19, the annual general meeting that had been scheduled for April 24th has been postponed to Friday, September 25th.

On the agenda, a review of the year 2019 and the presentation of the 2020 action plan. We hope to see you in large numbers; register now!

We are also happy to offer you a nice event. A **dinner-dance** to be held on October 1st at Plaza Antique to mark the United Nations International Day of Older Persons; an evening that we would like to repeat every year and make it a tradition.

Our **fall programming** marks an almost return to normal by offering several activities in person: computer workshops, yoga, outdoor activities, etc. We reserve the right to cancel them if, unfortunately, a second wave of coronavirus contagion was to occur.

I conclude by wishing you, first and foremost, health as well as a mild and sunny Fall.

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



We are proud to announce that we have renewed our partnership with the CAL (Carte Accompagnement Loisir) program, an initiative of AlterGo. The CAL program provides free entry to the

companion of a person with a functional limitation. This option makes all the difference to people with disabilities because it allows them to participate in FADOQ – Région île de Montréal activities. Something that would probably

be impossible otherwise, due to the additional costs generated by the indispensable presence of a companion who can offer them the necessary assistance to get around, to orient themselves, to feed themselves, etc.

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, SEPTEMBER 25, 2020, 9 a.m.

Plaza Antique
6086, Sherbrooke W.



Lunch will be offered

Registration required before Tuesday, September 7: 514 271-1411

Jocelyne Wiseman
President of the board of directors



An evening to socialize and get active in good company. The price includes a cocktail, a 4-course meal and the orchestra.

Date: Thursday, October 1st

Hours: 5 p.m. to 11 p.m.

Location: Plaza Antique, 6086 Sherbrooke Street E

Cost: \$59

WELCOME TO THE FIRST ONLINE SPANISH COURSE, ACCESSIBLE TO EVERYONE, WITH REAL-TIME TEACHERS



IN THE LAST FEW YEARS, WE HAVE SEEN EDUCATION COME OUT OF THE CLASSROOM TO REACH MORE PEOPLE THROUGH ONLINE EDUCATION. HOWEVER, STUDENTS ARE INCREASINGLY DEMANDING A MORE INTERACTIVE TEACHING MODEL WITH THEIR TEACHER.

Bearing this in mind, SELEQ, a socially oriented Spanish teaching institution, took the initiative to create LEEN (Enriched Spanish) LIVE, an innovative model of teaching Spanish online with teachers in real time. This teaching model offers students the opportunity to take up to 40 hours of lessons per week at a very affordable price, so that everyone has access to the study of one of the most joyful and spoken languages in the world: Spanish.

LEEN LIVE holds an average of 8 workshops per day, offered between 8 am and 8 pm. This way, students choose when to log on, and the number of workshops they want to participate in. Each week, LEEN LIVE offers courses of all levels: A1 and A2 (for beginners), B1 and B2 (for intermediates), and C1 and C2 (for advanced users), with varied and interesting subjects, such as grammar, cinema, TV series, literature, cooking, music and news from the Hispanic world.

For more information, you can contact us or visit our website: www.seleq.ca
<https://seleq.ca/en/programs/leen-live-enriched-spanish/>
514-465-9411 info@seleq.ca



NEW DISCOUNTS

Did you know that your FADOQ membership card allows you to benefit from a number of discounts in the tourism sector?



Consult the Tourism—Travel Discount section on our website and don't forget to select the correct region in order to see the offers specific to your destination.

www.fadoq.ca/en/ile-de-montreal/discounts/tourism-and-travel

Our Fall 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!

THE RBC PENSIONERS CLUB

By: Lina Drolet and Doris Dionne

THE QUEBEC RBC PENSIONERS CLUB WAS FOUNDED IN 1976 AND IS THUS CELEBRATING ITS 44TH ANNIVERSARY THIS YEAR.

On April 9, 1976, seven retirees met to set up a 1st RBC pensioners committee. A memo was sent to all retirees in and around Montreal to see if there was any interest in this. Given the very favourable response, the committee was created. The first meeting took place on September 16, 1976, and 165 retirees attended that event. The committee's mandate was to organize activities for retirees, allowing them to meet, keep in touch and maintain an information network.

Our association is also represented in the 4 major regions of Quebec including Quebec, Saguenay-Lac St-Jean and Mauricie which have a direct link with our members for activities tailor-made to their regions.

From its inception to today, the club has known no less than 10 different presidents for terms ranging from 1 to 9 years: Dick Spry, Bob Gandey, André Moreau, Rollie Lanthier, Noella Lemay,

the late Carmen Leroux, Norbert Provencher, Lina Drolet, the late Dale Pozer and Doris Dionne. Many successive volunteer retirees have served within the CA over the years, either as vice-president, treasurer or administrator.

1998 – October 6th, the first formal and participatory annual general meeting is held where all retirees are invited to attend.

2002 – Incorporation of the club under provincial charter as a non-profit organization. Consequently, the club is subject to government rules such as the production of financial statements, tax reports and governance rules. It is also the year of our affiliation with the FADOQ.

2010 – A new site is developed with a web master (Alain Augier)

2016 – We witnessed the migration of the website to Google (blogger)

To date, no less than 710 retirees in Quebec are contributing members of the club.

Among our indispensable activities, those that we could not do without: Holiday Season dinner which brought together more than 230 people. The first, which was a wine and cheese party in December 1988 was replaced by a buffet in 1992 and by a brunch in 1999. This annual event took place for a long time at PVM, then at the Blue Bonnets race track and later with the PMG group at the Plaza Antique on Sherbrooke Street.

Our first golf tournament was held in September 1995 and continues to be held year after year.

There have also been numerous social and cultural activities organized each year as well as short getaways such as the Festival de Lanaudière, as well as major trips in May 1997: Tour of Europe as well as cruises.

The members of the executive committee are currently: Doris Dionne, Pres, Jean-Guy Cyrenne, VP, Lucie Dorval Treas. Diane Dagenais Secty and Lina Drolet, Lancy Bruneault, Danielle Prévost and Gaston Desormeaux as Directors.



For more information:
www.retraitesrbcpensioners.ca
514 874-7771
retraitesrbcpensioners@gmail.com