

SOMMAIRE

Mot de la présidence et direction générale	3
Accessibilité virtuelle aux aînés ...	4
Aînés engagés, vieillir vivant	5
Se divertir et bouger en toute sécurité.....	6
Les Jeux d'été.....	8
Conférences FADOQ-RLS.....	9
Formations en informatique.....	10
1 ado – 1 aîné	11
Pensées positives	12



Réservé aux jeunes de 50 ans et plus !

Librespace FADOQ^{MD} est un programme d'assurances auto et habitation **exclusif aux membres du Réseau FADOQ**. Profitez des avantages offerts par Intact Assurance tels que :

- **Rabais** sur vos assurances
- **Réduction de franchises** en cas de sinistre
- **Protection S.O.S. Identité^{MD} sans frais¹** en combinant vos assurances

Pour connaître tous les avantages offerts, appelez votre représentant en assurance dès maintenant ou composez le 1 866 477 5050

intact.ca

ASSUREUR OFFICIEL
DU RÉSEAU FADOQ



¹En cas de vol d'identité, la protection S.O.S. Identité^{MD} offre une couverture d'assurance pouvant aller jusqu'à 25 000\$ pour le remboursement des dépenses engagées pour recouvrer votre identité. Ces offres peuvent varier et être modifiées sans préavis. L'information retrouvée dans cette publicité vous est fournie à titre indicatif seulement. Votre contrat d'assurance prévaudra en tout temps. Veuillez le consulter pour un exposé des protections et exclusions. Pour obtenir de plus amples informations sur cette offre et nos produits, veuillez communiquer avec votre représentant en assurance ou consultez intact.ca. © 2020, Intact Compagnie d'assurance. Tous droits réservés.



Parce que votre histoire est unique

Nos conseillers ont des solutions personnalisées pour vous.



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



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

* 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.

MOT DE LA PRÉSIDENTE

et de la direction générale



Diane Beaulieu Desjardins
Présidente

Un hiver en douceur, à l'image d'un nouveau mode de vie plus au ralenti. C'est étrange que de vous écrire un an après le début de cette COVID-19, un an de résilience, de patience, mais aussi de réalisation. Réaliser que nos aînés sont plus que jamais importants. Ils ont et ils continuent d'écrire notre histoire.

Nous avons un devoir commun de prendre soin d'eux. Chaque jour nous pouvons tous poser des gestes, des actions qui font du bien aux aînés. Chacun de nous pouvons faire une différence.

Nous naviguons toujours dans des eaux incertaines, mais nous avons tous été jusqu'ici résilients. Nous avons fait preuve d'imagination pour garder nos liens sociaux.

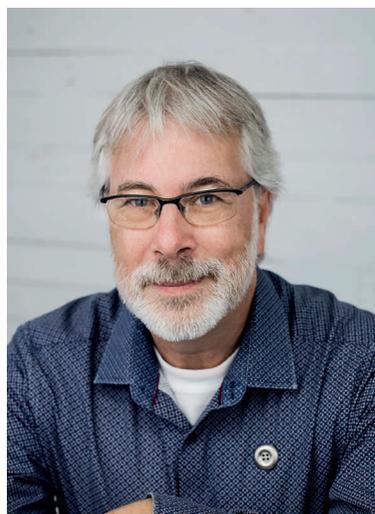
Qui dit nouvelle année, dit aussi nouvel horizon. Nous avons la chance ici dans les Laurentides d'être entouré de nature, de paysages magnifiques, dont nous pouvons profiter en allant prendre une marche, en faisant de la raquette, du ski de fond ou du patin. C'est important de prendre soin de soi et de faire des activités qui vous motivent, ne serait-ce que quelques minutes par jour. Prendre une bonne marche, profiter du soleil, lire un livre, faire un feu de foyer, avec une bonne tisane ou un chocolat chaud. Trouvez ce qui vous fait du bien, ce qui vous fait sentir mieux.

Une équipe toujours active !

Sénèque mentionne « La vie n'est pas d'attendre que les orages passent, c'est d'apprendre comment danser sous la pluie ». À la FADOQ - Région des Laurentides, c'est exactement ce que nous faisons, nous nous adaptons, en équipe, à la situation et nous apprenons à naviguer dans de nouvelles façons de faire. Même en télétravail, nous continuons de mettre en place des activités et projets, afin de briser l'isolement des aînés. Nous avons repris les appels de courtoisie, avec l'aide de plusieurs bénévoles, qui souhaitent donner au suivant. Nous voulons nous assurer que nos aînés des Laurentides vont bien. Nous avons également des groupes de discussion qui se poursuivent en mars, *Aînés engagés, vieillir vivant* ! Nous vous invitons à consulter la programmation complète via notre site [Web fadoqlaurentides.org](http://Web.fadoqlaurentides.org)

Le conseil d'administration régional continue de s'impliquer dans la défense des droits des aînés. Il remet également en place ses appels, aux administrateurs des clubs locaux, afin de les supporter, les motiver et trouver avec eux des moyens d'apaiser cette situation délicate que nous vivons. Même si les activités sont sur pause, les administrateurs de clubs se doivent d'accompagner leurs membres durant ce temps de confinement, comme c'est le devoir des administrateurs régionaux d'être présents pour eux. Ensemble, on est plus fort !

Merci à vous ! Chaque membre FADOQ, partenaire, contribue afin que l'on mène à bien notre mission, briser l'isolement des aînés, maintenir une qualité de vie, et protéger vos droits. Merci à chacun de vous. Merci de croire en nous et de nous soutenir.



Michael Leduc
Directeur général

ACCESSIBILITÉ VIRTUELLE AUX AÎNÉS – un succès !

En octobre dernier, la FADOQ – Région des Laurentides a pu concrétiser le projet « Accessibilité virtuelle aux aînés », grâce à l'obtention d'une subvention de la Croix-Rouge du Canada et du gouvernement du Canada. Nous avons ainsi été en mesure de prêter 142 iPads, ainsi qu'une formation de base pour leur utilisation aux aînés des Laurentides.

Avec la situation actuelle de la crise sanitaire, plus que jamais nous voulons briser l'isolement et de rendre la technologie accessible aux aînés. De cette façon, ils peuvent désormais échanger avec leur famille et ami, garder un lien social.

Faits saillants

- Prêt de 142 iPads, déployés dans les 8 MRC de la région des Laurentides
- 10 bénévoles formateurs
- 15 formations de groupe
- 50 formations individuelles
- 506 heures de bénévolat
- 90% des appareils ont été prêtés à des personnes de 65 ans et plus (10% à des aînés entre 60-65 ans)

Les effets positifs du projet chez les aînés

- Aisance accrue avec les appareils et, dans certains cas, achat d'un iPad personnel
- Confiance en soi, sentiment de ne pas être en marge de la société
- Sentiment de fierté du participant et de sa famille
- Amélioration de la qualité de vie en réduisant l'isolement

Le projet a connu des défis, dans un contexte pandémique nous devons être à l'affût des règles sanitaires en vigueur et de nous assurer de la sécurité des employés, bénévoles et participants. Nous espérons poursuivre le projet à long terme et rendre la technologie accessible à un maximum d'aînés de la région. Nous sommes en attente pour la phase 2.

Nous tenons à remercier les bénévoles formateurs, pour leur dévouement, leur créativité et leur engagement au succès de ce projet.

Si vous êtes intéressés à recevoir le prêt d'un iPad, ainsi qu'une formation, nous vous invitons à remplir le formulaire à cet effet en ligne :

fadoq.ca/laurentides/actualites/nouvelle/ava

Canada



Aînés engagés, vieillir vivant!

ATELIERS BASÉS SUR LA MÉTHODE ANTIDOTE VIT



Rencontres virtuelles

GRATUIT

- Une fois par semaine
- Jusqu'à 15 rencontres
- Début : mars (date à définir)
- Via la plateforme Zoom (en ligne, soutien au branchement disponible)

THÈMES ABORDÉS

- C'est quoi vieillir en 2021 ?
- Quels sont les côtés positifs du vieillissement ?
- Quelles sont vos préoccupations ?
- Et plus encore!

Déroulement

- Rencontre en petits groupes, animées par des agentes de développement FADOQ - Région des Laurentides, afin d'échanger, de discuter et de partager.
- Approche créative où plaisir, chaleur, respect, légèreté et ouverture sont au rendez-vous.

Avec la participation de :

Québec 

Visionnez un extrait vidéo via notre chaîne YouTube : FADOQ-RLS



POUR VOUS INSCRIRE, CONTACTEZ :

Sophie La Beaume
sophie@fadoqlaurentides.org
819 430-3262

Johanne Robitaille
johanne@fadoqlaurentides.org
514 503-8058

Sans frais :
1 877 429-5858, poste 443



SE DIVERTIR ET BOUGER

en toute sécurité !

La pandémie que nous vivons nous oblige à modifier nos habitudes. Nous devons utiliser des façons différentes de rester en contact avec les gens, nous divertir tout en maintenant une bonne condition physique, afin de nous sentir mieux et de garder le moral !

En tenant compte des consignes sanitaires qui varient constamment, nous vous proposons des activités qui, nous l'espérons, vous aideront à conserver une vie active, peu importe les restrictions auxquelles nous devons faire face.

Nous vous encourageons à consulter régulièrement notre site Web et à vous abonner à notre infolettre, afin d'avoir accès à une information adaptée à l'évolution de la situation.

Pour vous abonner à l'infolettre : fadoq.ca/laurentides/infolettre

BOUGEZ À L'EXTÉRIEUR

Assurez-vous à chaque jour, de vous accorder du temps à l'extérieur pour respirer l'air frais en pratiquant une activité physique, telle que la marche, la raquette, le ski, le patin, de la course, etc.

En plus des bienfaits physiques que vous apportent le plein air, vous aurez l'occasion de croiser des gens et, selon les restrictions en vigueur à ce moment, de socialiser un peu !

Restez à l'affût... Nous terminons la mise à jour du nouveau programme de coaching en course et marche rapide que nous avons lancé l'an dernier. Il nous reviendra en mai, pour ceux qui apprécieraient bénéficier d'un coaching pour vous aider à :

- Vous fixer des objectifs réalistes
- Améliorer votre condition physique
- Avoir des résultats concrets en ayant du plaisir
- Garder la motivation et l'enthousiasme

RESTEZ EN FORME, PARTICIPEZ À DES ATELIERS VARIÉS ET SOCIALISEZ SUR ZOOM

Certains ont des réticences à faire des activités sur ZOOM, mais sachez que les membres qui ont tenté l'expérience ont été enchantés de ce qu'ils ont vécu. Ils ont été surpris du plaisir qu'ils ont ressenti à rencontrer de nouvelles personnes bien que ce soit par l'intermédiaire d'un écran d'ordinateur !

Mise en forme sur ZOOM

Que ce soit pour vous mettre en forme ou garder la forme, différents entraînements adaptés à votre condition physique sont disponibles sur la plateforme ZOOM : des cours d'Essentrics, Yoga et Yoga sur chaise.

Plusieurs rabais sont offerts aux membres de la FADOQ.

Pour tous les détails, visitez :
fadoq.ca/laurentides/activites



ATELIERS CULTURELS SUR ZOOM

Suite au grand succès de notre dernière session, nous vous offrons à nouveau des ateliers de peinture et d'écriture.

Une session d'ateliers Cerveaux actifs vient nouvellement d'être mise sur pied et est déjà en cours. Nous préparons pour bientôt des ateliers de Muscler vos méninges.

Consultez notre site Web pour découvrir les derniers développements concernant les nouvelles sessions qui seront offertes.





LES JEUX D'ÉTÉ ?

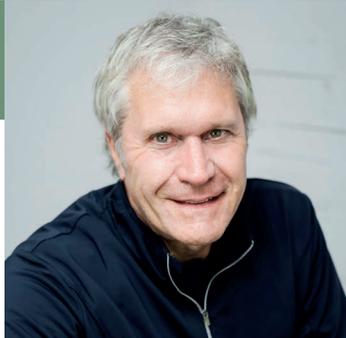
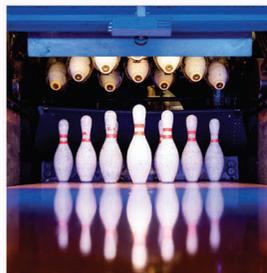
L'édition 2021 des Jeux d'été qui ont normalement lieu de la mi-mai à la mi-juin, est sur la table de travail ! Évidemment, s'ils ont lieu, ils prendront une toute autre allure cette année. Nous adapterons de notre mieux, la programmation des Jeux d'été à l'évolution de la situation de la pandémie.

Certaines disciplines s'y prêteront mieux que d'autres et nous amorçons l'évaluation des possibilités pour chacune d'entre elles.

Si les conditions sont favorables, nous espérons pouvoir mettre en place des Jeux d'été dans quelques disciplines. Nous en avons tellement besoin !

Puisque nous planifions le tout quelques mois à l'avance, nous devons être prêts à nous ajuster aux nouvelles directives de la Direction de santé publique pourrait émettre.

Pour tout savoir sur nos activités, consultez notre site Web :
jeuxfadoqlaurentides.org



Pour tout renseignement supplémentaire, n'hésitez pas à nous écrire à l'adresse courriel suivante : loisirs@fadoqlaurentides.org

Patrice Savard

Coordonnateur Loisirs, sports et plein air
loisirs@fadoqlaurentides.org
819 429-5858 poste 227



CONFÉRENCES FADOQ-RLS

hiver et printemps 2021

Cet hiver, nous mettons l'emphase sur l'expertise de nos collaborateurs. Nous vous invitons à consulter le site Web de Juripop et d'Éducaloi, afin de pouvoir participer à des conférences sur des thématiques liées à la justice. Voici quelques thèmes d'actualité au programme qui touchent les aînés et leur famille : cliniques juridiques gratuites, harcèlement au travail, droit de l'environnement, baux commerciaux pour ateliers d'artistes, mandat et régimes de protection, violence conjugale – l'angle mort du droit de la famille.

Le mardi 23 février 2021 à 14h, en collaboration avec l'AQDR (Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées) – Laval-Laurentides, nous animerons une conférence sur vos droits en milieu de vie. Inscrivez-vous en grand nombre : fadoq.ca/laurentides/conferences-fadoq

*Vous demeurez dans
une résidence et vous
souhaitez organiser
une causerie virtuelle ?*

Sachez que notre équipe peut animer une causerie adaptée à votre réalité. Quelques options s'offrent à vous, par exemple, les résidents ou locataires peuvent se brancher de leur appartement et assister à la causerie ou tout dépendant des mesures sanitaires, les résidents ou locataires peuvent se rassembler dans une salle et l'équipe présente sur l'écran interagit avec les participants.

Pour plus de renseignements, communiquez avec Virginie Munger au 819 421-2142 ou à virginie@fadoqlaurentides.org

Quels sont vos besoins?

Durant l'automne 2020, le Réseau FADOQ et une équipe de formateurs bénévoles s'est dévouée à adapter des sections du Programme Ateliers FADOQ.CA en mode virtuel. Nous travaillons présentement sur une programmation pour le printemps 2021.

Nous vous invitons à vous rendre sur notre page Web fadoq.ca/laurentides/formations-virtuelles et à remplir le formulaire qui nous permettra de connaître vos besoins en matière de formations virtuelles.

Nous tenons à souligner le travail exceptionnel et le professionnalisme remarquable de M. Robert Grégoire, M. Renaud Graveline et M. Denis Brazeau, formateurs bénévoles pour le club FADOQ Les Joyeux thérésiens. Merci messieurs!

NOUS AVONS BESOIN DE VOUS !

Appliquez dès maintenant à l'un de ces 3 postes de bénévolat à rh@fadoqlaurentides.org. Pour plus d'information, visitez notre site Web fadoqlaurentides.org

SOUTIEN TECHNIQUE ET AUDIOVISUEL

Transport d'équipement vidéo et soutien à distance, afin de brancher l'équipement et d'accompagner des personnes âgées pour utiliser les plateformes de vidéoconférence lors d'activités virtuelles.

FORMATEURS EN INFORMATIQUE

Animation d'ateliers informatiques pour les aînés (en vidéoconférence ou en personne).

Avec le programme des Ateliers FADOQ.CA et les manuels pédagogiques.

SOUTIEN INFORMATIQUE

Soutien à distance (par téléphone) pour aider à régler un problème technique ou pour se connecter à une activité virtuelle.



1 ADO – 1 AÎNÉ

Ensemble
pour aller plus loin

Projet multigénérationnel permettant à un aîné d'être jumelé avec un adolescent qui, ensemble, pourront s'encourager à atteindre un objectif selon un intérêt ou une passion similaire.

Les jumelages sont d'une durée d'environ 1 à 2 mois et les duos communiquent par téléphone 1 à 2 fois par semaine.

Le but est qu'ils s'accompagnent et se motivent, afin d'accomplir une tâche ou un projet qui leur tient à cœur (ex : cuisiner, programme de mise en forme, construire un meuble, etc.). Nous avons besoin de 30 aînés pour mettre de l'avant ce projet pilote.

Pour plus d'information consultez la page Web :
fadoq.ca/laurentides/1ado-1aine

ou écrivez-nous à :
1ado-1aine@fadoqlaurentides.org



Des pensées positives

Durant le dernier confinement, nous avons partagé à chaque jour des pensées positives sur notre page Facebook. Nous aimerions en partager ici avec vous quelques-unes, pour nos membres qui n'ont pas Internet ou Facebook.

Tourne-toi vers le soleil, et l'ombre sera derrière toi.

Proverbe Maori

Se perdre dans des albums photos et se rappeler de bons souvenirs, ça fait du bien au cœur.

Ma vie est une suite de moments présents. Je les habite l'un après l'autre savourant la plénitude de chacun et je constate alors qu'il n'y a plus de place pour la peur.

Josée Sarrazin

La vie est une route à franchir, le bonheur en est l'instant à saisir.

Accepte ce qui est, laisse aller ce qui était et aie confiance en ce qui sera.

Bouddha

Être vulnérable c'est une force et non l'inverse. C'est d'être humain.

Rien n'a plus de valeur qu'aujourd'hui.

Goethe

Être heureux ne signifie pas que tout est parfait. Cela signifie que vous avez décidé de regarder au-delà des imperfections.

Aristote



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