

# Le Montréal FADOQ

HIVER 2021 | VOLUME 24 NUMÉRO 2

fadoq

Région  
île de Montréal

PROGRAMMATION  
HIVER 2021

LE MOUVEMENT *JE SUIS  
SOLIDAIRE DES AÎNÉS  
DU QUÉBEC*

LA PEUR DE TOMBER

**intact**  
ASSURANCE

Auto • Habitation

**SSQ**  
assurance

Vie • Santé • Investissement

HIVER 2021 | 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](http://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 .....                                  | 5  |
| Programmation .....   | 6  |
| Brisons l'isolement des aînés<br>un geste à la fois .....       | 12 |
| Club <i>Les Amis du Vieux Moulin<br/>de Pointe-Claire</i> ..... | 14 |
| Partenaire rabais Rando Québec .....                            | 15 |
| La peur de tomber .....   | 16 |
| Nouveaux rabais .....   | 19 |

## Le Montréal FADOQ

Hiver 2021, volume 24, numéro 2

Rédactrice en chef : Andrée Turmel

Conception graphique : Valentina Vlassova

Impression : SOLISCO

## 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.

## Vous avez déménagé?

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

## Pour nous joindre

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



J'aurais souhaité que ce message diffusé dans le bulletin de l'hiver 2021 destiné aux membres de la FADOQ – Région île de Montréal ne contienne aucune trace du virus COVID-19. Malheureusement, au moment où j'écris ces lignes, la 2<sup>e</sup> vague menace de nous replonger dans le confinement et de nous contraindre à des consignes sanitaires toujours aussi strictes.

**I**L EST VRAI que le mois de novembre se prête bien au *cocooning* à la maison, avec un bon livre à dévorer, avec un nouveau cours à suivre en ligne ou une séance de yoga virtuelle. Vous verrez d'ailleurs que nous avons ajusté notre programmation afin de vous offrir un maximum d'activités sécuritaires, que ce soit dans le confort de votre foyer ou au grand air dans la belle nature.

Je vous encourage donc à vous inscrire à l'activité de votre choix afin de rester actif physiquement et mentalement. Je joins d'ailleurs ma voix à celle de M<sup>me</sup> Isabelle Charest, ministre déléguée à l'Éducation et ministre responsable de la Condition féminine, qui vous invite, dans une vidéo diffusée sur notre site Web ([fadoq.ca](http://fadoq.ca)), à reprendre l'activité physique, car c'est bon pour le corps et pour l'esprit.

Au cours du mois de septembre, la Fondation Institut de gériatrie de Montréal (FIGM) lançait la campagne Solidaire des aînés et appelait les Québécois de tous âges à poser un petit geste de bienveillance pour un Québec où il fait bon vieillir. Un résumé de cette belle initiative vous est présenté un peu plus loin dans le bulletin. Et même si ce mouvement s'est terminé le 1<sup>er</sup> octobre dernier, Journée nationale des aînés, je vous encourage à prolonger cette vague de bienveillance autour de vous.

Finalement, l'émission *Ère Libre* revient cet automne à la chaîne MAtv. Vous savez peut-être que la FADOQ – Région île de Montréal en est le commanditaire principal depuis 2016. Il y aura une chronique FADOQ à chacune des 10 émissions. J'ai le privilège d'être l'invitée de la première émission. Ensuite, ce sera le rédacteur/journaliste Pascal Henrard qui présentera différents thèmes qui nous sont chers. Si vous n'êtes pas abonné à Vidéotron, vous pourrez visionner les épisodes sur le site Web de MAtv.

Je termine en vous souhaitant, en mon nom et au nom des membres du Conseil d'administration et des employés de la FADOQ – Région île de Montréal, un joyeux Noël et une belle et heureuse année 2021 remplie d'une bonne dose de bien-être et de santé!

Votre présidente,  
Jocelyne Wiseman

L'ÉQUIPE DE LA FADOQ  
RÉGION ÎLE DE MONTRÉAL

*vous souhaite de  
Joyeuses fêtes et  
une bonne année!*

Andrée • Augustine • Denise • Dominique  
Gabriel • Isabelle • Lynda • Sophie • Rosée • Yann



## ÈRE LIBRE EST DE RETOUR SUR MATV



**D**e nouveaux épisodes portant sur la santé et le bien-être de nos aînés seront présentés. Toujours animée par Michèle Sirois et issue d'une initiative de la FADOQ – Région île de Montréal, cette série au service des aînés et de leur famille est plus pertinente que jamais dans le contexte actuel. Cette saison-ci, l'équipe d'Ère libre vise en effet à renseigner les aînés sur différents sujets qui ont trait à leur santé et à leur bien-être et à les outiller à cet effet. À chaque semaine, les téléspectateurs pourront suivre les entrevues « santé » tenues en compagnie d'un ou d'une docteur(e)-chercheur(se) du Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal. Ils auront également le bonheur de visionner les reportages Mémoires d'immigration, faits en collaboration avec le Centre des mémoires de Montréal (MEM), lesquels leur permettront de découvrir une nouvelle facette de la diversité.

La présidente de la FADOQ – Région Île de Montréal, M<sup>me</sup> Jocelyne Wiseman, sera l'invitée de la première émission. Au cours des émissions qui suivront, le rédacteur/journaliste Pascal Henrard abordera différents thèmes tous autant hautement d'intérêt les uns que les autres.

**Horaire de diffusion  
d'Ère libre – Matv Montréal  
(Chaîne 9 ou 609)**

Lundi à 17 h  
(diffusion réseau à travers le Québec)

Mardi à 13 h

Mercredi à 21 h

Judi à 1 h, 8 h et 14 h 30

Vendredi à 9 h

Samedi à 12 h  
(diffusion réseau à travers le Québec)

# CALENDRIER DES ACTIVITÉS

HIVER 2021

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

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

## EN CONTINU

Du lundi au jeudi

Tous les lundis, 10 h

Ateliers informatiques FADOQ.ca  
Début de la session : lundi 11 janvier  
Club de marche au parc Maisonneuve  
Début de l'activité : lundi 18 janvier

## JANVIER

Mardi 5, 10 h  
Jeudi 7, 10 h  
Jeudi 7, 9 h 30  
Jeudi 7, 10 h 50  
Jeudi 7, 12 h  
Vendredi 8, 9 h 30  
Vendredi 8, 10 h 50  
Vendredi 8, 12 h  
Lundi 11, 13 h  
Mardi 12, 10 h  
Mardi 12, 10 h 15  
Mercredi 13, 13 h  
Mercredi 13, 18 h  
Jeudi 14, 10 h  
Jeudi 14, 10 h 15  
Jeudi 14, 13 h  
Jeudi 14, 13 h  
Jeudi 14, 13 h  
Jeudi 14, 14 h 15  
Vendredi 15, 15 h 30  
Dimanche 17, 14 h  
Lundi 18 au Mercredi 20  
Jeudi 21, 9 h  
Jeudi 21, 9 h  
Jeudi 21, 9 h 30  
Jeudi 21, 10 h 30  
Jeudi 21, 11 h  
Jeudi 21, 13 h  
Jeudi 21, 13 h  
Jeudi 21, 13 h  
Jeudi 21, 15 h  
Jeudi 21, 17 h  
Vendredi 22, 10 h  
Lundi 25, 13 h  
Mardi 26, 10 h  
Vendredi 29, 10 h

Début Cardio-Vitalité – Parc Lafontaine  
Début Cardio-Vitalité – Parc Lafontaine  
Début yoga sur chaise à l'église Saint-Édouard  
Début yoga sur tapis à l'église Saint-Édouard  
Début méditation à l'église Saint-Édouard  
Début yoga sur chaise à l'église Saint-Donat  
Début yoga sur tapis à l'église Saint-Donat  
Début méditation à l'église Saint-Donat  
Début des cours de mise en forme  
Début du club de ski de fond  
Début Cardio-Vitalité – Parc Maisonneuve  
Début des cours de mise en forme adaptée  
Conférence Un jardin l'hiver – Germeoir  
Marche découverte – Montréal souterrain  
Début Cardio-Vitalité – Parc Maisonneuve  
Début atelier de broderie  
Début du Cardio vélo  
Début des cours de danse en ligne – Débutant  
Début des cours de danse en ligne – Intermédiaire  
Cours virtuel de cuisine  
Début des cours d'autodéfense  
DéJOUÉZ l'hiver à l'auberge Le Baluchon  
Début des cours d'espagnol – Niveau 1  
Début des cours d'italien – Niveau 1  
Début des sessions bridge dirigé  
Début des cours d'italien – Niveau 2  
Début des cours d'espagnol – Niveau 2  
Début des cours d'espagnol – Niveau 3  
Début du cours de bridge – Débutant  
Début des cours virtuels de sommellerie  
Début des cours d'espagnol – Niveau 4  
Début des cours d'espagnol – Niveau 5  
Conférence Dîner créatif et santé  
Début des ateliers virtuels Récit de vie – Débutant  
Début des ateliers virtuels Récit de vie – Avancé  
Conférence Virage végé

## FÉVRIER

Mercredi 3, 18 h  
Vendredi 5, 9 h 30  
Mercredi 10, 7 h  
Vendredi 12, 15 h 30  
Jeudi 18, 10 h  
Vendredi 19, 10 h  
Mercredi 24, 18 h

Conférence Le consom'acteur  
Marche au parc Angrignon  
Sortie au Musée national des beaux-arts du Québec (MNBAQ) à Québec  
Cours virtuel de cocktails  
Atelier sur la prévention des chutes  
Conférence étiquettes nutritionnelles  
Conférence Faire des achats éclairés

## MARS

Jeudi 11, 9 h 30  
Jeudi 18, 10 h

Tandem atelier-visite au Musée d'art contemporain (MAC)  
Cabane à sucre

## ATELIERS FADOQ.CA



Groupe de 8 personnes. Un manuel d'instructions ainsi qu'une clé USB vous seront remis.

**Les ateliers ont lieu à Insertech 4820, rue Molson, Montréal,** sauf le cours *Comment utiliser la plateforme Zoom* qui aura lieu de façon virtuelle.



Accès universel

### Ateliers

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

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

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

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

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

Sécurité informatique  
Cours développé par la FADOQ – Région île de Montréal  
Durée : 3 h – Coût : 20 \$

Comment utiliser la plateforme Zoom  
Cours virtuel développé par la FADOQ – Région île de Montréal  
Durée : 2 h – Coût : Gratuit

### Horaire Hiver 2021

Lundi 11 janvier au lundi 15 février  
12 h – 15 h

Jeudi 21 janvier au jeudi 25 février  
12 h – 15 h

Mercredi 10 février au mercredi 17 mars  
12 h – 15 h

Lundi 22 février au lundi 15 mars  
12 h – 15 h

Jeudi 4 mars au jeudi 25 mars  
12 h – 15 h

Mercredi 27 janvier  
12 h – 15 h

Mercredi 6 janvier  
13 h – 14 h

## ACTIVITÉS ÉDUCATIVES ET SOCIALES



### Atelier sur la prévention des chutes



Chez les personnes âgées, les chutes sont responsables de nombreuses hospitalisations et leur qualité de vie en est souvent affectée par la suite. Cet atelier vous permettra de reconnaître et identifier vos facteurs de risque de chutes et de modifier certains de vos comportements en adoptant des trucs pratiques pour les éviter.

**Date :** Jeudi 18 février  
**Heure :** 10 h à 12 h  
**Lieu :** Patro Villeroy  
7355, ave Christophe-Colomb  
**Coût :** Gratuit

### 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 21 janvier au 8 avril  
**Heure :** 13 h à 16 h  
**Lieu :** Sous-sol de l'église St-Donat,  
6807, rue de Marseille, porte C  
**Coût :** 125 \$ – Session 12 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/](http://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.

## Atelier de bridge dirigé

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 un atelier de bridge dirigé pour les membres FADOQ.

**Dates :** Jeudis du 21 janvier au 8 avril

**Heure :** 9 h 30 à 12 h

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

**Coût :** 5 \$ par séance

Session 12 semaines

## Ateliers virtuels d'espagnol : 5 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 :** Jeudis du 21 janvier au 25 mars

**Heure :** 9 h à 10 h 30

**Lieu :** Ateliers virtuels, Plateforme 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 :** Jeudis du 21 janvier au 25 mars

**Heure :** 11 h à 12 h 30

**Lieu :** Ateliers virtuels, Plateforme 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 :** Jeudis du 21 janvier au 25 mars

**Heure :** 13 h à 14 h 30

**Lieu :** Ateliers virtuels, Plateforme Zoom

**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 :** Jeudis du 21 janvier au 25 mars

**Heure :** 15 h à 16 h 30

**Lieu :** Ateliers virtuels, Plateforme Zoom

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

### Cours niveau 5

Prérequis : Les prérequis du niveau 4, la négación, expresar y compartir gustos, verbos en presente del indicativo, pretérito perfecto.

**Dates :** Jeudis du 21 janvier au 25 mars

**Heure :** 17 h à 18 h 30

**Lieu :** Ateliers virtuels, Plateforme Zoom

**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 21 janvier au 25 mars

**Heure :** 9 h à 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 21 janvier au 25 mars

**Heure :** 10 h 30 à 12 h

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

**Coût :** 85 \$ – Session 10 semaines

## Ateliers virtuels – Récit de vie

Participez à 6 ateliers d'écriture de récit de vie, donnés par M<sup>me</sup> Diane Robert, animatrice de 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 25 janvier au 1<sup>er</sup> mars

**Heure :** 13 h à 15 h

**Lieu :** Ateliers virtuels,  
Plateforme Zoom

**Coût :** 60 \$ – Session de 6 semaines

### Avancé

**Dates :** Mardis du 26 janvier au 2 mars

**Heure :** 10 h à 12 h

**Lieu :** Ateliers virtuels, Plateforme Zoom

**Coût :** 60 \$ – Session de 6 semaines

## Cours de sommellerie

Exploration et dégustation des vins du monde. Nous vous fournirons la liste de vins à acheter avant le début de la session.

**Dates :** Jeudis du 21 janvier

au 11 février

**Heure :** 13 h à 14 h 30

**Lieu :** Ateliers virtuels, Plateforme Zoom

**Coût :** 50 \$ – Session de 4 semaines



### Cours virtuel de cuisine

Votre mise en place est prête, vos ingrédients sont devant vous. Votre chef vous aidera à réaliser les recettes dans la bonne humeur. Des recettes simples et délicieuses avec des ingrédients faciles à trouver dans votre épicerie et des trucs de chefs pour les préparer et les présenter comme au restaurant.



**Entrée :** Potage oignons rôtis et patate douce avec pancetta croustillante, crème sûre et estragon

**Plat principal :** Poulet sauce crémeuse à l'ail et moutarde basilic, bébé épinard, tomates séchées, nid de tagliatelles au beurre

**Date :** Vendredi 15 janvier

**Heure :** 15 h 30 à 17 h 45

**Lieu :** Atelier virtuel, Plateforme Zoom

**Coût :** 35 \$

### Cours virtuels de cocktails

On vous donne les règles de base pour réaliser de bons cocktails à la maison. Quel est le matériel et les ingrédients de base à avoir à la maison et comment les remplacer si vous ne les avez pas. Vous réaliserez 2 délicieux cocktails avec les conseils d'un mixologue. Entre les deux cocktails, vous disposerez d'une bonne dizaine de minutes pour siroter votre cocktail et partager vos commentaires entre vous.

**Cocktails :** Orange hivernale et Venise en hiver

**Date :** Vendredi 12 février

**Heure :** 15 h 30 à 17 h 30

**Lieu :** Atelier virtuel, Plateforme Zoom

**Coût :** 35 \$

### Atelier de broderie



Si la broderie vous attire mais que vous n'avez jamais osé la pratiquer, cet atelier est pour vous. Venez vous initier aux notions de base et découvrir les vertus apaisantes de cette pratique. Lors de ces rencontres hebdomadaires conviviales et bienveillantes, vous pourrez effectuer des exercices pratiques, vous inspirer des modèles existants et/ou développer vos projets personnels.

**Dates :** Jeudis du 14 janvier au 8 avril

**Heure :** 13 h à 15 h

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

**Coût :** 80 \$ – Session de 13 semaines, incluant un kit de démarrage de broderie (toile de coton brut, un paquet d'aiguilles à broder, un assortiment de 3 couleurs de fils à broder, un prêt du cerceau à broder). Le participant devra apporter sa paire de ciseaux et un petit carnet de croquis.

### Tandem atelier-visite au Musée d'art contemporain de Montréal

Le Tandem atelier-visite est une activité d'une durée de deux heures : la première heure est consacrée à une visite interactive avec un médiateur et, durant l'heure suivante, les participants prennent part à un atelier de création inspiré d'une des œuvres observées durant le parcours de la visite.

**Date :** Jeudi 11 mars

**Heure :** 9 h 30 à 11 h 30

**Lieu :** Musée d'art contemporain de Montréal, 185, rue Sainte-Catherine Ouest

**Coût :** 10 \$

### RENDEZ-VOUS DES MARCHEURS

#### Club de marche

Marchez en bonne compagnie à travers les sentiers du parc Maisonneuve pour un trajet de 3 à 6 kilomètres!

**Date :** Lundis du 18 janvier au 22 mars

**Heure :** 10 h à 12 h

**Lieu :** Chalet du parc Maisonneuve, 4601, rue Sherbrooke Est

**Coût :** 5 \$ – Session de 10 semaines



#### Marche au parc Angrignon

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

**Date :** Vendredi 5 février

**Heure :** 9 h 30 à 12 h

**Lieu :** 3400, boulevard des Trinitaires

**Coût :** Gratuit

#### Marche découverte – Dans l'antre du Montréal souterrain

En compagnie d'un guide professionnel passionné, sillonnez le Montréal souterrain et laissez-vous surprendre par ce qui s'y cache : œuvres d'arts, fontaines, statues, grands halls et atriums... et plus encore! La visite se déroule à 75 % dans des lieux intérieurs.

**Date :** Jeudi 14 janvier

**Heure :** 10 h à 12 h

**Lieu :** Place des Arts, devant le 1600, rue St-Urbain

**Coût :** 18 \$

## ACTIVITÉS SPORTIVES



### Club de ski de fond

Un bénévole vous accompagnera tout au long des sorties et vous fera découvrir les différentes pistes que Montréal nous offre durant l'hiver! Le premier rendez-vous se tiendra au parc Maisonneuve. Veuillez noter que l'équipement n'est pas fourni.

**Dates :** Mardis du 12 janvier au 2 mars

**Heure :** 10 h à 12 h

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

**Coût :** 20 \$ – Session de 8 semaines

### Cours d'autodéfense

Initiation aux techniques d'autodéfense en partenariat avec l'Association de développement des arts martiaux adaptés. Une excellente façon de se défouler dans le respect de soi.

*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.*

**Dates :** Dimanches du 17 janvier au 11 avril

**Heure :** 14 h à 15 h

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

**Coût :** Gratuit (8 places disponibles) Session de 13 semaines

### 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 11 janvier au 5 avril

**Heure :** 13 h à 14 h

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

**Coût :** 65 \$ – Session de 13 semaines

### 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.

*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.*

**Dates :** Mercredis du 13 janvier au 7 avril

**Heure :** 13 h à 14 h

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

**Coût :** Gratuit (6 places disponibles) Session de 13 semaines

### Cardio vélo

Un cours sur vélo stationnaire au rythme de la musique simulant des montées, accélérations et sprints. Rien de tel qu'un entraînement en groupe pour favoriser la motivation!

**Dates :** Jeudis du 14 janvier au 8 avril

**Heure :** 13 h – 14 h

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

**Coût :** 60 \$ – Session de 13 semaines

### Cours de danse en ligne

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

**Dates :** Jeudis du 14 janvier au 8 avril

**Débutant :** 13 h à 14 h

**Intermédiaire :** 14 h 15 à 15 h 15

**Lieu :** École de danse Gilles Beaulieu, 6394, rue Saint-Hubert

**Coût :** 70 \$ – Session de 13 semaines

### 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 5 janvier au 16 mars  
Jeudis du 7 janvier au 18 mars

**Heure :** 10 h – 11 h

**Lieu :** Stationnement du Centre Calixa-Lavallée, 3819, avenue Calixa-Lavallée

**Coût :** 93,50 \$ – 1 fois par semaine – Session de 11 semaines  
187 \$ – 2 fois par semaine – Session de 11 semaines

### Parc Maisonneuve

**Dates :** Mardis du 12 janvier au 16 mars  
Jeudis du 14 janvier au 18 mars

**Heure :** 10 h 15 – 11 h 15

**Lieu :** Chalet du parc Maisonneuve, 4601, rue Sherbrooke Est

**Coût :** 85 \$ – 1 fois par semaine – Session de 10 semaines  
170 \$ – 2 fois par semaine – Session de 10 semaines

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

### 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 option.

#### Yoga sur tapis

**Dates :** Jeudis du 7 janvier au 11 mars

**Heure :** 10 h 50 à 11 h 50

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

**Dates :** Vendredis du 8 janvier au 12 mars

**Heure :** 10 h 50 à 11 h 50

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

**Coût :** 90 \$ – Session de 10 semaines



#### Yoga sur chaise

**Dates :** Jeudis du 7 janvier au 11 mars

**Heure :** 9 h 30 à 10 h 30

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

**Dates :** Vendredis du 8 janvier au 12 mars

**Heure :** 9 h 30 à 10 h 30

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

**Coût :** 90 \$ – Session de 10 semaines

#### Méditation

**Dates :** Jeudis du 7 janvier au 11 mars

**Heure :** 12 h à 12 h 45

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

**Dates :** Vendredis du 8 janvier au 12 mars (aucune séance le 30 octobre)

**Heure :** 12 h à 12 h 45

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

**Coût :** 65 \$ – Session de 10 semaines

## CONFÉRENCES



### LES SAINES HABITUDES DE VIE

Les ateliers/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.

*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*

#### Dîners créatifs et santé

Faire son lunch peut s'avérer une lourde tâche pour plusieurs personnes. Manque de temps, manque d'idées ou de connaissances, les obstacles peuvent être nombreux. Cette conférence propose de faire le plein d'idées créatives permettant de confectionner des lunchs savoureux et équilibrés.

**Date :** Vendredi 22 janvier

**Heure :** 10 h à 12 h

**Lieu :** Conférence virtuelle, Plateforme Zoom

**Coût :** Gratuit



### Virage végété

Au Québec et partout dans le monde, le végétarisme gagne en popularité et avec raison. Nous savons que diminuer sa consommation de viandes rouges et intégrer davantage de végétaux dans son alimentation est bénéfique pour la santé. Il n'est cependant pas toujours facile de cuisiner le tofu ni d'intégrer des légumineuses à son menu lorsque nous n'en avons pas l'habitude. Venez apprendre pourquoi cette pratique alimentaire est bénéfique pour vous et pour l'environnement tout en faisant le plein d'idées pour varier et végétaliser votre menu.



**Date :** Vendredi 29 janvier

**Heure :** 10 h – 12 h

**Lieu :** Conférence virtuelle, Plateforme Zoom

**Coût :** Gratuit

#### Comment décoder les étiquettes nutritionnelles

Vous êtes-vous déjà demandé quels sont les meilleurs choix à faire à l'épicerie? Cet atelier explique comment bien lire les étiquettes, comparer des produits sans se casser la tête et éviter certains pièges du marketing alimentaire! Des outils pratiques qui vous serviront au quotidien.

**Date :** Vendredi 19 février

**Heure :** 10 h à 12 h

**Lieu :** Conférence virtuelle, Plateforme Zoom

**Coût :** Gratuit



## \Un jardin l'hiver – Germeoir

Lors de cette conférence, les participants pourront apprendre les différentes techniques de culture pour faire pousser leurs propres pousses et germinations. On pourra également y apprendre comment diversifier son alimentation en explorant de bonnes idées pour les apprêter en cuisine.

**Date :** Mercredi 13 janvier

**Heure :** 18 h à 19 h

**Lieu :** Conférence virtuelle,  
Plateforme Zoom

**Coût :** Gratuit



## Le consom'acteur

Avoir un regard sur le côté caché des objets permet de se questionner sur ses habitudes de consommation. Cette conférence vous aidera à faire des choix de consommation plus éclairés et à réduire votre empreinte écologique, un geste à la fois.

**Date :** Mercredi 3 février

**Heure :** 18 h à 19 h

**Lieu :** Conférence virtuelle,  
Plateforme Zoom

**Coût :** Gratuit

## Faire des achats éclairés à l'épicerie

Vous aimeriez obtenir de nouveaux trucs et astuces pour faire des achats éclairés et économiques à l'épicerie? Cette conférence est pour vous!

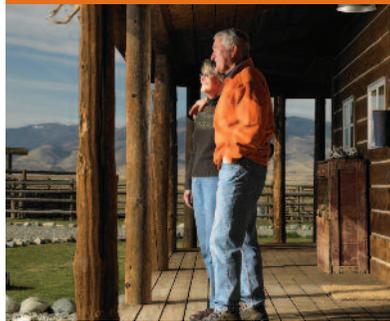
**Date :** Mercredi 24 février

**Heure :** 18 h à 19 h

**Lieu :** Conférence virtuelle,  
Plateforme Zoom

**Coût :** Gratuit

## VOYAGES/ SÉJOURS



## DéJOUÉZ l'hiver

Une formule tout inclus à l'auberge Le Baluchon, dans la magnifique région de la Mauricie! Accès aux sentiers pour la randonnée, raquette et ski de fond sont les activités offertes durant le séjour. Libre à vous de vous adonner à celle qui vous passionne le plus. Profitez également des installations de première classe avec une séance spa offerte.

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

**Dates :** Lundi 18 janvier au  
mercredi 20 janvier

**Coût par personne taxes incluses :**

600 \$ occupation simple

490 \$ occupation double

465 \$ occupation triple



## Sortie au Musée national des beaux-arts du Québec

Visite commentée de l'exposition 350 ans de pratiques artistiques au Québec suivie d'un repas 3 services au restaurant situé à l'intérieur du musée. La visite commentée vous fait parcourir 350 ans de création artistique, des débuts de la colonie française aux années 1960. Un guide-animateur présente le contexte historique et les grands thèmes qui ont servi à la conceptualisation de chacune des expositions.

**Date :** Mercredi 10 février

**Départ :** 7 h

**Retour :** 16 h

**Lieu :** Musée national des beaux-arts  
du Québec

**Coût :** 55 \$ – Repas et transport  
inclus

-----

## Sortie à la cabane à sucre

La cabane à sucre Sucrerie de la Montagne est située en plein cœur d'une forêt d'érables centenaires et elle offre une incursion véritable dans le passé des ancêtres canadiens et québécois.



**Date :** Jeudi 18 mars

**Départ :** 10 h

**Retour :** 16 h 30

**Lieu :** Sucrerie de la Montagne  
à Rigaud

**Coût :** 45 \$ – Transport, repas,  
calèche, chansonnier et  
tire sur la neige inclus

**Les activités en personne se tiendront sous toutes réserves de l'évolution des restrictions relatives à la pandémie COVID-19.**



FONDATION INSTITUT DE  
GÉRIATRIE DE MONTRÉAL

## Oui, **JE suis** solidaire des aînés du Québec!

Je m'engage à poser régulièrement un ou plusieurs gestes pour mieux prendre soin des aînés qui m'entourent.

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

# BRISONS L'ISOLEMENT DES AÎNÉS UN GESTE À LA FOIS

«Collectivement, nous pouvons faire beaucoup mieux pour prendre soin des aînés, pour leur offrir la place qui leur revient en tant que bâtisseurs de notre société. Les aînés méritent plus de dignité, de reconnaissance et d'amour. Nous sommes des millions de Québécois à le penser. Aujourd'hui, il nous faut passer de la parole aux actes », précise Shirley Théroux, porte-parole de la Fondation Institut de gériatrie de Montréal (FIGM).

---

**L'**isolement des aînés est devenu un enjeu encore plus important depuis le début de la pandémie. C'est pourquoi, au mois de septembre dernier, la Fondation Institut de gériatrie de Montréal a lancé une campagne de bienveillance et a appelé tous les Québécois à se mobiliser pour un Québec où il fait bon vieillir !

Qu'il s'agisse de leur passer régulièrement un coup de fil, d'écouter un balado en duo, de livrer un repas à leur domicile ou de s'offrir pour faire leurs courses, tous ces petits gestes peuvent briser leur isolement et faire une énorme différence dans la vie des aînés.

Plus 2700 personnes se sont engagées et se sont jointes au mouvement Solidaires des aînés. Après s'être inscrit sur le site [www.solidairesdesaines.com](http://www.solidairesdesaines.com), chaque individu partage sur cette plateforme sociale le ou les gestes de bienveillance qu'il posera régulièrement pour mieux prendre soin des aînés. L'objectif ultime de ce mouvement de bienveillance est qu'il se transforme en réelle valeur permanente, parce que personne n'échappe au fait d'avancer en âge. Un jour ou l'autre, nous sommes tous confrontés au fait de vieillir!

## PORTEUSE D'ESPOIR POUR VIEILLIR EN SANTÉ

La FIGM joue un rôle important d'ambassadeur et de partenaire financier majeur de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM). Elle permet de réaliser des projets novateurs et de financer des soins de qualité. En plus d'être un centre de soins spécialisés en santé des personnes âgées, c'est un milieu de vie pour les résidents.

Le Centre de recherche de l'IUGM est un acteur incontournable en matière de pratiques cliniques, de soins spécialisés, de promotion de la santé et de recherche sur le vieillissement et la santé des aînés. Ce dernier est reconnu comme étant le plus grand centre spécialisé sur le vieillissement de la francophonie. Des chercheurs, des stagiaires postdoctoraux et plus de 200 étudiants diplômés supervisés y partagent leurs connaissances et contribuent à faire avancer la recherche dans le domaine du vieillissement. Plus de 300 personnes y travaillent.

Pour obtenir plus d'information sur la FIGM et ses activités, visitez le site [www.figm.ca](http://www.figm.ca) ou la page Facebook @FIUGM.



### Réservé aux jeunes de 50 ans et plus !

**Librespace FADOQ<sup>MD</sup>** 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<sup>MD</sup> sans frais<sup>1</sup>** en combinant vos assurances

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

ASSUREUR OFFICIEL  
DU RÉSEAU FADOQ

[intact.ca](http://intact.ca)



<sup>1</sup>En cas de vol d'identité, la protection S.O.S. Identité<sup>MD</sup> 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 prévaut 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 d'assurance ou consultez [intact.ca](http://intact.ca). © 2020, Intact Compagnie d'assurance. Tous droits réservés.

# CLUB LES AMIS DU VIEUX MOULIN DE POINTE-CLAIRE

Par Ginette Lapierre Paquin, secrétaire

## Un peu d'histoire

Notre club a été formé en 1972 par un petit groupe de paroissiens de St-Joachim de Pointe-Claire. Les activités hebdomadaires ont lieu au centre communautaire Noël-Legault, propriété de la Ville de Pointe-Claire, qui nous offre gracieusement un local les lundis et les mercredis après-midi pour nos activités avec les aînés.

## Un second souffle, un nouveau départ

En 2008, après la démission surprise du président de l'époque, feu madame Marie-Berthe Seguin devient présidente et me demande d'adhérer au club afin de devenir membre du conseil d'administration (CA). J'accepte. À l'assemblée générale annuelle et spéciale de mai 2008, je deviens donc membre du CA et suis nommée secrétaire. Pour être affilié à la FADOQ, le club doit s'incorporer. La démarche est entreprise et nous recevons nos lettres patentes le 4 août 2008. Nous établissons nos règlements généraux. Nous comptons alors environ 80 membres. Des idées nouvelles sont apportées au CA et une certaine rigueur est instaurée dans le fonctionnement du club. Quelques membres en place depuis plusieurs années, se sentant bousculés par ces changements, donnent leur démission. Nous recrutons parmi nos connaissances des personnes disposées à combler les postes laissés vacants.

Bonne nouvelle! En mai 2019, le CA décide que tous les membres du club devront devenir membres de la FADOQ. Cette décision est clairement expliquée aux membres lors de l'assemblée générale et est acceptée par la majorité.

Depuis 2019, nous sommes 11 personnes qui siégeons au conseil d'administration. Il y a du travail pour

tous. « Du choc des idées jaillit la lumière » dit-on. Le CA tient sept réunions au cours d'une année.



Conseil d'administration de 2017-2019

## Nous vieillissons bien

En avril 2012, nous avons fêté les 40 ans d'existence du club. En espérant que la COVID-19 ne soit plus qu'un mauvais souvenir en 2022, nous pourrions alors fêter de belle façon notre 50<sup>e</sup> anniversaire!

Voici un aperçu de nos activités :

## Activités hebdomadaires

Danse en ligne le lundi et jeux de cartes ou scrabble le mercredi.

## Activités mensuelles

Nous essayons de proposer une activité mensuelle telle qu'une sortie d'une journée avec visite et repas, un bingo, un brunch etc.

## Activités annuelles récurrentes

Fête de la rentrée, souper de Noël, souper de la St-Valentin, souper de fin d'année, cabane à sucre, assemblée générale. Toutes ces activités sont très populaires.

## Activités estivales

L'été, nous proposons une pièce de théâtre, un voyage de quelques jours ou d'une journée, comme une croisière, par exemple.

## Un feuillet d'activités

Depuis 2014-2015, nous faisons imprimer un feuillet des activités de l'année que nous remettons à chacun de nos membres. Nous y présentons les politiques du club et des informations sur la composition du CA. Au début de la pandémie, nous avions 223 membres venant de Pointe-Claire, mais aussi de plusieurs villes environnantes.

Si vous avez le goût d'adhérer à notre club, vous pouvez contacter monsieur Yvon Calbert, vice-président, au 514 426-7288.



Voyage en Gaspésie 2019

# RANDO QUÉBEC VOUS INSPIRE ET VOUS OUTILLE POUR LA MARCHÉ!

**L**a marche et la randonnée pédestre sont des pratiques accessibles. Celles-ci nous permettent, surtout en temps de pandémie, de découvrir ou de redécouvrir nos quartiers et les beaux paysages d'ici. Elles apportent en plus leur lot de bienfaits physiques et psychologiques! C'est pourquoi, depuis plus de 40 ans, Rando Québec a à cœur de faire la promotion de la marche, de la randonnée pédestre et de la raquette partout au Québec.

Cette fédération de plein air a pour mission le développement et la pérennisation de la randonnée pédestre et de la raquette au Québec. Cette mission se concrétise par de nombreux projets visant à protéger nos milieux naturels, à encourager les jeunes à faire des activités en plein air, à rendre la randonnée accessible à tous, à offrir des formations au grand public et aux acteurs de la randonnée, à outiller les pratiquants, etc.

## Voici d'ailleurs 2 exemples d'outils gratuits de Rando Québec :

- > Le répertoire de sentiers Balise Québec dans lequel vous trouverez un sentier près de chez vous. Pour consulter ce répertoire, rendez-vous au : <https://baliseqc.ca>
- > Le blogue Rando Québec sur lequel vous pourrez consulter des articles inspirants. Rendez-vous dès maintenant au : <https://blogue.randoquebec.ca/>

Pour profiter de tout ce que Rando Québec offre, vous pouvez aussi adhérer à la fédération. Devenir membre, c'est non seulement encourager la mission de l'organisme, mais c'est aussi profiter de nombreux avantages :

- > La revue Rando Québec livrée chez vous 4 fois par année (avec des idées de sorties, des conseils sur l'équipement et la nutrition, etc.)
- > Un rabais de 20 % pour vous équiper chez Chlorophylle
- > Des rabais sur le coût des marches organisées
- > Une assurance accident et sauvetage pour vous protéger lors de vos sorties pédestres
- > Et bien d'autres rabais et avantages!

**Voilà qui tombe bien! Comme membre de la FADOQ, vous obtenez 10 \$ de rabais sur le coût d'adhésion à Randonneur-Lecteur! Pour seulement 28,50 \$, vous pouvez bénéficier de ces avantages des plus intéressants.**



Pour en profiter dès maintenant : cliquez sur le lien suivant <https://www.randoquebec.ca/formulaire/>, sélectionnez l'option « Randonneur-Lecteur 1 an » ou « Randonneur-Lecteur 2 ans », puis entrez le code « FADOQRQ2021 » à l'endroit indiqué.

Pour toute question, contactez Laura, la responsable des services à la communauté, à [info@randoquebec.ca](mailto:info@randoquebec.ca) ou au 514 252-3157, poste 3885.

## 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



# LA PEUR DE TOMBER

Par Marguerite Oberle Thomas et Alison Stirling

## Tomber? Jamais! Nous n'avons peur de rien... ou peut-être que si!

Suzanne et Pierre profitaient pleinement de leur quotidien de couple à la retraite. Un jour, Suzanne est tombée sur le plancher de la cuisine et s'est cassé le poignet. Peu de temps après, Pierre a glissé du deuxième barreau d'une échelle. Bien qu'il n'ait subi aucune blessure, il est demeuré ébranlé à l'idée de ce qui aurait pu se passer. Il a alors commencé à réduire ses activités, notamment ses exercices physiques. Un jour sur Facebook, Suzanne et Pierre ont lu le thème du Mois de la prévention des chutes 2020 : *Soyez prêt, restez en équilibre*. Cela les a sensibilisés aux moyens dont ils disposaient pour rester en équilibre, craintifs ou non.

La peur de tomber fait référence à la crainte constante de faire une chute. Elle mène une personne à s'empêcher de faire ses activités quotidiennes qu'elle

délaisse peu à peu. Est-ce une peur rationnelle? Oui. La peur puise sa source dans la réalité. Selon l'Institut canadien d'information sur la santé (ICIS), 81 % des hospitalisations à la suite d'une blessure étaient attribuables à une chute en 2017-2018. La majorité des personnes hospitalisées étaient âgées de 65 ans et plus. Pour vaincre la peur de tomber, il faut se défaire des fausses croyances tout en gardant un équilibre entre la prudence et la paralysie.

La peur de tomber est insidieuse. Les personnes âgées et celles d'âge moyen qui mentionnent avoir peur de faire une chute ont quelques points en commun. Elles sont surtout moins portées à être physiquement actives. En général, elles limitent aussi leurs activités quotidiennes, présentent des signes d'anxiété et de dépression plus sévères, souffrent de maladie chronique et ont besoin d'une aide à la marche. Est-ce la peur de tomber qui est à l'origine d'une diminution de la mobilité ou est-ce la mobilité réduite qui entraîne la peur de tomber?

La peur de faire une chute peut nuire à la fois à la santé physique et à la qualité de vie. Pour être prêt à rester en équilibre, suivez les quelques conseils suivants :

### 1. Aménagez l'intérieur et l'extérieur de votre maison de manière sécuritaire.

Consultez la section du site Web du Mois de la prévention des chutes qui s'adresse aux adultes et aux aidants, à l'adresse [www.novembresanschute.ca](http://www.novembresanschute.ca), pour connaître les ressources offertes sur la sécurité à la maison et les améliorations à apporter pour réduire les risques de chute.

### 2. Faites de l'activité physique régulièrement.

L'exercice favorise la force et l'endurance musculaires, l'équilibre, la coordination et la souplesse. Il existe de nombreux programmes d'entraînement en ligne. En cette période de pandémie, aménagez un espace pour bouger à la maison et suivez des programmes d'exercices physiques en ligne.

### 3. Renseignez-vous sur la thérapie cognitivo-comportementale (TCC).

Cette technique est efficace pour surmonter ses peurs. Les études démontrent que cette technique donne d'assez bons résultats pour identifier les pensées négatives ou fausses et pour les remplacer par des pensées saines et plus positives.

### 4. Songez à vous doter d'un bouton d'alerte médicale.

Ce système permet d'avoir l'esprit tranquille et de savoir que vous pourrez obtenir une aide immédiate en cas de chute simplement en appuyant sur un bouton. Portez l'appareil sur vous ou gardez-le à portée de la main.

### 5. Apprenez comment vous relever après avoir fait une chute.

Cette habileté vous donnera l'assurance de savoir quoi faire si vous faites une chute. Vous n'aurez pas à rester en détresse longtemps surtout si, en plus, vous avez subi une blessure.

### 6. Ne laissez pas la peur vous entraîner dans l'isolement social.

La compagnie des autres joue un rôle crucial dans votre santé émotionnelle.

Vous pouvez prendre plusieurs mesures pour assurer votre sécurité à l'intérieur de la maison, ce qui est plus difficile à faire à l'extérieur, où les risques de trébucher ou de tomber sont parfois plus grands. De là l'importance de faire preuve de prévention, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur et autour de votre domicile, en prenant le temps de suivre quelques mesures préventives.

- Réparez ou faites réparer l'asphalte ou le ciment des trottoirs endommagés, inégaux et crevassés.
- Installez ou faites installer un bon éclairage à l'extérieur comme à l'intérieur de votre maison.
- Installez ou faites installer une rampe, une barre d'appui ou une main courante aux escaliers et près des surfaces glissantes à l'extérieur comme à l'intérieur de votre maison.

- Pour éviter de glisser, portez de bonnes chaussures bien ajustées chez vous et partout où vous allez.
- De même, impliquez-vous pour que la sécurité soit améliorée dans les espaces publics.

Pierre et Suzanne se sont rendu compte que l'isolement social imposé dans le contexte de la COVID-19 les avait poussés à vouloir faire de l'activité physique pour maintenir leur souplesse, leur force et leur équilibre. Sur le site du Mois de la prévention des chutes, ils ont trouvé de l'information sur des programmes d'exercices physiques, sur les façons de rendre leur maison plus sécuritaire et toutes sortes d'autres façons de prévenir les chutes. Alors, devons-nous continuer d'avoir peur de faire une chute ? Ou devons-nous

plutôt profiter du Mois de la prévention des chutes pour nous rappeler que personne n'est à l'abri d'une chute, mais qu'il y a des moyens à notre portée pour réduire les risques? Pensez-y : *Soyez prêt, restez en équilibre.*

**Biographie :** Marguerite Oberle Thomas, inf. aut., B. Sc. inf., consultante, et Alison Stirling, M. Sc. S., MIST., courtière du savoir, toutes les deux des aînées, font partie de l'équipe de Loop, la Communauté engagée pour la prévention des chutes de la Fondation ontarienne de neurotraumatologie.

**Site Web Mois de la prévention des chutes :**  
[www.novembresanschute.ca](http://www.novembresanschute.ca)



**PHILIPS**  
**Lifeline**  
Service d'alerte médicale

**Avec Philips Lifeline,  
vous n'êtes jamais vraiment seul**

À la simple pression de votre bouton d'alerte médicale, vous pouvez obtenir de l'aide quand vous en avez besoin. Et si vous disposez de la fonction AutoAlerte, il peut automatiquement appeler à l'aide s'il détecte une chute, même si vous ne pouvez pas appuyer sur votre bouton.

**Pour plus d'informations, contactez  
Philips Lifeline au 1 800 LIFELINE (1 800 543-3546)  
ou visitez notre site Web [www.lifeline.ca](http://www.lifeline.ca).**

### Une offre exclusive pour les membres de la FADOQ

Appelez dès aujourd'hui et recevez  
**2 MOIS GRATUITS\***  
de notre service HomeSafe avec AutoAlerte ou standard

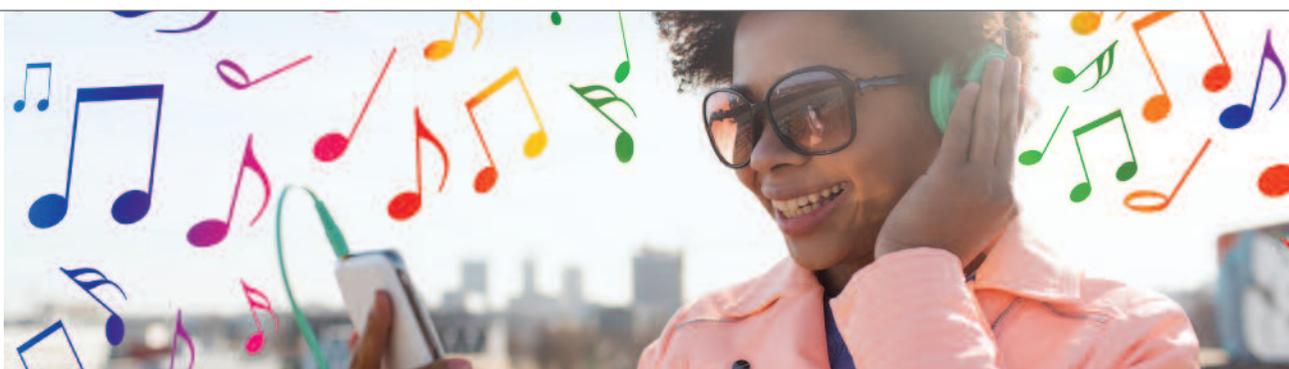
(valeur max. 116 \$)

**1 800 LIFELINE**  
(1 800 543-3546)

**Mentionnez le code 1229**



\*Ne s'applique pas à GoSafe et Vigilance avec Lifeline. Offre valable uniquement auprès des programmes locaux participants et pour les nouvelles activations seulement. Ne peut être jumelée à une aucune autre offre. Des frais supplémentaires peuvent s'appliquer pour les installations en régions éloignées. Certaines restrictions s'appliquent. Les rabais ne s'appliquent pas aux installations en régions éloignées.



## L'impact de la musique sur le cerveau

### SAVIEZ-VOUS QUE LA MUSIQUE... ?

#### 1. Fait oublier l'état de fatigue

Une musique aux BPM (battements par minute) élevée peut également faire augmenter la vitesse des athlètes, selon une étude du psychologue sportif Costas Karageorghis, de l'Université Brunel, au Royaume-Uni.

#### 2. Libère de la dopamine dans le cerveau

Il s'est avéré, après de nombreuses études du cerveau, que les zones cérébrales activées par la musique ne sont pas distinctes des zones qui stimulent les émotions. Lorsque nous écoutons une musique qui nous plaît, les circuits neuronaux qui s'activent sont ceux qui interviennent dans les mécanismes de motivation et de récompense, liés aux effets de dépendance aux drogues, mais également au chocolat ou encore aux sports extrêmes.

#### 3. Améliore le sommeil et la relaxation

Les effets apaisants d'une musique douce ont été observés à tous les âges de la vie. Selon les résultats d'études cliniques effectuées auprès de personnes âgées, la musicothérapie pourrait faciliter l'endormissement, diminuer le nombre de réveils, et améliorer la qualité du sommeil en augmentant la durée ainsi que l'efficacité de celui-ci.

#### 4. Créer un État de bien-être et d'émotions positives

Les œuvres musicales ont une structure expressive suffisamment puissante pour induire des états émotionnels. Elles peuvent aussi diminuer l'état d'anxiété, réduire le niveau de stress et améliorer l'humeur.

#### 5. Aide à la créativité

La musique aide à développer l'attention et la mémoire. Elle facilite le processus pour permettre de venir à bout de difficultés en favorisant un environnement créatif, propice à l'expression de soi. Des musiques spécifiques à chacun évoqueront des souvenirs et des associations. Écouter de la musique dans un état détendu et réceptif stimule les pensées, les images et les sentiments.

Une bonne audition vous aidera à profiter pleinement des impacts positifs de la musique. Si vous avez des doutes sur votre audition ou pour celle d'un proche, nos professionnels de la santé auditive se feront un plaisir de répondre à vos questions. **Contactez une de nos cliniques :** [www.legroupeforget.com](http://www.legroupeforget.com)



**Obtenez un dépistage auditif sans frais\***

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

\*Offre valide jusqu'au 1<sup>er</sup> juin 2021.

Le plus grand réseau d'audioprothésistes au Québec  
[www.groupeforget.com](http://www.groupeforget.com)

**GROUPE  
FORGET**  
AUDIOPROTHÉSISTES

## Hôtel Le Crystal Montréal

**C** Rabais de 20 %. L'Hôtel Le Crystal vous séduira par son atmosphère élégante et détendue. Détendez-vous à l'étage Bien-être & Spa avec la piscine intérieure, le bain à remous à l'extérieur qui offre une vue sur Montréal, le gym et l'Amerispa. 1100, de la Montagne  
514 861-5550 | hotellecrystal.com

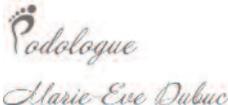
## Philips Lifeline

2 mois de service d'alerte médicale gratuits  
1 800 543-3546 | lifeline.ca



## Podologue Marie-Eve Dubuc

Obtenez 10 % de rabais pour tous les types de soins de pied.  
8690, rue Hochelaga  
514 998-6596



## École supérieure de ballet

15 % de rabais sur le prix régulier des cours pour adultes.  
514 849-4929 | esbq.ca

## Château Dufresne



Le Château Dufresne, musée et lieu historique patrimonial, inaugure sa réouverture après plusieurs mois de fermeture.

Deux expositions sont présentées : Fiction / réalité. *Marie Victoire et la chaussure à Maisonneuve* et *Fouler le territoire*, une installation de l'artiste multidisciplinaire Carole Baillargeon.

Les membres FADOQ bénéficient d'un tarif spécial de 12 \$ sur présentation de leur carte de membre.

2929, avenue Jeanne-d'Arc  
chateaudufresne.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\$** de rabais additionnel\*\* à la promotion « la 2<sup>e</sup> 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†

**greiche & scaff**  
professionnels de la vue

greiche-scaff.com

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<sup>e</sup> paire à 1 \$ » lorsque la promotion est en vigueur. Avec l'offre 2<sup>e</sup> 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.



# Le Montréal FADOQ

WINTER 2021 | VOLUME 24, NUMBER 2

fadoq

Région  
île de Montréal

THE FEAR OF FALLING

LES AMIS DU VIEUX  
MOULIN SENIORS CLUB IN  
POINTE-CLAIRE

**intact**  
INSURANCE

Home • Auto

**SSQ**  
insurance

Life • Health • Investment

WINTER 2021 | FADOQ – RÉGION ÎLE DE MONTRÉAL |



I would have liked this message to Montreal FADOQ Winter 2021 members to contain no trace of the COVID-19 virus. Unfortunately, as of this writing, Wave 2 threatens to plunge us back into confinement and strict sanitary guidelines.

**I**T'S TRUE that the month of November lends itself well to cocooning at home with a good book, a class on an online platform or a virtual yoga session. That's why we have adjusted our programming to offer you a maximum of safe activities, whether in the comfort of your home or in the great outdoors in beautiful nature. That's why I encourage you to register for the activity of your choice in order to stay physically and mentally active. I join my voice to that of the Minister for Education and Minister responsible for the Status of Women, Isabelle Charest, who in a video posted on our website ([fadoq.ca](http://fadoq.ca)) invites you to resume physical activity, because it's good for body and soul.

During the month of September, the Montreal University geriatrics institute foundation (FIGM) launched the Solidarity for seniors' campaign and called on Quebecers of all ages to make a small gesture of benevolence for a Quebec where it's good to grow

old. Even if this movement ended on October 1st, National Seniors Day, I encourage you to continue contributing to this wave of goodwill around you.

Finally, the *Ère Libre* show is returning to MAtv this fall. You may know that the FADOQ-Région Île de Montréal has been its main sponsor since 2016. There will be a FADOQ chronicle on each of the 10 shows. I'll be a guest on the first show. Then, editor/journalist Pascal Henrard will present various themes which are dear to our hearts. If you're not a Videotron subscriber, you can watch the episodes on the MAtv website. I end by wishing you, on my behalf and on behalf of the Board of Directors and employees of the FADOQ-Région Île de Montréal, a Merry Christmas and a Happy New Year 2021 filled with a good dose of well-being and health!

**Your President**  
Jocelyne Wiseman

## HAVE YOU RECEIVED A RENEWAL NOTICE?

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

## ARE YOU RECEIVING OUR ENGLISH NEWSLETTER?

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

## MOVING?

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

## TO CONTACT US

7537, St-Hubert Street  
Montréal (Québec) H2R 2N7

514 271-1411  
[info@fadoqmtl.org](mailto:info@fadoqmtl.org)  
[fadoq.ca/ile-de-montreal](http://fadoq.ca/ile-de-montreal)



# THE FEAR OF FALLING

Authors: Margaret Thomas Oberle and Alison Stirling

## Fall? Never! We're not afraid of anything ... or are we?

Suzanne and Pierre were taking full advantage of their daily life as a retired couple. One day, Suzanne fell on the kitchen floor and broke her wrist. Shortly after, Peter slipped from the second rung of his ladder. Although he had no injuries, he was still shocked at what could have happened. He then began to reduce his activities, including his physical exercise. One day on Facebook, Suzanne and Pierre read the theme for Fall Prevention Month 2020: *Be Ready, Be Steady!*. It made them aware of the possible ways to keep their balance, fearful or not.

The fear of falling leads a person to refrain from performing daily activities which they gradually abandon. Is it a rational fear? Yes. Fear has its source in reality. According to the Canadian Institute for Health Information (CIHI), 81% of hospitalizations for injuries were due to a fall in 2017-18. The majority of those hospitalized were individuals aged 65 and over. To overcome the fear of falling, one must let go of false beliefs while maintaining a balance between caution and paralysis.

The fear of falling is insidious. There are some things in common between middle-aged individuals and seniors who say they are afraid of falling. They are especially less likely to be physically active. They also usually limit their daily activities, show signs of more severe anxiety and depression, have chronic illnesses and use a walking aid. Is it the fear of falling that leads to a decrease in mobility, or is it the reduced mobility that causes the fear of falling?

The fear of falling can affect both physical health and quality of life. To be ready and to stay steady, try the following tips:

- 1. Arrange the interior and exterior of your home in a safe manner.** Visit the Fall Prevention Month section of the website aimed at adults and caregivers [www.fallpreventionmonth.ca](http://www.fallpreventionmonth.ca) for resources available on home safety and improvements you can make to reduce the risk of falls.
- 2. Get regular physical activity.** Exercise promotes muscle strength and endurance, balance, coordination and flexibility. There are many exercise programs available online. During this pandemic period, create a space to be able to exercise at home and take some fitness classes online.
- 3. Learn about cognitive behavioural therapy (CBT).** An effective technique to overcome your fears. Studies show that this technique has shown some success by identifying negative or false thoughts and replacing them with healthy, more positive ones.
- 4. Consider getting a medical alert button.** This system gives you peace of mind knowing that you can get immediate help in the event of a fall with the simple push of a button. Carry the device with you or keep it within reach.
- 5. Learn how to get up from a fall.** This skill will give you the confidence of knowing what to do if you fall. You won't have to be in distress for long, especially if you've also suffered an injury.

**6. Don't let fear lead you to social isolation.** The company of others plays a crucial role in your emotional health.

There are many steps you can take to stay safe in your home. It will be more difficult outside, where the chances of tripping or falling are sometimes greater. In and around your home, take the time to do the following:

- > repair asphalt or cement on damaged, uneven and cracked walkways;
- > install good lighting both outside and inside your home;
- > install a ramp, a grab bar or a handrail on stairs and near slippery surfaces both inside and outside your home;
- > to avoid slipping, wear good, well-fitting shoes at home and everywhere you go;
- > get involved in initiatives to improve safety in public spaces.

Pierre and Suzanne realized that the social isolation imposed in the context of COVID-19 had made them want to be physically active to maintain their flexibility, strength and balance. On the website, they were able to find information on exercise programs, ways to make their homes safer, and all kinds of other ways to prevent falls.

So, should you be afraid of falling? Or rather, should you take advantage of Fall Prevention Month to remind yourself that no one is guaranteed not to suffer a fall, but that there are ways within your grasp to reduce the risk. Think about it: Be Ready, Be Steady.

**Biography:** Marguerite Oberle Thomas, inf. auth., B. Sc. inf., consultant, and Alison Stirling, M. Sc. S., MSt., knowledge broker, both seniors, are part of the team at Loop, the community committed to fall prevention from the Ontario Neurotrauma Foundation.

**Fall Prevention Month website:**  
[www.fallpreventionmonth.ca](http://www.fallpreventionmonth.ca)

## NEW DISCOUNTS

### Hôtel Le Crystal Montreal

20% discount. Hotel Le Crystal will seduce you with its elegant and relaxed atmosphere. Relax on the Well-being & Spa floor with the indoor pool, the outdoor hot tub which offers a view of Montreal, the gym and the Amerispa.

1100 de la Montagne  
Telephone: 514 861-555



### Philips Lifeline

2 months of free medical alert service.  
1 800 543-3546 | lifeline.ca



### Podiatrist Marie-Eve Dubuc

Get a 10% discount on all types of foot care.  
8690 Hochelaga Street  
514 998-6596



### Château Dufresne

The Château Dufresne, museum and historic heritage site, is inaugurating its reopening after several months of closure. Two exhibits are being presented: Fiction/reality. Marie Victoire et la -chaussure à Maisonneuve and Fouler le territoire, an installation by multidisciplinary artist Carole Baillargeon. FADOQ members benefit from a special rate of \$12 upon presentation of their membership card.  
2929 Jeanne-d'Arc Avenue chateaudufresne.com



### École supérieure de ballet

15% discount on the regular price of adult courses.  
514 849-4929

# New

GETTING  
WISE  
ABOUT  
GETTING  
OLD

DEBUNKING MYTHS  
ABOUT AGING

Edited by  
Véronique Billette,  
Patrik Marier,  
and Anne-Marie Séguin



About 60 authors from various organizations and disciplines contributed to the 31 chapters, which tackle a number of myths about aging. Among the themes are retirement, older workers, mourning, housing, caregivers, social or political involvement, aging in penitentiaries, aging with a disability, the digital world, sexuality, and more. The authors hope their book will contribute to a better general understanding of the difficulties, as well as the benefits, of an aging society.

This book is the English version of " Les vieillissements sous la loupe. Entre mythes et réalités " (PUL) published in 2018.

As part of the launch, short bilingual video clips featuring the authors will be posted on the CREGÉS YouTube channel.

Our Fall programming can be found on page 5 of the French section of the bulletin.  
Our guides and volunteers are bilingual in most cases.

You are most welcome!

# LES AMIS DU VIEUX MOULIN SENIORS CLUB IN POINTE-CLAIRE

Ginette Lapierre Paquin, secretary

## A little history:

**O**ur club was formed in 1972 by a small group of parishioners from St-Joachim de Pointe-Claire. Weekly activities take place at the Noël-Legault community centre, owned by the City of Pointe-Claire, which graciously offers us a room on Monday and Wednesday afternoons for our activities with seniors.

## A second wind, a new start:

In 2008, after the surprise resignation of the then president, the late Mrs. Marie-Berthe Seguin became president and asked me to join the club in order to become a member of the Board of directors. I accepted. At the annual general and special meeting in May 2008, I therefore became a member of the board and was appointed secretary. To be affiliated with the FADOQ, the club had to be incorporated. The process was undertaken and we received our letters patent on August 4, 2008. We established our general regulations. We had around 80 members. New ideas were brought to the BOD and rigour was established in our operations. This upset some long-standing members. These members resigned. So, we recruited people willing to fill the vacancies from among our acquaintances.

Finally! In May 2019, the BOD decided that all our members had to become members of the FADOQ. This decision was clearly explained to the members at the general meeting and accepted by the majority.

Since 2019, there are 11 people on the Board of Directors. There is work for everyone. "Insight often springs from a clash of ideas," they say. The BOD holds 7 meetings a year.



## We are aging well:

In April 2012, we celebrated 40 years of existence. Hoping that COVID-19 has become nothing but a bad memory in 2022, we will celebrate our fiftieth anniversary in a fitting way.

Here is an overview of our activities:

## Weekly activities:

Line dancing on Mondays and card games or scrabble on Wednesdays.

## Monthly activities:

We try to offer a monthly activity such as a day trip including a visit and a meal, bingo, brunch, etc...

## Recurring annual activities:

Back to school party, Christmas dinner, Valentine's Day dinner, end of year dinner, sugar shack, general meeting. All of these activities are very popular.

## Summer activities:

During the summer, we offer a play, a trip for a few days or for a single day, such as a cruise.

## Activities leaflet:

Since 2014-2015 we have been printing a leaflet of the year's activities that we give to each of our members. It includes club policies and information on the composition of the BOD. At the start of the pandemic, we had 223 members originating from Pointe-Claire, but also from several surrounding cities.

If you would like to join our club, you can contact Mr. Yvon Calbert, vice-president, at 514-426-7288.

