

fadoq

Région  
des Laurentides

# RENDEZ-VOUS

L'encart régional

Hiver 2021 | Volume 30 | Numéro 2

## SOMMAIRE

Mot de la présidence et direction générale.....	3
La FADOQ-RLS toujours active .....	4
Aînés engagés, vieillir vivant .....	5
Randonnées d'hiver.....	6-7
Cours d'arts .....	9
Ateliers d'écriture.....	8
Cours de mise en forme .....	10
Conférences virtuelles .....	11
Bottin des aînés.....	12





## 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**

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

ASSUREUR OFFICIEL  
DU RÉSEAU FADOQ



<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 en assurance ou consultez [intact.ca](https://intact.ca). © 2020, Intact Compagnie d'assurance. Tous droits réservés.



**SSQ**  
assurance

## Parce que votre histoire est unique

Nos conseillers ont des solutions personnalisées pour vous.

**+** **Visitez le [ssqcabinet.ca/fadoq](https://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.

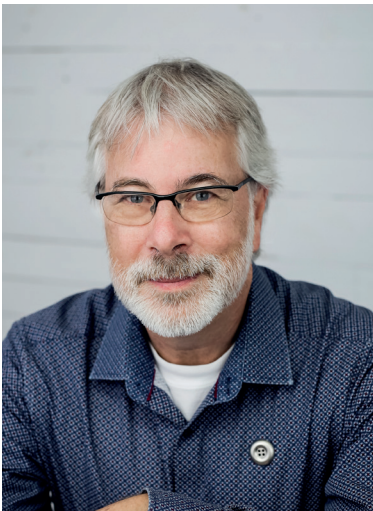
Les conseils pour les produits d'assurance vie, d'assurance maladie et accident et d'épargne et retraite sont offerts par les conseillers en sécurité financière de SSQ Cabinet de services financiers, filiale de SSQ Assurance.

# MOT DE LA PRÉSIDENTE

## *et de la direction générale*



**Diane Beaulieu Desjardins**  
Présidente



**Michael Leduc**  
Directeur général

L'automne a été magnifique cette année dans les Laurentides, les couleurs étaient au rendez-vous tôt pour nous offrir ce spectacle annuel pour les yeux ! Les couleurs ont aussi été présentes partout au Québec avec les paliers d'alerte de la COVID-19, en lien avec l'actuelle crise sanitaire. Les Laurentides ont rapidement passé du vert à l'orange, puis une partie au rouge. Nous avons dû redoubler de prudence après un été certes différent, mais moins confiné qu'au printemps.

Le virus est toujours bien présent parmi nous et nous apprenons de plus en plus à vivre différemment. Cela n'est pas facile, notre vie normale semble bien loin. Nous avons tous développé une certaine résilience et patience face à cette crise. Nous devons faire face à cette nouvelle réalité et envisager le futur autrement. Nous allons grandir à travers cette épreuve comme maintes autres générations l'ont fait à travers les grandes épreuves de leur époque !

À la demande du premier ministre, et considérant le profil de notre clientèle, les clubs FADOQ ont dû mettre en pause les activités en présentiel, par mesure de sécurité de tous. Nous savons que les activités des clubs sont partie prenante de votre quotidien et que ces lieux d'échanges, de partages et de fraternisation sont importants pour vous.

**Le secrétariat régional**, qui est majoritairement en télétravail, est très préoccupé par la réalisation de notre mission FADOQ. Le défi est grand, car il n'est pas évident de briser l'isolement en temps de pandémie. Nous devons innover et nous tourner vers les technologies. Nous faisons de grands efforts pour nous adapter, puisque la situation évolue sans cesse. Nous travaillons avec plusieurs partenaires et organismes locaux, dont les clubs affiliés, afin de vous offrir des ateliers, formations, cours et activités en mode virtuel, ou à faire à la maison en toute sécurité.

**Le conseil d'administration régional** continue de s'impliquer dans la défense des droits des aînés, et c'est lui aussi converti au numérique de façon à pouvoir se rencontrer régulièrement, par visioconférence. Nous avons tenu plusieurs rencontres d'informations avec les administrateurs des clubs afin de se tenir informé. Le Réseau FADOQ a déployé des guides pour encadrer les pratiques d'organisation d'activités en temps de COVID-19. Nous avons aussi tenu un Forum virtuel avec plus de 70 administrateurs de clubs, afin d'échanger sur la situation et d'élire des administrateurs au conseil d'administration régional.

**Restons connectés.** Considérant que les consignes changent et évoluent, nous ignorons toujours si nous allons pouvoir reprendre les sorties et activités cet hiver. Nous vous invitons à consulter notre site Web [fadoqlaurentides.org](http://fadoqlaurentides.org) afin de rester à l'affût des changements. Visitez notre page Facebook [facebook.com/fadoqlaurentides](https://www.facebook.com/fadoqlaurentides). Nos infolettres sont aussi une source d'information à considérer, abonnez-vous à [fadoq.ca/laurentides/a-propos/infolettre](http://fadoq.ca/laurentides/a-propos/infolettre)

**Le renouvellement de votre cotisation annuelle est essentiel pour la survie de la mission de notre organisation.** Votre cotisation annuelle est un investissement pour la poursuite des multiples dossiers de la défense des droits collectifs des aînés, tels que : l'abolition de la facturation pour les frais cabarets, l'amélioration des systèmes publics de retraite et la protection des épargnes privées des retraités et des futurs retraités, la lutte pour le maintien d'un système de santé universel de qualité et accessible - accordant la priorité aux soins et au maintien à domicile, la demande d'une amélioration de la sécurité et de la dignité des aînés en centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) et en résidences, ainsi que le travail en collaboration avec le gouvernement du Québec à l'élaboration et à la mise en œuvre d'une politique nationale des proches aidants, etc.





# LA FADOQ

## RÉGION DES LAURENTIDES *toujours active!*

La situation actuelle avec la COVID-19 évolue et change rapidement, nous devons nous ajuster constamment. Les activités en présentiel sont en pause pour l'automne et nous ignorons ce qui sera possible cet hiver. Nous continuons à travailler fort pour vous offrir des activités en virtuel, à faire à la maison ou à l'extérieur en toute sécurité.

Grâce à une subvention de la Croix-Rouge et du gouvernement du Canada, nous prêtons, pour plusieurs mois, une tablette iPad et offrons une formation d'initiation à l'iPad **à 142 aînés de la grande région des Laurentides**. Nous voulons, surtout dans le contexte présent, les aider à maintenir des interactions sociales. « Avec la situation actuelle de la crise sanitaire, plus que jamais nous souhaitons briser l'isolement et de rendre la technologie accessible aux aînés. De cette façon, les aînés pourront échanger avec leur famille et amis. Ce projet est une bonne nouvelle qui aura un impact positif et concret dans la vie de nos aînés », se réjouit Michael Leduc, directeur général à la FADOQ – Région des Laurentides.

Nous déploierons, par le biais d'une subvention QADA (Québec ami des aînés) du gouvernement du Québec, un programme de rencontres virtuelles « **Aînés engagés, vieillir vivant !** », afin de démystifier le vieillissement et les préjugés qui y sont rattachés. En petits groupes, les participants auront l'occasion d'échanger et de partager sur des situations vécues. Plusieurs thèmes seront abordés, tels que : ralentir pour mieux profiter, les côtés positifs de vieillir, les préoccupations communes et plus encore !

Il est également possible de suivre des **cours de mise en forme en ligne**, dans le confort de votre maison : Yoga, Essentrics ou Yoga sur chaise (voir en page 10 tous les détails). Ces cours sont adaptés pour les aînés et aident à maintenir un équilibre de vie.

Nous avons aussi une **série de contes avec Yvon Boutin** que vous pouvez regarder sur notre chaîne YouTube FADOQ-RLS.

De plus, plusieurs bibliothèques, musées, cinémas offrent des programmations en ligne gratuites. Des représentations musicales sont aussi disponibles. Pour voir la liste complète, visitez [fadoq.ca/laurentides/activites](http://fadoq.ca/laurentides/activites)

La mission du Réseau FADOQ est de briser l'isolement chez les personnes de 50+, de défendre et promouvoir leurs droits collectifs, tout en prônant une qualité de vie adéquate. Notre organisation est financée à la base par la cotisation de ses membres, ce qui nous permet de déployer nos programmes et services.

**Pour connaître tous les détails des activités et ateliers à venir, visitez notre site Web : [fadoqlaurentides.org](http://fadoqlaurentides.org)**



# Aînés engagés, vieillir vivant!

ATELIERS INSPIRÉS DU PROGRAMME ANTIDOTE VIT



**Jeanne-Louise Dufresne**  
Chargée de projet



**Sophie La Beaume**  
Agente de développement



**Johanne Robitaille**  
Agente de développement

L'espérance de vie a augmenté de 25 ans depuis 1950. Le vieillissement est donc un phénomène récent qui compte désormais plusieurs générations d'aînés. Nous sommes plus nombreux à vivre plus vieux, plus heureux et plus en santé. Le vieillissement est souvent perçu négativement, associé à l'âgisme, et pourtant il existe de multiples façons de vieillir. Pourquoi ne pas créer une nouvelle réalité ?

C'est ce à quoi s'attaque le nouveau programme mis de l'avant par la FADOQ - Région des Laurentides : Aînés engagés, vieillir vivant ! Fortement inspiré du programme Antidote VIT, déjà mis de l'avant dans certaines régions du Québec. Celui-ci crée un moment privilégié de partage pour les aînées, à partir de leurs expériences personnelles. De ce partage émerge une réflexion individuelle ou collective qui aide à se libérer de la représentation traditionnelle du vieillissement dans notre société. Celle qui met l'accent sur les pertes, sur la vulnérabilité, sur le corps qui vieillit et qui oublie toutes les autres dimensions de l'humain.

La discussion amène les participants à mettre l'accent sur l'apport des aînés, sur leur potentiel, leur dignité et leur réalité globale, en leur permettant de retrouver du pouvoir sur leur vie. Pourquoi ne pas normaliser cette étape de vie avec ses hauts et ses bas? Pourquoi ne pas apprendre à reconnaître et utiliser de nouvelles forces qui émergent des nouvelles expériences? Pourquoi ne pas créer ensemble les conditions de vie qui sont propices au vieillissement dans notre milieu? Voilà l'essentiel de ce que *Aînés engagés, vieillir vivant!* veut apporter.

Le programme se décline en une quinzaine de rencontres de deux heures, en petits groupes de discussion. Pour le moment offert sur la plateforme en ligne Zoom. Nous débuterons le tout vers la mi-novembre.

Ce programme a vu le jour grâce à un financement par le programme Québec Ami des Aînés du gouvernement du Québec.

Avec la participation de :

Québec

## POUR TOUTES QUESTIONS OU INFORMATIONS :

Jeanne-Louise Dufresne

[jldufresne@fadoqlaurentides.org](mailto:jldufresne@fadoqlaurentides.org)

819 429-5858 poste 441 ou sans frais 1 877 429-5858 poste 441





# LES RANDONNÉES D'HIVER 2021

FADOQ - Région des Laurentides

Les randonnées vous sont suggérées en remplacement aux Jeux d'hiver 50+, qui ne pourront se tenir cette année dû à la situation actuelle de la COVID-19. Nous espérons, tout comme vous, un retour à la normale dès que possible.

La FADOQ – Région des Laurentides vous offre cette année de découvrir ou redécouvrir des sentiers de raquettes, de ski de fond et de patinage dans différents secteurs des Laurentides.



*Prenez note que :*

- toutes les mesures seront prises pour assurer le respect des consignes sanitaires en vigueur
- la tenue de ces activités est conditionnelle à l'évolution de la situation de la pandémie
- l'activité sera annulée si le niveau d'alerte est rouge dans les Laurentides ou même seulement dans une partie des Laurentides, par mesure de sécurité
- le nombre de participants est limité et varie d'une activité à l'autre





# VOICI NOTRE *programmation* :

<b>Lundi 11 janvier 2021</b> 14 h 30 à 16 h 30 Suivi d'un souper-causerie avec Phil Shaw – coureur élite international	Corridor aérobique de Morin-Heights Précisions sur le souper-causerie à venir	- Ski de fond
<b>Jeudi 21 janvier 2021</b> 10h à 14h30	La FADOQ – Région de Lanaudière nous invite au Mont-Sourire à St-Donat	- Raquettes - Ski de fond
<b>Jeudi 28 janvier 2021</b> 10h à 14h30	Parc des Campeurs de Sainte-Agathe-des-Monts	- Raquettes - Ski de fond
<b>Jeudi 4 février 2021</b> 10h à 14h30	Parc Bois de Belle-Rivière à Mirabel	- Raquettes - Ski de fond - Patinage
<b>Jeudi 11 février 2021</b> 10h à 14h30	Nous accueillons la FADOQ – Région de Lanaudière au Far Hills (secteur Val-Morin) au Parc régional Val-David – Val-Morin	- Raquettes - Ski de fond
<b>Jeudi 18 février 2021</b> 10h à 14h30	Centre La Randonnée de Brownsburg-Chatham	- Raquettes - Ski de fond
<b>Jeudi 25 février 2021</b> 10h à 14h30	Parc du Mont-Tremblant	- Raquettes - Ski de fond

**Frais d'accès au Parc selon la tarification en vigueur** : à la charge du participant



**Patrice Savard**  
 Coordonnateur Loisirs – Sports

## POUR VOUS INSCRIRE OU POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS :

Consultez notre site Web : [fadoq.ca/laurentides/activites](http://fadoq.ca/laurentides/activites)

Écrivez à [loisirs@fadoqlaurentides.org](mailto:loisirs@fadoqlaurentides.org)

Composez le 1 877 429-5858, poste 227

*Au plaisir de vous y rencontrer !*

Activité  
gratuite



# ATELIERS D'ÉCRITURE

## « MENU DÉGUSTATION »

FADOQ – RÉGION DES LAURENTIDES

Activité	OSEZ LA PLUME Atelier d'écriture spontanée et créative	LES GRENIERS DE LA MÉMOIRE Atelier d'écriture autobiographique
Partenaire	Votre animatrice, <b>Claude Lebrun</b> , est auteure, coach d'écriture, journaliste, scénariste et parolière. Elle offre des ateliers d'écriture via son organisme <i>Osez la plume</i> depuis bientôt 15 ans.	
Description	<p>Vous êtes passionnés des mots, amoureux de la plume ou simplement curieux de l'apprivoiser?</p> <p>Vous voulez écrire mais ne trouvez pas toujours le temps, les idées ou le mot juste pour traduire votre pensée?</p> <p>À la fois convivial et ludique, cet atelier vous permettra:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-De développer votre imaginaire</li> <li>-D'enrichir votre style d'écriture</li> <li>-De reconnaître et apprivoiser vos résistances face à l'écriture</li> <li>-D'avoir du plaisir en bonne compagnie</li> </ul>	<p>Vous désirez tendre l'oreille aux images anciennes qui peuplent votre inconscient? Retrouver de vieux souvenirs que vous pensiez égarés? Vous libérer de certains faits passés et/ou en faire fleurir d'autres? Laisser une trace écrite de votre passage sur terre pour vos descendants?</p> <p>Inscrivez-vous à cet atelier d'écriture!</p> <p>Vous pourrez ainsi :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Arpenter les chemins de votre histoire personnelle de façon créative et inusitée</li> <li>-Revisiter des événements qui vous ont façonné et des gens qui vous ont marqué</li> <li>-Constater combien les histoires des autres résonnent souvent avec la nôtre...</li> <li>-Bonifier votre style d'écriture</li> </ul>
Type de cours	<b>Sur Zoom</b> (Assistance pour y accéder si nécessaire)	
Date de l'atelier	<b>Le mardi 16 février 2021 de 9 h 30 à 12 h</b> -Un nombre minimum de participants est requis pour que le cours ait lieu	<b>Le mardi 23 février 2021 de 9 h 30 à 12 h</b> -Un nombre minimum de participants est requis pour que le cours ait lieu
Coût pour un atelier	<b>30 \$ taxes incluses</b>	<b>30 \$ taxes incluses</b>
Dates d'inscription	Au plus tard le jeudi 4 février 2021	Au plus tard le jeudi 11 février 2021



**Pour vous inscrire, remplir le formulaire d'inscription en ligne :**  
[fadoq.ca/laurentides/activites](http://fadoq.ca/laurentides/activites)

**Pour en savoir plus :**  
 Téléphone : 1 877 429-5858, poste 227  
 Adresse courriel : [loisirs@fadoqlaurentides.org](mailto:loisirs@fadoqlaurentides.org)

**Claude Lebrun**, auteure, coach d'écriture, journaliste, scénariste et parolière



# COURS D'ARTS

FADOQ – RÉGION DES LAURENTIDES



PROGRAMMATION HIVER 2021

Activité	Coaching en dessin et peinture	Initiation à l'art-thérapie
Partenaire	<b>Annie Bilodeau</b> Art-thérapeute certifiée et psychoéducatrice	
Description	<p>L'atelier de coaching en dessin et peinture, un accompagnement personnalisé pour vos projets de créations personnelles.</p> <p>À son rythme, dans son style, avec plus ou moins d'expérience, chaque participant mènera à terme un ou des projets déterminés ou à faire naître. Une belle occasion de se motiver tout en explorant d'autres intérêts et univers artistiques.</p>	<p>L'initiation à l'art-thérapie, une rencontre créative pour se reconnecter à soi, à ses besoins, ses rêves et ses forces.</p> <p>L'approche de l'art-thérapie est ludique et facile d'accès. Aucun besoin de talent artistique, il s'agit d'une expression brute, souvent naïve et parfaite ainsi. La force de cette approche est son contact direct avec les émotions, le ressenti, l'intuition. L'art-thérapie est un langage qui nous permet de communiquer directement avec soi-même par la représentation imagée de ce qui se passe dans l'ici et maintenant. Un art qui fait du bien.</p>
Type de cours	<b>Sur Zoom</b> (Assistance pour y accéder si nécessaire)	
Liste des cours	<p><b>Les vendredis de 10 h à 12 h</b></p> <p>5 séances ZOOM de 2 heures du 29 janvier au 26 février 2021</p> <p><b>100 \$ pour la session</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Posséder une base minimale et avoir son matériel d'art</li><li>- Acrylique, aquarelle, crayon plomb, pastels, fusain, médiums mixtes</li><li>- Un nombre minimum de participants est requis pour que le cours ait lieu</li></ul>	<p><b>Les vendredis de 13 h 30 à 15 h 30</b></p> <p>5 séances ZOOM de 2 heures du 29 janvier au 26 février 2021</p> <p><b>100 \$ pour la session</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Aucune expérience requise, avoir quelques matériaux de base dans ceux mentionnés ici-bas :</li><li>- Crayons de couleurs en bois et feutres, gouache, aquarelle, pastels, fusain, revues de tous genre, toiles, papiers blancs moyen ou/et grand format</li><li>- Un nombre minimum de participants est requis pour que le cours ait lieu</li></ul>
Date des cours	29 janvier au 26 février 2021	29 janvier au 26 février 2021
Dates d'inscription	Au plus tard le jeudi 14 janvier 2021	



**Pour vous inscrire, remplir le formulaire d'inscription en ligne :**  
[fadoq.ca/laurentides/activites](http://fadoq.ca/laurentides/activites)

**Pour en savoir plus :**  
Téléphone : 1 877 429-5858, poste 227  
Adresse courriel : [loisirs@fadoqlaurentides.org](mailto:loisirs@fadoqlaurentides.org)

**Annie Bilodeau**, art-thérapeute certifiée et psychoéducatrice



# COURS DE MISE EN FORME

FADOQ – RÉGION DES LAURENTIDES

Activité	Yoga sur chaise	Yoga	Essentrics
<b>Partenaire</b>	Yoga Tout Laurentides	Connexion Yoga	Essentrics avec Manon Durand
<b>Animateur</b>	Josephine Piazza	Roxanne Lajoie	Manon Durand
<b>Description</b>	Cours de yoga adapté aux aînés axé sur les mouvements articulaires et la respiration. Le corps et l'esprit en bénéficient: augmentation de la tonicité musculaire, de l'équilibre et réduction du stress, etc.	Cours de yoga adapté et accessible à tous visant à créer un sentiment de bien-être tant pour le corps, le cœur et l'âme. Les mouvements sont liés à la respiration, procurent flexibilité et aident à maintenir un bel équilibre de vie.	Étirement et renforcement musculaire : exercices sur la posture, l'équilibre et la flexibilité qui font bouger les 650 muscles !
<b>Type de cours</b>	<b>Sur Zoom</b> (Assistance pour y accéder si nécessaire)	<b>Cours en studio et diffusés sur Zoom en direct</b> (Assistance pour y accéder si nécessaire)	<b>Sur Zoom</b> (Assistance pour y accéder si nécessaire)
<b>Liste des cours</b>	Cours de groupe pour tous les niveaux : <b>Français</b> : vendredi 10 h <b>Anglais</b> : mardi 17 h 30 Cours privés sur rendez-vous	Un nouvel horaire est diffusé à chaque 2 mois afin de répondre aux besoins de la clientèle et de la nature des cours. N'hésitez pas à communiquer avec nous pour en savoir plus.  **Les places en studio sont limitées, svp communiquez avec nous pour réserver votre place. **	Du lundi au vendredi de 10 h à 11 h  (un changement mineur à cet horaire pourrait être apporté vers la mi-décembre)
<b>Offert par les 3 cours</b>	Un cours d'essai gratuit		
<b>Fréquence</b>	1 cours par semaine sur Zoom avec accès à l'enregistrement pendant une semaine. Vous pouvez ainsi pratiquer à l'heure qui vous convient.	1 ou 2 cours/semaine	Possibilité de 5 cours par semaine
<b>Date des cours</b>	<b>Cours en français</b> : Blocs de 4 semaines <b>Cours en anglais</b> : Blocs de 4 semaines	Nouvelle programmation offerte à chaque 2 mois affichée sur le site Web. N'hésitez pas à communiquer avec nous pour en savoir plus.	Blocs de 4 semaines
<b>Coûts</b>	<b>Pour les 4 semaines :</b> <b>Forfait groupe :</b> 30 \$ plus taxes (Moins 10% aux membres FADOQ) <b>Forfait privé :</b> 4 cours de 30 minutes via Zoom pour 75 \$ plus taxes (Moins 25% aux membres FADOQ)	<b>Forfaits mensuels revient à :</b> 1 cours/sem. 15 \$ chacun 2 cours/sem. 12 \$ chacun  (15% de réduction aux membres de la FADOQ pour le forfait mensuel de 2 jours semaine) 17 \$ pour un cours à la pièce	<b>Forfait spécial FADOQ :</b> 49 \$ taxes incluses pour 4 semaines cours à volonté
<b>Pour vous inscrire ou pour toutes questions</b>	yogatoutlaurentides@gmail.com  514 349-0775	connexionyoga.ca/boutique/fr  819 790-9537  info@connexionyoga.ca	essentricsavecmanondurand@hotmail.com 450 569-7037 essentricsavecmanondurand.com

**Pas de date limite pour les inscriptions!**



# CONFÉRENCES FADOQ-RLS *en mode virtuel*



Avec la situation actuelle, nous avons adapté notre programmation afin d'offrir les conférences en mode virtuel. S'informer est l'une des façons de se protéger. Au cours des prochains mois, la FADOQ – Région des Laurentides offrira des vidéo-conférences issues de différents programmes de sensibilisation, dont Aîné-Avisé, portant sur des thématiques de prévention et d'information. Des bénévoles et des collaborateurs variés vulgariseront les sujets afin d'informer les participants.

Lors de la dernière vidéo-conférence, nous avons parlé de l'âgisme. Les participants en direct ont soulevé des enjeux importants, tels qu'ils souhaiteraient continuer de se sentir valorisés et de conserver leur pouvoir d'agir. Il est possible de visionner la vidéo-conférence sur la chaîne YouTube FADOQ-RLS.

Nous aurons en novembre et en décembre d'autres conférences à vous offrir. Ces dernières sont accessibles à tous et gratuites.



**NOUS VOUS INVITONS À CONSULTER LA PROGRAMMATION COMPLÈTE SUR NOTRE SITE WEB :**

[fadoq.ca/laurentides/activites](https://fadoq.ca/laurentides/activites)

Pour plus d'informations sur nos conférences, veuillez contacter Virginie Munger  
[virginie@fadoqlaurentides.org](mailto:virginie@fadoqlaurentides.org) / 1 877 429-5858, poste 226

**Virginie Munger**  
Coordonnatrice de programmes



## QU'EST-CE QUE LE PROGRAMME AÎNÉ-AVISÉ ?

Aîné-Avisé est un programme de sensibilisation à la fraude, la maltraitance et l'intimidation envers les personnes âgées. Depuis le lancement du programme, en 2010, plus de 50 000 personnes ont assisté aux séances d'information Aîné-Avisé. La particularité de ces séances réside dans leur formule unique d'animation, qui combine le savoir d'un professionnel et l'expérience d'un animateur de 50 ans ou plus.

**Des questions sur ce programme ? Téléphonnez au secrétariat provincial au 1 800 544-9058**



# BOTTIN DES AÎNÉS

Grâce à l'initiative du comité accessibilité aux services de la Table locale de concertation du 3<sup>ème</sup> âge, CASA des Laurentides, un tout nouveau répertoire des ressources pour les aînés a vu le jour. Cette publication vise à faciliter l'accès à l'information pour les personnes aînées et leurs proches, en regroupant tous les services dans un seul répertoire.

Il est possible de consulter la version en ligne à l'adresse suivante : [fadoq.ca/laurentides/ressources](http://fadoq.ca/laurentides/ressources)

DES COPIES PAPIER SONT DISPONIBLES À LA RÉCEPTION DES BUREAUX DU CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE LAURENTIDES :

MONT-TREMBLANT : 682, rue de St-Jovite (819) 425-8433

STE-AGATHE-DES-MONTS : 1, rue Saint-Vincent (819) 326-0819

**SERVICES**  
aux personnes  
*aînées*



- BOTTIN -  
MRC DES LAURENTIDES

Ce bottin est une initiative de :  
CONCERT ACTION SOUTIEN  
AUTONOMIE DES LAURENTIDES



819 774-8570

LA SAMARITAINE DE MONT-TREMBLANT  
(et Amherst, Arundel, Barkmere, Brébeuf, Huberdeau,  
La Conception, Lac Supérieur, Montalm, St-Faustin-Lac-Carré).  
819 429-5938



# STRESS

## *et douleurs musculaires*



La massothérapie joue un rôle important dans la diminution des effets du stress sur le corps et des douleurs musculo-articulaires. Bien souvent, les gens ont tendance à accumuler le stress et ignorer les douleurs qui se créent dans leur corps. Le thérapeute peut alors aider à diminuer les tensions et procurer un niveau de détente optimal chez le receveur. En prévention, la massothérapie a beaucoup plus à offrir car elle peut jouer un rôle essentiel. Recevoir de façon régulière des soins de massothérapie contribue à maintenir une bonne qualité de vie en favorisant le bien-être.



Marc-André Latour  
819 430-9408 | Mont-Tremblant

**PROMOTION**  
pour les membres FADOQ :  
**30 minutes gratuites**  
à l'achat d'un soin de 60 minutes\*  
\*Sur présentation de la carte de membre

**60 minutes : 90\$**  
**90 minutes : 120\$**

**Soins offerts :**

- Massage suédois - Réflexologie
- Massage shiatsu - Drainage lymphatique
- Fasciathérapie - Qi Gong
- Reiki




**B**  
BIENCHEZVOUS.CA

[www.bienchezvous.ca](http://www.bienchezvous.ca)  
La boutique pour les 50 +

Vous pouvez nous téléphoner pour vos commandes (514) 207-3560

