



Région
des Laurentides

RENDEZ-VOUS

L'encart régional

Été 2021 | Volume 30 | Numéro 4

SOMMAIRE

- Mot de la présidence et direction générale3
- Projet 1 ado – 1 aîné.....4
- Subvention QADA.....5
- Relance des appels de courtoisie6
- Aînés engagés, vieillir vivant...7
- Défi ÇA MARCHE FADOQ8
- Bilan des cours du printemps..9
- Exposition virtuelle peinture ..10
- Moment partagé 11
- Poème d'un membre..... 12





Réservé aux jeunes de 50 ans et plus !

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

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

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

intact.ca

ASSUREUR OFFICIEL
DU RÉSEAU FADOQ



¹En cas de vol d'identité, la protection S.O.S. Identité^{MD} offre une couverture d'assurance pouvant aller jusqu'à 25 000\$ pour le remboursement des dépenses engagées pour recouvrer votre identité. Ces offres peuvent varier et être modifiées sans préavis. L'information retrouvée dans cette publicité vous est fournie à titre indicatif seulement. Votre contrat d'assurance 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. © 2020, Intact Compagnie d'assurance. Tous droits réservés.



Parce que votre histoire est unique

Nos conseillers ont des solutions personnalisées pour vous.



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



Assurance maladie et accident

Jusqu'à 24 % de rabais*

Assurance vie

Jusqu'à 4 % de rabais*

Épargne et retraite

Plan financier sur mesure sans frais

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

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

MOT DE LA PRÉSIDENTE

et de la direction générale



Diane Beaulieu Desjardins
Présidente

Après un printemps agréablement doux, nous faisons maintenant place à l'été. Le temps clément fait un grand bien, tant physiquement que psychologiquement avec la situation que nous vivons. Nous avons franchi le cap d'un an de pandémie, une année bien particulière qui nous a rappelé à quel point la base est essentielle. La vaccination suit son cours et nous voyons une certaine forme de lumière au bout du tunnel. Nous souhaitons autant que vous un retour à la vie normale, celle où nous pouvons passer du temps avec les gens que nous aimons, les serrer dans nos bras et bombarder nos petits enfants de bisous.

Au cours de la dernière année, nous avons plus que jamais pris soin de nos aînés, que ce soit de faire leurs courses, les aider avec les tâches ménagères et extérieures, prendre de leurs nouvelles, etc. Il faut que cela reste ! Ces gestes font une différence dans leur quotidien. L'entraide est devenue une valeur marquante de la pandémie. Nous avons la chance, à la FADOQ – Région des Laurentides (FADOQ-RLS), de compter sur plusieurs bénévoles qui prêtent main forte afin d'aider leur prochain. Que ce soit pour des formations en informatiques, des appels de courtoisie, de l'accompagnement, nous voulons prendre le temps de remercier chacun d'entre vous, chers bénévoles. Sans vous, nous ne pourrions accomplir notre mission auprès des aînés de la région. Nous reconnaissons chaque minute que vous nous offrez. Merci !

Sans oublier toutes les personnes proches aidantes, qui sont présentes pour les aînés, vous êtes dédiés et généreux. Le temps de qualité que vous offrez est le plus beau des cadeaux pour votre voisin, votre ami, votre parent, votre famille. Merci !

Nous sommes là pour vous !

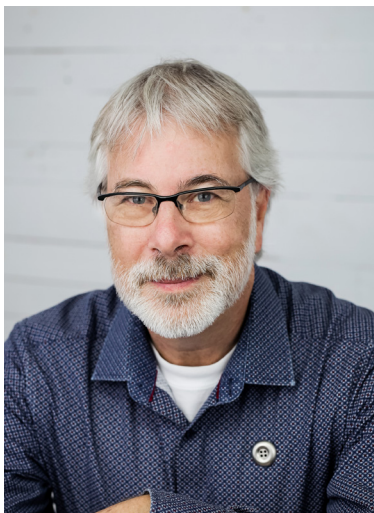
Nous avons la chance, au secrétariat régional des Laurentides, d'avoir une équipe multi-talents formée de personnes âgées entre 31 et 64 ans, où dynamisme, variété et plaisir sont au rendez-vous, afin de vous offrir le meilleur de chez nous. Suivez-nous sur Facebook pour être à l'affût de l'actualité de la FADOQ-RLS, de nos nouveaux rabais et de nos dernières activités : facebook.com/fadoqlaurentides

Vous n'êtes pas abonné à Facebook ? Nous avons aussi une infolettre qui est envoyée aux membres avec toutes les dernières nouvelles. Pour la recevoir, écrivez-nous à info@fadoqlaurentides.org, ou inscrivez-vous en ligne en allant sur notre site Web.fadoqlaurentides.org

Nous continuons de mettre en place plusieurs activités, ateliers et cours, afin de vous proposer, à chaque saison, une programmation variée. Nous habitons une belle région qui nous permet de profiter au maximum de la saison estivale en plein air.

Le conseil d'administration régional continue de s'impliquer auprès des aînés de son territoire. Il s'agit de neuf administrateurs qui offrent généreusement leur temps, en bénévolat, pour soutenir d'autres administrateurs provenant des 35 clubs affiliés, eux aussi bénévoles. Nous tenons à souligner le travail de tous, leur dévouement et leurs efforts, afin que tous les membres FADOQ se sentent soutenus. Sans eux, la FADOQ-RLS ne pourrait continuer à poursuivre sa mission. Un gros merci à tous ces bénévoles, à nos bénévoles! Sans vous, ce ne serait pas possible.

Nous vous souhaitons de passer un bel été, de vous ressourcer et de profiter du grand air. Merci de faire partie de la grande famille FADOQ cher lecteur, vous nous permettez de poursuivre notre mission de briser l'isolement chez les aînés. Vous faites une différence !



Michael Leduc
Directeur général

PROJET 1 ADO – 1 AÎNÉ

Ensemble pour aller plus loin

Ce projet intergénérationnel axé sur l'accomplissement d'une activité personnelle avec la motivation d'une autre personne a débuté officiellement en février 2021, lors des présentations faites aux élèves de la Polyvalente des Monts, en collaboration avec l'enseignant responsable de l'Option des Amériques, M. Jacques Fraser. Son implication depuis le début fut un grand atout et a permis de recruter un grand nombre d'adolescents.

Depuis, 20 duos ont été créés.

Les participants ont suivi des formations, afin de connaître les éléments essentiels au bon fonctionnement du jumelage et au développement d'une relation saine et harmonieuse. Les conditions de réussite des jumelages ont également été discutés. Les participants ont pris conscience de l'ampleur de l'implication, des qualités et des aptitudes que le jumelage exige.

Ce projet fait briller le savoir être des adolescents et des aînés. Les participants adolescents qui ont de la difficulté à se fixer un objectif, à développer une relation, à mettre en pratique l'empathie ou à respecter les engagements nécessitent un encadrement plus rigoureux de la part des responsables et des parents.

Nous avons la chance de bénéficier d'une cohorte d'aînés allumés, stimulants et expérimentés dans une approche de coaching, et pouvant assurer une rigueur au niveau des conditions de participation. Nous travaillons fort afin d'offrir le meilleur encadrement et progressivement intégrer des personnes plus vulnérables.

Nous sommes heureux des résultats et de l'impact de ce projet pilote, d'autant plus que nous avons obtenu une subvention afin de permettre à davantage d'aînés d'être jumelés. Il est à noter qu'il existe peu de projets intergénérationnels au Québec et au Canada. Plusieurs duos participeront à une étude sur ce type de projets, ce qui pourra inspirer d'autres initiatives de la sorte.



Une subvention DE PLUS 240 000 \$

DANS LE CADRE DU PROGRAMME QUÉBEC AMI DES ÂÎNÉS (QADA)

« Nous sommes heureux de vous partager cette bonne nouvelle ! Le projet que nous avons soumis *Entretien motivationnel pour une réalisation par jour*, d'une durée de 24 mois, a été retenu, » souligne Michael Leduc, directeur général de la FADOQ - Région des Laurentides. Ce projet permettra des jumelages entre un aîné et une autre personne (un autre aîné, un enfant, un adolescent, un nouvel arrivant au Québec ou dans les Laurentides, un adulte de moins de 50 ans, etc.) partageant des intérêts et des passions similaires.

Chaque personne jumelée aura un projet personnel à accomplir, qui en étant seule manque de motivation à persévérer et à mener à terme leur objectif. Une à deux fois semaine, les duos se contacteront par téléphone ou par vidéoconférence et s'encourageront dans leur projet respectif. En plus de briser l'isolement des aînés, ce projet leur permettra d'être en action et de développer des liens intergénérationnels, multiculturels ou avec des pairs. Les duos seront accompagnés par des bénévoles spécialisés de différents domaines et soutenus par les responsables du projet. Ils auront entre autres l'occasion, à la toute fin, de tourner une capsule vidéo dans le but de partager leurs réalisations et concrétisations.

« C'est dans le but de soutenir de telles initiatives porteuses, mais surtout rassembleuses, que le programme QADA a été mis sur pied. En finançant ces projets novateurs, nous nous assurons de dynamiser les échanges au sein des communautés, de même qu'entre les générations. Nous croyons profondément au potentiel des personnes aînées présentes au cœur de nos collectivités. Nous sommes très fiers de les encourager à mener une vie active et autonome le plus longtemps possible, avec des projets qui contribuent à leur épanouissement. »

Marguerite Blais, ministre responsable des Aînés et des proches aidants et députée de Prévost

En partenariat avec :

Québec 

Le programme QADA a pour but d'offrir une aide financière à des organismes sans but lucratif pour des initiatives visant à adapter les milieux de vie à la réalité des aînés et à contribuer à l'atteinte des objectifs gouvernementaux en matière de vieillissement actif. Le dernier appel de projets s'est déroulé du 31 août au 21 octobre 2020. Au total, l'aide financière octroyée est de près de 7,2 M\$.



RELANCE DES APPELS DE COURTOISIE

Prendre soin de nos aînés

Fin janvier 2021, nous sommes en plein hiver et les mesures de confinement sont toujours en place. Plusieurs aînés peuvent avoir des besoins particuliers et ne sont pas familiers à chercher les bonnes ressources et l'aide disponible via Internet, d'autant plus que certains n'y ont pas accès. Aussi, plusieurs se retrouvent dans des situations d'isolement, loin de leur famille et amis. Nous avons donc décidé, comme nous l'avons fait lors du premier confinement (fin hiver / printemps 2020) de relancer les appels de courtoisie.

Nous avons entrepris le recrutement de bénévoles afin d'effectuer des appels de courtoisie auprès d'aînés de 70 ans et plus membres de la FADOQ – Région des Laurentides. Nous avons été agréablement surpris du nombre de candidats qui ont voulu donner de leur temps et aider en voulant s'impliquer pour effectuer des appels. Merci à tous !

Nous avons pu compter sur de nombreux bénévoles, qui depuis le 8 février ont rejoint environ 4 000 aînés ! Les appels se poursuivent et quelques centaines d'aînés sont suivis par des bénévoles afin d'échanger et briser leur isolement.

Les bénévoles ont pu compter sur un guide de formation et un bottin des ressources disponibles sur le territoire des Laurentides, leur permettant d'orienter les aînés vers les bonnes références, lorsqu'il y avait un ou plusieurs besoins particuliers.

La majorité des personnes contactées ont été bien heureuses et touchées par cette démarche. Plusieurs ont été orienté et référé vers les bonnes ressources. Il y a, entre autres, eu plusieurs questions concernant la vaccination et l'aide à domicile.

Nous remercions chaleureusement tous les bénévoles, qui se sont généreusement impliqués et qui ont amené une présence, une écoute et un réconfort à plusieurs aînés des Laurentides. Votre implication est inspirante et a un impact !

Aînés engagés, vieillir vivant!

ATELIERS DE DISCUSSION GRATUITS EN LIGNE SUR LA PLATEFORME ZOOM
(Soutien technique au branchement disponible au besoin)

GRATUIT

Un atelier de 2h chaque semaine pendant 10 à 15 semaines, en petits groupes de 8 personnes

Vous êtes invités à participer à un nouvel atelier !

C'est une démarche de conscientisation qui se fait au moyen de partage de vécu entre personnes de 50 ans et mieux.

À travers ces rencontres, nous prenons le temps de nous découvrir dans toute notre globalité d'être. La tête, le corps, le cœur, l'âme, ainsi que le milieu de vie de chaque personne sont explorées, tout comme les différentes valeurs (dont les valeurs du cœur qui ont une importance capitale pour atteindre l'équilibre personnel et social). Nous considérons le vécu des aînés comme une expertise dont tout le monde a besoin; toutes les transitions que vous avez été amenés à vivre au fil des ans sont de vrais trésors d'apprentissage. Chacune d'elles, qu'elles aient été douces comme ruisseau ou furieuses comme torrent, qu'elles aient été faciles ou éprouvantes, ont amené leur lot de leçons, un potentiel de force et de pouvoir personnel.

Ce lieu de discussion vous offrira un espace d'expression, d'échange, de réflexion, d'action, et de quête de sens. Il peut combler un vide personnel et social, en soignant tant le cœur que l'âme.

Avec la participation de :

Québec 

Vous aimeriez en savoir plus ?

Des rencontres d'information sont prévues le lundi, 14 juin, le mardi 24 août et jeudi 26 août de 13h30 à 14h30 sur la plateforme Zoom. De nouveaux groupes débiteront à la fin août, ainsi qu'en septembre et octobre 2021.

Contactez-nous pour vous inscrire ou pour participer à la rencontre d'information !

Vos animatrices, Sophie et Johanne

Sophie La Beaume : sophie@fadoqlaurentides.org

Sans frais : 1 877 429-5858 poste 443

Témoignages

- Notre groupe me permet de mieux comprendre le vieillissement, de parler de mes peurs et d'écouter celles des autres.
- Quelle liberté! De ne plus être dépendante de la valorisation extérieure. Je ne veux plus que l'on ait des attentes vis-à-vis de moi. Au niveau des conversations, j'ai besoin du cœur. J'ai à cœur de nommer ma vérité.
- Ralentir et utiliser tous mes sens en relation avec mon environnement. Prendre plus de temps, permet d'écouter ce qui ne vient pas de ma tête. Dans ces moments-là je reconnais ce qui monte en moi et je n'ai aucun doute de la marche à suivre.
- Tout ce qui est bon est de retrouver des gens pour échanger, apprendre, parce qu'apprendre, ça ne se fait pas qu'à l'école. C'est bon de trouver sur notre route des gens avec qui partager!



Sophie La Beaume

Agente de développement



Johanne Robitaille

Agente de développement

DÉFI ÇA MARCHE

FADOQ 2021

Une cinquantaine de membres ont acceptés de se lancer dans un grand défi qui consiste à parcourir, quelques kilomètres à la fois pendant six mois, une distance équivalente au Chemin de Compostelle, soit plus de 1250 kilomètres. Un parcours d'une distance équivalente a été établi entre Montréal et la Gaspésie. Le grand départ a été donné le 29 mars !

Les kilomètres parcourus quotidiennement sont compilés sur un site Web, qui permet à chaque participant de voir sa progression sur une carte virtuelle et de situer à quel endroit il est rendu dans son périple. Il peut également suivre le déplacement de tous les autres membres de la FADOQ – Région des Laurentides, mais également de l'Outaouais, de Laval et de l'Estrie, qui y participent aussi. Le tout est géré par l'organisme Québec-Compostelle et les frais d'inscription ont été offerts par la FADOQ – RLS.

Quelques compléments d'informations sont donnés à chaque semaine par une physiothérapeute et un spécialiste de la randonnée.



Un gros défi santé avec un objectif plus qu'ambitieux. Au pas camarades au pas.



La route du Québec : Stimulant, grâce au circuit virtuel : j'arrive à Granby après 2 semaines !



Mon rêve était de faire Compostelle, merci car c'est grâce à la FADOQ qui a mis sur pied ce projet !

Québec
Compostelle
.com



La solidarité du groupe est incitative, elle m'emballe à aller plus loin. C'est un soutien important pour le moral.



De sédentaire à Compostelle; De 800 pas/jour à 1 kilomètre; Pas de miracle un pas de plus chaque jour !

BILAN

ATELIERS D'ÉCRITURE ET CERVEAUX ACTIFS

du printemps 2021

ATELIERS D'ÉCRITURE

Initiation à des ateliers d'écriture en février

- Osez la plume
- Les greniers de la mémoire

Ces ateliers d'initiation offerts par madame Claude Lebrun ont été très populaires à un tel point, qu'il nous a fallu ajouter un 2^e groupe aux 2 ateliers, afin de répondre à la demande. C'est donc 40 personnes qui ont pris part à ces activités.

Session de 5 ateliers d'écriture en avril et mai

La grande popularité de ces ateliers nous a incité à offrir une session de 5 ateliers pour ceux qui en voulaient encore plus !

Ainsi, à la mi-avril, un groupe a vécu avec une grande satisfaction, une session de 5 ateliers d'écriture *Les greniers de la mémoire*.

Vous pouvez être assuré de retrouver d'autres ateliers d'écriture dans notre offre d'activités à l'automne prochain.

ATELIERS DE CERVEAUX ACTIFS

Grâce à l'initiative et au travail acharné de Diane Beaulieu Desjardins et Lorraine Meunier, une session de 10 ateliers de *Cerveaux actifs* a été mise en place en février. C'est avec plaisir que les participants se retrouvaient sur la plateforme Zoom tous les vendredis matin pour deux heures de cerveaux en ébullition et de rires à profusion.

Nous offrirons certainement d'autres ateliers de *Cerveaux actifs* l'an prochain. Le succès de cette activité vient confirmer en plus, notre désir de développer également des ateliers de *Musclez vos méninges*. À surveiller donc à l'automne !



Claude Lebrun, auteur,
coach d'écriture,
journaliste et parolière



Diane Beaulieu Desjardins



Lorraine Meunier

EXPOSITION VIRTUELLE DE PEINTURE

Première édition

C'est avec plaisir et fierté que nous vous présentons la première édition d'exposition virtuelle, offerte par les participants des ateliers de coaching en dessin et peinture d'Annie Bilodeau à l'hiver 2021.

Ces ateliers visent à soutenir artistiquement et techniquement chacun des participants et à leur offrir un environnement créatif. Les interactions avec les autres membres du groupe contribuent à stimuler leur force créatrice et leur motivation. Tout est mis en place pour initier, entretenir ou faire renaître une passion artistique. L'exposition complète est disponible en ligne : fadoq.ca/laurentides/exposition



Annie Bilodeau enseigne les arts depuis 25 ans et est art-thérapeute certifiée



Christiane Cholette
Les flots de la vie



Danielle Léger
Ah ! la Vache



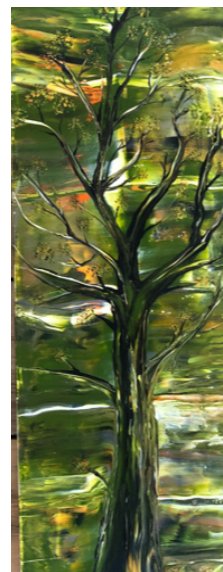
Frajo
Chaleur pacifique



Francine André
Feuillage série bleue (1 de 4)



Guylaine Ducharme
Des fleurs comme des bonbons



Maguy
Grandir



MUNA CÉLÉBRATION DE VIE, POUR VIVRE DES FUNÉRAILLES AUTREMENT.

Honorer la vie d'un être cher. Créer un moment lumineux. Faire revivre de bons souvenirs. Nous transformons les funérailles en célébrations de vie. Parce que chaque histoire est unique et différente, nous écrivons le dernier chapitre avec vous. Pour une finale douce et mémorable, à la hauteur de la personne aimée.

Faciliter l'organisation, soutenir les proches et adoucir chaque instant, voici notre vocation.

De la recherche du lieu parfait à l'encadrement des invités en passant par la gestion des fournisseurs, célébrant, traiteur, musiciens et fleuriste, Muna crée un moment d'exception. Des célébrations de vie plus intimes pour se rassembler en beauté et en simplicité, aux événements d'envergure où toutes les extravagances sont possibles, nous sommes là pour vous.

Ces célébrations peuvent avoir lieu quelques semaines ou quelques mois après le décès, un an, voire avant. Avec Muna, les célébrations de vie deviennent une nouvelle tradition !



Erika Scott Giasson, fondatrice
munacelebration.com



La FADOQ – Région des Laurentides vous propose une programmation complète de conférences, ateliers, formations, causeries et plus encore, le tout en mode virtuel !

Moment partagé se veut un lieu d'échange, de partage, de plaisir, afin de briser l'isolement des aînés, notre mission première.

Consultez le tout gratuitement en ligne :
fadoq.ca/laurentides/moment-partage

À vous la plume !

LE MONSTRE par Barbara Gratton

Le monstre s'est présenté sans être invité.
Sous ses pas la terre s'est fissurée, l'ère glaciaire s'est échappée.
Nous n'étions pas préparés à le recevoir.
D'une seule sapée il a avalé nos aînés.
Son cœur noir abyssal y a engouffré plus de dix mille âmes en une seule année.
Au lieu de tirer sa révérence comme nous l'aurions souhaité
Le monstre lance des variants de tous côtés.
À pas de tortue on se fait vacciner.
Comme le roseau dans la tempête, on plie, on plie avec l'espoir de ne pas se faire déraciner.
Ça va bien aller, c'est ce que l'on nous dit.

Nous avons le plaisir de vous partager une nouvelle section mettant de l'avant une composition écrite d'un membre FADOQ. Vous aimeriez nous partager un texte ? Écrivez-nous à communication@fadoqlaurentides.org

La COVID-19 a indéniablement ébranlé tous les acteurs du marché du travail, où le risque de contagion et les nombreuses mises à pied ont poussé plusieurs travailleurs expérimentés à se retirer. Partout, rareté de main-d'œuvre et baisse des niveaux de compétences dans les équipes de travail se font sentir. Pourtant, le nombre croissant de travailleurs expérimentés dans les Laurentides représente un avantage certain pour la région : ils constituent un bassin diversifié de personnes disponibles, qualifiées et appréciées pour leur éthique du travail, et dont le retour en emploi profiterait à l'économie.

Souhaitons que les beaux jours les encouragent à reprendre leur place sur le marché du travail !

Les centres-conseils en emploi des Laurentides (CIBLE-EMPLOI, CIE Laurentides et Zone Emploi d'Antoine-Labelle)

MISER 45+
EMBAUCHER un **TRAVAILLEUR expérimenté**, une sage décision !

ENTREVUE TÉLÉPHONIQUE
OU VIRTUELLE

LE 1^{ER}, 2 ET 3 JUIN 2021

ATELIERS PRÉPARATOIRES OFFERTS PAR
VOTRE CENTRE CONSEIL EN EMPLOI

www.emploi45plus.ca

Avec la participation financière de
Québec


Mercredi 19 mai 2021 à 10h
POURQUOI TRAVAILLER APRÈS 55, 60 ET 65 ANS ?
Patrice Gascon, Gascon Gestion de Patrimoine


Mercredi 26 mai 2021 à 10h
**MUSCLER LA RÉSILIENCE :
COMMENT RECHARGER NOS BATTERIES**
Isabelle Fontaine, conférencière

INSCRIVEZ-VOUS!
info@emploi45plus.ca