

Le Montréal FADOQ

PRINTEMPS 2021 | VOLUME 24 NUMÉRO 3

fadoq

Région
île de Montréal

PROGRAMMATION
PRINTEMPS 2021

JEUX FADOQ ÎLE DE
MONTRÉAL

L'ABC DE LA GÉNÉALOGIE

intact
ASSURANCE

Auto • Habitation

SSQ
assurance

Vie • Santé • Investissement

PRINTEMPS 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
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
Programmation	6
Jeux FADOQ - Région île de Montréal ..	12
L'Association du personnel retraité du Centre Jeunesse de Montréal	17
La transformation de bijoux	18
L'ABC de la généalogie	19
Nouveaux rabais	20

Le Montréal FADOQ

Printemps 2021, volume 24, numéro 3

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 votre 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

Pour nous joindre

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



À l'aube d'une nouvelle saison printanière, nous sommes tous à bout de souffle en raison du confinement et des restrictions qui en découlent. La situation est difficile pour nous tous, mais il faut s'encourager. Avec l'arrivée des vaccins, vivement le retour à une certaine normalité. Mais, d'ici là, soyons patients et continuons de suivre les directives des autorités de santé publique afin que nous puissions vivre ce retour tous ensemble et en santé!

L'équipe de Montréal vous avait concocté de belles activités auxquelles vous auriez sans doute participé, mais nous n'avons eu d'autre choix que de poursuivre notre programmation en mode virtuel. Très rapidement, nous vous avons donc organisé des conférences et des spectacles accessibles à partir de votre ordinateur ou de votre tablette, dans le confort sécuritaire de votre foyer.

C'est d'ailleurs en grand nombre que vous avez assisté à la conférence de Josélito Michaud qui nous a exposé sa philosophie autour du thème « Réinventer sa vie ». Les spectacles de l'OSM et de Patrick Norman ont également trouvé leurs adeptes. Aussi, la ciné-conférence des Grands Explorateurs et l'Appel de l'avent ont beaucoup plu.

Toutes ces activités ont été proposées spontanément au cours du mois de décembre afin de contrer l'annulation de plusieurs options en « présentiel » annoncées dans le calendrier automne-hiver. Elles ont été communiquées sur notre site Web et dans l'infolettre régionale. À ce sujet, nous vous invitons, si vous n'êtes pas encore inscrit à l'infolettre, à le faire dès maintenant en vous rendant au : www.fadoq.ca/ile-de-montreal/a-propos/infolettre

Vous avez d'ailleurs tout avantage à compter parmi les abonnés de notre infolettre puisque nous avons organisé un concours pour toutes les personnes qui sont déjà inscrites et pour celles qui décident de le faire

maintenant. À gagner : 4 tablettes iPad 32 G d'une valeur de 450 \$. Les tirages auront lieu le 18 janvier, le 19 avril, le 19 juillet et le 18 octobre 2021. Bonne chance à toutes et à tous!

Maintenant, soyons optimistes, le printemps est à nos portes! Vivement l'arrivée du soleil, des journées qui rallongent et des températures qui se réchauffent. Notre édition du printemps vous propose des sorties en plein-air, des ateliers variés et, bien sûr, le retour des Jeux régionaux.

Notre Assemblée générale annuelle (AGA) devrait se tenir le vendredi 30 avril prochain à la Plaza Antique, en autant que la situation le permette. Alors, le moment venu, n'oubliez surtout pas de vous inscrire : vous êtes tous les bienvenus!

J'aimerais attirer votre attention sur le fait que ce bulletin est dorénavant 100 % en français. En effet, nos 9 500 membres anglophones auront désormais leur propre bulletin dans la langue de Shakespeare.

Je termine en nous souhaitant un retour à la normale le plus rapidement possible. Nul doute que nous apprécierons encore davantage chaque petit moment passé avec les membres de notre famille que nous n'avons pu voir ou avec des amis que nous allons, enfin, pouvoir rencontrer au café du coin ou lors d'un événement sportif ou culturel.

Votre présidente,
Jocelyne Wiseman

CONVOCAION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DES MEMBRES

Au nom du conseil d'administration, j'ai le plaisir d'inviter tous les membres de la FADOQ – Région île de Montréal à participer à l'Assemblée générale annuelle de notre organisme.

**VENDREDI
30 AVRIL 2021, 9 h**

Plaza Antique
6086, rue Sherbrooke E

Dîner offert

**Inscription obligatoire
avant le mardi 7 avril :
514 271-1411**

JOCELYNE WISEMAN
Présidente du conseil
d'administration

APPEL DE CANDIDATURES POUR DEUX POSTES D'ADMINISTRATEUR-ADMINISTRATRICE

Le conseil d'administration de la FADOQ – Région île de Montréal lance un appel de candidatures pour combler deux postes au sein de son équipe pour un mandat de deux (2) ans débutant après l'assemblée générale annuelle du 30 avril.

POUR POSER VOTRE CANDIDATURE

1. Être membre en règle de la FADOQ – Région île de Montréal au moment de la tenue de l'assemblée.
2. Remplir le formulaire de mise en candidature et obtenir l'appui de deux (2) membres en règle.
3. Joindre une lettre de motivation au formulaire.
4. Faire parvenir le formulaire et votre lettre avant la date indiquée sur l'avis de mise en candidature :
 - Par courriel : info@fadoqmtl.org
 - En personne : 7537, rue St-Hubert
 - Par la poste : Comité de mise en candidature, 7537, rue St-Hubert, Montréal (Québec) H2R 2N7
5. Vous présenter à l'assemblée générale annuelle, le 30 avril 2021.

Le conseil d'administration recherche des candidats qui désirent réellement s'impliquer et qui possèdent un ensemble d'aptitudes en mesure de contribuer au développement de l'organisme.

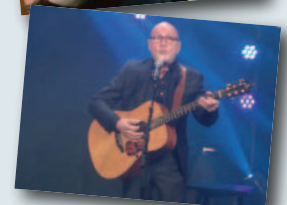
Pour obtenir le formulaire de mise en candidature, veuillez contacter Rosée Tremblay au 514 271-1411, poste 226, ou par courriel à rtremblay@fadoqmtl.org

ACTIFS MALGRÉ LE CONFINEMENT



Malgré le confinement, l'équipe de la FADOQ – Région île de Montréal travaille fort pour vous offrir une programmation variée et virtuelle! Nous souhaitons vous voir continuer à bouger et à vous amuser même si la période est difficile. Voici quelques exemples des activités proposées l'automne dernier dont certaines sont à nouveau offertes ce printemps :

- ▶ Cours d'espagnol et d'italien
- ▶ Atelier récit de vie
- ▶ Formation/conférence secourisme
- ▶ Cercles de lecture et de musique
- ▶ Atelier réduction du stress par la pleine conscience
- ▶ Ateliers d'artisanat à domicile
- ▶ Sessions de cardio vitalité, de méditation, de yoga sur tapis et de mise en forme
- ▶ Plusieurs conférences, dont celle de Josélito Michaud
- ▶ Des concerts et spectacles virtuels, dont celui de Patrick Norman



Résidence Les Cascades

RÉSIDENCE PRIVÉE POUR AÎNÉS

Studio à partir de seulement

738\$ par mois

incluant un crédit d'impôt de 122.50\$ et plus.
Certaines conditions s'appliquent selon Revenu Québec

Autres grandeurs disponibles : 21/2, 31/2 et 41/2

- Sécurité 24 heures / 7 jours
- Gicleurs dans tout l'immeuble
- Câble et Internet via Wifi de Vidéotron incluent !
- Clinique médicale* avec des infirmières auxiliaires 7 jours sur 7 et des médecins sur place (à temps partiel)
- Denturologiste*
- Massothérapeute*
- Soins des pieds*
- Soins personnels disponibles
- Pharmacie Proxim*
- Épicerie et boucherie*
- Restaurant avec vue*
- Auditorium de 350 places*

**Accessibles de l'intérieur !*

*Gâtez-vous avec
notre promotion!*

Une valeur de plus de

2600\$



VISITEZ
NOTRE
NOUVEAU
SITE WEB !



Mamie,
c'est
parfait!

La résidence Les Cascades est située au bord de la Rivière-des-Prairies au
3461, boul. Gouin Est à Montréal-Nord | www.residencecascades.com

Appelez-nous dès aujourd'hui pour une visite au 514 321-4410

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

Horaire

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

Lundi 12 avril au lundi 17 mai
12 h – 15 h

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

Jeudi 22 avril au jeudi 27 mai
12 h – 15 h

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

Mercredi 12 mai au mercredi 16 juin
12 h – 15 h

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

Lundi 31 mai au lundi 21 juin
12 h – 15 h

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

Jeudi 3 juin au jeudi 8 juillet
12 h – 15 h

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

Mercredi 28 avril
12 h – 15 h

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

Mercredi 31 mars
13 h – 14 h

ACTIVITÉS ÉDUCATIVES ET SOCIALES



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 : Jedis du 15 avril au 15 juillet (aucune séance les 6 mai, 24 juin et 1^{er} juillet)

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

Session bridge dirigé FADOQ

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

Dates : Jedis du 15 avril au 15 juillet (aucune séance les 6 mai, 24 juin et 1^{er} juillet)

Heure : 9 h 30 à 12 h

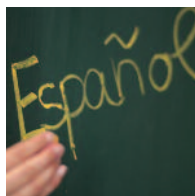
Lieu : Sous-sol de l'église St-Donat, 6807, rue de Marseille, porte C

Coût : 5 \$ par séance
Session 12 semaines

La FADOQ – Région île de Montréal se réserve le droit de modifier ou d'annuler une activité.

Pour de plus amples renseignements sur notre programmation, visitez le site www.fadoq.ca/ile-de-montreal/
Prenez note que, pour toutes nos activités, une inscription de votre part constitue une autorisation de diffusion des photos et des vidéos par la FADOQ – Région île de Montréal.

Atelier d'espagnol virtuel : 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 8 avril au 10 juin

Heure : 9 h à 10 h 30

Lieu : Ateliers virtuels, Plateforme Zoom

Coût : 110 \$ – Session de 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 8 avril au 10 juin

Heure : 11 h à 12 h 30

Lieu : Ateliers virtuels, Plateforme Zoom

Coût : 110 \$ – Session de 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 8 avril au 10 juin

Heure : 13 h à 14 h 30

Lieu : Ateliers virtuels, Plateforme Zoom

Coût : 110 \$ – Session de 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 8 avril au 10 juin

Heure : 15 h à 16 h 30

Lieu : Ateliers virtuels, Plateforme Zoom

Coût : 110 \$ – Session de 10 semaines

Cours niveau 5

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

Dates : Jeudis du 8 avril au 10 juin

Heure : 17 h à 18 h 30

Lieu : Ateliers virtuels, Plateforme Zoom

Coût : 110 \$ – Session de 10 semaines

Cours niveau 6

Prérequis : Les prérequis du niveau 5, se présenter, les salutations, les chiffres, les couleurs et les aliments, *ser* et *estar, estar* et *haber*, la description, l'heure, la routine (verbes réguliers et irréguliers au présent de l'indicatif), les mois et les saisons, *la negación, expresar y compartir gustos, pretéritos (perfecto et indefinido), complementos de objeto directo e indirecto, futuro.*

Dates : Jeudis du 8 avril au 10 juin

Heure : 11 h à 12 h 30

Lieu : Ateliers virtuels, Plateforme Zoom

Coût : 110 \$ – Session de 10 semaines

Ateliers d'italien : 2 niveaux

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

Cours niveau 1

Aucun prérequis

Dates : Jeudis du 22 avril au 8 juillet

Heure : 9 h à 10 h 30

Lieu : Insertech, 4820, rue Molson

Coût : 85 \$ – Session de 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 22 avril au 8 juillet

Heure : 10 h 30 à 12 h

Lieu : Insertech, 4820, rue Molson

Coût : 85 \$ – Session de 10 semaines

Ateliers : Récit de vie



Participez à 6 ateliers d'écriture de récit de vie donnés par M^{me} 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 12 avril au 17 mai

Heure : 13 h à 15 h

Lieu : Ateliers virtuels, Plateforme Zoom

Coût : 60 \$ – Session de 6 semaines

Avancé

Dates : Mardis du 13 avril au 18 mai

Heure : 10 h à 12 h

Lieu : Ateliers virtuels, Plateforme Zoom

Coût : 60 \$ – Session de 6 semaines

Ateliers de création littéraire



Participez à 6 ateliers de création littéraire donnés par M^{me} Diane Robert, animatrice de la Fédération québécoise du loisir littéraire.

Dates : Mardis du 13 avril au 18 mai

Heure : 13 h à 15 h

Lieu : Ateliers virtuels, Plateforme Zoom

Coût : 70 \$ – Session de 6 semaines

Cours de sommellerie - Initiation à la dégustation du vin



Démystifier ce monde qu'est le vin. Apprenez à élaborer des accords vins et mets à partir des saveurs et des

caractéristiques de chaque vin. De plus, vous aurez l'occasion d'acquérir un vocabulaire technique adapté et spécifique à la dégustation de vin. Nous vous fournirons la liste des vins à acheter avant le début de la session.

Dates : Jeudis du 15 avril au 29 avril

Heure : 13 h à 14 h 30

Lieu : Ateliers virtuels, Plateforme Zoom

Coût : 60 \$ – Session de 3 semaines

Atelier de broderie



Venez vous initier aux bases de la broderie et découvrir les vertus apaisantes de cette pratique. Lors de ces rencontres hebdomadaires, vous pourrez effectuer des exercices pratiques, vous inspirer des modèles existants et/ou développer vos projets personnels.

Dates : Jeudis du 22 avril au 10 juin

Heure : 13 h à 15 h

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

Coût : 45 \$ – Session de 8 semaines incluant un kit de démarrage de broderie (toile de coton brut, un paquet d'aiguilles à broder, un assortiment de 3 couleurs de fil à broder, un prêt du cerceau à broder). Le participant devra apporter sa paire de ciseaux et un petit carnet de croquis.

Cercles de musique

Ces cours, donnés par madame LeBlanc, s'adressent aux personnes curieuses et passionnées qui désirent s'imprégner de musique tout en explorant différents aspects qui s'y rattachent. On écoute, on analyse, on discute.

Débutant

Groupe 1

Dates : Mardis du 6 avril au 27 avril

Heure : 10 h à 11 h 15

Lieu : Atelier virtuels, Plateforme Zoom

Coût : 40 \$ – Session de 4 semaines

Groupe 2

Dates : Mardis du 6 avril au 27 avril

Heure : 13 h 15 à 14 h 30

Lieu : Atelier virtuels, Plateforme Zoom

Coût : 40 \$ – Session de 4 semaines

Intermédiaire



Pour les irréductibles! Il s'agit de solidifier les connaissances acquises lors du cercle débutant tout en continuant l'exploration musicale et théorique. De plus, dès le 3^e cours, les participants seront invités à tour de rôle à faire découvrir un coup de cœur musical aux autres.

Groupe 1

Dates : Jeudis du 8 avril au 27 mai

Heure : 10 h à 11 h 15

Lieu : Atelier virtuels, Plateforme Zoom

Coût : 80 \$ – Session de 8 semaines

Groupe 2

Dates : Jeudis du 8 avril au 27 mai

Heure : 13 h 15 à 14 h 30

Lieu : Atelier virtuels, Plateforme Zoom

Coût : 80 \$ – Session de 8 semaines

Cours d'initiation à la théorie musicale



On apprend le code musical par des exercices de lecture des notes, de rythme et de solfège.

Groupe 1

Dates : Mercredis du 31 mars
au 21 avril

Heure : 10 h à 11 h

Lieu : Ateliers virtuels, Plateforme Zoom

Coût : 35 \$ – Session de 4 semaines

Groupe 2

Dates : Mercredis du 31 mars
au 21 avril

Heure : 13 h 15 à 14 h 30

Lieu : Ateliers virtuels, Plateforme Zoom

Coût : 35 \$ – Session de 4 semaines

Ateliers : Réduction du stress par la pleine conscience



Tout au long de ces ateliers, avec une présence attentionnée, nous créerons un espace sécuritaire et favorable pour faire

l'apprentissage de la pleine conscience, et ce, grâce à des méditations guidées, des mouvements doux de yoga, des partages avec le groupe et des exercices à la maison. Ces ateliers s'adressent à toutes les personnes qui désirent reconnaître leurs habitudes et leurs réactions automatiques face au stress et les transformer de façon positive dans les événements quotidiens.

Dates : Mercredis du 7 avril au 26 mai

Heure : 10 h à 11 h 30

Lieu : Ateliers virtuels, Plateforme Zoom

Coût : 100 \$ – Session de 8 semaines

RENDEZ-VOUS DES MARCHEURS

Club de marche

Marcher en bonne compagnie à travers les sentiers du Parc Maisonneuve pour un trajet de 3 à 6 kilomètres.

Dates : Lundis du 29 mars au 14 juin
(pas de marche le 5 avril et le 24 mai)

Heure : 10 h à 12 h

Lieu : Chalet du Parc Maisonneuve
4601, rue Sherbrooke Est

Coût : 5 \$ – Session de 10 semaines

Marche dans les parcs

Marche proposée dans les parcs de l'île de Montréal encadrée par les bénévoles de notre club. Les sentiers utilisés sont pour débutants et intermédiaires et varient entre 5 et 10 km.

Date : Vendredi 26 mars

Heure : 9 h 30 à 12 h

Lieu : Parc-nature
du Cap-Saint-Jacques
20099, boulevard Gouin Ouest

Coût : Gratuit

Date : Vendredi 9 avril

Heure : 9 h 30 à 12 h

Lieu : Parc Lafontaine
3819, avenue Calixa-Lavallée

Coût : Gratuit

Date : Vendredi 23 avril

Heure : 9 h 30 à 12 h

Lieu : Parc Jean-Drapeau
Métro Jean-Drapeau

Coût : Gratuit

Date : Vendredi 11 juin

Heure : 9 h 30 à 12 h

Lieu : Parc Frédéric-Back
2345, rue Jarry Est

Coût : Gratuit

Date : Vendredi 18 juin

Heure : 9 h 30 à 12 h

Lieu : Parc René-Levesque
398, Chemin du Canal

Coût : Gratuit

Visite à pied extérieure - Si La Catherine m'était contée en compagnie de Ma tante Jeannine

Avec Ma tante Jeannine, votre guide-raconteuse, revivez la belle époque de la rue Ste-Catherine Est, fierté des Montréalais. De son lieu de naissance dans le Faubourg à M'lasse à la rue St-Laurent, Ma tante Jeannine vous emmène dans ces lieux et vous plonge dans sa petite histoire, celle de ses voisins et celle des Montréalais qui ont marqué le quartier. Vous rappelez-vous de Dupuis Frères, de la Pharmacie de Montréal, du Casa Loma? Si La Catherine m'était contée : un retour au passé et une découverte des récentes transformations, une rue toujours aussi vibrante.

Date : Mardi 6 avril

Heure : 14 h à 16 h

Lieu : Rue Panet, coin René Lévesque

Coût : 20 \$

Visite à pied extérieure - Griffintown aux abords du canal de Lachine

En compagnie d'un guide professionnel, arpentez ce quartier en pleine transformation et apprenez comment le canal est passé d'un corridor industriel à un parc urbain verdoyant, désormais lieu historique national. Voyez aussi comment le canal a façonné les quartiers avoisinants, attirant les immigrants irlandais, et comment les usines le long de ses berges ont permis à Montréal d'être LA métropole du Canada au 19^e siècle.

Date : Jeudi 22 avril

Heure : 10 h à 12 h

Lieu : Parc St-Patrick – coin St-Patrick
et Wellington

Coût : 20 \$



ACTIVITÉS SPORTIVES



Cours d'autodéfense

Initiation aux techniques d'auto-défense 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 18 avril
au 11 juillet

Heure : 14 h à 15 h

Lieu : Association sportive et
communautaire du Centre-Sud
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 19 avril au 14 juin

Heure : 13 h à 14 h

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

Coût : 40 \$ – Session de 8 semaines

Mise en forme adaptée



Cours adaptés sur chaise pour les personnes à 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 21 avril au 9 juin

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 8 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 22 avril au 10 juin

Heure : 13 h à 14 h

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

Coût : 35 \$ – Session de 8 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 15 avril au 8 juillet

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 30 mars au 8 juin

Jeudis du 1^{er} avril au 10 juin

Heure : 10 h à 11 h

Lieu : Stationnement

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 6 avril au 8 juin

Jeudis du 8 avril au 10 juin

Heure : 10 h 15 à 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



Yoga sur tapis

Le yoga est une science millénaire qui propose toute une hygiène de vie. Les techniques de respiration calment le système nerveux et oxygènent le corps. Les postures, quant à elles, permettent de stimuler tous les systèmes du corps.



Dates : Jeudis du 1^{er} avril au 3 juin

Heure : 10 h 50 à 11 h 50

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

Coût : 90 \$ – Session de 10 semaines

Dates : Vendredis du 2 avril au 11 juin (pas de séance le 7 mai)

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

Le yoga sur chaise est basé sur le *hatha yoga classique*. La chaise devient un accessoire pour permettre au pratiquant de bien se positionner et de pouvoir pratiquer le yoga de façon sécuritaire et adaptée. Certaines postures sont exécutées dans la posture assise tandis que d'autres le sont debout avec le support de la chaise.

Dates : Jeudis du 1^{er} avril au 3 juin

Heure : 9 h 30 à 10 h 30

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

Coût : 90 \$ – Session de 10 semaines

Dates : Vendredis du 2 avril au 11 juin (pas de séance le 7 mai)

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 : Jueudis du 1^{er} avril au 3 juin
Heure : 12 h à 12 h 45
Lieu : Sous-sol de l'église St-Édouard
 427, rue Beaubien Est
Coût : 65 \$ – Session de 10 semaines

Dates : Vendredis du 2 avril au 11 juin
 (aucune séance le 7 mai)
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

Journée en plein air au Parc des Chutes

La randonnée est sans aucun doute la meilleure façon de découvrir le Parc Régional des Chutes-Monte-à-Peine-et-des-Dalles. Venez découvrir ce parc situé à une heure de Montréal qui vous offre de nombreux points de vue et plus de 17 km de sentiers pédestres possibles. Apportez votre lunch.

Date : Mercredi 9 juin
Heure : 9 h
Coût : 20 \$ – incluant transport et accès au parc

La voiture électrique, est-ce pour vous?

La conférence est animée par deux pionniers respectés dans l'électrification des transports au Québec, soit **Simon-Pierre Rioux**, président-fondateur de l'Association des véhicules électriques du Québec (AVÉQ), et par **Martin Archambault**, administrateur, porte-parole média et webmestre du site Internet de l'AVÉQ.

Date : Mardi 20 avril
Heure : 19 h à 20 h
Lieu : Conférence virtuelle, Plateforme Zoom
Coût : Gratuit

CONFÉRENCES



LES SAINES HABITUDES DE VIE

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.

Les mythes alimentaires

Tous les jours, les médias nous bombardent de nouveautés quant à l'alimentation. Collègues et voisins ont tous des connaissances surprenantes sur les aliments. Ces croyances sur la nutrition sont-elles toujours vraies? Afin de vous permettre d'améliorer votre vigilance pour reconnaître le vrai et les mythes, une nutritionniste vous parle des mythes les plus populaires et répond également aux questions des participants sur les mythes.

Date : Mercredi 14 avril
Heure : 18 h à 19 h
Lieu : Conférence virtuelle, Plateforme Zoom
Coût : Gratuit

Jardinage de balcon



Apprenez plusieurs trucs et astuces pour bien réussir votre jardinage de balcon. Que ce soit en pleine terre ou en contenant à l'extérieur, un potager est facilement réalisable.

Date : Mercredi 28 avril
Heure : 18 h à 19 h
Lieu : Conférence virtuelle, Plateforme Zoom
Coût : Gratuit

Gérer ses finances à la retraite

Apprenez à mieux gérer vos finances et à tirer le maximum de votre argent à la retraite. Présentée par un bénévole de Comptables professionnels agréés Canada (CPA Canada).

Date : Vendredi 16 avril
Heure : 13 h à 14 h
Lieu : Conférence virtuelle, Plateforme Zoom
Coût : Gratuit

**ACHETEURS SÉRIEUX
 D'ANTIQUITÉS ET
 D'OBJETS DE COLLECTION**

-MEUBLE ANTIQUE	-TIMBRE
-TABLEAU CANADIEN	-MONTRE BRACELET
-SCULPTURE	-MONTRE DE POCHE
-SOUVENIR MILITAIRE	-BIJOU OR ET ARGENT
-SOUVENIR SPORTIF	-BIJOU DE FANTAISIE
-MONNAIE	-ANNONCE PUBLICITAIRE
-BILLET DE BANQUE	-OBJET RELIGIEUX
-MONNAIE OLYMPIQUE	-VIEILLE PHOTO
-CARTE POSTALE	-TOUT OBJET DE COLLECTION

**SERVICE COURTOIS À DOMICILE, SANS FRAIS
 PLUS HAUT PRIX PAYÉ, SANS PRESSION**

PIERRE ET SANDRA CHAMPAGNE
514-891-6678
 ANTIQUITESWLA@GMAIL.COM

ANTIQUITÉS WLA INC.

VOYAGES/ SÉJOURS



ÉVÉNEMENTS



SOUPER-SPECTACLE

Une belle soirée, un bon repas et un spectacle musical 100 % francophone (artistes variés), quoi demander de plus! Plusieurs prix de présence à gagner.

Date : Jeudi 6 mai

Heure : 17 h

Lieu : Plaza Antique
6086, rue Sherbrooke Est

Coût : 59 \$ – incluant
le cocktail de bienvenue,
le repas 3 services,
les boissons et le spectacle

Retraite virtuelle (R-Évolution)

Offrez-vous une retraite bien-être depuis le confort de votre maison! Une journée au cours de laquelle plusieurs experts dans les domaines du mieux-être, du développement personnel et de la spiritualité s'unissent afin de vous offrir une expérience ressourçante, transformatrice et unique autour d'un thème commun. Tout cela, sans que vous ayez à quitter votre foyer! Vous aurez également accès à tous les bonus : recettes, groupe Facebook privé et *playlist*.

Date : À visionner au moment de votre choix entre le lundi 12 avril et le vendredi 23 avril

Coût : 30 \$

La FADOQ – Région île de Montréal se réserve le droit de modifier ou d'annuler une activité selon l'évolution de la pandémie COVID-19.

Pour de plus amples renseignements sur notre programmation, visitez le site www.fadoq.ca/ile-de-montreal/
Prenez note que, pour toutes nos activités, une inscription de votre part constitue une autorisation de diffusion des photos et des vidéos par la FADOQ – Région île de Montréal.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE
pour toutes les activités mentionnées au 514 271-1411 poste 232

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

PARTICIPEZ

À LA 23^e ÉDITION DES JEUX FADOQ ÎLE DE MONTRÉAL



IL S'AGIT DU RENDEZ-VOUS SPORTIF DES PERSONNES DE 50 ANS ET PLUS À MONTRÉAL. LES JEUX SE DÉROULERONT DU **1^{er} MAI AU 3 JUIN** DANS UN CONTEXTE TANT RÉCRÉATIF QUE COMPÉTITIF.

CHAQUE PARTICIPANT RECEVRA UN CADEAU DE PARTICIPATION ET AURA LA CHANCE DE GAGNER UNE DE NOS NOMBREUSES MÉDAILLES.



À déterminer
COURSE



10 mai
BADMINTON
Compétition en double
18 mai
Compétition en simple



11 mai
PICKLEBALL



12 mai
PETITES QUILLES



13 mai
TENNIS



14 mai
PÉTANQUE



17 mai
VOLLEYBALL



19 mai
DARDS



20 mai
TENNIS DE TABLE
SIMPLE



21 mai
MARCHE



3 juin
GOLF



9 juin
BRUNCH DE CLÔTURE
DES JEUX



COURSE



Participez à cette course organisée en collaboration avec le défi du YMCA et qui rassemble plus de 1 400 participants. Les épreuves du 5 km et du 10 km servent de qualification pour les Jeux provinciaux de septembre.

Date et lieu : À déterminer ultérieurement

Coût : 20 \$

Distance : 2 km, 5 km, 10 km

Catégorie : Homme et femme
50 à 59 ans, 60 à 69 ans, 70 ans et plus

Informations : Sanctionné par la Fédération québécoise de l'athlétisme. Possibilité aux gagnants de la compétition de représenter Montréal aux Jeux provinciaux.

BADMINTON



Compétition à la ronde suivie de rondes éliminatoires et consolante. Chaque équipe participera au même nombre de matchs à la fin de la journée.

Deux manches de 21 points pour la phase de ronde.

Deux manches de 21 points et troisième manche de 11 points pour la troisième manche pour les rondes éliminatoires et consolantes.

Compétition en double

Date : Lundi 10 mai

Heure : 9 h à 17 h

Lieu : Complexe sportif Claude-Robillard
1000, avenue Émile-Journault

Coût : 20 \$ par joueur

Catégorie : Homme, femme et mixte - Intermédiaire ou avancé
Les organisateurs se réservent le droit de jumeler des niveaux en fonction des inscriptions.

Boîte à Lunch : 12 \$

Informations : Vous devez apporter votre raquette.

Possibilité aux gagnants de la compétition de représenter la FADOQ aux Jeux panaméricains.

Compétition en simple

Date : Mardi 18 mai

Heure : 9 h à 17 h

Lieu : Complexe sportif Claude-Robillard
1000, avenue Émile-Journault

Coût : 20 \$ par joueur

Catégorie : Homme et femme - Intermédiaire ou avancé
Les organisateurs se réservent le droit de jumeler des niveaux en fonction des inscriptions.

Boîte à Lunch : 12 \$

Informations : Vous devez apporter votre raquette.

Possibilité aux gagnants de la compétition de représenter la FADOQ aux Jeux panaméricains.

PICKLEBALL



Compétition à la ronde suivie de rondes éliminatoires et consolante. Chaque équipe participera au même nombre de matchs à la fin de la journée. Trois parties de 11 points garanties.

Date : Mardi 11 mai

Heure : 9 h à 17 h

Lieu : Complexe sportif Claude-Robillard,
1000, avenue Émile-Journault

Coût : 20 \$ par joueur

Catégorie : Homme, femme et mixte - Intermédiaire ou avancé
Les organisateurs se réservent le droit de jumeler des niveaux en fonction des inscriptions.

Boîte à Lunch : 12 \$

Informations : Vous devez apporter votre raquette.

Possibilité aux gagnants de la compétition de représenter Montréal aux Jeux provinciaux.

PETITES QUILLES



Tournoi à la ronde au total de points, 3 parties garanties.

Date : Mercredi 12 mai

Heure : 13 h à 16 h

Lieu : Centre de Quilles le Moderne
3115, boulevard de l'Assomption

Coût : 15 \$ par joueur - Inscription individuelle
60 \$ - Inscription équipe (cinq joueurs)

Catégorie : Récréatif ou compétitif

Informations : Vous devez apporter vos souliers (location possible sur place). Possibilité pour les gagnants de la compétition de représenter Montréal aux Jeux provinciaux.

TENNIS



Formule coupe Davis. Chaque joueur est placé dans une équipe de six joueurs qui accumulent des points. Matchs en doubles de 3 matchs et 6 manches garantis.

Date : Jeudi 13 mai

Heure : 9 h à 11 h ou 11 h à 13 h

Lieu : Stade IGA, 285, rue Gary-Carter

Coût : 20 \$ par joueur

Catégorie : Niveau 2.5 et plus.

Tous les joueurs compétitionneront ensemble, et ce, peu importe leur niveau. Les équipes sont formées en conséquence afin d'avoir des équipes équilibrées et les plus homogènes possible.

Les organisateurs se réservent le droit de jumeler des niveaux en fonction des inscriptions.

Informations : Vous devez apporter votre raquette.

Possibilité aux gagnants de la compétition de représenter la FADOQ aux Jeux panaméricains.

Vous avez le choix de déterminer dans quel bloc d'heure vous désirez jouer.

JEUX FADOQ - RÉGION ÎLE DE MONTRÉAL



PÉTANQUE



Tournoi à la ronde, quatre parties de 13 points garanties.

Date : Vendredi 14 mai
Heure : 9 h à 17 h
Lieu : Parc Pie-XII, 5200, boulevard Lavoisier
Coût : 15 \$ par joueur – Inscription individuelle
30 \$ – Inscription équipe (trois joueurs)
Catégorie : Récréatif ou compétitif
Boîte à Lunch : 12 \$

Informations : Vous devez apporter vos boules de pétanque. Stationnement gratuit sur place. Possibilité pour les gagnants de la compétition de représenter Montréal aux Jeux provinciaux.

VOLLEYBALL



Tournoi à la ronde suivi de rondes éliminatoires 4 parties de 25 points garanties.

Date : Lundi 17 mai
Heure : 9 h à 17 h
Lieu : Complexe sportif Claude-Robillard, 1000, avenue Émile-Journault
Coût : 20 \$ – Inscription individuelle
100 \$ – Inscription équipe (six à huit joueurs)
Catégorie : Mixte – Récréatif ou compétitif
Les organisateurs se réservent le droit de jumeler des niveaux en fonction des inscriptions.
Boîte à Lunch : 12 \$

Informations : Sanctionné par la Fédération de volleyball du Québec. Rotation obligatoire. Toutes les parties sont arbitrées.

DARDS



Nouveau! 😊

Compétition à la ronde

Date : Mercredi 19 mai
Heure : 9 h à 17 h
Lieu : Complexe sportif Claude-Robillard
1000, avenue Émile-Journault
Coût : 20 \$ – Inscription individuelle
60 \$ – Inscription équipe (quatre joueurs)
Catégorie : Mixte – Débutant et intermédiaire

Informations : Vous devez apporter vos fléchettes. Possibilité pour les gagnants de la compétition de représenter Montréal aux Jeux provinciaux.

TENNIS DE TABLE SIMPLE



Compétition à la ronde suivie de rondes éliminatoires et consolante. Deux parties 3 de 5 avec manches de 11 points garanties.

Date : Jeudi 20 mai
Heure : 9 h à 17 h
Lieu : Complexe sportif Claude-Robillard
1000, avenue Émile-Journault
Coût : 20 \$ par joueur
Catégorie : Homme et femme
Débutant, intermédiaire ou avancé

Les organisateurs se réservent le droit de jumeler des niveaux en fonction des inscriptions.

Boîte à Lunch : 12 \$

Informations : Vous devez apporter votre raquette. Sanctionné par la Fédération de tennis de table du Québec.

MARCHE



Nouveau! 😊

Dîner festif inclus

Date : Vendredi 21 mai
Heure : 9 h à 15 h
Lieu : Parc Jarry
Coût : 20 \$ par personne (dîner inclus)
Catégorie : Marche rapide homme et femme.
Marche prédiction individuelle 1 km et/ou 3 km.
Marche prédiction par équipe (équipe de quatre marcheurs, 1 km chacun)

Informations : Possibilité pour les gagnants de la compétition de représenter Montréal aux Jeux provinciaux.

GOLF



Brunch et souper inclus à l'après-midi de golf.

Date : Jeudi 3 juin
Heure : 10 h à 21 h
Lieu : Club de Golf de l'Île de Montréal
3700, rue Damien Gauthier
Coût : 115 \$ par joueur
Catégorie : Masculin, féminin ou mixte
Vegas à 2 (Compétitif)
Vegas à 4 (Participatif)

Informations : Possibilité aux gagnants de la catégorie Vegas à 2 de représenter Montréal aux Jeux provinciaux.

BRUNCH DE CLÔTURE DES JEUX



Un bel événement pour clôturer les jeux régionaux, souligner les victoires, remercier les bénévoles et souhaiter bonne chance à la délégation montréalaise qui ira aux jeux provinciaux. Repas et tirage inclus.

Date : Mercredi 9 juin
Heure : 9 h à 12 h
Lieu : Hôtel Universel, 5000, rue Sherbrooke Est
Coût : Gratuit pour les bénévoles et les gagnants
10 \$ pour tous les autres membres



Pour plus d'information ou pour vous inscrire, contactez-nous au 514 271-1411 poste 232.

Les Appartements LaCité

Obtenez 5% de réduction sur votre loyer + promotions en cours

- Accès direct au centre commercial Galeries du Parc. (Pharmacie, SAQ, Metro, Dentiste)
- Protocoles de nettoyage Covid-19 certifiés GermGuard
- Communauté à usage mixte établie
- Accès à notre plateforme de service à la clientèle primée, disponible 24/7
- Poste de sécurité 24/7

Appelez pour réserver : +1 514 845 4173

lacite@oxfordproperties.com

www.oxfordresidential.ca



OXFORD

L'ASSOCIATION DU PERSONNEL RETRAITÉ DU CENTRE JEUNESSE DE MONTRÉAL

L'Association du personnel retraité du Centre jeunesse de Montréal (APRCJM) a été fondée le 5 juin 2008. Le 19 octobre 2009, l'Association s'affiliait à la FADOQ – Région Île de Montréal. Ses membres sont les personnes retraitées ayant été à l'emploi du Centre jeunesse de Montréal ou toute personne de 50 ans et plus, présentement à l'emploi du centre. Nous comptons près de 300 membres.

Le Centre jeunesse de Montréal a vu le jour en 1993 avec la fusion de 13 établissements dont le mandat est la réadaptation et la protection des jeunes de 0 à 18 ans, référés en vertu de la loi de la protection de la jeunesse ou de la Loi sur le système de justice pénale pour les adolescents, ainsi que leur insertion dans la société. Plusieurs d'entre vous avez d'ailleurs sans doute connu ou entendu parler de plusieurs de ces établissements, notamment : Boscoville, Mont Saint-Antoine, Dominique Savio-Mainbourg, La Clairière, Villa Notre-Dame-de-Grâce, Rose-Virginie-Pelletier, Cité-des-Prairies, Rosalie-Jetté, Marie-Vincent, le Centre de santé et de services sociaux du Montréal Métropolitain (CSSMM) dont relevait la Direction de la protection de la jeunesse. Tous ces centres ont par la suite été regroupés pour devenir le Centre Jeunesse de Montréal (CJM) et, en 2015, ce dernier a été intégré au CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.



Ainsi, les retraités membres de l'Association ont œuvré dans l'un ou l'autre de ces établissements. Son logo est très représentatif de ses origines.

► Le cercle représente l'ensemble des membres et le sigle au centre indique que l'APRCJM les regroupe.

► Les 13 flèches autour du cercle symbolisent les 13 centres à l'origine de la création du CJM.

► Le tout se veut un soleil synonyme de joie de vivre, de rayonnement, de l'implication et de la participation des membres. La couleur orange représente le feu et symbolise le dynamisme des membres alors que le bleu, couleur du ciel et de l'eau, invite au rêve et à l'évasion.

Nous sommes fiers de notre logo!

Depuis plus de 12 ans maintenant, nous offrons aux membres **une programmation d'activités professionnelles, culturelles, sociales, sportives et récréatives variées.**



Croisière des Mille-Îles



Fêtes du 10^e anniversaire Juin 2018

En 2012, nous avons initié le **projet « Espace Mémoire »**. Celui-ci est de type « virtuel » et vise à retracer les

racines de l'aide apportée aux enfants et aux jeunes en difficulté, dans la région du grand Montréal, et à en suivre l'évolution à travers le temps. L'une des réalisations importantes a été le Colloque de novembre 2017, qui regroupait des acteurs d'hier et d'aujourd'hui dans le domaine de la protection de la jeunesse, avait pour thème « L'Histoire des services à la jeunesse : Tremplin vers le futur ». Pour plus de détails, vous pouvez visiter le site (<https://ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/personnel-et-retraites/association-du-personnel-retraite-du-centre-jeunesse-de-montreal>). Les Actes de ce colloque ont d'ailleurs servi de référence pour la rédaction du mémoire que l'Association a déposé devant la Commission Laurent et dont les recommandations sont attendues au mois d'avril 2021.

L'APRCJM est née de la volonté des retraités de promouvoir et de défendre les intérêts de ses membres. Elle contribue au bien-être de ceux-ci à travers des initiatives d'information, d'échanges et d'entraide. Notre association travaille à développer des liens avec des organismes qui poursuivent des objectifs similaires aux nôtres.

Ghislain Bilodeau, président
André Laramée, vice-président
Information : 514 593-2737
association-retraites.cjm@hotmail.com

LA TRANSFORMATION DE BIJOUX

Bijouterie Flamme en rose



« J'ai commencé à faire de la transformation parce que l'histoire des bijoux me passionne, explique Michèle Côté, cofondatrice et designer en chef de la bijouterie Flamme en rose de Montréal. **Les gens viennent nous voir avec des bijoux d'héritage, de vieilles alliances et ils sont déçus de ne pas pouvoir les porter. Beaucoup d'émotions s'y rattachent et ils ne veulent pas s'en débarrasser.** »

À ses côtés, Audrée Michaud, la partenaire de Michèle et directrice des communications chez Flamme en Rose en rajoute : « Les métaux précieux et les pierres ne perdent pas de valeur avec les années, mais la revente d'un bijou n'est pas avantageuse pour le vendeur. **Nous suggérons fortement à nos clients de ne pas vendre leurs bijoux mais**

de les transformer. » La transformation de bijoux est un procédé physique et artistique qui permet à des bijoux laissés pour compte d'avoir une deuxième vie. C'est un art qui demande du temps, de l'énergie et un grand savoir-faire sans être très payant. C'est pourquoi peu de joailliers offrent le service. « Il faut écouter nos clients, saisir qui ils sont, ce qu'ils veulent vraiment. Ce n'est pas simple, mais c'est ce que nous faisons de mieux. C'est pourquoi nous sommes la référence à Montréal pour la transformation de bijoux », affirme Michèle sans hésiter.

Depuis sa fondation en 2009, la bijouterie a réalisé plus de 2 500 projets de transformation et les joaillières ont créé plusieurs collections exclusives que l'on peut

admirer dans leur magnifique salle de montre surplombant le Square Phillips. « Nous travaillons beaucoup mais le métier de joaillière nous passionne », disent d'emblée les deux sympathiques propriétaires. L'histoire de leur fondation est amusante et surtout bien expliquée dans une vidéo que vous retrouvez sur leur site flammeenrose.com. Vous avez même droit à une petite visite des lieux, question de vous rendre plus à l'aise pour une éventuelle rencontre. Voilà une chouette idée! Le site contient également une boutique en ligne et présente une série de blogues sur divers sujets de joaillerie, des pages explicatives sur la transformation de bijoux et plusieurs de leurs réalisations. Il ne vous reste qu'à rassembler vos vieux bijoux qui dorment dans un coffre et prendre rendez-vous. Si vous ne tenez pas à vous rendre sur place, on vous offre la possibilité de tout faire à distance via Zoom. C'est simple, efficace et plus sécuritaire en ces temps qui courent.

Qui plus est : les membres FADOQ bénéficient de 15 % de rabais sur tous les bijoux, en magasin ou sur le site Internet, et sur tous les services de création et de transformation. À vous d'en profiter!

Information : flammeenrose.com

L'ABC DE LA GÉNÉALOGIE

par **Marie-Pierre Nault**, archiviste à Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Saviez-vous que les merveilleux voyages que vous offre la généalogie peuvent ensoleiller votre journée? Connaissez-vous les ressources dont vous avez besoin pour entreprendre une enquête sur le passé bien au chaud à la maison?

Afin de mieux vous guider, Bibliothèque et Archives nationales du Québec (BAnQ) produit une série de capsules d'aide à la recherche généalogique.

Les premières capsules sont déjà en ligne. **Ces courtes vidéos pratiques d'une durée de 10 à 15 minutes sont disponibles sur le portail de BAnQ, dans la section Activités à réaliser en tout temps au www.banq.qc.ca/activites.**



Intitulées *L'ABC de la généalogie*, elles vous aideront à comprendre la généalogie et à organiser votre collecte d'information en utilisant les ressources mises à votre disposition, en ligne et dans les édifices de BAnQ.



Membres de la famille Papineau, fort Carillon, entre 1900 et 1907. BAnQ Vieux-Montréal, fonds Famille Papineau (P7, S13, D15).

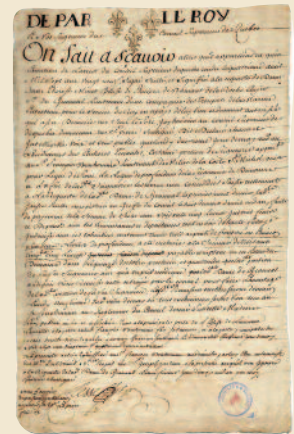
Les ressources en ligne se trouvent, entre autres, dans la section Généalogie et histoire familiale du portail www.banq.qc.ca et dans BAnQ numérique.

Plusieurs ressources sont accessibles en quelques clics, telles que des registres de l'état civil du Québec, des archives des notaires du Québec, des bases de données nominales (registres de prison, recensements et plusieurs autres), des dictionnaires généalogiques, des cartes géographiques, des monographies familiales et

locales, ainsi que des revues et journaux du Québec anciens numérisés en texte intégral.

De plus, dans la banque de données des Archives nationales du Québec, Advitam, repérable dans la section Recherche

du portail de BAnQ, vous trouverez des millions de documents d'archives, tels que de la correspondance, des journaux intimes ou encore des photographies de toutes les époques.



Affiche pour vente des biens à l'enchère de François Bonhomme, à la requête de Thérèse Minet, 8 mai 1729. BAnQ Vieux-Montréal, fonds du Conseil souverain (TP1).

Les premières capsules *L'ABC de la généalogie* vous expliqueront comment chercher dans les actes d'état civil, dans les greffes de notaires ainsi que dans les bases de données BMS 2000, Mes Aïeux, Ancestry, PRDH et Parchemin.

S'ajouteront d'autres capsules d'aide à la recherche dans les archives judiciaires, civiles, gouvernementales et privées.

Une autre option de loisir est d'initier vos petits-enfants à votre histoire familiale à l'aide de quatre capsules d'activités intitulées *Ton enquête généalogique*, aussi consultables en tout temps dans la section Activités à réaliser du portail de BAnQ. Vous y trouverez un arbre généalogique à imprimer et à remplir.

Finalement, les professionnels de BAnQ peuvent au besoin vous proposer des stratégies généalogiques si vous rencontrez des difficultés dans vos recherches. Cliquez sur *Poser une question en bas de la page* www.banq.qc.ca.

Cette aventure passionnante n'attend que vous... Bon visionnement et bonne recherche!



AUBERGE ROYAL VERSAILLES

Tarif réduit de 55 \$ pour les membres de la FADOQ jusqu'au 30 avril 2021.

La réservation doit se faire directement à l'hôtel
888 832-1416. Demandez pour le tarif FADOQ.
royalversailles.com



LES APPARTEMENTS LACITÉ OXFORD PROPERTIES

Économisez 5 % sur votre loyer mensuel à la signature d'un bail de 12 mois.

350, rue Prince Arthur Ouest, Montréal

514 845-4173

oxfordresidential.ca/fr-ca/nos-apartments/lacite

PHILIPPE BERTOT, COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL

Profitez d'une commission au **taux exceptionnel de 1 %***

* sauf dans l'éventualité où une ou plusieurs promesses d'achat seraient présentées par l'intermédiaire d'autres agences ou courtiers.

514 980-5720 | monquartiermoncourtier.com



Saviez-vous que de faire du bénévolat est bon pour le moral?

Venez faire de nouvelles rencontres et ensemble, transformons Montréal.

Écrivez-nous au benevole@missionba.com

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.

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.