



fadoq

Région  
des Laurentides

# RENDEZ-VOUS

L'encart régional

Automne 2021 | Volume 31 | Numéro 1



## SOMMAIRE

Mot de la présidence et direction générale .....	3
L'équipe s'agrandit .....	4
Prix Yves-Lamarche .....	4
Salon Découverte 50+ .....	5
Ateliers FADOQ.ca .....	6
Accessibilité virtuelles aux aînés .....	6
Aînés engagés, vieillir vivant !...7	
Duo en action .....	8
Sorties de golf .....	9
Ateliers Cerveaux actifs.....	9
Ateliers de peinture.....	10
Ateliers d'écriture .....	11



intact  
ASSURANCE

SSQ  
assurance



## 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](http://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](http://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](http://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.

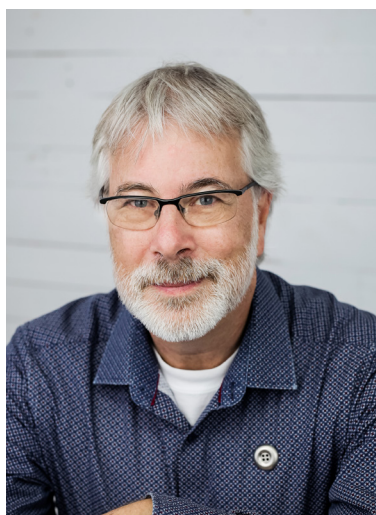
Les conseils pour les produits d'assurance vie, d'assurance maladie et accident et d'épargne et retraite sont offerts par les conseillers en sécurité financière de SSQ Cabinet de services financiers, filiale de SSQ Assurance.

# MOT DE LA PRÉSIDENTENCE

## *et de la direction générale*



**Diane Beaulieu Desjardins**  
Présidente



**Michael Leduc**  
Directeur général

Un autre été qui s'achève tranquillement pour laisser la place aux changements de couleur d'une nouvelle saison. Avez-vous profité de votre été ? Avez-vous retrouvé de la famille et des amis ? Avez-vous pratiqué un nouveau sport, une nouvelle activité ? Nous le souhaitons bien et que vous ayez, par le fait même, rechargé vos batteries !

Avez-vous reçu vos 2 doses de vaccin ? Vous vous sentez un peu plus libérés et souhaitez reprendre vos activités ? Nos clubs se dégourdisent de cette longue pause sanitaire, afin de poursuivre leur mission de briser l'isolement chez les aînés, par la réalisation de diverses activités, qui, bien que nous soyons de retour en zone verte, devront être réalisées tout en appliquant les normes qui nous seront prescrites par la direction de la santé publique.

Bien que les activités et les rencontres sont essentielles à notre mission, elles ne sont pas considérées comme des services essentiels, par conséquent il pourrait être question d'une preuve vaccinale avant de pouvoir participer aux activités des clubs. Plusieurs questions se posent, dont celle des droits individuels, clamés par les aînés non vaccinés. N'oublions pas que les clubs sont gérés par et pour les aînés, qui sont considérés comme « les plus vulnérables », il est donc probable que la sécurité soit priorisée avant tout.

**Votre secrétariat régional demeure à l'affût** des consignes émises par la direction de la santé publique, afin de bien l'interpréter et guider les administrateurs des clubs dans leurs choix et décisions. Avec l'expérience du confinement, nous avons développé régionalement une expertise dans la diffusion d'activités en mode virtuel. De plus, nous avons obtenu du financement de la Croix-Rouge canadienne et du gouvernement du Canada, afin d'acquérir du matériel informatique et électronique permettant de capter et diffuser des activités en temps réel par vidéoconférence. Ce matériel est accessible aux clubs, afin de leur permettre de réaliser des activités en mode hybride... c'est-à-dire en mode présentiel et en mode virtuel simultanément. Cette possibilité permettra aux personnes qui sont réticentes à se regrouper, ou qui ne sont pas suffisamment vaccinées de participer à des activités à partir de la maison.

Nous devons tous demeurer vigilants pour notre santé et celle des autres en adoptant des pratiques sanitaires aussi longtemps qu'il le sera requis, afin d'éviter une nouvelle vague de contagion.

Sachez que nous poursuivons, au Réseau FADOQ, notre mission de **veiller au mieux-être des aînés de notre communauté**. Comme vous le savez, notre encart régional Rendez-vous, que vous trouvez au centre du magazine Virage, est un moteur de communication privilégié pour nous, puisque nous pouvons communiquer avec tous nos membres FADOQ quatre fois par année. Toutefois, nous partageons encore plus d'informations via nos autres plateformes, n'hésitez pas à les consulter :

**Notre site Web** : [fadoqlaurentides.org](http://fadoqlaurentides.org)

**Notre page Facebook** : [facebook.com/fadoqlaurentides](https://www.facebook.com/fadoqlaurentides)

**Notre infolettre mensuelle** : en vous abonnant en ligne pour la recevoir par courriel

Comme vous le verrez dans les prochaines pages, votre secrétariat régional réalise un grand nombre de projets et programmes pour vous. Vous pouvez y participer en tant que participant ou participante, mais vous pouvez aussi participer **comme bénévole** et faire partie de l'équipe de réalisation des activités que nous offrons, le choix vous revient!

Au mois de novembre, nous réaliserons notre 49e assemblée générale annuelle, ce qui veut dire que nous entamerons par la suite le lancement de la programmation des activités pour fêter nos **50 ans** au service des aînés de la grande région des Laurentides, programmation qui sera dévoilée dans l'édition du Rendez-vous du mois de novembre.

Le retour à cette nouvelle normalité peut se faire dans le plaisir et dans le respect, joignez-vous à nous en participant aux activités régionales et celles des 35 clubs affiliés de la région des Laurentides et créons **ensemble des moments mémorables !**



# L'équipe s'agrandit!

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que nous vous présentons trois nouvelles recrues dans notre équipe au secrétariat régional des Laurentides.

Roxanne Lajoie occupe le poste de chargée de projet, Marie-Ève Couture, ainsi que Simon Bourdeau occupent respectivement les postes d'agents psychosociaux.



Roxanne Lajoie



Marie-Ève Couture



Simon Bourdeau

Leur embauche nous permet de mettre en branle le projet Duo en action, dans le cadre du programme Québec Ami des Aînés (QADA), ce pour quoi ils ont été recrutés, se réjouit le directeur général, Michael Leduc. Avec l'arrivée de ces personnes d'expérience, notre équipe pourra se dépasser! Nous leurs souhaitons la bienvenue et surtout bon succès dans leur désir de faire une différence auprès des 50 ans et mieux de la région des Laurentides!

Rappelons que l'équipe du secrétariat régional est déjà composée de 12 personnes talentueuses. Le plaisir est au rendez-vous, chacun use de la force des autres membres, afin d'offrir le meilleur de chez nous. Je suis très fier de l'équipe en place, ainsi que l'ajout des trois nouveaux membres, déjà il y a une belle collaboration et dynamisme entre tous, s'enchanté Michael Leduc.



Mme Filiatrault pose avec le prix et le cadeau : des boucles d'oreille et un collier

## PRIX YVES-LAMARCHE

Chaque année, la FADOQ – Région des Laurentides reconnaît le travail de 4 bénévoles provenant de chacun des secteurs et choisit parmi eux le récipiendaire du Prix Yves-Lamarche (bénévole de l'année).

Le 3 décembre dernier, dans le cadre de l'Assemblée générale annuelle, les nominés étaient honorés et la récipiendaire du Prix Yves-Lamarche 2020 a été dévoilée. Il s'agit de madame Madeleine Filiatrault.

Nous tenons à féliciter et remercier tous les bénévoles pour leur implication.

Mme Filiatrault sera en nomination pour le Prix *Hommages Aîné du gouvernement du Québec pour l'édition 2021*.

Le Prix Yves-Lamarche a été créé en l'honneur du 1<sup>er</sup> président et cofondateur du regroupement régional des Laurentides, en 1972.





# Salon *Virtuel* Découverte 50+



Régions Estrie - Lanaudière  
Laurentides - Laval

## 19 au 21 novembre 2021

CULTURE & LOISIRS  
DÉCORATION  
ART DE LA TABLE  
SPORT & PLEIN AIR  
TOURISME LOCAL

Élyse Marquis  
Porte-parole

*Conférenciers vedette*



Monsieur Cocktail



Emilie Cerretti

[salondecouverte50plus.com](http://salondecouverte50plus.com)

En partenariat avec :



Commanditaires exclusifs :



Auto • Habitation



Vie • Santé • Investissement



# ATELIERS FADOQ.CA

L'équipe de formateurs des Laurentides offre une programmation diversifiée de formations virtuelles de courtes durées. Nous avons la chance d'avoir une équipe de bénévoles dynamiques et passionnés prête à vous partager leurs connaissances et expériences !

Nous aurons cet automne des cours en présentiel, à travers différentes municipalités dans les Laurentides, et certains cours en ligne, le tout sous réserve de l'évolution de la situation pandémique. Il s'agit de formations de base pour l'utilisation de l'appareil ou de formations sur des sujets spécifiques.

## Voici quelques exemples de cours qui seront offerts :

- Je découvre l'ordinateur – PC-Windows 10 (portable)
- Tablette ou téléphone Android
- Tablette et téléphone Apple (iPad – iPhone)
- Facebook et Messenger
- Photos (classements et fonctionnement)
- Magasinage et achat en ligne (sécuritaire)
- Internet



## Pour participer aux cours vous devez :

- Avoir l'appareil nécessaire pour suivre le cours et pratiquer à la maison
- Être membre FADOQ

## Tarif : Prix abordable

Remplissez le formulaire sur vos besoins et votre utilisation, en vous dirigeant sur notre site Web : [fadoq.ca/laurentides/ateliers-fadoq](http://fadoq.ca/laurentides/ateliers-fadoq)

Pour toutes questions, veuillez communiquer avec nous :

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

1 877 429-5858, poste 458

819 421-2142

## ACCESSIBILITÉ VIRTUELLE AUX AÎNÉS (AVA)

Nous sommes de retour cet automne avec le projet AVA, suite au succès de l'an passé.

Vous aimeriez recevoir le prêt d'une tablette d'Apple (iPad), pour une durée de 4 à 6 mois, ainsi qu'une formation de base pour son utilisation ? Contactez-nous !

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

1 877 429-5858, poste 442

Important : vous devez avoir accès à Internet pour participer.



Croix-Rouge  
canadienne

Canada





# Aînés engagés, vieillir vivant!

AIMERIEZ-VOUS PARTICIPER À UN GROUPE DE DISCUSSION  
POUR FAVORISER VOTRE ÉPANOUISSEMENT ?

GRATUIT

La FADOQ – Région des Laurentides organise depuis novembre dernier des rencontres virtuelles pour permettre à des participants de jaser, de partager, de découvrir, se redéfinir et pourquoi pas, d'agir. C'est en groupe de huit que cela se vit, en toute simplicité, dans une atmosphère d'accueil et d'écoute.

Avez-vous le goût de vous rapprocher de votre intériorité pour mieux saisir la richesse que vous êtes ?

Aimeriez-vous connaître vos besoins réels, et ce, à tous les niveaux ?

Souhaitez-vous ardemment améliorer votre communication, avec vous-mêmes et avec les autres ?

Avez-vous le goût de faire entendre votre voix, celle qui vient du cœur ?

Cette période de votre vie pourrait être la plus flamboyante, grâce à votre vécu et aux gains que vous avez accumulés.

Saviez-vous que votre expérience de vie représente un réel trésor pour la société, pour les autres ?

Aimeriez-vous mettre en place ensemble, des moyens de transmission de vos talents dans votre milieu de vie ?

Est-ce que ça vous tente de participer ? On vous attend, venez, on va jaser ensemble !

**Atelier de 2h/ semaine pendant 10 à 15 semaines**

**Petits groupes de 8 personnes**

**En ligne via la plateforme Zoom**

**(soutien technique au branchement disponible)**

En partenariat avec :

Québec

## Rencontres d'information

Consultez notre site Web pour vous inscrire en ligne à l'une des rencontres d'information, qui auront lieu le mardi le 24 août à 13h30 ou le lundi le 20 septembre à 13h30

[fadoq.ca/laurentides/AEUV](http://fadoq.ca/laurentides/AEUV)

## Information et inscription

Sophie La Beaume

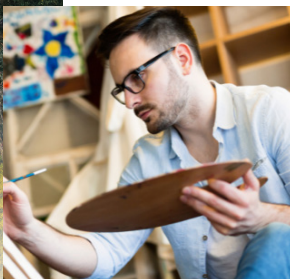
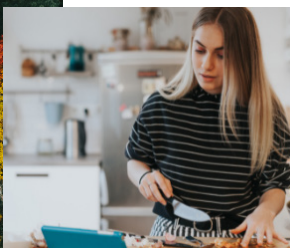
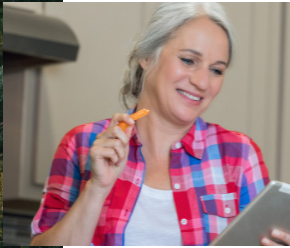
819 430-3262

Sans frais : 1 877 429-5858 poste 443

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



# DUO en action



S'ouvrir au-delà des barrières de la société, aller à la rencontre de nouvelles personnes, cultures, générations et accomplir un projet qui nous tient à cœur. Voilà ce que la participation à ce programme propose.

Duo en action est la suite du projet-pilote « 1 ado – 1 aîné ». Riche de son succès et son expérience, nous déployons encore plus grand!

Le projet Duo en action, financé par le Programme Québec ami des aînés, consiste à créer des duos avec 1 aîné et une autre personne (aîné, adolescent, adulte, nouvel arrivant, etc.) partageant des intérêts communs.

Chaque personne jumelée accomplira un projet personnel de son choix. Une à deux fois semaine, pendant environ 2 mois et plus, le duo se contactera par téléphone ou par visioconférence afin d'échanger sur leur projet respectif.

Dès l'inscription, chaque participant aura accès à une formation pour bien entreprendre le jumelage, ainsi qu'un suivi tout au long de la réalisation de leur projet.

Les duos créent une synergie pour s'entraider, échanger, briser l'isolement et grandir dans le développement des liens entre pairs, intergénérationnels ou multiculturels.

Tout au long de leur parcours, les duos auront accès à un bénévole spécialisé afin de les aider et de répondre à leurs questions.

À la fin du projet, les duos auront l'option de tourner une capsule vidéo mettant en valeur leur projet, ainsi que leur cheminement.

« Si vous pouvez le rêver, vous pouvez le faire! » - Walt Disney

Si vous avez le goût de vivre une expérience enrichissante, partager vos connaissances et réaliser un projet de cœur, Duo en action est pour vous!

**Pour participer au projet Duo en action** comme participant dans un duo ou comme bénévole spécialisé pour nous prêter main forte, veuillez vous rendre sur notre site Web, à l'adresse suivante : [fadoq.ca/laurentides/duo-en-action](http://fadoq.ca/laurentides/duo-en-action)

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec nous : 1 877 429-5858 poste 227

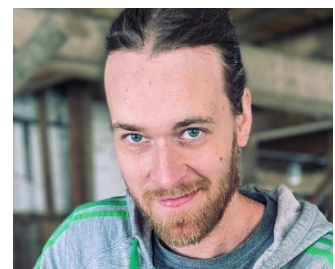
En partenariat avec :



Roxanne Lajoie  
Chargée de projet  
FADOQ – Région des Laurentides  
[roxanne@fadoqlaurentides.org](mailto:roxanne@fadoqlaurentides.org)



Marie-Ève Couture  
Agente psychosociale  
FADOQ – Région des Laurentides  
[marie-eve@fadoqlaurentides.org](mailto:marie-eve@fadoqlaurentides.org)



Simon Bourdeau  
Agent psychosocial  
FADOQ – Région des Laurentides  
[simon@fadoqlaurentides.org](mailto:simon@fadoqlaurentides.org)





# INVITATION À DES SORTIES DE GOLF

DES PRIX AVANTAGEUX POUR LES MEMBRES FADOQ  
PRÉ-INSCRIPTION OBLIGATOIRE

## Jour Promo #3

Mardi 14 sept. 2021

Golf Arundel

46 \$ (inclus le Droit de jeu et voiturette)

Date limite d'inscription :

31 août 2021

## Jour Promo Laurentides

Rendez-vous de fin de saison

Jeudi 23 sept. 2021

Club de golf Piedmont

Formule Vegas à 2, Départ simultané

59 \$ (incluant Droit de jeu, voiturette, jeux d'adresse et cocktail)

Date limite d'inscription : 9 sept. 2021

Pour tous les détails et pour vous inscrire, consultez notre page Web :  
[fadoq.ca/laurentides/golf-2021](http://fadoq.ca/laurentides/golf-2021)

## ATELIERS DE CERVEAUX ACTIFS *Automne 2021*

### EN PRÉSENTIEL ET SUR ZOOM

Dans le cadre du programme *Tête en forme* que nous sommes en train de mettre en place, une 2<sup>e</sup> session d'ateliers *Cerveaux actifs* sera offerte à l'automne 2021. Nous offrirons les ateliers de *Cerveaux actifs* sur Zoom, mais de plus, si les conditions le permettent, des participants pourront en même temps y participer en présentiel, à Saint-Faustin – Lac-Carré (endroit à confirmer).

### Une session de 10 ateliers :

Les vendredis de 9h30 à 11h30 - 12h

Début octobre à début décembre 2021

(dates exactes à confirmer)

Destinés à ceux qui désirent entretenir leurs méninges dans une atmosphère ludique et décontractée, les ateliers proposent une série de 10 rencontres hebdomadaires de 2h à 2h30 chacune. Au programme : jeux remue-méninges, exercices d'observation, d'attention, de mémoire, de logique, de créativité... ainsi que des capsules d'information qui nous aident à vieillir en santé et à garder son cerveau actif et en forme.

Un concept de Gilles Bergeron, Ph.D. et Lise Harbec.

Suivez-nous afin d'être informé des nouvelles activités de *Tête en forme* qui s'ajouteront !

POUR EN SAVOIR PLUS OU POUR VOUS INSCRIRE AUX DIFFÉRENTES  
ACTIVITÉS, CONSULTEZ NOTRE SITE WEB OU COMMUNIQUEZ AVEC :

Patrice Savard - Coordonnateur loisirs, sport et plein air

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

819 429-5858 poste 227







# Ateliers de peinture automne 2021

## OFFERTS SUR ZOOM

Voici notre offre d'ateliers de peinture sur Zoom pour l'automne 2021. Nos participants reviennent en grand nombre à chaque session.

### Coaching en dessin et peinture

**Une session de 6 ateliers :**  
**Les vendredis de 10h à 12h**  
**15 octobre au 19 novembre 2021**

L'atelier de coaching en dessin et peinture, un accompagnement personnalisé pour vos projets de créations personnelles.

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.

Vous pouvez d'ailleurs voir quelques-unes des œuvres que nos participants des dernières sessions ont réalisées, en allant voir les expositions virtuelles de peinture que vous trouverez sur notre site Web.

### La perception de soi à travers les transformations du corps

**Une session de 2 ateliers**  
**d'art-thérapie :**  
**Les vendredis de 9h30 à 12h**  
**3 et 10 décembre 2021**

Les années qui passent laissent leur trace sur la peau, le poids, la posture ; il peut être difficile d'accepter cette image de soi dans notre société où la jeunesse est prônée.

Cet atelier d'art-thérapie vous propose deux demi-journées pour prendre le temps de poser un regard bienveillant et reconnaissant sur ce corps qui change, cette beauté toute unique et vivante qui se raconte et s'exprime à travers le temps.

- L'art-thérapie n'exige aucun talent artistique.
- Utilisation des médiums que vous avez sous la main ; grands papiers de 18x24, des crayons de couleur de bois ou de feutres, des pastels, de l'aquarelle ou de l'acrylique.

POUR EN SAVOIR PLUS OU POUR VOUS INSCRIRE, CONSULTEZ NOTRE SITE WEB OU COMMUNIQUEZ AVEC :

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





# Ateliers d'écriture automne 2021

## OFFERTS SUR ZOOM

Les ateliers d'écriture offerts à nos membres par Zoom, depuis près d'un an ravissent les participants. Voici donc les ateliers que nous vous proposons pour l'automne 2021. Vous y retrouverez une session de 5 ateliers et une session de 2 ateliers.

### PLUME D'AUTOMNE

**Une session de 5 ateliers :**

**Les mercredis de 9h30 à 12h**

**13 octobre au 10 novembre 2021**

À travers ses saisons et ses cycles de naissance, de croissance, de mort et de renaissance, la nature nous offre de magnifiques images et métaphores qui peuvent nous aider à explorer notre propre nature ainsi que le monde qui nous entoure.

Les ateliers Plume d'automne vous permettront

- d'enrichir votre style d'écriture
- de dynamiser votre créativité
- de jongler avec la puissance poétique des métaphores automnales
- d'expérimenter le pouvoir guérisseur et transformateur des mots

POUR EN SAVOIR PLUS OU POUR VOUS INSCRIRE, CONSULTEZ NOTRE SITE WEB OU COMMUNIQUEZ AVEC :

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

### ATELIERS DE CORRESPONDANCES CRÉATIVES

**Une session de 2 ateliers :**

**Les mercredis de 9h30 à 12h**

**1<sup>er</sup> et 8 décembre 2021**

On a tous déjà écrit des lettres ! La forme épistolaire permet l'utilisation du « je » en relation avec l'autre. C'est une forme très directe d'expression des sentiments. Lettre d'amour ou lettre de guerre, lettre de gratitude, de mise au point, de révolte ; lettre à un chéri lointain, à un vieux prof, à un parent, au gouvernement, aux enfants du monde ou à Dieu lui-même ; lettre ironique, lettre poétique, lettre laconique. Les intentions, les destinataires et les styles de lettres sont infinis.

À LA FIN DE CETTE SÉRIE D'ATELIERS, LES PARTICIPANTS AURONT:

- Goûté la richesse de l'univers épistolaire.
- Expérimenté le pouvoir guérisseur et transformateur de l'écriture au « je ».
- Enrichi leur style et dynamisé leur créativité.
- Pris du bon temps en bonne compagnie



Béatrice Picard  
PORTE-PAROLE



VISITEZ L'ESPACE  
MARIE-JOSÉE  
TAILLEFER

PROPULSÉ PAR  
**Lobe**



# Salon des aînés

DE SAINT-JÉRÔME

**virtuel**

17 AU 20 SEPTEMBRE 2021

**SALONDESAINES.CA**

PRÉSENTÉ PAR



**Sélection**  
Retraite

St-Jérôme