

Le Montréal FADOQ

AUTOMNE 2021 | VOLUME 25 NUMÉRO 1

fadoq

Région
île de Montréal

RETOUR SUR L'AGA

PROGRAMMATION
AUTOMNE

LES AÎNÉS IMMIGRANTS

intact
ASSURANCE

Auto • Habitation

SSQ
assurance

Vie • Santé • Investissement

AUTOMNE 2021 | FADOQ – RÉGION ÎLE DE MONTRÉAL |

CLINIQUE ANTIDOULEUR ZHEN LI

Gestion de la douleur

Zhen Li Acupunctrice / Acupuncturist

4870 rue des Érables, Pierrefonds

zhenliacupuncture.ca

438 501-2607

DOULEUR CHRONIQUE

obtenez un (1) traitement de ventouse*
d'une valeur de

40\$

Douleur cervicale
Douleur post opération
Douleur nerf central
Entorse ou usure
Douleur nerf trijumeau
Douleur sur le dos

Lombalgie
Capsulite
Rhinite allergique
Paralysie
Insomnie

Douleur chronique musculosquelettique
Dysfonction de l'articulation mandibulaire
Et plus encore!

*Offre aux nouveaux clients au clinique et seulement pour membres de FADOQ

Reçu d'assurance disponible

Table des matières

Mot de la présidente	3
Babillard	4
Programmation	6
Les aînés immigrants hispanophones	13
Lutte à la maltraitance	14
Chronique BANQ	16
Est-ce que l'âge chronologique détermine la valeur d'un travailleur?	18
Nouveaux rabais	19

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

Le Montréal FADOQ

Automne 2021, volume 25, numéro 1

Rédactrice en chef : Andrée Turmel

Conception graphique : Valentina Vlassova

Impression : SOLISCO

Pour nous joindre

7537, rue Saint-Hubert, Montréal (Québec) H2R 2N7

514 271-1411 | info@fadoqmtl.org
fadoq.ca/ile-de-montreal



QUELQUES LEÇONS DE LA PANDÉMIE

Au cours de la dernière année, j'ai appris deux ou trois choses comme plusieurs l'ont sans doute fait également.

Premièrement, j'ai eu l'occasion de constater que la famille et les amis sont plus importants que jamais. Nous avons trop entendu d'histoires de personnes âgées isolées qui ont terriblement souffert du confinement. Il faut trouver des options alternatives de cohabitation afin de tisser un réseau de soutien autour des plus vulnérables. Deuxièmement, nous avons apprivoisé la technologie coûte que coûte. Même les « technonouilles » n'y ont pas échappé. Amenez-en des rencontres Zoom et des événements en visioconférence. Finalement, nous avons été témoins des grandes réalisations dont la médecine est capable. C'était touchant et rassurant de voir les membres de la communauté scientifique

faire preuve de solidarité et travailler ensemble pour parvenir à réaliser, en si peu de temps, des exploits assez étonnants.

Encore une fois, au moment où j'écris ces lignes, l'avenir est incertain. Plus lumineux certes, mais qui sait ce que l'automne nous réserve.

Heureusement, nous nous sommes gorgés de soleil et d'activités à l'extérieur au cours de l'été. Toutes les marches que nous avons organisées ont connu un franc succès, que ce soit dans les parcs ou à la découverte de notre belle ville. Vous avez aussi bien profité de nos tournois de golf et de nos sorties urbaines. Nos photographes, Chloé Charbonnier et Oscar Aguirre, étaient présents à quelques-unes de ces sorties. Surveillez notre page Facebook (FADOQMontréal) et notre site Web pour voir le fruit de leur travail.

Pour la rentrée, une panoplie d'activités variées vous est offerte. Les ateliers informa-

tiques reprennent. Et nous espérons vivement pouvoir présenter le souper-spectacle prévu le 1^{er} octobre ainsi que la pièce sur les proches aidants au programme le 22 octobre prochain.

Vous retrouverez également dans ce bulletin deux articles sur les personnes âgées issues des communautés culturelles. Vous vous en doutez, la barrière de la langue peut accentuer le sentiment d'isolement des aînés qui ne maîtrisent pas encore le français. Dans le premier article, M^{me} Louise Buzit-Beaulieu nous parle d'initiatives pour contrer la maltraitance envers les personnes âgées d'expression anglaise et de communautés culturelles. Le deuxième est celui de M^{me} Melba Alcira Palacio Rodriguez qui nous présente des activités organisées auprès des aînés hispanophones.

Bonne lecture et bonne rentrée à vous!

Votre présidente,
Jocelyne Wiseman

RETOUR SUR L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE (AGA)

L'AGA de la FADOQ – Région île de Montréal s'est tenue le lundi 21 juin dernier. La date a été reportée quelques fois car nous espérions tenir cette rencontre en présentiel. Malheureusement, les directives sanitaires ne le permettant pas, nous nous sommes tournés vers la visioconférence. Grâce à l'aide technologique d'Espace InterACTION, tout s'est très bien déroulé.

Nous sommes donc très heureux de vous présenter votre nouveau conseil d'administration (CA) :



Première rangée du haut :

M^{me} Chantal Rochette, administratrice

M. Gilles Hétu, administrateur

M^{me} Marie Cantin, administratrice

Rangée du centre :

M. Réal Guindon, trésorier

M^{me} Jocelyne Wiseman, présidente

M. Léo Fortin, administrateur

Rangée du bas :

M^{me} Denise Sauvé secrétaire

M^{me} Marcelle Bastien, vice-présidente

M. Roger Roberge, administrateur

Pour consulter notre rapport annuel, rendez-vous sur notre site Web à : fadoq.ca/ile-de-montreal/a-propos/qui-sommes-nous?

Nous remercions Messieurs André Fleurant et Claude Talbot qui nous quittent après plusieurs années de précieux apports.



Guidatour – Des tours guidés pour les Montréalais

**PARTENAIRE
RABAIS
VELETTE**

Jusqu'au 31 octobre, Guidatour vous invite à soutenir le tourisme local en chaussant vos souliers les plus confortables pour partir à la (re)découverte de Montréal grâce à « Visite ton île », une programmation spéciale de 15 nouvelles visites guidées à pied des plus intéressantes.

En compagnie des guides professionnels et passionnés de cette agence touristique reconnue, explorez un large éventail de quartiers et de thématiques, dont plusieurs se démarquent par leur aspect inusité. Sortez des sentiers battus et profitez de ces visites publiques uniques pour en apprendre plus sur Montréal, dans le plaisir. Vous verrez : il y a de quoi se désennuyer!

N'oubliez pas : Guidatour vous offre toujours sa programmation régulière de visites publiques à pied du Vieux-Montréal et des murales de Montréal, sans oublier les activités des Fantômes Montréal.

Quel que soit le circuit que vous choisirez, vous bénéficierez du rabais de 15 % offert par Guidatour aux membres FADOQ. À vous d'en profiter!

guidatour.qc.ca | 514 844-4021

*Incluant un crédit d'impôt pour le maintien à domicile. Certaines conditions s'appliquent selon Revenu Québec



STUDIO
À PARTIR DE
739\$
PAR MOIS*

3^{1/2}
renové
À PARTIR DE
1163\$
PAR MOIS*

Sécurité 24 heures / 7 jours

Gicleurs dans tout l'immeuble

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 sur place

Restaurant avec vue sur la rivière

Auditorium de 350 places

Avoir su
avant,
j'aurais
emménagé
bien
plus tôt !



**Résidence
Les Cascades**

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

Téléphone : 514 321-4410

ATELIERS
FADOQ.CA

Les ateliers informatiques reprennent cet automne. Malheureusement, tous les groupes sont déjà complets. Surveillez notre site Web à partir du 15 novembre pour connaître l'horaire de la prochaine session.

ACTIVITÉS
ÉDUCATIVES ET
SOCIALES**Cercle de lecture**

Deux groupes de lecteurs se rencontrent une fois par mois, les mercredis ou les jeudis, avec l'animatrice M^{me} Louise Girard. Vous devez vous procurer vos propres livres.

Dates : Une rencontre par mois, du 15 ou 16 septembre 2021 au 18 ou 19 mai 2022

Heure : 14 h à 16 h

Lieu : À déterminer

Coût : 5 \$ pour 9 rencontres

Cours de bridge débutant

Ce cours s'adresse à ceux qui n'ont jamais joué au bridge. On y apprend les rudiments de ce jeu de déduction, d'analyse et de communication.

Dates : Jeudis du 23 septembre au 9 décembre (aucune séance le 28 octobre)

Heure : 13 h à 16 h

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

Coût : 115 \$ – Session de 11 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 : Jeudis du 23 septembre au 9 décembre (aucune séance le 28 octobre)

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 de 11 semaines

**Cours d'espagnol virtuel :
6 niveaux et conversation**

Voulez-vous avoir du plaisir tout en stimulant votre potentiel intellectuel? Venez participer aux cours 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.

Lieu : Ateliers virtuels, Plateforme Zoom

Coût : 110 \$ – Session de 10 semaines

Cours niveau 1

Aucun prérequis

Dates : Jeudis du 16 septembre au 18 novembre

Heure : 9 h à 10 h 30

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 16 septembre au 18 novembre

Heure : 11 h à 12 h 30

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 : Vendredis du 17 septembre au 19 novembre

Heure : 9 h à 10 h 30

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 : Vendredis du 17 septembre au 19 novembre

Heure : 11 h à 12 h 30

Cours niveau 5

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

Dates : Vendredis du 17 septembre au 19 novembre

Heure : 9 h à 10 h 30

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 16 septembre au 18 novembre

Heure : 11 h à 12 h 30

Cours niveau Conversation

Prérequis : Les prérequis du niveau 6 et avoir complété les 6 niveaux

Dates : Jeudis du 16 septembre au 18 novembre

Heure : 9 h à 10 h 30

Cours d'italien : 4 niveaux

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

Lieu : Insertech, 4820, rue Molson
Coût : 85 \$ – Session de 10 semaines

Cours niveau 1

Aucun prérequis

Dates : Jeudis du 7 octobre
 au 9 décembre

Heure : 9 h à 10 h 30

Cours niveau 2

Prérequis : Se présenter, les chiffres de 1 – 13, l'heure et le jour de semaine, lexique de base.

Dates : Jeudis du 7 octobre
 au 9 décembre

Heure : 10 h 30 à 12 h

Cours niveau 3

Prérequis : Avoir complété le cours niveau 2

Dates : Mercredis du 6 octobre
 au 8 décembre

Heure : 9 h à 10 h 30

Cours niveau 4

Prérequis : Avoir complété le cours niveau 3

Dates : Mercredis du 6 octobre
 au 8 décembre

Heure : 10 h 30 à 12 h

Cours d'anglais

Venez apprendre à parler la langue de Shakespeare dans une ambiance propice aux apprentissages.



Dates : Mercredi du 15 septembre
 au 8 décembre

Heure : 13 h 30 à 14 h 30

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

Coût : 55 \$ – Session de 13 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 20 septembre
 au 25 octobre

Heure : 13 h à 15 h

Lieu : Ateliers virtuels, Plateforme Zoom

Coût : 60 \$ – Session de 6 semaines

Avancé

Dates : Lundis du 20 septembre
 au 25 octobre

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.

Débutant

Dates : Mardis du 21 septembre
 au 26 octobre

Heure : 13 h à 15 h

Lieu : Ateliers virtuels, Plateforme Zoom

Coût : 70 \$ – Session de 6 semaines

Avancé

Dates : Mardis du 21 septembre
 au 26 octobre

Heure : 10 h à 12 h

Lieu : Ateliers virtuels, Plateforme Zoom

Coût : 70 \$ – Session de 6 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 conviviales et bienveillantes, vous pourrez effectuer des exercices pratiques, vous inspirer des modèles existants et/ou développer vos projets personnels.

Dates : Jeudis du 16 septembre
 au 9 décembre

Heure : 13 h à 15 h

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

Coût : 60 \$ – Session de 13 semaines, incluant un kit de démarrage de broderie (toile de coton brut, un paquet d'aiguilles à broder, un assortiment de 3 couleurs de fils à broder, un prêt du cerceau à broder). Le participant devra apporter sa paire de ciseaux et un petit carnet de croquis.

Initiation à la pleine conscience

Est-ce que la pratique simple de la pleine conscience pourrait nous aider à entrer dans une relation au monde, aux autres et à soi de manière plus amicale? C'est l'une des questions que l'on pourra explorer ensemble à travers des mouvements inspirés du yoga et du qi gong, de courtes réflexions, des pratiques méditatives assises et des retours en petits et grands groupes.

Dates : Vendredis du 15 octobre
 au 5 novembre

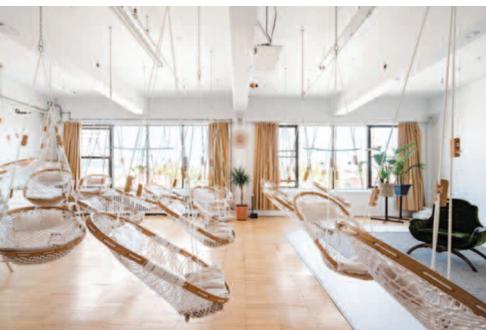
Heure : 14 h 30 à 15 h 45

Lieu : 4460, rue Chambord

Coût : 65 \$ – Session de 4 semaines

L'heure sérénITHÉ

Véritable havre de paix en pleine ville, **Sérénité Sonore** vous offre un espace où savourer son thé devient une expérience en soi. Un hamac-cocon vous attend afin de profiter, pieds flottants et thé à la main, de ce doux moment en musique avec la harpiste et fondatrice, Annabelle Renzo.



Dates : Mardi 5 octobre ou
Mardi 7 décembre
Heure : 13 h à 15 h
Lieu : 2025A, rue Masson (Loft 301)
Coût : 25 \$

Cercles de musique – Bloc 1



Ces cours, donnés par Viviane LeBlanc, ouvrent une porte sur le monde de la musique en explorant différents styles.

Dates : Mardis du 21 septembre
au 26 octobre
Heure : 9 h 30 à 10 h 30
Lieu : Ateliers virtuels,
Plateforme Zoom
Coût : 60 \$ – Session de 6 semaines

La musique à travers les époques

Un survol de chacune des grandes époques de la musique du Moyen Âge à l'époque contemporaine. Vous découvrirez des compositeurs et entendrez des œuvres qui ont façonné l'histoire musicale.

Dates : Mercredis du 22 septembre
au 27 octobre
Heure : 9 h 30 à 10 h 30
Lieu : Ateliers virtuels,
Plateforme Zoom
Coût : 60 \$ – Session de 6 semaines

Cours d'initiation à la théorie musicale – Bloc 1

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

Dates : Jeudis du 23 septembre
au 28 octobre
Heure : 9 h 30 à 10 h 30
Lieu : Ateliers virtuels,
Plateforme Zoom
Coût : 60 \$ – Session de 6 semaines

Les musiques du monde

Découverte de diverses cultures musicales d'inspiration ethnique, traditionnelle ou folklorique de l'Amérique du Nord à l'Afrique en passant par l'Europe de l'Est.

Dates : Mercredis du 10 novembre
au 15 décembre
Heure : 9 h 30 à 10 h 30
Lieu : Ateliers virtuels,
Plateforme Zoom
Coût : 60 \$ – Session de 6 semaines

Atelier de poterie

Cet atelier vous permettra de vous familiariser avec les principales étapes de la poterie, de fabriquer un bol ou un gobelet. Vous pourrez sélectionner votre plus belle pièce pour faire la cuisson et l'émaillage après l'atelier. La pièce finale pourra être récupérée un mois plus tard.



Dates : Vendredi 19 novembre
Heure : 14 h à 16 h 30
Lieu : Atelier Les Faiseurs,
6564, boulevard St-Laurent
Coût : 55 \$

Formation en secourisme 50+

Cette formation de 3 heures est offerte sous forme d'atelier composé d'exercices pratiques sur des mannequins et de jeux de mises en situation. Un atelier stimulant avec des exemples concrets et proches de la réalité.



Dates : Vendredi 10 décembre
Heure : 9 h à 12 h
Lieu : Sous-sol de l'église St-Donat,
6807, rue de Marseille (porte C)
Coût : 55 \$

**Inscription
obligatoire pour
toutes les activités
au 514 271-1411
poste 232**

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.

RENDEZ-VOUS DES MARCHEURS



Club de marche

Marcher en bonne compagnie à travers les sentiers du parc Maisonneuve ou du parc Frédéric-Back pour un trajet de 3 à 6 kilomètres. Au parc Maisonneuve, vous avez le choix entre le groupe de marche de santé et le groupe de marche rythmée. La marche de santé se fait à une vitesse se situant entre 4 et 5 km/h, soit la vitesse à laquelle une personne se rend au travail. La marche rythmée est habituellement pratiquée à une vitesse de 5 ou 6 km/h. Elle est marquée par une augmentation de la fréquence cardiaque et de la sudation, de même que par un léger essoufflement, sans toutefois affecter la conversation.

Dates : Lundis du 20 septembre au 29 novembre

Heure : 10 h à 12 h

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

Coût : 5 \$ - Session de 11 semaines

Dates : Vendredis du 24 septembre au 3 décembre

Heure : 13 h à 15 h

Lieu : Parvis Papineau, à l'entrée du parc au coin des rues Papineau et François H. Prévost

Coût : 5 \$ - Session de 11 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 8 octobre

Heure : 9 h 30 à 12 h

Lieu : Parc Jarry, 285, rue Gary-Carter

Coût : Gratuit

Visite à pied extérieure – La Petite-Bourgogne : chemins de fer, jazz et développement urbain

Explorez cet ancien secteur industriel du Sud-Ouest et ses deux siècles de riche histoire : l'implantation des premiers colons français, l'impressionnant développement industriel du 19^e siècle, l'apport de la population majoritairement noire à la société montréalaise au siècle dernier, et le vent de fraîcheur qui revitalise actuellement ce quartier attachant.

Date : Jeudi 7 octobre

Heure : 10 h à 12 h et 14 h à 16 h

Lieu : Centre culturel Georges-Vanier, 2450, rue Workman

Coût : 20 \$

Visite à pied extérieure – Légendes et histoires en compagnie d'un comédien professionnel

Suivez un intrigant raconteur d'histoires dans les rues du Vieux Montréal, lors de ce circuit *Légendes et histoires*. Écoutez ses récits lugubres et mystérieux en passant par des lieux extérieurs où se sont déroulés des événements marquants : phénomènes inexplicables, sorcellerie, torture, meurtres...

Date : Jeudi 28 octobre

Heure : 10 h à 12 h et 14 h à 16 h

Lieu : Place Royale, au coin des rues de la Commune et Place d'Youville

Coût : 20 \$

Visite à pied extérieure – Montréal, capitale financière

Du passé glorieux des grandes banques de la rue Saint-Jacques au prestigieux Édifice Jacques-Parizeau de la Caisse de dépôt et placement du Québec, découvrez dans cette visite guidée à pied de deux heures certains des plus beaux édifices du Vieux-Montréal et du Quartier International.

Date : Mardi 9 novembre

Heure : 13 h 30 à 15 h 30

Lieu : Statue du sieur de Maisonneuve à la Place d'Armes

Coût : 20 \$

ACTIVITÉS SPORTIVES



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 13 septembre au 6 décembre

Heure : 10 h 30 à 11 h 30

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

Coût : 50 \$ - Session de 13 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.



Dates : Mercredis du 15 septembre au 8 décembre
Heure : 10 h 30 à 11 h 30
Lieu : Association sportive et communautaire du Centre-Sud, 2093, rue de la Visitation
Coût : 50 \$ - Session de 13 semaines

Cardio vélo

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

Dates : Jeudis du 16 septembre au 9 décembre
Heure : 13 h à 14 h
Lieu : Association sportive et communautaire du Centre-Sud, 2093, rue de la Visitation
Coût : 50 \$ - Session de 13 semaines

Cours de danse en ligne

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

Dates : Jeudis du 23 septembre au 16 décembre
 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 Maisonneuve

Dates : Mardis du 14 septembre au 14 décembre
 Jeudis du 16 septembre au 16 décembre
Heure : 9 h à 10 h
Lieu : Chalet du parc Maisonneuve, 4601, rue Sherbrooke Est
Coût : 168 \$ - 1 fois par semaine
 Session de 14 semaines
 245 \$ - 2 fois par semaine
 Session de 14 semaines

Parc Lafontaine

Dates : Mardis du 14 septembre au 14 décembre
 Jeudis du 16 septembre au 16 décembre
Heure : 10 h - 11 h
Lieu : Stationnement du Centre culturel Calixa-Lavallée, 3819, avenue Calixa-Lavallée
Coût : 168 \$ - 1 fois par semaine
 Session de 14 semaines
 245 \$ - 2 fois par semaine
 Session de 14 semaines

Yoga sur tapis

Le yoga est une science millénaire qui propose toute une hygiène de vie. Une branche importante du yoga est la pratique des postures pour conserver une santé physique optimale. 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. Elles assouplissent les muscles tout en les renforçant, améliorent l'équilibre et la coordination.

Dates : Jeudis du 30 septembre au 2 décembre
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 24 septembre au 3 décembre (aucune séance le 29 octobre)
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 30 septembre au 2 décembre
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 24 septembre au 3 décembre (aucune séance le 29 octobre)
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

La méditation est de plus en plus populaire. Tous s'entendent pour dire que sa pratique nous apprend à mieux juguler le stress et à vivre plus harmonieusement. Dans cet atelier pratique, vous découvrirez différentes techniques de méditation et apprendrez pourquoi cette activité compte de plus en plus d'adeptes.

Dates : Jeudis du 30 septembre au 2 décembre

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 24 septembre au 3 décembre (aucune séance le 29 octobre)

Heure : 12 h à 12 h 45

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

Coût : 65 \$ - Session de 10 semaines

Ligue de Hockey – Les Têtes Grises

Amateurs de hockey, rejoignez-nous dans notre ligue 50+. Cette saison sera la quatrième et nous recherchons toujours des titulaires ou remplaçants voulant pratiquer ce sport avec passion. Sachez que chaque partie est arbitrée par des officiels certifiés et un responsable sur place s'assure de la mise en place de la ligue.

Dates : Mardis du 19 octobre au 5 avril

Heure : 8 h 30 à 10 h

Lieu : Aréna St-Michel, 3440, rue Jarry Est

Coût : 175 \$



Atelier de perfectionnement pour les joueurs de hockey

Améliorer votre patinage, votre tir, le contrôle de la rondelle et les passes en mettant l'accent sur l'ensemble de vos habiletés avec un entraîneur pour devenir un hockeyeur complet. Un sac cadeau et des collations seront remis aux participants. Les séances sont orientées de façon à développer des aspects spécifiques du hockey par le biais d'exercices et d'activités.

Date : Lundi 22 novembre

Heure : 8 h à 9 h 30 ou 10 h à 11 h 30

Lieu : Glaces de l'Est, 7515, boulevard Henri-Bourassa Est

Coût : 40 \$

Club de pickleball

Ce sport de raquettes se pratique sur un terrain de badminton à la hauteur d'un filet de tennis. Venez pratiquer cette activité sportive extrêmement populaire au Québec encadrée par un bénévole.



Dates : Mardis du 14 septembre au 7 décembre

Heure : 10 h à midi

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

Coût : 50 \$ - 13 séances par session

CONFÉRENCES



Maintenir la maison saine avec Santé Canada!

Dans notre vie quotidienne, nous sommes exposés à des substances chimiques et à des polluants comme l'amiante, la poussière, les produits de nettoyage, les ignifuges, le formaldéhyde, les moisissures et le radon. L'exposition à des substances chimiques peut causer des problèmes de santé et il peut être difficile de savoir comment réduire notre exposition. Cette conférence vous permettra d'en apprendre plus à ce sujet.

Date : Mercredi 24 novembre

Heure : 10 h à 11 h

Lieu : Conférence virtuelle, Plateforme Zoom

Coût : Gratuit

Puisque la musique contribue au mieux-être de l'humanité

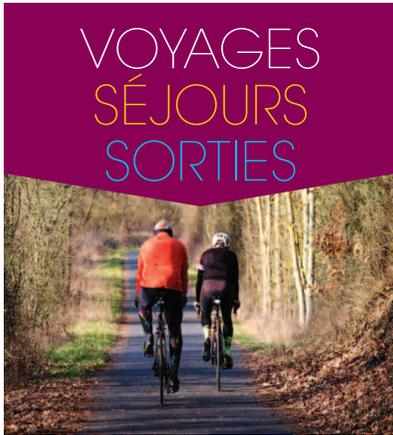
Profitez de cette expérience musicale née du désir de M^{me} Maude Alain-Gendreau de démocratiser la musique. Cette musicienne nous fait découvrir avec passion et fascination comment la musique contribue au mieux-être et de quelles façons nous y avons tous accès pour nous épanouir individuellement et collectivement.

Date : Jeudi 2 décembre

Heure : 10 h à 11 h

Lieu : Sérénité Sonore, 2025A Masson, loft 30

Coût : 10 \$



DÉJOUEZ l'automne

Une formule tout inclus à l'auberge Le Baluchon, dans la magnifique région de la Mauricie. Randonnée, kayak, vélo sont les activités offertes durant le séjour. Profitez également des installations de première classe. Inclus : 2 nuitées, activités, 2 petits déjeuners, 3 dîners et 2 soupers

Dates : 12 au 14 octobre

Coût par personne taxes incluses :
 600 \$ occupation simple
 490 \$ occupation double
 465 \$ occupation triple

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.

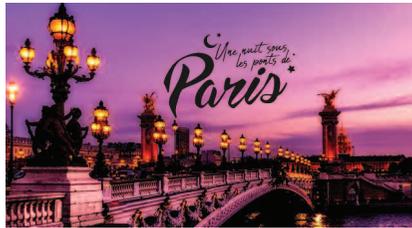
Date : Mardi 26 octobre

Heure : 9 h

Coût : 20 \$ - incluant transport et accès au parc

Une nuit de Noël sous les ponts de Paris

Ce voyage débute par un tour du Vieux-Québec, suivi d'un souper au restaurant. En soirée, vous assisterez



au spectacle *Une nuit de Noël sous les ponts de Paris* au Capitole de Québec et passerez la nuit au prestigieux Fairmont Château Frontenac. Le lendemain, après avoir déjeuné à l'hôtel, vous aurez le choix entre le Marché de Noël allemand ou les Galeries de la Capitale. Dîner au restaurant et retour à Montréal.

Lieu : Ville de Québec

Dates : 19 au 20 novembre

Coût : 299 \$ incluant le transport, la nuitée et 3 repas



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. Cette activité aura lieu dans le cadre de la Journée internationale des personnes âgées.

Date : Vendredi 1^{er} octobre

Heure : 17 h à 23 h

Lieu : Plaza Antique, 6086, rue Sherbrooke Est

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

Les Carnavals du monde

Ce spectacle haut en couleur vous promet une frénésie dynamique d'enchaînement de chants et de danses qui vous font vivre les grands carnavals du monde.

Lieu : Au Capitole de Québec

Date : Dimanche 1^{er} mai 2022

Départ : 16 h 30

Coût : 199 \$ incluant le transport et le repas

Au-delà des mots : paroles de proches aidants



Récit à deux voix, livré par M. Michel Carbonneau et M^{me} Édith Fournier. À tour de rôle, ils partagent avec l'auditoire leur expérience de proches aidants : des passages à vide aux instants de bonheur, de lourdeur quotidienne aux plaisirs festifs. Un repas sera servi après la représentation.

Date : Vendredi 22 octobre

Heure : 9 h à 13 h

Lieu : Hôtel Universel Montréal, 5000, rue Sherbrooke Est

Coût : Gratuit

Présentation de la FADOQ

Vous êtes nouvellement membre de la FADOQ? Vous avez la carte depuis quelques temps mais n'êtes pas certain de profiter pleinement de votre adhésion? Au programme, présentation de tous les avantages liés à la carte FADOQ ainsi que la conférence « Les loisirs à la retraite ».

Date : Lundi 15 novembre

Heure : 9 h à 12 h

Lieu : Hôtel Universel Montréal, 5000, rue Sherbrooke Est

Coût : Gratuit, café et viennoiseries offerts

UN CADEAU PRÉCIEUX À OFFRIR AUX PERSONNES ÂÎNÉES HISPANOPHONES : DU TEMPS !

Par **Melba Alcira Palacio Rodriguez**



La barrière de la langue représente un défi pour les immigrants hispanophones et encore davantage quand il s'agit de personnes âgées. Plusieurs raisons expliquent leur difficulté à maîtriser le français. Beaucoup sont arrivés au Canada sans savoir lire ni écrire n'ayant pas eu accès à l'éducation dans leur pays. D'autres ont dû travailler dès leur arrivée ici afin de subvenir aux besoins de leur famille. Enfin, certaines personnes, souvent des femmes, restent à la maison pour s'occuper des tâches domestiques.

Vivre moi-même l'expérience d'apprendre le français m'a incitée à aider les autres dans l'apprentissage de cette langue. J'ai donc décidé d'offrir, chez moi, un lieu de rencontre aux personnes âgées hispanophones notamment de St-Léonard, Rosemont, Anjou et Rivière-des-Prairies. Grâce à la Fondation Louise de Marillac, j'ai créé une panoplie d'activités et de services pour leur permettre d'apprendre le français, entre autres :

■ *Café rencontre* : lieu d'échange pour tisser des liens d'amitié dans le respect.

■ *Mains en action* : activités de bricolage à partir de matériel de recyclage.

■ *La technologie nous rapproche* : utilisation de l'ordinateur comme moyen de communication, très utile en temps de pandémie.

■ *Ateliers pour bien vieillir* : comprendre et s'adapter aux changements du 3^e âge.

■ *Il était un fois* : lecture en français d'histoires où les héros sont représentés par des aînés.

■ *Ateliers de langue* : apprendre des mots simples et pratiques pour communiquer en français. En plus de ces activités, j'aide les aînés hispanophones de

différentes façons, entre autres, en les accompagnant à leurs rendez-vous médicaux, en leur offrant un service de traduction ou en effectuant des visites d'amitié aux personnes vivant seules dans leur maison ou dans un centre d'hébergement.

Les personnes âgées hispanophones peuvent avoir de la difficulté à se faire comprendre pour la livraison de leurs médicaments ou de leur épicerie. D'autres vivent dans la solitude, éprouvent de la détresse psychologique. Certaines sont victimes de violence. Avec le soutien de la Fondation Louise de Marillac, j'ai pu dénoncer les cas d'agressivité envers les aînés dont j'ai été témoin.

La cause des aînés me tient à cœur. C'est pourquoi, aujourd'hui, je m'occupe aussi des aînés québécois et de toute autre sorte de nationalité.



Pour en connaître davantage sur le travail de cette dame. Consultez la page YouTube Fondation Louise de Marillac.



Coordonnatrice nationale spécialisée dans la lutte à la maltraitance envers les personnes âgées d'expression anglaise et de communautés culturelles à la Direction régionale de santé publique de Montréal.

Par **Louise Buzit-Beaulieu** PsC., M.A. (Com.)

Évolution du Plan d'action de lutte à la maltraitance envers les personnes âgées d'expression anglaise et de communautés culturelles

Gâce à un financement du ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration, la coordonnatrice nationale pour contrer la maltraitance envers les personnes âgées d'expression anglaise et de communautés culturelles a mis en place des comités de travail pour développer et implanter des **actions de sensibilisation** et de **formation** sur différents types de maltraitance dont la **maltraitance financière, psychologique de même que la violation des droits.**

Depuis 2018, **plusieurs pièces de théâtre non verbales de l'organisme RECAA (Ressources Ethnoculturelles Contre l'Abus envers les Aînés) ont été présentées** aux membres des communautés italienne, grecque, latino-américaine, arabe et anglophone afin de les sensibiliser à la maltraitance psychologique, financière et également à la violation des droits.

D'autres pièces de théâtre, qui avaient été créées dans le cadre d'un projet du Groupe SCAMA Laval (Services communautaires et d'aide au maintien de l'autonomie) financé par le MFA-SA, ont également été adaptées et visent à contrer l'intimidation envers les personnes âgées. La première pièce intitulée « Mon toit, mon droit » met en lumière la situation d'une personne âgée de 75 ans qui habite dans son logement depuis 17 ans et que le propriétaire veut évincer pour louer à une personne plus jeune à prix beaucoup plus élevé.

La deuxième pièce s'intitule « Celle qu'on ne voit plus ». Elle illustre la situation d'une personne âgée en pertes cognitives résidente d'un CHSLD. Celle-ci regarde son téléroman préféré à la télévision alors qu'un premier préposé se présente dans la salle, lui arrache la manette des mains pour regarder son

match de hockey et qu'une deuxième préposée arrive par la suite et fait preuve d'un manque flagrant de respect et de négligence.

La troisième pièce « Quand l'amour fait mal » expose la situation d'une personne aînée maltraitée financièrement et psychologiquement par sa fille qui a des problèmes de consommation. La personne aînée en parle à ses amies et des solutions émergent.

Durant la dernière année, **nous avons aussi poursuivi la formation des intervenants communautaires face à la maltraitance envers les personnes souffrant des troubles cognitifs.** De plus, durant l'hiver et le printemps 2021, **des conférences sur les fraudes et la maltraitance financière (procurations) ont été offertes en français et en anglais.** À l'automne 2021, ces conférences seront



offertes en italien et en espagnol.

Il est important de souligner que **nous nous penchons actuellement sur les mandats d'incapacité** puisque les personnes aînées ont beaucoup de questionnements à ce sujet. Ce thème sera abordé dans le cadre de conférences offertes à compter de novembre 2021.

Vous êtes témoin d'une situation qui vous rend mal à l'aise? Vous vous inquiétez pour la sécurité ou le bien-être d'une personne aînée?

Appelez la Ligne Aide Abus Aînés au 1 888 489-2287, les intervenants sont à l'écoute de vos préoccupations et sauront vous soutenir.



GRAND CHOIX D'ABAT-JOURS EN MAGASIN

Vous y trouverez des abat-jours de différents style, couleurs et grandeurs

Plusieurs services offerts :

- Abat-jours sur mesure.
- Recouvrement ou réparation des anciens abat-jours.
- Réparations de lampes et chandeliers.
- Montage d'objets en lampe et plus encore.

OFFRE SPÉCIALE

Sur présentation de cette annonce

OBTENEZ

25%

DE RABAIS

SUR TOUS LES ABAT-JOURS EN MAGASIN

Déménagé

9230, Avenue du Parc, Montréal, Qc, H2N 1Z2 (Coin Chabanel) • 514-746-1000 • www.abatjour-design.com

L'histoire mouvante des lieux de théâtre à Montréal entre 1825 et 1930

Par **Danielle Léger**

Bibliothécaire responsable de collections à la Bibliothèque nationale | BANQ

L'histoire des théâtres montréalais propose un kaléidoscope de destinations mouvantes, assorti d'un fascinant palmarès. La ville a connu non pas un Théâtre Royal, mais bien quatre! Sa première véritable salle de théâtre, le **Théâtre Royal-Molson**, a fait vibrer la vie culturelle entre 1825 et 1844 sur le site actuel du Marché Bonsecours. La plus ancienne salle, encore active, est le **Gesù**, rue De Bleury, et a été témoin des beaux jours du théâtre de

collège dès 1865. La prochaine fois que vous passerez devant le **Théâtre du Nouveau Monde**, ayez une pensée pour le **Gayety**, le **Radio City** et la **Comédie-Canadienne** qui se sont succédé en ces lieux.

Comme le **Théâtre Bijou**, plusieurs salles ont connu une existence éphémère. En 1878, le **Crystal Palace** du centre-ville est démantelé et reconstruit sur les terrains de l'Exposition provinciale, au pied du Mont-Royal. Principalement voué aux

productions anglophones entre 1895 et 1963, le **Théâtre Français** de la rue Sainte-Catherine (actuel MTELUS) n'aura de français que le nom. Quant au **Queen's Theatre**, il offre un retentissant spectacle hors programme un soir de septembre 1899 : le bâtiment qui l'abrite s'écroule avec fracas.

Parmi les autres grands disparus du centre-ville, citons l'**Academy of Music**, le **Princess** et son voisin d'en face, l'**Orpheum**. Au début des années 1910, les quartiers de Montréal s'animent avec l'inauguration du populaire **Arcade** (converti depuis en studio de télévision), du sympathique **Chanteclerc** (actuel Rideau Vert) et du chic **Family** (devenu le Corona). On a joué aussi dans les parcs d'attraction, aux **jardins Guilbault**, au **parc Sohmer** et au **parc Dominion**.

Les enjeux de société résonnent en ces lieux emblématiques. Le **Théâtre National** devient en 1900 le premier théâtre professionnel francophone du continent. Le **Her Majesty's Theatre** de la rue Guy a tenté de

Sur cette photographie prise vers 1890, un tramway file devant le quatrième **Théâtre Royal** de Montréal situé rue Côté, à l'emplacement actuel du Palais des congrès. Albums de rues Édouard-Zotique Massicotte, collections de BANQ. Archives nationales du Québec à Montréal.





Un programme de spectacle du Théâtre Princess de la rue Sainte-Catherine Ouest, daté de 1912. Collection de programmes de spectacles de BAnQ. Bibliothèque nationale du Québec (site Rosemont).



En 1940, les spectateurs se pressent dans le hall du populaire **Théâtre Arcade**, aménagé dans un complexe commercial de la rue Sainte-Catherine Est. Fonds Judith Jasmin, collections de BAnQ. Archives nationales du Québec à Montréal.

résister au contrôle des magnats new-yorkais du spectacle. La Société Saint-Jean-Baptiste se tournera vers les troupes de théâtre yiddish et les communautés chinoise, irlandaise et italienne locales pour maintenir à flot le **Monument National**.

En 1918, l'épidémie de grippe espagnole force plusieurs salles de spectacle à fermer. Un siècle plus tard, on s'inquiète de la fragilité des lieux culturels : pourront-ils tous rouvrir leurs portes lorsque la pandémie sera chose du passé? C'est une histoire mouvante... et émouvante.

Avec la complicité du Laboratoire d'histoire et de patrimoine de Montréal de l'Université du Québec à Montréal, Bibliothèque et Archives nationales du Québec vous offre le parcours virtuel *Théâtre à Montréal, 1825-1930* à travers l'espace montréalais et des documents patrimoniaux tirés de ses fonds et collections : <http://arqg.is/2kWSC7d>.



Résidence Le Quatre Cent

Idéale pour adultes actifs d'âge mûr.

Studios, 3 ½ et 4 ½ à louer
De nombreux services offerts!

400, Place Juge-Desnoyers, Laval
450 667-2481 | [bwalk.com](https://www.bwalk.com)

communautés
boardwalk



Par **Amélie Doucet**

EST-CE QUE L'ÂGE CHRONOLOGIQUE DÉTERMINE LA VALEUR D'UN TRAVAILLEUR?

Les stéréotypes et les actes discriminatoires envers l'âge peuvent faire en sorte que l'on se sent plus vieux et sont de grands obstacles pour les travailleurs de plus de 50 ans. La chercheuse Amélie Doucet souhaitait en savoir davantage sur ces obstacles. Elle a donc mené une étude, à l'automne 2020, afin de comprendre l'autoperception du vieillissement des travailleurs(euses) âgé(e)s. **Grâce à la contribution de la FADOQ, près de 300 individus ont participé à l'étude.**

D'abord, les résultats ont démontré que la **majorité des répondants (70%) ne se sentaient pas « vieux »**. Puis, que ce sentiment n'était pas lié à l'âge chronologique ! En effet, il a été possible d'observer des travailleurs de 50 ans qui se trouvaient vieux ainsi que des travailleurs de 70 ans qui ne se trouvaient pas vieux du tout. Bref, ce n'est pas l'âge qui détermine vraiment si

l'on se sent vieux ou non. Toutefois, percevoir la présence de normes d'âges dans son milieu de travail pourrait contribuer à ce sentiment. Les résultats ont démontré que 1 travailleur sur 5 percevait qu'il avait dépassé l'âge idéal pour occuper son poste. Cela sous-entend d'abord que certaines personnes ont la croyance qu'il y a un âge idéal pour occuper un poste et, ensuite, qu'ils auraient dépassé cet âge.

Bien que d'autres facteurs puissent contribuer au fait de se sentir vieux ou non, il peut être intéressant de rappeler que non seulement la perception se développe en lien avec l'expérience antérieure, mais qu'elle peut aussi se moduler avec les expériences à venir. **En étant**

sensibilisés à l'âgisme et en se rappelant que l'âge chronologique n'est pas un déterminant de sa valeur en tant que travailleur, nous pouvons changer, petit à petit, les perceptions face au vieillissement. Nous créons ainsi un milieu de travail inclusif à tout âge.

Amélie Doucet entame sa 4^e année de doctorat en psychologie du travail et des organisations, au profil scientifique-professionnel. La chercheuse s'intéresse aux problématiques rencontrées par les travailleurs âgés dans le cadre de sa thèse. Sensible aux problématiques d'injustice, l'étudiante a collaboré à des projets portant sur le bien-être psychologique au travail de travailleurs communautaires et de travailleurs âgés. Puis, elle a aussi collaboré à un projet de recherche portant sur le discours tenu envers les aînés dans les médias en temps de COVID-19.

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

NOUVEAUX RABAIS

IPLOMBERIE

iPlomberie offre un rabais de 5 % sur tous les services de plomberie. 9454, Transcanadienne, Ville-St-Laurent
iplomberie.ca | **514 700-5533**



LA BRADERIE

10 % de rabais sur plus de 500 créations de mode québécoises à la Braderie EN LIGNE. Code promo : FADOQ10
braderieenligne.com/collections/produits-points-brad



RÉSIDENCES LUX GOUVERNEUR MONTRÉAL

30 repas table d'hôte d'une valeur de 584 \$ sur signature d'un bail*
luxgouverneur.ca | **514 259-5500**
 *Certaines conditions s'appliquent.



EXPOSITION DIVINA DALI JUSQU'AU 31 OCTOBRE

Rabais exclusif de 2 \$ à l'achat de votre billet en ligne* Code promo : FADALI21 Grand Quai du Port de Montréal 200, rue de la Commune Ouest
divinadali.com | **514 229-0800**
 *Présentation de la carte FADOQ à l'entrée



RABAIS RÉACTIVÉS

Ces rabais avaient été désactivés pendant la pandémie COVID-19. Ils sont maintenant de retour. Faites d'une pierre deux coups : profitez de ces rabais tout en encourageant nos partenaires!

MUSÉE GRÉVIN DE MONTRÉAL

Tarif spécial de 18 \$ au lieu de 22 \$ pour toutes les expositions. 705, rue Sainte-Catherine Ouest
grevin-montreal.com | **514 788-5211**



MAISON THÉÂTRE

10 % de rabais sur le prix régulier des billets. La nouvelle programmation est disponible dès le 17 août. 245, rue Ontario Est, Montréal
maisontheatre.com | **514 288-7211**



THÉÂTRE DENISE-PELLETIER

Tarif préférentiel à 30 \$ (taxes incluses), sur l'achat de billets en ligne et en personne à la billetterie sur présentation de la carte de la FADOQ. Le tarif régulier est de 44 \$ à la salle Denise-Pelletier et 36 \$ à la salle Fred-Barry. Vous devez sélectionner le billet régulier (et non le billet aîné). Code promo : FADOQ2122. 4353, rue Sainte-Catherine Est, Montréal
denise-pelletier.qc.ca | **514 253-8974**



COMPLEXE SPORTIF DU COLLÈGE BOIS-DE-BOULOGNE

20 % de rabais aux personnes de 55 ans et plus. Applicable sur toutes les activités du Complexe sportif. La période d'inscription débute depuis le 23 août. 10500, avenue de Bois-de-Boulogne, Montréal
complexesportif.bdeb.qc.ca | **514 332-3002**



André Lemire

514-994-0333

**Le courtier qui vous en donne plus!
 résidentiel | commercial | immeubles**



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.