

RENDEZ-VOUS

L'ENCART RÉGIONAL



fadoq
Région
des Laurentides

Mot de la présidence et
de la direction générale3
Duo en action4
Prêt de tablette iPad.....5
Jeux d'hiver 50+6
Tête en forme.....7

Ateliers d'écriture et de peinture ...8
Bilan golf été 20219
Bilan tournoi de pétanque..... 10
Défi Ça marche FADOQ 2021 11
Ateliers FADOQ.ca 12



Réservé aux jeunes de 50 ans et plus !

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

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

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

intact.ca

ASSUREUR OFFICIEL
DU RÉSEAU FADOQ



¹En cas de vol d'identité, la protection S.O.S. Identité^{MD} offre une couverture d'assurance pouvant aller jusqu'à 25 000\$ pour le remboursement des dépenses engagées pour recouvrer votre identité. Ces offres peuvent varier et être modifiées sans préavis. L'information retrouvée dans cette publicité vous est fournie à titre indicatif seulement. Votre contrat d'assurance prévaut en tout temps. Veuillez le consulter pour un exposé des protections et exclusions. Pour obtenir de plus amples informations sur cette offre et nos produits, veuillez communiquer avec votre représentant en assurance ou consultez intact.ca. © 2020, Intact Compagnie d'assurance. Tous droits réservés.



Parce que votre histoire est unique

Nos conseillers ont des solutions personnalisées pour vous.



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



Assurance maladie et accident

Jusqu'à 24 % de rabais*

Assurance vie

Jusqu'à 4 % de rabais*

Épargne et retraite

Plan financier sur mesure sans frais

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

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

MOT DE LA PRÉSIDENTENCE

ET DE LA DIRECTION GÉNÉRALE



Diane Beaulieu Desjardins
Présidente

Cher membre FADOQ,

Merci de prendre le temps de lire ce petit mot que nous vous dédions. Une organisation comme la nôtre ne peut exister sans l'apport de ses membres. Soyez fiers d'être membre et de faire une différence auprès de la grande communauté des 50 ans et plus des Laurentides. Notre équipe est fière aussi d'être là pour vous, nous avons pleins de projets en cours et à venir ! Nous avons le plaisir de vous annoncer que l'équipe s'agrandira de nouveau grâce à l'obtention d'une subvention du gouvernement du Québec, dans le cadre du *Programme Action Aînés Québec*, qui vise à soutenir le maintien d'activités destinées aux personnes aînées, pour le déploiement d'un programme « Tête en forme ».

Doucement, mais sûrement, nous avons le bonheur de vous retrouver en personne. Nous espérons que la période des fêtes sera plus douce cette année et que nous pourrons profiter de nos proches. Que le plus difficile est maintenant derrière nous, qu'il n'y aura plus de confinement et d'isolement.

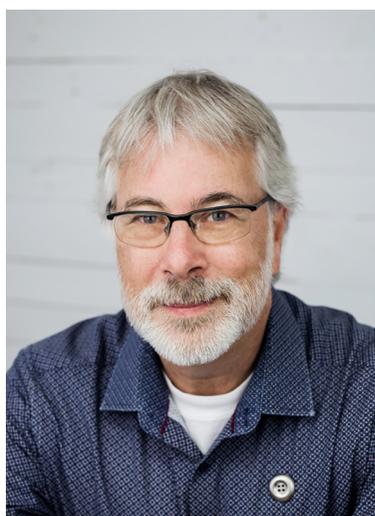
Des clubs toujours présents !

Dans les Laurentides, nous comptons 35 clubs locaux qui vivent grâce à la générosité de plusieurs bénévoles impliqués. Les activités, événements et sorties en présentiel reprennent graduellement, dans le plus grand respect des conditions sanitaires en vigueur. Nous croyons fermement que le bien-être et la santé mentale des aînés sont influencés directement par leur capacité de participer à des activités de sport et de loisir. Un mode de vie actif et sain, adapté à chaque individu, est d'autant plus nécessaire avec ce que nous vivons.

À cet effet, avez-vous eu la chance de lire la lettre ouverte de notre présidente du Réseau FADOQ, en octobre dernier ? Consultez la section Actualités de notre site Web afin de rester informé sur les gestes que nous posons pour améliorer votre qualité de vie : fadoqlaurentides.org

Votre conseil d'administration régional fait peau neuve. C'est avec plaisir que nous avons accueilli, lors de notre AGA de novembre, quatre (4) nouveaux administrateurs. Nous leurs souhaitons la bienvenue et remercions sincèrement M. Guy Blanchet (6 ans), M. Paul Laurin (6 ans), Mme Rita Radermaker (4 ans), ainsi que Mme Claire Dupont, qui nous quittent après avoir bénévolement mis à contribution leur expertise pour le mieux-être de nos aînés de 50 ans et mieux.

Après bientôt 2 ans de travail de gouvernance et d'actions en virtuel, nous commençons à voir la lumière au bout du tunnel. Nous assistons à un retour progressif aux rencontres en présentiel et à la réouverture des activités dans les clubs locaux, dans le respect des consignes sanitaires. Espérons que ce retour amènera également celui des membres, qui n'avaient pas renouvelé leur adhésion au cours de la dernière année. Pour les clubs qui sont toujours en réflexion pour le redémarrage de leurs activités, sachez que les administrateurs régionaux sont là pour vous accompagner dans vos démarches.



Michael Leduc
Directeur général



*Gratuit et
ouvert à tous !*

« Les projets ne sont que des idées enfouies dans nos pensées.
La réalisation est le fruit de l'audace. » Albert Zilevon

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, voici l'essence de *Duo en action* ! Le projet consiste à créer des duos avec 1 aîné et une autre personne (enfant accompagné d'un adulte, adolescent, adulte ou aîné) partageant des intérêts communs ou un projet personnel similaire.

Le duo se contactera par téléphone ou visioconférence afin d'échanger sur leur projet respectif pour une durée d'environ 2 mois, à raison d'une à deux fois par semaine.

Aimeriez-vous vous impliquer, mais l'idée d'un projet de deux mois c'est trop long ? Aucun souci, chaque projet est unique, la durée du projet est d'ailleurs abordée de façon individuelle par l'équipe *Duo en action*, afin d'établir les jumelages adaptés aux différentes réalités !

Avez-vous une panoplie d'idée de projets en tête ? C'est parfait, ce sera encore plus facile de vous jumeler et vous n'aurez qu'à faire votre choix lors de la première rencontre de jumelage !

Vous vous sentez interpellés par *Duo en action*, mais vous n'avez pas d'idées de projet ? Contactez-nous ! Nous sommes certains, qu'ensemble, nous trouverons un projet ou un objectif personnel que vous souhaitez réaliser !

Est-ce que vous venez d'emménager dans la région des Laurentides ? C'est un excellent moyen d'apprendre à découvrir la région et d'autres personnes qui y habitent !

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

Duo en action est là pour vous accompagner étape par étape pour une expérience enrichissante.

Pour vivre l'expérience *Duo en action* comme participant ou comme bénévole expert pour nous prêter main forte, veuillez-vous rendre sur notre site Web **duoenaction.com** afin de compléter le formulaire d'inscription.

En partenariat avec :



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

duoenaction@fadoqlaurentides.org



PRÊT DE TABLETTE IPAD

Êtes-vous une personne de 65 ans et plus, qui veut apprendre à utiliser une tablette tactile et qui n'a jamais eu l'occasion d'utiliser ce type d'appareil informatique ?

Vous sentez-vous seul et isolé ? Appelez-nous ! La FADOQ – Région des Laurentides prête des tablettes iPad pour une période de 4 à 6 mois. Le prêt vient avec une formation de base pour connaître son fonctionnement et l'utiliser facilement dans votre quotidien.

Qu'est-ce qu'iPad permet de faire ?

- Parler par vidéo avec votre famille ou ami(e)s
- Voir des vidéos sur des sujets qui vous intéressent
- Lire l'actualité
- Trouver une nouvelle recette de cuisine
- Jouer à des jeux
- Participer à des activités virtuelles de la FADOQ-RLS
- Etc.

Critères de sélection :

- Avoir 65 ans et plus
- Demeurer dans la région des Laurentides
- Avoir accès à Internet
- Ne pas avoir un autre appareil technologique vous permettant de briser votre isolement et de faire des appels-vidéos

Le prêt d'iPad vient avec une formation destinée au débutant, et explique comment faire fonctionner l'appareil.

Date de formation :

du 6 décembre au 17 décembre 2021

Formations disponibles selon les inscriptions dans plusieurs localités de la région des Laurentides dont :

Saint-Canut:

Les lundis 6 et 13 décembre 2021 de 13h à 16h
Club Le bonheur de vivre de St-Canut

Sainte-Thérèse:

Les mardis 7 et 14 décembre 2021 de 9h à 12h
Club Les joyeux aînés thérésiens - Maison du citoyen

Saint-Jérôme:

Les mercredis 8 et 15 décembre 2021 de 9h à 12h
Centre d'action bénévole

Sainte-Adèle:

Les jeudis 9 et 16 décembre 2021 de 9h à 12h
Centre communautaire Jean-Baptiste-Rolland -
Salle de réunion A

Saint-Faustin-Lac-Carré:

Le lundi 13 décembre et le mercredi 15 décembre 2021
de 9 h à 12h - Salle Bellevue

Sainte-Agathe-des-Monts:

Les mardis 7 et 14 décembre 2021 de 9h à 12h
Club Le Bel Âge de Sainte-Agathe-des-Monts

Labelle:

Vendredi le 10 décembre – heure à confirmer

Deux façons de vous inscrire :

Téléphonez au 1 877 429-5858, poste 442 et laissez un message sur la boîte vocale avec vos coordonnées. Vous serez rapidement rappelé!
Écrivez un courriel au ava@fadoqlaurentides.org



JEUX D'HIVER 50+

FADOQ - RÉGION DES LAURENTIDES

Dans le cadre de la 13^e édition des Jeux d'hiver 50+, et en cette 50^e année de la FADOQ – Région des Laurentides, nous vous invitons à venir profiter pleinement de l'hiver en participant aux différentes activités qui se tiendront en janvier et en février 2022 :



TOURNOI DE CURLING

à Lachute
du 21 au 23 janvier 2022



TOURNOI DE HOCKEY

à Mont-Tremblant
(aréna Gilles-Cadieux)
du 28 au 30 janvier 2022



FIN DE SEMAINE ÉVASION - PLEIN AIR

à l'Hôtel Lac Carling
(ski de fond, raquette,
patin, soirée autour
du feu, etc.)
du 4 au 6 février 2022

Trouvez tous les détails sur le site Web
fadoq.ca/laurentides/jh50

Pour obtenir plus d'informations
Écrivez à loisirs@fadoqlaurentides.org
Composez le 1 877 429-5858, poste 227

STIMULER VOS HABILITÉS MENTALES



TÊTE EN FORME

HIVER 2022

Dans le cadre du programme de *Tête en forme*, des sessions d'ateliers de Cerveaux actifs, ainsi que de *Santé cognitive et mémoire* (en collaboration avec le Café L'Entre-Gens de Sainte-Adèle) sont actuellement en marche.

Dans les prochains mois, de nouvelles sessions de ces ateliers et d'autres activités vous seront offertes :

Cerveaux actifs en ligne (Zoom)

Ce sont des sessions de 10 semaines, destinées à ceux qui désirent entretenir leurs méninges dans une atmosphère ludique et décontractée. Les ateliers proposent des rencontres hebdomadaires de 2h à 2h30 chacune, qui vous donnent l'occasion de participer à des : 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.

Santé cognitive et mémoire

(en collaboration avec le Café L'Entre-Gens de Sainte-Adèle)

Dans cette série de 5 ateliers, nous nous penchons sur les cinq principaux volets qui favorisent le maintien de sa mémoire au fil des ans. Recherches scientifiques à l'appui, nous abordons le vieillissement normal, les types de mémoire ainsi que les facteurs de risque de démence. Puis, le plus important: comment mettre en place de nouvelles habitudes de vie pour garder un cerveau en santé? Par le biais d'activités pratiques, nous vous invitons à relever, chacun/e à votre rythme, ce beau défi !



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 EN LIGNE (ZOOM)

Les ateliers d'écriture offerts à nos membres en ligne, depuis près d'un an ravissent les participants !

Différents ateliers ont été proposés au fil des derniers mois, sous forme de sessions de 5 ateliers et de 2 ateliers.

D'autres ateliers vous seront offerts à la fin de janvier ou au début de février, avec des thèmes qui viseront à vous permettre :

- d'enrichir votre style d'écriture
- de dynamiser votre créativité
- d'expérimenter le pouvoir guérisseur et transformateur des mots
- de prendre du bon temps en bonne compagnie

ATELIERS DE PEINTURE EN LIGNE (ZOOM)

Une session de coaching en dessin et peinture est déjà en marche, mais d'autres ateliers s'offrent à vous :

Une session de 2 ateliers d'art-thérapie

La perception de soi à travers les transformations du corps

Les vendredis de 9h30 à 12h, les 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.

À la fin de janvier ou au début de février, une nouvelle session de 6 ateliers de **Coaching en dessin et peinture sera disponible**. Ces ateliers vous offrent un accompagnement personnalisé pour vos projets de créations personnelles. Chaque participant y mène à terme un ou des projets déterminés ou à faire naître, à son rythme, dans son style, avec plus ou moins d'expérience. 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.

De même, une courte session d'art-thérapie sera disponible à la fin de mars ou en avril.

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

ÉVÉNEMENTS DE GOLF FADOQ

DE L'ÉTÉ 2021

Des activités variées de golf ont été organisés cet été : Un tournoi multirégional à Montréal regroupant les régions des Laurentides, de Montréal, de l'Outaouais et de la Mauricie, le tournoi de la FADOQ de Laval, des journées promotionnelles au Golf de la Lièvre (à Lac-des-Écorces), au Chantecler (à Sainte-Adèle), au Golf Arundel (à Arundel) et le Rendez-vous de fin de saison au Club de golf Piedmont (à Piedmont).

Elles auront permis aux golfeurs de se rencontrer à quelques occasions pendant l'été et bien que certaines formules aient été plus populaires que d'autres, ceux qui en ont profité, ont bien apprécié leurs journées ! Nous verrons comment ajuster l'offre de l'été prochain pour accueillir encore plus de participants.

Un gros merci aux différents clubs de golf qui nous ont si bien accueillis et à nos partenaires.



Merci à nos grands partenaires et commanditaires



Auto • Habitation



Vie • Santé • Investissement

LE TOURNOI DE PÉTANQUE DE MIRABEL : *un franc succès !*

Enfin une activité sportive FADOQ-RLS pouvait avoir lieu en présentiel, après une longue interruption causée par la pandémie.

C'est avec un grand plaisir que les 54 participants des Laurentides se sont retrouvés, le mardi 24 août 2021, pour profiter de ce premier rendez-vous de pétanque.

Le tournoi s'est déroulé de façon harmonieuse, grâce à Monsieur André Baribeau et son équipe expérimentée et dévouée du club Pétanque Mirabel, qui nous a reçu.

Nous en avons profité pour discuter d'un projet de quelques tournois pour l'an prochain et d'ajustements envisagés afin de répondre aux souhaits d'un plus grand nombre de membres.

C'est à suivre !

Voici les équipes qui ont obtenu les meilleurs résultats de la journée :

1^{er} : Normand Croisetière, Roland Bazinet et Jean-Guy Kippens

2^e : Gérard Moran, Sylvain Levasseur et Lorraine Poirier

3^e : Vincent Rizzi, Claude Gemme et Raymonde Tétrault



Merci à André Baribeau et les membres du club Pétanque Mirabel, à notre arbitre Jean-Pierre Trépanier, à la Ville de Mirabel et à nos partenaires !

Merci à nos grands partenaires et commanditaires



Auto • Habitation



Vie • Santé • Investissement

Éducation
et Enseignement
supérieur

Québec 



DÉFI *Ça marche!*

FADOQ 2021

Une cinquantaine de membres ont acceptés de se lancer dans un grand défi qui consiste à parcourir, quelques kilomètres à la fois pendant six mois, une distance équivalente au Chemin de Compostelle, soit 1257 kilomètres.

Un parcours québécois d'une distance équivalente au Chemin de Compostelle, avait été établi entre Montréal et la Gaspésie.

Les kilomètres parcourus quotidiennement étaient compilés sur un site Web qui permettait à chaque participant de voir sa progression sur une carte virtuelle, lui permettant de situer à quel endroit il est rendu dans son périple.

Les participants pouvaient également suivre le déplacement de tous les autres membres de la FADOQ – Région des Laurentides, mais aussi ceux de l'Outaouais, de Laval et de l'Estrie, qui y participaient.

Le tout était géré par l'organisme Québec-Compostelle et les frais d'inscription avaient été payés par la FADOQ – Région des Laurentides des Laurentides, grâce à une subvention du Ministère de l'Éducation et le Ministère de l'Enseignement supérieur (MESS).

Des capsules d'informations étaient diffusées à chaque semaine par une physiothérapeute et un spécialiste de la randonnée.

3 personnes des Laurentides ont réussi à parcourir plus que l'équivalent du Chemin de Compostelle :

- Denis Samson de Prévost avec 1787 km
- Claire Dupont de Saint-Joseph-du-Lac avec 1504 km
- Marielle Vézina de La Conception avec 1334 km

4 autres participants sont venus prêts d'atteindre l'ambitieux objectif en parcourant plus de 1000 km :

- Jacques Provencher de Saint-Jérôme avec 1174 km
- Louise Durand de Sainte-Agathe-des-Monts avec 1159 km
- Monique Angers de Sainte-Agathe-des-Monts avec 1154 km
- Jocelyne Béland de Sainte-Adèle avec 1075 km

...et tout prêt du 1000 km :

- Anne-Marie Bourgeois du Lac-des-Écorces avec 956 km
- Francine Michaud-Bérubé de Ivry-sur-le-Lac avec 914 km

Québec
Compostelle
.com



Éducation
et Enseignement
supérieur

Québec



ATELIERS
fadoq.ca

Les Ateliers FADOQ.ca permettent aux aînés de se familiariser avec les nouvelles technologies de l'information et de la communication, en plus de contribuer à briser l'isolement social. Si vous souhaitez vous inscrire, nous vous invitons à communiquer avec nous :

Centrale des inscriptions pour la région des Laurentides :

Téléphone : 1 877 429-5858, poste 458

ateliers@fadoqlaurentides.org

PROGRAMMATION HIVER 2022 :

DES COURS EN PRÉSENTIEL &
DES FORMATIONS VIRTUELLES

Voici des exemples de cours offerts :

- Je découvre l'ordinateur – Windows 10
- Tablette iPad et iPhone
- Tablette Android et téléphone intelligent
- Facebook et Messenger
- Je me familiarise avec Excel

Pour consulter l'horaire de tous les cours,
visitez notre site Web : fadoq.ca/laurentides/ateliers-fadoq



ÊTES-VOUS ABONNÉ À NOTRE INFOLETTRE DES LAURENTIDES ?

Soyez informés des nouveaux rabais,
activités, formations et plus encore !

Inscrivez-vous en communiquant avec nous :

info@fadoqlaurentides.org

fadoq.ca/laurentides/a-propos/infolettre