

Le Montréal FADOQ

HIVER 2022 | VOLUME 25 NUMÉRO 2

fadoq

Région
île de Montréal

PROGRAMMATION HIVER

LA QUALITÉ DE L'AIR
INTÉRIEUR

DIVORCE ET DROITS
DES AINÉS

intact
ASSURANCE

Auto • Habitation

SSQ
assurance

Vie • Santé • Investissement

HIVER 2022 | FADOQ – RÉGION ÎLE DE MONTRÉAL |



**25\$ de rabais
additionnel***

à la promotion
« la 2^e PAIRE
à 1\$ ».

**2^e
PAIRE À
1\$**

25% de rabais

à l'achat d'une paire
complète : monture,
lentilles et traitements
de nos collections
designers exclusives.**

15% de rabais

à l'achat d'une paire
de lunettes de soleil
ou complète de notre
collection de designers
internationaux.**

**10% de rabais
additionnel**

à l'achat d'une provision
annuelle de verres de
contact à prix régulier.

greiche & scaff

professionnels de la vue

Examens de la vue sur place ou apportez votre prescription.
Planifiez votre rendez-vous sur greiche-scaff.com

Offres réservées aux membres FADOQ, valables toute l'année. Sur présentation de votre carte de membre FADOQ. * Recevez un rabais de 25 \$ additionnel à la promotion « la deuxième paire à 1 \$ ». Avec l'offre 2e paire à 1 \$, achetez n'importe quelle paire de lunettes complète de notre collection de marques Exclusives avec monture et lentilles traitées antireflet premium, et recevez une deuxième paire de la même collection Exclusives et d'une valeur identique ou moindre pour seulement un dollar! **Rabais applicables sur le prix régulier, ces offres ne peuvent pas être jumelées. Sujets à changement sans préavis. Jacinthe Laurendeau opticienne.

Table des matières

Mot de la présidente	3
Babillard	4
Programmation	7
Un test de qualité de l'air	15
Chronique de BANQ	16
Divorce et droits des aînés	18
Nouveaux rabais	19

Pour nous joindre

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

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

Le Montréal FADOQ

Hiver 2022, volume 25, numéro 2

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 sa 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



Je vous le dis, je suis optimiste pour l'année 2022, je suis convaincue que nous pourrons mettre notre ordinateur et la visioconférence de côté beaucoup plus souvent pour profiter pleinement de sorties et d'activités en présentiel!

J'ai eu la chance de vous rencontrer lors du Souper-spectacle du 1^{er} octobre où vous avez répondu en grand nombre, heureux d'y être et très participatifs. Aussi lors de la présentation sur la proche aidance du 22 octobre et la présentation FADOQ du 15 novembre. Je vous ai trouvés en grande forme et cela me réjouit.

Dans notre programmation de l'Hiver 2022, c'est le retour des sorties de ski de fond et des soirées au théâtre et au musée, participez en grand nombre. De plus, le Salon Carrefour 50 ans + qui est très populaire reprend aussi du service au Palais des congrès les 18, 19 et 20 mars, n'oubliez pas de mettre ces dates à vos agendas, car nous

vous attendons en grand nombre. Et, après avoir annulé la Cabane à sucre deux années de suite, nous avons bon espoir que nous pourrons nous sucrer le bec et déguster la tire sur la neige cette année.

Petite question : saviez-vous que l'Organisation mondiale de la Santé a déclaré que 2021-2030 sera la décennie pour le vieillissement en bonne santé? Dans le monde entier, les populations vieillissent à un rythme plus rapide que par le passé et cette transition démographique aura un impact sur près de l'ensemble des aspects de la société. Bon nombre des personnes âgées de 60 ans ou plus n'ont pas accès aux ressources de base nécessaires pour mener une vie empreinte de sens et de

dignité. Beaucoup d'autres sont confrontées à de multiples obstacles qui les empêchent de participer pleinement à la société. Si cela vous intéresse, vous pouvez en apprendre davantage sur le site www.who.int

Je termine en vous souhaitant, en mon nom et au nom du Conseil d'administration et des employés de la FADOQ – Région île de Montréal, un joyeux Noël et une belle et heureuse année 2022. Prenez soin de votre santé et n'oubliez pas de rire, car cela contribue à votre bien-être!

Votre présidente,
Jocelyne Wiseman



Invitation aux aînées et aînés qui ont habité Petite-Patrie, Villeray et la Petite-Italie

Vous avez habité la Petite-Patrie, Villeray ou la Petite-Italie entre **1930 et 1990**? Votre parcours de vie nous intéresse. Venez partager avec nous votre histoire, vos souvenirs et vos photos du quartier. Ce sera l'occasion de belles retrouvailles puisque vous pourrez rencontrer des dizaines voire des centaines de personnes qui ont habité le même quartier et, qui sait, la même rue que vous. Vous pourrez également vous remémorer plein de souvenirs et visionner près de 10 000 photos de ces quartiers (écoles, églises, rues, etc.).

Si vous avez un compte Facebook, venez directement nous rejoindre dans le groupe « Mémoires de Petite-Patrie, Villeray et Petite-Italie » à l'adresse suivante : <https://www.facebook.com/groups/279086443271201>

Si vous n'avez pas de compte Facebook, demandez à vos enfants ou à vos petits-enfants de vous en créer un. Facebook ne vous intéresse pas mais que vous souhaitez malgré tout avoir le plaisir de partager votre parcours et vos photos du quartier, vous êtes invité(e) à nous contacter sans plus tarder pour nous en faire part.

Tout ça se fait à distance, de façon sécuritaire, et dans le respect des consignes liées à cette période de pandémie. Alors, n'hésitez pas à demander l'assistance de votre famille, si nécessaire, pour vous familiariser avec cet emballant projet.

Karim Larose, administrateur bénévole du groupe Facebook
memoirespp@gmail.com
514 274-9021



Un temps pour l'art

Le programme *Un temps pour l'art* sera de retour dans sa forme régulière au printemps 2022. Surveillez notre page Facebook (@fadoqmontréal) pour connaître les événements prochains.

*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



UNE AIDE À LA MOBILITÉ POUR AMÉLIORER VOTRE AUTONOMIE ET VOTRE QUALITÉ DE VIE

Par **Marguerite Oberle Thomas**, RN, BScN and Dre Susan Hunter

Que ce soit à la maison ou ailleurs, notre autonomie dans les déplacements est la clé pour bien vieillir en demeurant actif. **La perte de mobilité est fréquente chez les personnes âgées de plus de 65 ans.** En effet, plus du tiers des aînés vivant dans la communauté rapportent avoir de la difficulté à marcher et à monter les escaliers.

Nous pouvons constater un changement dans notre démarche,

même lorsque nous avons la chance de vieillir en santé. Nos marches plus lentement. Nos pas rétrécissent et nous avons moins d'équilibre. Nos hanches, genoux et chevilles sont moins souples. **Au Canada, l'arthrose de la hanche et du genou touche environ 45 % des personnes âgées de 60 ans et plus.**

Il importe aussi de souligner que les capacités fonctionnelles changent avec le temps. La vision, l'ouïe, les muscles et le système nerveux

peuvent se détériorer, ce qui peut contribuer à diminuer la mobilité. Nous ne marcherons peut-être plus du même pas léger et assuré que celui que nous avons dans notre jeunesse, mais nous avons toujours le même aplomb. Nous devons ralentir la cadence afin d'éviter les obstacles qui pourraient nous faire trébucher ou nous empêcher d'avancer. Nous devons apprendre à faire les choses différemment. La solution est parfois de se procurer une aide à la marche, comme une canne ou un déambulateur. Environ une (1) personne aînée sur quatre (4) utilise une aide à la mobilité au Canada.

Une **aide à la marche** aide à prévenir les chutes. Consultez un professionnel de la santé si :

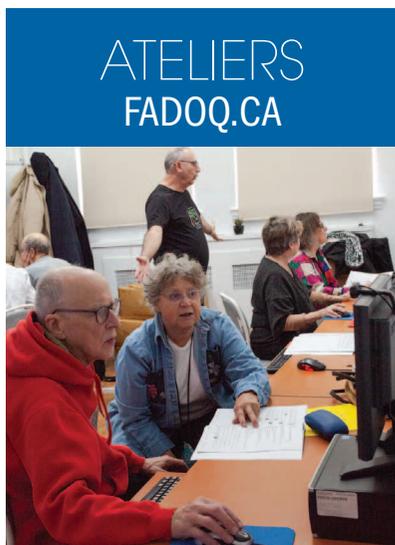
- vous éprouvez de la difficulté à la marche pour qu'il évalue votre équilibre et vos besoins en aide à la marche;
- votre aide à la marche ne convient pas, par exemple si elle n'est pas ajustée à votre taille ou que vous éprouvez de la difficulté à l'utiliser;
- vous avez chuté au cours de la dernière année.



Une membre du CA à TCAIM

M^{me} Marie Cantin, administratrice à la FADOQ – Région île de Montréal, a été élue présidente de la Table de concertation des aînés de l'île de Montréal (TCAIM). Une belle opportunité pour nous d'être impliqués et influents dans les décisions concernant les aînés de la région de Montréal.

DATE DÉBUT DES INSCRIPTIONS : LUNDI 29 NOVEMBRE 2021



Groupe de 8 personnes. Un manuel d'instructions ainsi qu'une clé USB vous seront remis.

 Accès universel

Je me familiarise avec Excel Durée : 18 h – Coût : 85 \$	Mercredi 5 janvier au mercredi 9 février 13 h - 16 h Lieu : Insertech, 4820, rue Molson
Je maîtrise l'ordinateur avec Windows et Internet Durée : 18 h – Coût : 85 \$	Jeudi 3 février au jeudi 3 mars 13 h - 16 h Lieu : Insertech, 4820, rue Molson
Je découvre l'ordinateur avec Windows 10 Durée : 18 h – Coût : 85 \$	Mercredi 16 février au mercredi 23 mars 13h - 16 h Lieu : Insertech, 4820, rue Molson
Les tablettes Samsung et leurs applications Durée : 12 h – Coût : 60 \$	Jeudi 6 janvier au jeudi 27 janvier 13 h - 16 h Lieu : Insertech, 4820, rue Molson
Les tablettes iPad et leurs applications Durée : 12 h – Coût : 60 \$	Jeudi 6 janvier au jeudi 27 janvier 13 h - 16 h Lieu : Patro Villeray, 7355, avenue Christophe-Colomb
Sécurité informatique Durée : 3 h – Coût : 20 \$	Lundi 17 janvier 13 h - 16 h Lieu : Plateforme Zoom



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 13 janvier au 24 mars
- Heure :** 13 h à 16 h
- Lieu :** Sous-sol de l'église St-Donat, 6807, rue de Marseille, porte C
- Coût :** 125 \$
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 accompagner et organiser une session de bridge dirigé pour les membres FADOQ.

- Dates :** Jeudis du 13 janvier au 24 mars
- 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

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. Le passeport vaccinal est requis pour toutes les activités intérieures.

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 : 7 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.

Lieu : Ateliers virtuels,
Plateforme Zoom

Coût : 110 \$
Session de 10 semaines

Cours niveau 1

Aucun prérequis

Dates : Jeudis du 20 janvier
au 24 mars

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 20 janvier
au 24 mars

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 21 janvier
au 25 mars

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 21 janvier
au 25 mars

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 21 janvier
au 25 mars

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 20 janvier
au 24 mars

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 20 janvier
au 24 mars

Heure : 9 h à 10 h 30




LE SALON **50**ans+
Carrefour

18 19 20 mars 2022
10h - 16h30

Plus de 150 kiosques à visiter

Entrée gratuite

Palais des congrès de Montréal

Assistez à une trentaine de conférences

Ateliers d'italien : 4 niveaux

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

Lieu : Patro Villera, 7355, avenue Christophe-Colomb

Coût : 85 \$
Session de 10 semaines

Cours niveau 1

Aucun prérequis

Dates : Jeudis du 20 janvier au 24 mars

Heure : 9 h à 10 h 30

Cours niveau 2

Prérequis : savoir se présenter, connaître les formules d'interaction de base, les chiffres nécessaires pour dire et demander l'heure (de 1-13 et, mieux, de 1-31), les jours de la semaine et les mois.

Dates : Jeudis du 20 janvier au 24 mars

Heure : 10 h 30 à 12 h

Cours niveau 3

Prérequis : Connaître le présent de l'indicatif des verbes réguliers et irréguliers, accord de l'adjectif avec le nom. Savoir décrire ses activités actuelles ainsi que la description d'un lieu.

Dates : Mercredis du 19 janvier au 23 mars

Heure : 9 h à 10 h 30

Cours niveau 4

Prérequis : Savoir parler des projets futurs en utilisant le présent de l'indicatif, être en mesure de décrire une action ponctuelle dans le passé et dire ou demander des informations s'étant déroulées au passé.

Dates : Mercredis du 19 janvier au 23 mars

Heure : 10 h 30 à 12 h

Cours d'italien : 2 niveaux

Lieu : Atelier virtuel, Plateforme Zoom

Coût : 85 \$
Session de 10 semaines

Cours niveau 1

Dates : Vendredi du 21 janvier au 23 mars

Heure : 10 h 30 à 12 h

Cours niveau 2

Dates : Vendredi du 21 janvier au 23 mars

Heure : 9 h à 10 h 30

Cours d'anglais

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

Dates : Mercredi du 12 janvier au 13 avril

Heure : 13 h 30 à 15 h 30

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

Coût : 65 \$
Session de 13 semaines



Clinique dentaire de l'Université de Montréal

Faculté de médecine dentaire

**DES PLACES DISPONIBLES
POUR DES PROTHÈSES COMPLÈTES**

Besoin de prothèses complètes (dentiers) ? Informez-vous auprès de la [Faculté de médecine dentaire de l'Université de Montréal](#).

Venir à la Clinique de la Faculté de médecine dentaire c'est :

- Des traitements réalisés par des étudiants sous la supervision de spécialistes ;
- Des soins effectués dans un endroit respectant les standards en matière de santé et de prévention des infections ;
- Des prix avantageux.

APPELLEZ-NOUS MAINTENANT !

Ateliers virtuels - 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 17 janvier au 21 février

Heure : 13 h à 15 h

Lieu : Atelier virtuel, Plateforme Zoom

Coût : 60 \$ - Session de 6 semaines

Avancé

Dates : Lundis du 17 janvier au 21 février

Heure : 10 h à 12 h

Lieu : Atelier virtuel, 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 18 janvier au 22 février

Heure : 13 h à 15 h

Lieu : Ateliers virtuels, Plateforme Zoom

Coût : 70 \$ - Session de 6 semaines



Avancé

Dates : Mardis du 18 janvier au 22 février

Heure : 10 h à 12 h

Lieu : Ateliers virtuels, Plateforme Zoom

Coût : 70 \$ - 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 moderne. Vous découvrirez des compositeurs et entendrez des œuvres qui ont façonné l'histoire musicale. Présentés par Viviane LeBlanc, professeure de musique retraitée de la CSDM.



Dates : Mardis du 18 janvier au 22 février

Heure : 9 h 30 à 10 h 30

Lieu : Atelier virtuel, Plateforme Zoom

Coût : 60 \$ - Session de 6 semaines

Musiques plurielles

Viviane Leblanc vous propose de découvrir des musiques issues de différents styles et d'époques, prétexte à des échanges et discussions.

Dates : Mercredis du 19 janvier au 23 février

Heure : 9 h 30 à 10 h 30

Lieu : Atelier virtuel, Plateforme Zoom

Coût : 60 \$ - Session de 6 semaines

Cours d'initiation à la théorie musicale débutant

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

Dates : Jeudis du 20 janvier au 24 février

Heure : 9 h 30 à 10 h 30

Lieu : Atelier virtuel, 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 à l'Afrique en passant par l'Europe. Présentés par Viviane LeBlanc.

Dates : Mardis du 1^{er} mars au 5 avril

Heure : 9 h 30 à 10 h 30

Lieu : Atelier virtuel, Plateforme Zoom

Coût : 60 \$ - Session de 6 semaines



Atelier de broderie

Venez vous initier aux bases de la broderie et découvrir les vertus apaisantes de cette pratique.

Dates : Jeudis du 13 janvier au 7 avril

Heure : 13 h à 15 h

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

Coût : 60 \$

Session 13 semaines - incluant un kit de démarrage de broderie (toile de coton brut, une aiguille à broder, un assortiment de 5 couleurs de fil à broder, un cerceau). Le participant devra apporter sa paire de ciseaux et un petit carnet de croquis.

Place au théâtre avec LES PLOUFFE

D'après l'œuvre de Roger Lemelin, adaptation théâtrale d'Isabelle Hubert. Avec emprunts à l'œuvre cinématographique de Roger Lemelin et Gilles Carle. Avec l'aimable autorisation de leurs héritiers.

Date : Samedi 19 février

Heure : 16 h

Lieu : Théâtre Denise-Pelletier

Coût : 30 \$



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.

Parc Maisonneuve

Point de rencontre Chalet : 4601, rue Sherbrooke Est

Date : Lundis du 17 janvier au 21 mars

Heure : 10 h à 12 h

Coût : 5 \$ - Session de 10 semaines

Parc Frédéric-Bach

Point de rencontre : à la rotonde, au bout de la rue Paul-Boutet, coin Jarry.

Date : Vendredis du 21 janvier au 26 mars

Heure : 13 h à 15 h

Coût : 5 \$ - Session de 10 semaines

Marche dans les parcs

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

Date : Mercredi 9 février

Heure : 13 h à 15 h

Lieu : Parc du Mont-Royal

Coût : Gratuit

Date : Mercredi 9 mars

Heure : 13 h à 15 h

Lieu : Jardin Botanique, 4101, rue Sherbrooke Est

Coût : Gratuit

Marche découverte - Dans l'antre du Montréal souterrain

En compagnie d'un guide professionnel passionné, sillonnez le Montréal souterrain et laissez-vous surprendre par ce qui s'y cache : œuvres d'arts, fontaines, statues, grands halls et atriums et plus encore. La visite se déroule à 75 % dans des lieux intérieurs.

Date : Mardi 18 janvier

Heure : 10 h à 12 h ou 14 h à 16 h

Lieu : Place des Arts, devant le 1600, rue St-Urbain

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 10 janvier au 10 avril

Heure : 13 h à 14 h

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

Coût : 60 \$ - Session de 13 semaines

Mise en forme adaptée

Cours adaptés sur chaise pour une personne avec une mobilité réduite. Les exercices visent à travailler la musculation, l'équilibre, la posture, à développer la capacité cardiovasculaire ainsi que la coordination.

Dates : Mercredis du 12 janvier au 6 avril

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 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 13 janvier au 7 avril

Heure : 13 h à 14 h

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

Coût : 60 \$ - Session de 13 semaines

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, encadrée par des bénévoles.

Dates : Mardis du 11 janvier au 5 avril

Heure : 10 h à 12 h

Dates : Jeudis du 13 janvier au 7 avril

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

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 4 janvier au 22 mars

Jeudis du 6 janvier au 24 mars

Heure : 9 h à 10 h

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

Coût : 144 \$ - 1 fois par semaine Session de 12 semaines

216 \$ - 2 fois par semaine Session de 12 semaines

Yoga

Pourquoi ne pas se mettre au yoga pour améliorer sa condition physique et mentale? Vous n'avez jamais fait de yoga? Vous avez des problèmes de mobilité? Le yoga sur chaise, basé sur la pratique classique du hatha yoga, est une excellente façon de pratiquer le yoga.

Yoga sur tapis

Dates : Jeudis du 13 janvier au 17 mars

Heure : 10 h 50 à 11 h 50

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

Coût : 100 \$ - Session de 10 semaines

Dates : Vendredis du 14 janvier au 18 mars

Heure : 10 h 50 à 11 h 50

Lieu : Sous-sol de l'église Saint-Donat, 6807, rue de Marseille, Porte C

Coût : 100 \$ - Session de 10 semaines

Yoga sur chaise

Dates : Jeudis du 13 janvier au 17 mars

Heure : 9 h 30 à 10 h 30

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

Coût : 100 \$ - Session de 10 semaines

Dates : Vendredis du 14 janvier au 18 mars

Heure : 9 h 30 à 10 h 30

Lieu : Sous-sol de l'église Saint-Donat, 6807, rue de Marseille, Porte C

Coût : 100 \$ - Session de 10 semaines

Méditation

Dates : Jeudis du 13 janvier au 17 mars

Heure : 12 h à 12 h 45

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

Coût : 70 \$ - Session de 10 semaines

Dates : Vendredis du 14 janvier au 18 mars

Heure : 12 h à 12 h 45

Lieu : Sous-sol de l'église Saint-Donat, 6807, rue de Marseille, Porte C

Coût : 70 \$ - Session de 10 semaines



CONFÉRENCES VIRTUELLES



Protection du patrimoine : Testament

Séance d'information offerte par une équipe de notaires sur les différents documents protégeant votre patrimoine, qu'il s'agisse d'un simple testament ou d'un testament fiduciaire.

Date : Mercredi 12 janvier

Heure : 10 h à 11 h

Lieu : Conférence virtuelle,
Plateforme Zoom

Coût : Gratuit

Protection du patrimoine : Règlement de succession

Séance d'information offerte par une équipe de notaires sur tout ce qu'il y a à savoir sur le règlement de succession.

Date : Mercredi 2 février

Heure : 10 h à 11 h

Lieu : Conférence virtuelle,
Plateforme Zoom

Coût : Gratuit



Barcelone, la Catalogne et leurs musées à couper le souffle

Vincent Arseneau, historien
de l'art et conférencier

Parmi les grandes villes européennes, Barcelone se distingue par la modernité de son architecture et de son urbanisme. Gaudi évidemment a laissé une marque indélébile dans plusieurs quartiers de la ville. Vous êtes convié à une visite virtuelle des espaces culturels barcelonais.

Date : Jeudi 3 février

Heure : 13 h 30 à 15 h 00

Lieu : Conférence virtuelle,
Plateforme Zoom

Coût : 10 \$

Prévention des chutes

Cet atelier s'adresse principalement aux personnes de 50 ans et plus qui se sentent concernées par la prévention des chutes, que ce soit pour elles-mêmes ou parce qu'elles prennent soin d'une personne aînée. L'atelier, conçu en partenariat avec la Direction régionale de santé publique, est axé sur la reconnaissance des différents facteurs de risque de chutes des aînés et offre des conseils et ressources pratiques pour modifier certaines habitudes quotidiennes.

Veuillez noter qu'il ne s'agit pas d'un atelier d'exercices ou d'équilibre dynamique.

Date : Mardi 8 février

Heure : 13 h 30 à 15 h 30

Lieu : Conférence virtuelle,
Plateforme Zoom

Coût : Gratuit

VOYAGES SÉJOURS



DÉJOUÉZ l'hiver

Venez DÉJOUÉZ l'hiver en profitant de la nature dans toute sa splendeur, dans la magnifique région des Laurentides à l'Estérel Resort. Au programme, un anneau de glace de 8 km pour les patineurs, 16 km de sentiers à travers forêts et lacs pour les amateurs de raquette, et plus de 35 km de pistes skiabiles, ponctués de trois relais, pour les skieurs de fond de tout niveau.

Dates : Du mercredi 16 février
au vendredi 18 février

Départ : 5400, rue Jean-Talon Ouest

Coût : Occupation simple :
746,54 \$ Tx. incluses
Occupation double :
513,54 \$ Tx. incluses

Inclus : Transport, Suite spacieuse avec foyer. Accès au spa thermal Lido : bain nordique avec une piscine extérieure chauffée quatre saisons, 2 petits déjeuners, 2 dîners et 2 soupers.

Location d'équipement:
Passeport activités disponible au
coût de 40 \$ + Tx. par jour.

Musée de la civilisation à Québec

Une journée au Musée de la civilisation à Québec pour visiter, en compagnie d'un guide, l'exposition *Pompéi. Cité immortelle*. Le lunch sera au bistro Café 47, au cœur du Vieux-Port de Québec. Vous aurez également du temps libre pour aller voir les autres expositions de façon autonome.

Date : Mardi 22 mars

Départ : 8 h – Stationnement incitatif Radisson

Retour : 18 h

Lieu : Musée de la Civilisation, Québec

Coût : 60 \$ – Visite, dîner et transport inclus

C'est le temps des sucres

La Sucrierie de la Montagne est une érablière typique de 120 acres qui est ouverte à l'année à Rigaud. Cette cabane à sucre est située en plein cœur d'une forêt d'érables centenaires et elle offre une incursion véritable dans le passé des ancêtres canadiens et québécois.

Date : Mercredi 6 avril

Départ : 10 h – Stationnement 5400, rue Jean-Talon O.

Retour : 16 h 30

Coût : 45 \$ – Transport, repas à volonté, calèche, chansonnier et tire sur la neige inclus



Sentier Kapatakan

Il s'agit du petit Compostelle situé au Saguenay Lac St-Jean. Nous vous proposons 4 jours de marche en parcourant les plus belles étapes avec des paysages à couper le souffle pour une **distance totale de 98 Km**. Ce sont des marches contemplatives que nous vous proposons de faire en silence, afin de favoriser l'intériorité. **Parcours de 4 à 6 heures de marche par jour, exigeant un entraînement avant de partir et une excellente santé.**

Ce forfait comprend :

Transport en autocar de luxe privé selon l'itinéraire et transport des bagages d'un hébergement à l'autre

- 5 nuits d'hébergement en occupation double
- 15 repas : 5 petits-déjeuners, 5 dîners paniers-repas et 5 soupers
- La visite de la Pulperie de Chicoutimi
- L'accès au Parc national du Fjord du Saguenay
- Les services d'un accompagnateur de Spiritours et un chauffeur privé
- Toutes les taxes (TPS, TVQ)

Date : Jeudi 26 au mardi 31 mai

Coût par personne taxes incluses :

Occupation simple : 1807,47 \$

Occupation double : 1505,44 \$



Inscription obligatoire pour toutes les activités à partir du **lundi 29 novembre 2021** au 514 271-1411, poste 222. Il est possible de s'inscrire en ligne pour certaines de nos activités. Consultez le site Web fadoq.ca/ile-de-montreal/activites

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.

14 | FADOQ – RÉGION ÎLE DE MONTRÉAL | HIVER 2022

UN TEST DE QUALITÉ DE L'AIR : EN AVEZ-VOUS VRAIMENT BESOIN ?

Legault-Dubois | Experts-Conseils en bâtiment



Rhumes fréquents, bronchite, yeux qui piquent, saignements de nez : ces symptômes vous sont familiers, peut-être même un peu trop? Vous entretenez des doutes quant à la qualité de l'air intérieur de votre domicile et la présence de moisissures? Vous êtes alors tenté de faire effectuer un test d'air pour confirmer l'existence de cette moisissure et apporter des solutions, mais attendez! En avez-vous vraiment besoin?

Un test d'air est un prélèvement d'un échantillon de l'air ou des poussières se trouvant dans votre logement pour le faire analyser par un laboratoire spécialisé. Le laboratoire déterminera le type de moisissure pouvant être présent dans le bâtiment et sa concentration. Mais que faire ensuite? L'identification du type de bactérie ou de moisissure présent dans votre espace intérieur ne vous renseigne pas sur la raison qui explique la présence de telles moisissures ni la façon de vous en débarrasser définitivement.

Il faut aussi comprendre que la réalisation d'un test d'air s'avère inefficace dans plusieurs cas en raison d'éléments qui influencent les résultats du test. Par exemple, vos enfants entrent deux cordes de bois dans votre sous-sol pour votre foyer. Dans un tel cas, il est inutile de faire un test d'air, car le résultat dira assurément qu'il y a présence de spores de moisissures dans votre air intérieur vu la présence de bois,

et ce, même si le reste de votre bâtiment est sain.

Aussi, mentionnons qu'il y a une multitude de sources de contaminants de l'air intérieur qui viennent influencer sur notre santé. On regroupe ces contaminants en 5 grandes catégories : la fumée secondaire de tabac, les contaminants biologiques (moisissures), les contaminants chimiques (peintures et odorants), les produits de combustion et les métaux lourds (plomb ou mercure). Or, un test d'air accessible sur le marché va principalement cerner la présence de moisissures et de bactéries.

Alors, quoi faire si vous doutez de la qualité de l'air à la maison? Nos experts en bâtiment recommandent plutôt de procéder à une investigation complète des contaminants de l'air. De ce fait, un inspecteur spécialisé procédera à une inspection minutieuse et instrumentée du bâtiment à la recherche de ce qui pourrait affecter la qualité de l'air. Il cherchera la moisissure et ses

causes, évaluera le renouvellement de l'air frais du bâtiment et relèvera les contaminants chimiques néfastes.

Considérant tout cela, une investigation complète du bâtiment par un spécialiste de la qualité de l'air est beaucoup plus pertinente qu'un test d'air seul. Un investigateur d'expérience sera en mesure de déterminer plusieurs types de contaminants, les dommages causés par la moisissure et les actions à prendre, ce qu'un rapport de laboratoire ne pourra jamais faire.

Legault-Dubois, Experts-Conseils en bâtiment offre aux membres FADOQ un rabais de 5 % sur l'ensemble de leurs services.

514 286-0550
legault-dubois.ca

 **Legault-Dubois**
INSPECTION ET EXPERTISE DE BÂTIMENT

EXPO 67 : L'ESCOUADE DE LA MORALITÉ S'INVITE AU THÉÂTRE

Par **Marthe Léger**, archiviste,
Archives nationales du Québec à Montréal | BAnQ

Le 25 septembre 1967, au Pavillon de la Jeunesse de l'Expo 67, la troupe de théâtre amateur Les Saltimbanques donne la sixième et dernière représentation de la pièce écrite par Pierre Moretti assisté par un ordinateur¹ *Équation pour un homme actuel*. La troupe a obtenu une subvention du ministère des Affaires culturelles pour monter un spectacle original présenté dans le cadre du Festival des jeunes compagnies. Cette pièce avant-gardiste et audacieuse, où rien n'est montré et où tout est suggéré, a reçu un accueil favorable de la part du public et des critiques lors de sa première, le 4 septembre. Devant ce succès populaire, et à la demande des organisateurs du Festival, elle est reprise quelques jours plus tard.

Alors qu'il est présenté à guichets fermés, le dernier spectacle d'*Équation pour un homme actuel* est brutalement interrompu par trois agents en civil de l'escouade de la moralité de la police de Montréal. Munis de mandats d'amener, les policiers font irruption sur la scène et procèdent à l'arrestation des neuf comédiens qui jouent alors dans le tableau intitulé *Érotomanies*, dont Carole Laure.



Les acteurs sont conduits au poste de police et passent la nuit en prison avant de comparaître devant le juge de la Cour municipale le lendemain. Ils sont alors accusés d'avoir participé à un spectacle indécent et devront se présenter devant le tribunal. Plusieurs témoins de la défense, dont Paul Buissonneau et Françoise Loranger, défilent la barre lors du procès, le 16 novembre 1967, pour défendre

Comédiens de la pièce *Équation pour un homme seul* à la sortie de leur comparution à la Cour municipale de Montréal, [26] septembre 1967. De gauche à droite : Carole Lord (Laure), Gaétane Bouchard, Rodrig Mathieu, Josée Crête, Wilma Ghezzi, Pierrette Lambert. Archives nationales du Québec à Montréal, fonds La Presse (P833, S4, D1810). Photo : Michel Gravel.

la liberté d'expression et dénoncer la censure au théâtre. Un Comité pour la défense des neuf est aussi créé dans le but de recueillir des fonds pour payer les avocats. À l'issue du premier procès, les comédiens d'*Équation pour un homme actuel* reçoivent une condamnation pour indécence².

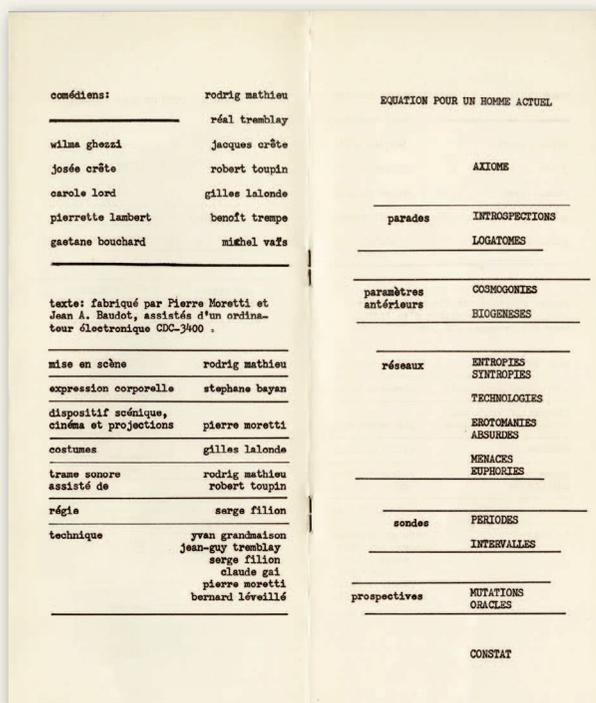
Ce verdict n'empêche pas la reprise d'*Équation pour un homme actuel* peu après la fin du procès. La pièce est jouée au carnaval des étudiants de l'Université de Montréal, au bateau-théâtre l'Escale, et même pour représenter le Québec au Festival mondial du jeune théâtre de Nancy, en France. L'unique représentation au Festival, fin avril 1968, subventionnée par le ministère des Affaires culturelles malgré la controverse, reçoit un accueil triomphal.

Cette pièce révolutionnaire, aux projections, éclairages et sons évoquant l'évolution de l'homme dans un univers futuriste, a marqué l'histoire du théâtre au Québec. L'intervention policière qu'elle a provoquée reflète la morale et l'ultra-sensibilité des bien-pensants de l'époque.

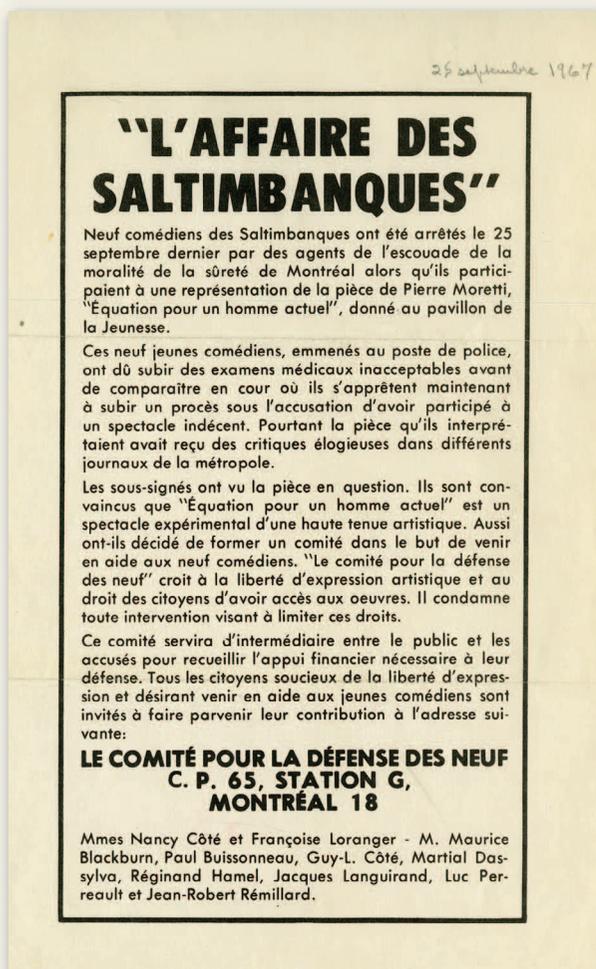
¹ Huit mille mots et une syntaxe primaire ont été fournis à l'ordinateur CDC 3400. L'ordinateur a ensuite recraché des centaines de phrases triées par Pierre Moretti sous différents thèmes présentant l'évolution de l'homme sur la planète. Michel Vaïs, *L'accompagnateur : parcours d'un critique de théâtre*, p. 62.

² Les Saltimbanques vont gagner leur procès en deuxième instance, en Cour supérieure du Québec. *Idem*, p. 67

Sources : Michel Vaïs, *L'accompagnateur : parcours d'un critique de théâtre*, Éditions Varia, 2005, p. 59-76. Écoutez *L'inexplicable censure d'une pièce de théâtre à Expo 67* : <https://ici.radio-canada.ca/ohdio/recherche/produits/emissions/aujourd'hui-histoire/episodes/530734/ratrapage-du-jeudi-13-mai-2021>



Programme de la pièce *Équation pour un homme seul*. Archives nationales du Québec à Montréal, 1967. Archives nationales du Québec à Montréal, fonds Les Saltimbanques (MSS181).



« L'Affaire des Saltimbanques », avis du Comité de la défense des neuf, 1967. Archives nationales du Québec à Montréal, fonds Les Saltimbanques (MSS181).

DIVORCE ET DROITS DES AINÉS

Par Allen Madelin Avocats

Quand on parle de divorce chez les aînés, on fait le plus souvent allusion à deux personnes, mariées depuis une vingtaine, une trentaine voire plus d'années. À ce stade-là, il est de plus en plus probable de tomber entre les griffes de la bête noire des couples mariés, à savoir la routine du quotidien. Peu à peu et au fil des années, cette bête noire dévore le feu et la passion des premiers instants et pousse les couples vers la séparation.

La retraite est aussi une cause non négligeable. De plus, au fil des années, les situations stressantes ou éprouvantes vécues (perte d'un être cher, licenciement, faillite, déménagement, découverte d'une maladie grave, etc.) peuvent renforcer les liens, mais il existe néanmoins des probabilités qu'elles soient sources de distensions dans le couple.

Finalement, dans un couple, le divorce peut être latent et se concrétiser dans leurs vieux jours car les concernés ont souhaité maintenir la stabilité de leurs enfants, en attendant que ceux-ci grandissent et quittent la maison, voire qu'ils fondent leur propre famille.

L'une des conséquences les plus fréquentes est la remise du compteur à zéro. Cela peut être très angoissant de se séparer, qui plus est après des décennies à vivre ensemble et à tout partager, ainsi que de l'interdépendance affective qui en a résulté. C'est toujours un coup dur, qui crée beaucoup d'anxiété, d'angoisse. Le conjoint âgé se retrouve à faire face à la solitude; la peur d'être rejeté et de devoir finir sa vie seul, le sentiment de ne plus être désirable, la peur de faire face à l'échec d'une éventuelle nouvelle relation, la peur de l'éloignement d'avec ses enfants, les difficultés financières qui peuvent surgir, etc.

Juridiquement parlant...

Que le divorce soit contentieux ou à l'amiable, la loi protège aussi bien les jeunes couples, que les personnes âgées; même s'il faut se l'avouer, le risque de lésion peut être plus grand chez ces derniers. En effet, à partir d'un certain âge, avec les facultés affaiblies, on peut facilement se retrouver totalement paumé dans un divorce abusif, d'où l'importance de se confier aux bons soins d'un représentant légal qui saura travailler à assurer ce que de droit.

Heureusement, notre cabinet est là pour vous ! Chez Allen Madelin, vous trouverez des avocats compétents pour vous accompagner tout au long de votre processus de séparation. Depuis la première consultation, vous vous sentirez écouté(e), compris(e), accom-

pagné(e), et épaulé(e). Vous n'aurez aucun souci à vous faire, car nos avocats sauront vous épargner des déboires auxquels un divorce peut vous exposer, notamment lors du partage des biens.

En tant que membre de la FADOQ, vous aurez droit à 15 minutes de consultation gratuite. C'est l'occasion parfaite pour prendre la température et vous faire une idée de vos premiers pas dans le processus. Alors n'hésitez plus, si vous en avez besoin, pour vous ou pour un proche, appelez-nous et il nous fera plaisir de vous organiser une rendez-vous pour une première consultation gratuite de 15 minutes.

514 904-4017 | amlex.ca/fr

BOUTON - URGENCE

Depuis 2007

Moins
de \$1
/jour



Crédit d'Impôt
Rabais Fadoq

Détecteur
de Chutes

BRACELET GRATUIT

Aussi
GPS

5 14.254.8220

MONANGEGARDIEN.CA

MON ANGE GARDIEN

NOUVEAUX RABAIS



Prestige Sourire

Rabais de 100 \$ sur toutes les prothèses dentaires adaptées à vos besoins et selon vos critères.

1160, boul. Saint-Joseph Est #103, Montréal
514 523-5888 | prestigesourire.com



DOCUMENTS JURIDIQUES
EN LIGNE

Scripta Legal | Bureau virtuel de notaires

La Société Scripta Legal, un bureau virtuel de notaires, offre des documents juridiques en ligne avec un rabais* de 10 % sur:

- Testament
- Mandat de protection
- Procuration générale
- Reconnaissance de dette
- Forfaits pour régler vous-même une succession en ligne

** Le rabais offert est applicable à la majorité des options disponibles pour un service généré instantanément en ligne, mais ne s'applique pas aux déboursés auprès des autorités gouvernementales et à la révision des questionnaires par un juriste.*

514 374-6241 | scriptalegal.com/fadoq



UN PEU SEUL ?

**Pensez cohabitation
interculturelle et louez
une chambre à un
nouvel arrivant.**

*Économisez,
partagez, découvrez!*



*Une expérience
enrichissante et unique!*

ENCADREMENT RIGOREUX ET GRATUIT

Des questions?
Demandez Anne-Virginie Boise :
514 271-3533 #267

LAMAISONNÉE, plus de 40 ans d'engagement
interculturel et d'enracinement au Québec

LAMAISONNÉE

110, rue Jean-Talon Ouest
Montréal (QC) H2R 2X1

Jean-Talon | De Castelnau

Financer par :

Montréal

Avec la participation financière de :

Québec



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**

ASSUREUR OFFICIEL
DU RÉSEAU FADOQ

[intact.ca](https://www.intact.ca)



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 d'assurance ou consultez [intact.ca](https://www.intact.ca). © 2020, Intact Compagnie d'assurance. Tous droits réservés.