

RENDEZ-VOUS

L'ENCART RÉGIONAL



fadoq

Région
des Laurentides

Mot de la présidence et de la direction générale	3
Célébrons nos 50 ans	4
Duo en action	5
Ateliers FADOQ.ca	6
Conférences sur les droits.....	6

Atelier Journal créatif.....	7
Aînés engagés, vieillir vivant	8
Conférences vieillir positivement....	9
Tournoi de curling	10
Ateliers de peinture	11
Programme Tête en forme.....	12

intact
ASSURANCE

SSQ
assurance



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.

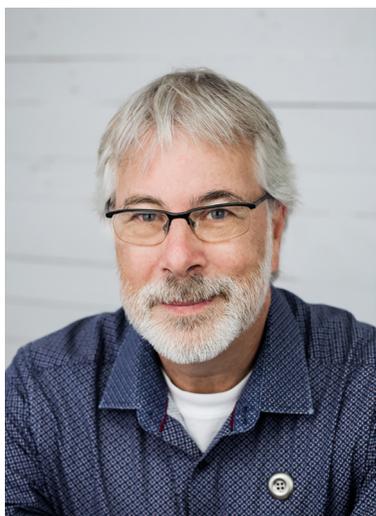
Les conseils pour les produits d'assurance vie, d'assurance maladie et accident et d'épargne et retraite sont offerts par les conseillers en sécurité financière de SSQ Cabinet de services financiers, filiale de SSQ Assurance.

MOT DE LA PRÉSIDENTENCE

ET DE LA DIRECTION GÉNÉRALE



Diane Beaulieu Desjardins
Présidente



Michael Leduc
Directeur général

Déjà 50 ans ! La FADOQ - Région des Laurentides a maintenant droit à sa carte de membre FADOQ. Vous faites partie des 35 clubs, qui comptent plus de 43 000 membres dans les Laurentides. Une grande famille !

Beaucoup de gens prennent leur retraite, et, en plus, il y a tout un mouvement de la ville vers les régions. Par exemple, 36 000 personnes ont quitté Montréal en un an, entre juillet 2019 et juillet 2020. On prévoit que quatre MRC des Laurentides doubleront leur population d'ici 20 ans. Une partie grandissante de ces gens auront 65 ans et plus. Par conséquent, une grande vague d'aînés arrivent dans les Laurentides, ce qui crée des besoins accrus dans nos régions. De plus, saviez-vous que 88 % des aînés vivent à domicile, que 8% vivent en résidence, et que 4% vivent en CHSLD ? (Source : Statistique Québec). Ces statistiques nous démontrent clairement que la tendance des aînés est **de rester à domicile le plus longtemps possible**. Pour soutenir ce désir, ils auront besoin de leur club FADOQ local.

À partir de toutes ces données, nous avons le goût de vous lancer un défi. Profitons de cette année de festivités à venir, pour le cinquantième anniversaire d'existence de notre FADOQ – Région des Laurentides, pour recruter un nouveau membre. Si chacun met l'épaule à la roue, nous pourrions ainsi augmenter nos services et répondre encore plus adéquatement aux besoins de nos aînés sur le territoire, grâce à tous ces nouveaux membres. Le défi est lancé, passez le mot !

L'équipe est à vous concocter toutes sortes de festivités pour le printemps qui s'en vient, dont principalement la fin de semaine du 13 au 15 mai prochain. Consultez notre site Web pour découvrir la programmation et mettre ces dates dans votre agenda. Vous ne le regretterez pas ! **fadoq.ca/laurentides/50ans**

Nous tenons à remercier tous les gens qui nous ont transmis un témoignage, ou un message de reconnaissance, pour les 50 ans au service des aînés de la région des Laurentides. Merci !

Nos « noces d'or » en fin de pandémie... tout un défi.

Sous le niveau de l'eau des festivités du 50e, l'équipe bat très fort des palmes, afin de réaliser toutes sortes d'activités auprès des aînés. En passant par des tables de discussions, des activités intergénérationnelles, du loisir et des sports en plein air, de l'art et de la culture, des formations et des conférences, et tout ceci en jonglant le présentiel et le virtuel.

Nous sommes une organisation, une communauté, qui pouvons faire une différence. Nous réalisons principalement des activités organisées par des aînés, pour des aînés. Considérant ce principe, nous avons besoin de l'implication de plusieurs aînés actifs. Qui sait, même de vous ! Vous avez la motivation pour réaliser des activités ? Joignez-vous à notre équipe de bénévoles engagés, qui offrent leurs expertises dans l'un de nos programmes, de nos événements, de nos activités, de nos conférences, etc. en vous rendant sur notre site Web fadoq.ca/laurentides/benevole

Célébrons ce qu'on est!



50 fois
merci



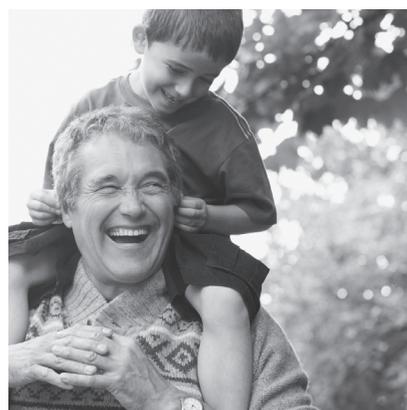
8 mai
1972



Une
communauté
unie



Un cœur
vibrant



Région des Laurentides



+ 43 000 membres

Participez à cette grande célébration
avec nous, tous les détails sont ici :

fadoq.ca/laurentides/50ans

L'équipe de Duo en action est heureuse vous partager quelques-uns de leurs projets :



Un groupe d'élèves de l'École Cap Jeunesse de St-Jérôme et 3 aînés s'impliquent pour créer de beaux projets ensemble. Au menu : les couronnes de Noël, le journal créatif et les masques.

Échange de cartes de Noël

Plusieurs jeunes et aînés ont répondu à l'appel ! Merci à tous d'y avoir participé. Plus de 250 cartes de Noël ont été envoyées aux quatre coins des Laurentides.



LE CARREFOUR JEUNESSE-EMPLOI RIVIÈRE-DU-NORD ET DUO EN ACTION S'UNISSENT !



Le Carrefour jeunesse-emploi Rivière-du-Nord a accepté l'invitation et participera à diverses activités intergénérationnelles.

Vous êtes un aîné et vous aimeriez participer aux initiatives de Duo en action ?

- Langue
- Cuisine
- Bricolage et artisanat
- Activités physiques
- Technologie
- Écriture
- Musique
- Environnement, science et agriculture
- Plus encore !



Dirigez-vous vers notre site Web duoenaction.com ou communiquez avec nous !

1 877 429-5858 poste 227
duoenaction@fadoqlaurentides.org

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.

Nous offrons des formations virtuelles, ainsi que des cours en présentiel dans plusieurs municipalités des Laurentides (selon les règles sanitaires en vigueur).

Voici quelques exemples de cours :

- Initiation à Excel
- Initiation à la tablette et téléphone intelligent Apple (iPad et iPhone)
- Magasinage et achat en ligne



Consultez notre programmation complète via notre site Web : fadoq.ca/laurentides/ateliers-fadoq

SÉRIE DE CONFÉRENCES SUR LES DROITS

Depuis 2 ans, l'organisme Juripop propose des activités dans le cadre du mois de la justice. Nous nous joignons à ce mouvement avec ces deux conférences :

L'importance de connaître le consentement aux soins

Présenté par Droits et Recours Laurentides

Vendredi le 4 mars 2022

13h30 à 15h00

En ligne et possibilité d'être également en présentiel à Saint-Jérôme (selon les règles sanitaires en vigueur)

La lutte contre l'âgisme, ça commence par soi

Présenté par l'Association québécoise des droits des retraités (AQDR) Laval-Laurentides et la FADOQ – Région des Laurentides

Lundi le 14 mars 2022

13h30 à 15h00

En ligne seulement

Information et inscription

fadoq.ca/laurentides/conferences-droits
ou contactez Virginie Munger

virginie@fadoqlaurentides.org
819 421-2142

*Gratuit
et ouvert
à tous*

ATELIERS DE JOURNAL CRÉATIF

SESSION ANIMÉE PAR MADAME DIANE VIAU

La méthode du Journal Créatif est un outil d'exploration de soi qui allie les mondes du dessin, de l'écriture et du collage d'une façon créative et originale. Ce sont trois modes d'expression différents qui interagissent et se complètent. Nous ouvrons alors plusieurs portes qui favorisent une exploration ludique et riche de notre vie intérieure. Quand des tâches de couleurs se superposent à l'écriture, quand un dessin nous inspire un collage, une magie s'opère. Nous stimulons notre créativité et dépassons les blocages qui y sont liés.

Aucun talent en dessin ou artistique n'est nécessaire.



OBJECTIFS :

- Développement général de la personne dans un esprit de jeu et de spontanéité
- Créer un espace d'écoute de soi donc favoriser la connexion avec soi
- Favorise l'émergence de matériel inconscient
- Accéder à nos ressources personnelles
- Améliorer notre relation avec soi-même et avec les autres
- Augmente notre présence, l'attention et la confiance en nos perceptions
- Diriger sa vie en fonction de ses besoins, ses valeurs
- Donner du sens à notre vécu dans le ici et maintenant
- Se détendre, diminuer le stress
- Explorer différents médiums artistique

*Chaque personne
est accueillie avec son
vécu présent.
Confidentialité,
respect, écoute,
non-jugement, droit
au silence.*

DÉBUT DES ATELIERS :

Les mercredis du 9 mars au 6 avril 2022

De 13h00 à 16h00

330, rue de Martigny Ouest, bureau 100

St-Jérôme, J7Y 4C9

Coût : 150 \$ pour la session (total de 5 ateliers)

INFORMATION ET INSCRIPTION

Contactez Simon Bourdeau

au 819 429-5858 poste 227

ou par courriel au simon@fadoqlaurentides.org



Diane Viau offre des ateliers d'exploration de soi sous forme d'un Journal Créatif autant aux jeunes qu'aux adultes en utilisant un langage ludique, soit notre imaginaire. Diplômée en psychologie, artiste peintre, art-thérapeute, elle a travaillé comme intervenante et éducatrice dans le communautaire et en milieu scolaire. Psychothérapeute, en relation d'aide auprès des jeunes, des familles, la créativité était au rendez-vous avec les arts visuels.

AÎNÉS ENGAGÉS, VIEILLIR VIVANT ! (AEVV) ET **TOUJOURS ACTIF !**



Ce printemps la FADOQ – Région des Laurentides vous offre la possibilité de participer à des rencontres virtuelles qui vous permettront de partager en petit groupe, dans une atmosphère d'accueil et d'écoute, sur les sujets qui vous préoccupent et vous touchent, sur vos projets de vie et tout ce qui peut s'offrir à vous et qui reste à découvrir !

Déjà près d'une centaine de personnes ont eu la chance de vivre cette expérience et en sont ressorties enchantées. En voici quelques témoignages :

« Être témoin de ce que chacune vit, étant active dans leurs engagements, me démontre qu'il y a une autre vie après celle de travailler. Le cadeau de partager entre nous crée un esprit d'unité, de famille voir même de propulsion à agir, passer à l'action. »

« C'est bon de trouver sur notre route des gens avec qui partager ! »

« La formule simple, les échanges parmi le groupe, le sentiment d'être écouté sans jugement, une belle alternative pour combler le vide causé par la situation actuelle. »

« En m'inscrivant ici, je ne suis plus seule, on s'a ! Ça nous permet de partager et de trouver de nouveaux outils pour vieillir dans la joie et la vitalité. »

De nouveaux groupes démarreront à la fin février !

Ateliers en ligne (Zoom) soutien au branchement disponible | En petit groupe de 8 personnes

Gratuit
et ouvert
à tous

Information et inscription

Consultez notre site Web
fadoq.ca/laurentides/AEVV

Vous pouvez également communiquer avec :

Johanne Robitaille

514 503-8058

johanne@fadoqlaurentides.org

Certains sujets méritent de s'arrêter, le temps d'une rencontre, nous avons donc décidé de leur consacrer une place spéciale. En voici quelques-uns et d'autres s'ajouteront au courant du printemps. Surveillez l'Infolettre de FADOQ – Région des Laurentides, ainsi que la page Facebook !

**VENIR OU REVENIR
D'AILLEURS,
vieillir dans
les Laurentides**

Information et inscription

fadoq.ca/laurentides/5conferences

Vous pouvez également communiquer avec :

Martine Fourcand

Sans frais : 1 877 429-5858 poste 441

martine.f@fadoqlaurentides.org

Gratuit
et ouvert
à tous

Conférences le 10 et 24 mars 2022 à 13h30 avec différents conférenciers pour faire le tour de la question (en ligne)

Nos vies sont dans le mouvement du monde, l'arrivée de nouveaux habitants et le départ d'autres habitants font partie de la réalité de notre région depuis des siècles. Comme aînés, comment comprenons-nous et vivons-nous ce mouvement ? Comment accueillons-nous le nouveau dans nos vies ? Des conférenciers et conférencières témoigneront du cheminement qui les a conduits à retourner vivre dans les Laurentides après de longues années à vivre à l'étranger, ou à s'y établir pour la première fois, et de leur vécu dans les Laurentides.

En ligne (Zoom) soutien au branchement disponible

Avec la participation de :

Québec

SEXUALITÉ ET CORPS CHIFFONNÉS : *le tabou des tabous !*

Information et inscription

fadoq.ca/laurentides/
conference-sexualite

Vous pouvez également communiquer avec :
Martine Fourcand
Sans frais : 1 877 429-5858 poste 441
martine.f@fadoqlaurentides.org

*Gratuit
et ouvert
à tous*

REBÂTIR LES PONTS AVEC LES GENS QUI NOUS TIENNENT À CŒUR *grâce à la communication non-violente*

Information et inscription

fadoq.ca/laurentides/conference-ponds

Vous pouvez également communiquer avec :
Martine Fourcand
Sans frais : 1 877 429-5858 poste 441
martine.f@fadoqlaurentides.org

*Gratuit
et ouvert
à tous*

Par Jocelyne Robert conférencière, auteure et sexologue

**Conférence le 9 et le 16 mars 2022 en après-midi,
et la possibilité de poser toutes vos questions le 23
mars (en ligne) + tirage de son livre *Vieillir avec
panache***

« On ne devient pas meilleur en vieillissant. On prend juste infiniment plus de plaisir dans tout ce que l'on fait. »

Cela fait belle lurette que la sexualité est vécue dans une perspective de plaisir et de communication plutôt que de stricte reproduction. Et pourtant...

On continue de la réserver aux personnes jeunes, belles, en santé, de préférence si elles sont riches et bronzées... On continue d'imaginer que nos vieux parents ou grands-parents ne font que dormir.

Les êtres humains sont des êtres sexués, sexuels et érotiques du début à la fin de la vie. Et du début à la fin de la vie, ils ont besoin, et ils ont le droit, d'être considérés comme tel.

Je vous laisse sur une devinette. Qu'est-ce qui est sexuel, invisible, impalpable et qui grossit et grandit jusqu'à la fin de la vie ? Réponse à venir en conférence...

En ligne (Zoom) soutien au branchement disponible

Par la firme Spiralis - 31 mars et 14 avril 2022

Nous communiquons constamment et, la plupart du temps, tout se déroule plutôt bien. Cependant, il nous arrive aussi de vivre des moments difficiles où nous n'arrivons pas à nous faire comprendre. Nous recevons également la frustration des autres lorsque nous ne répondons pas à leurs attentes, ce qui contribue à la distance et à la fermeture dans la relation.

La CNV permet de créer et soutenir des relations vraies et respectueuses, en dépassant nos modes habituels de communication qui, trop souvent, nous éloignent de notre compassion, autant envers les autres qu'envers nous-mêmes.

Lors de cette introduction à la Communication Non-Violente (CNV), nous apprendrons une méthode qui améliore les relations interpersonnelles, où nous sommes entendus et où nous entendons les autres. Il s'agit d'un processus puissant qui augmente la connexion.

**Restez à l'affût de cette conférence
en consultant notre site Web**

fadoq.ca/laurentides/conference-ponds

En ligne (Zoom) soutien au branchement disponible



SPIRALIS

Avec la participation de :

Québec

POUR BOUGER

au printemps et à l'été 2022

La pandémie que nous vivons, rend difficile la planification d'activités en personne. Cependant, nous envisageons de mettre en place au cours des prochains mois, les activités suivantes et de les adapter selon l'évolution de la situation pandémique :

- les Jeux d'été ou quelques-unes des 16 activités en faisant partie
- un circuit de pétanque
- des rendez-vous de pickleball
- des rendez-vous de golf
- des rendez-vous pour des randonnées à pied, en vélo, pour la course à pied, etc.

Ces activités, visant à nous faire partager de bons moments ensemble tout en contribuant à nous maintenir en forme, seront affichées sur notre site Web. Restez bien informé des nouvelles activités que nous mettrons en place, en lisant nos infolettres, en consultant notre site Web ou en communiquant avec nous.

Pour en savoir plus ou pour vous inscrire aux différentes activités, consultez notre site Web ou communiquez avec :

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

JEUX D'HIVER 50+ FADOQ – RÉGION DES LAURENTIDES

TOURNOI DE CURLING

du 18 au 20 mars 2022

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, dernière chance de vous inscrire au Tournoi de curling à Lachute, qui a été reporté du 18 au 20 mars 2022

Merci à nos grands partenaires et commanditaires



Auto • Habitation



Vie • Santé • Investissement

Retrouvez tous les détails sur le site Web
fadoq.ca/laurentides/tournoi-curling

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

ATELIERS DE PEINTURE *sur zoom*



AVEC ANNIE BILODEAU



L'ART-THÉRAPIE ET LES RELATIONS FAMILIALES **une session de 2 ateliers**

Les vendredis de 9h30 à 12h,
les 22 et 29 avril 2022 (sur Zoom)

Les relations familiales amènent leur lot de joie et de tendresse mais peuvent aussi être source d'attentes non-comblées, de tensions et d'inquiétudes.

Cet atelier d'art-thérapie de deux demi-journées est consacré à mettre en lumière une dynamique relationnelle conflictuelle dans le but de vous permettre de la vivre de façon plus harmonieuse. Nous ne pouvons changer l'autre mais nous pouvons changer notre regard sur la relation.

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.

COACHING EN DESSIN ET PEINTURE **une session de 8 ateliers**

Des sessions de 8 ateliers de **Coaching en dessin et peinture** sont également offertes au cours de l'année. La prochaine session aura lieu à la fin de septembre. 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.

Expositions virtuelles de nos participants aux ateliers de coaching

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.

Pour en savoir plus ou pour vous inscrire aux différentes activités, consultez notre site Web ou communiquez avec :

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

PROGRAMME



TÊTE EN FORME

SANTÉ COGNITIVE ET MÉMOIRE

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

Prochaine session : les mardis de 10h à 12wh, du 5 avril au 3 mai 2022, à Sainte-Adèle (en présence si les conditions sanitaires le permettent, sinon sur Zoom)

Dans cette série de 5 ateliers nous nous penchons sur les facteurs qui favorisent le maintien de la mémoire et la santé du cerveau au fil des ans, recherches scientifiques à l'appui. Nous abordons aussi 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 afin de garder son cerveau en santé. Par le biais d'un partage d'informations et d'activités pratiques, nous vous invitons à relever, ce beau défi !

40% des cas de démence (dont l'Alzheimer) pourraient être évités en modifiant son mode de vie. Mettez toutes les chances de votre côté !

Un concept élaboré et animé par Geneviève L'Abbé

Pour inscription, communiquer avec Le Café L'Entre-Gens au 450 229-2211

Pour en savoir plus ou pour vous inscrire aux différentes activités, consultez notre site Web ou communiquez avec :

PSSST !

Nous cherchons des animateurs-bénévoles pour animer nos ateliers de Cerveaux actifs.

Contactez-nous :

teteenforme@fadoqlaurentides.org

Tous les détails sont également ici :
fadoq.ca/laurentides/benevole

CERVEAUX ACTIFS

Une session sur Zoom est en cours mais nous espérons en offrir d'autres lorsque de nouveaux animateurs auront été formés.

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.

Animé par Diane Beaulieu-Desjardins, Lorraine Meunier et Rose Ouimet

Avec la participation de :

Québec 

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



Pour vos lunettes ou verres de contact, il existe

4 promos FADOQ!

programme privilèges fadoq

- 25\$ de rabais additionnel***
à la promotion « la 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.

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 optionnelle.

greiche & scaff

professionnels de la vue