

RENDEZ-VOUS

L'ENCART DES LAURENTIDES



Région des Laurentides



ÉDITION SPÉCIALE

50^e anniversaire

Mot de la présidence et direction générale..... 2
Retour sur les festivités du 50^e..... 4
Duo en action..... 6
Cours de mise en forme 7
Randonnées d'automne..... 8

Cours d'arts 9
Les Jeux FADOQ 10
Garder son cerveau actif..... 11
Accessibilité virtuelle aux aînés 12
Entre l'action et la télévision..... 12
La Fondation LE COFFRET 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 d'assurance ou consultez intact.ca. © 2020, Intact Compagnie d'assurance. Tous droits réservés.



SSQ
assurance

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.

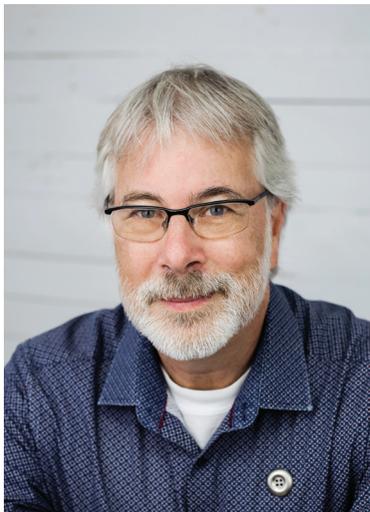
Les conseils pour les produits d'assurance vie, d'assurance maladie et accident et d'épargne et retraite sont offerts par les conseillers en sécurité financière de SSQ Cabinet de services financiers, filiale de SSQ Assurance.

MOT DE LA PRÉSIDENTENCE

ET DE LA DIRECTION GÉNÉRALE



Diane Beaulieu Desjardins
Présidente



Michael Leduc
Directeur général

Nous espérons que vous avez passé un bel été et que vous avez pu profiter du plein air ou de votre jardin, afin de recharger vos batteries de vitamine soleil, de rencontres et de petits bonheurs.

Avec l'arrivée de l'automne, nous vous préparons une belle programmation, que ce soit avec nos clubs affiliés, que par votre secrétariat régional. La plupart des activités des clubs démarreront au retour de la fête du Travail.

Dans le cadre des activités du 50^e anniversaire de la fondation de la FADOQ – Région des Laurentides, nous soulignerons la Journée internationale des personnes âgées, le 1^{er} octobre 2022. Il y aura des journées portes ouvertes dans plusieurs des clubs de la grande région des Laurentides. Vous pourrez y rencontrer les administrateurs des clubs et échanger avec eux sur les différentes activités offertes au cours de l'année.

Avez-vous un téléphone intelligent ? Si oui, nous vous recommandons d'activer notre application Réseau FADOQ, qui vous permettra, entres autres, de géolocaliser les entreprises partenaires offrant des avantages aux membres. Pour plus d'information, n'hésitez pas à consulter la page Web à cet effet : fadoq.ca/laurentides/a-propos/app

Notre organisation poursuit sa quête d'améliorer la qualité de vie des personnes de 50 ans et plus vivants dans la grande région des Laurentides. L'un de nos défis consiste en notre capacité d'offrir des services, des activités et des événements partout, puisque nous couvrons un vaste territoire. Votre secrétariat régional est situé dans le cœur géographique des Laurentides, à Mont-Tremblant. Toutefois, nous avons des clubs affiliés du nord au sud, de Mont-Laurier à Mirabel, et d'ouest en est, de Grenville à Sainte-Anne-des-Plaines.

Un autre de nos défis est de pouvoir vous informer de toutes les activités disponibles par nos clubs. De plus en plus, les clubs utiliseront les infolettres transmises par courriel pour diffuser de l'information. Si vous avez une adresse courriel, nous vous recommandons de vous inscrire aux diverses infolettres que nous diffusons : clubs, secrétariat régional et secrétariat provincial. Pour vous inscrire, il suffit de naviguer à l'adresse suivante : fadoq.ca/laurentides/a-propos/infolettre

Êtes-vous du type à vouloir partager votre expérience, votre temps pour aider les autres ? Nous sommes toujours à la recherche de personnes désirant offrir leur talent bénévolement pour la réalisation de nos activités, projets ou programmes. Ça vous inspire ? Rendez-vous sur notre page Web fadoq.ca/laurentides/a-propos/benevole

Vous aimeriez nous faire des suggestions ou recommandations ? Écrivez-nous. Si vous désirez adresser des questions sur des dossiers sociaux, de gouvernance ou d'orientations stratégiques adressez-vous à presidence@fadoqlaurentides.org Toutefois, si ce sont plutôt des questions sur nos opérations, nos activités, nos services ou nos programmes, écrivez à dg@fadoqlaurentides.org

Depuis 50 ans, nous sommes là pour vous... CÉLÉBRONS CE QU'ON EST !

50 BOUGIES

grâce à vous!

En mai dernier avait lieu la grande célébration du 50^e anniversaire de la FADOQ – Région des Laurentides. Nous sommes heureux d'avoir créé au fil des ans une communauté unie, composée de plus de 43 000 membres, de clubs FADOQ, de bénévoles, de partenaires et d'employés.

« Merci à tous d'avoir participé à la fin de semaine de célébrations. C'était un réel plaisir de vous y rencontrer ! » – Suzie Prénovost

50 fois merci à tous. C'est grâce à vous cher membre, bénévole, partenaire, que nous pouvons chaque année poursuivre notre mission et vous offrir une programmation complète d'activités !

Pour l'occasion, la FADOQ – Région des Laurentides s'est dotée d'une thématique : Célébrons ce qu'on est ! Chaque jour prenons le temps de célébrer ce que nous sommes, ce que nous avons apporté et continuons d'apporter aux générations futures.

« Je suis profondément fier du travail de l'équipe du secrétariat régional quant à l'organisation du week-end de célébrations. 50 ans que nous sommes dédiés à la qualité de vie des gens de 50 ans et plus », souligne Michael Leduc, directeur général de la FADOQ-RLS.

« 50 ans d'expérience ce n'est pas rien ! Nous avons su rester pertinent, dynamique et nous adapter au fil du temps. Avec le vieillissement de la population, la FADOQ est un joueur indispensable quant à la qualité de vie des 50 ans et plus », mentionne Diane Beaulieu Desjardins, présidente de la FADOQ-RLS.

Encore une merci à nos partenaires sans qui nous n'aurions pu vous offrir cet événement majeur :



Ce grand cœur rassemble les créations d'une centaine de personnes auxquelles nous avons donné un morceau de casse-tête, afin qu'elles y apposent leur couleur. Symbole de l'union pour la bienveillance des aînés.

La toile est présentement exposée au bureau de la FADOQ – Région des Laurentides à Mont-Tremblant.

Présenté par



Partenaire majeur



Partenaires médias



Un merci spécial à :

- Provigo Saint-Sauveur François Laquerre
- Boulangerie Merci la Vie

Tous les bénévoles présents pour nous aider !



Retrouvez l'album complet des photos en vous rendant sur notre site Web : fadoq.ca/laurentides/50ans

Soirée magique

AVEC ALAIN CHOQUETTE ET SES INVITÉS

En juin dernier se tenait le Congrès annuel du Réseau FADOQ dans les Laurentides, région hôte. Pour l'occasion, les membres de la FADOQ ont assisté à une soirée magique haute en couleur.

Alain Choquette a été époustouffant accompagné de ses invités Nicky Circelli et Philippe Thériault.

Une soirée de retrouvailles, de découvertes et de plaisir !

Quelques moments marquants de la soirée :



L'album photos complet est disponible en ligne : fadoq.ca/laurentides/soiree-magique

DES RENCONTRES

ENTRE LA SAGESSE & LA JEUNESSE



KINA8AT

Le 20 avril dernier, **Duo en action** a organisé une rencontre intergénérationnelle chez l'organisme Kina8at.

Un groupe d'élèves de l'Option des Amériques de la Polyvalente Sainte-Agathe-des-Monts et plus d'une dizaine d'aînés allochtones ont participé à des ateliers animés par des aînés autochtones.

Le groupe a eu le privilège d'écouter l'histoire et surtout reconnaître la résilience d'un aîné autochtone, ainsi que participer à la fabrication d'un bâton de parole.

Tous ont adoré leur expérience!

CAP-JEUNESSE

Tout au long de l'année scolaire, nous avons eu le privilège de participer à diverses activités au cœur d'une classe DÉFI de la Polyvalente Cap-Jeunesse. Ce groupe a aussi initié un superbe projet au sein de leur école, celui de CapCafé.

Deux fois semaines, les jeunes reçoivent les commandes de cafés et de smoothies de la part de l'ensemble du personnel scolaire de l'école, prépare les breuvages et en font la livraison. Un projet de cœur par des porteurs de bonheur!

L'automne prochain, la classe en partenariat avec **Duo en action** donnera au suivant, en initiant un groupe d'aînés ayant une déficience intellectuelle à partir leur propre CapCafé!



YVON BOUTIN

En mai dernier, sur le magnifique Pont Couvert à La Conception, Yvon Boutin a animé son premier atelier d'une série de 4 rencontres. Un beau groupe d'aînés de tous les âges s'est donné rendez-vous pour briser la croûte ensemble et jaser sous le thème des « Rencontres significatives » de leur vie. Rires, larmes, échanges, écoute et surtout un bel après-midi rempli d'émotions.

Pour vous inscrire aux prochains ateliers d'Yvon Boutin en partenariat avec **Duo en action** :

Nous remercions notre partenaire :



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

Cours de mise en forme

Activité	Yoga sur chaise	Yoga	Essentrics
Animateur	Josephine Piazza (Yoga Tout Laurentides)	Roxanne Lajoie (Connexion Yoga)	Manon Durand (Essentrics avec Manon Durand)
			
Description	Cours de yoga adapté aux aînés axé sur les mouvements articulaires et la respiration. Le corps et l'esprit en bénéficient: augmentation de la tonicité musculaire, de l'équilibre et réduction du stress, etc.	Cours de yoga adapté et accessible à tous visant à créer un sentiment de bien-être physique et mental. Les mouvements sont liés à la respiration, procurent flexibilité et aident à maintenir un bel équilibre de vie. Roxanne cumule plus de 20 ans d'expérience en intervention en santé mentale. Sa pratique de yoga est axée sur l'autorégulation des émotions et aide à calmer le système nerveux.	Étirement et renforcement musculaire : exercices sur la posture, l'équilibre et la flexibilité qui font bouger les 650 muscles !
Type de cours	Sur Zoom (Assistance pour y accéder si nécessaire)	Cours en studio au 1575 route 117 à Mont-Tremblant (Studio MC2) et diffusés sur Zoom en direct (Assistance pour y accéder si nécessaire)	Sur Zoom (Assistance pour y accéder si nécessaire)
Liste des cours	Le mardi de 9 h à 10 h Session de 10 cours Du 27 septembre au 29 novembre 2022 (Possibilité de se joindre à d'autres groupes non-FADOQ durant la semaine, en assumant les frais supplémentaires)	Le jeudi 9h30 à 10h30 Session de 10 cours Du 29 septembre au 1 ^{er} décembre 2022 (Possibilité de se joindre à d'autres groupes non-FADOQ durant la semaine, en assumant les frais supplémentaires)	Le jeudi de 9 h à 10 h Session de 10 cours Du 29 septembre au 1 ^{er} décembre 2022 (Possibilité de se joindre à d'autres groupes non-FADOQ durant la semaine, en assumant les frais supplémentaires)
Fréquence	1 cours par semaine sur Zoom avec accès à l'enregistrement pendant une semaine. Vous pouvez ainsi pratiquer à l'heure qui vous convient.	1 cours par semaine (places limitées) et diffusé en direct sur Zoom.	1 cours par semaine sur Zoom
Date des cours	Bloc de 10 semaines	Bloc de 10 semaines	Bloc de 10 semaines
Coûts	100 \$ plus taxes pour la session sur Zoom	100\$ + taxes pour la session sur Zoom 150\$ + taxes pour la session en studio avec tout le matériel fourni : tapis, bloc, coussin pour les yeux, traversin, aromathérapie, musique bien choisie.	50 \$ plus taxes pour la session sur Zoom
Date limite d'inscription	18 septembre 2022 Nombre minimum de participants requis pour que l'activité ait lieu. Nombre maximum de participants accepté.	18 septembre 2022 Nombre minimum de participants requis pour que l'activité ait lieu. Nombre maximum de participants accepté.	18 septembre 2022 Nombre minimum de participants requis pour que l'activité ait lieu. Nombre maximum de participants accepté.

**Pour vous inscrire
ou pour en savoir plus**

Consultez notre site Web : fadoq.ca/laurentides/en-forme
Écrivez-nous à l'adresse : loisirs@fadoqlaurentides.org
Appelez-nous au : 819 429-5858 poste 227

PAYSAGES D'AUTOMNE

au Parc du Mont-Tremblant (secteur de La Diabie)

Jeudi 29 septembre 2022

Présenté en collaboration avec le club Randos-découvertes Lac-Supérieur

Lieu : Parc du Mont-Tremblant
(secteur de La Diabie)

Date : Le jeudi 29 septembre 2022 de 10 h à 14 h 15
(Apportez votre lunch !)

Coût : 5 \$ payable lors de l'inscription

+ LES FRAIS D'ACCÈS AU PARC : avec la carte SEPAQ ou un paiement de 9,25 \$ payables sur place (stationnement inclus)

Venez découvrir avec nous, le splendide sentier La Roche faisant partie d'un des joyaux des Laurentides, le parc du Mont-Tremblant. Nous vous accompagnerons dans une randonnée de niveau intermédiaire de 5,4 km qui vous mènera à un observatoire offrant une vue inoubliable sur le lac Monroe et le massif du Mont-Tremblant !

PAYSAGES D'AUTOMNE

à Sainte-Agathe-des-Monts

Dans le cadre du programme
des Grandes marches de la FADOQ

Sélectionné parmi une centaine de kilomètres de pistes, nous vous guiderons sur des parcours d'environ 8 km de niveau intermédiaire. Ils vous mèneront à différents sites vous permettant d'admirer de splendides paysages d'automne, typiques des Laurentides en couleur. Une randonnée à découvrir !

Jeudi 6 octobre 2022

Présenté en collaboration avec un club local de marche des Laurentides

Lieu : Centre de plein air du Camping Sainte-Agathe-des-Monts

Date : Le jeudi 6 octobre 2022 de 10 h à 15 h
(Apportez votre lunch !)

Coût : 10 \$
(5 \$ pour les résidents de Sainte-Agathe-des-Monts)



Pour en savoir plus ou
pour vous inscrire :

Voir notre site web : fadoq.ca/laurentides/rando
Écrivez-nous à loisirs@fadoqlaurentides.org
Appelez-nous au 819 429-5858 poste 227

PROGRAMMATION AUTOMNE 2022

COURS D'ARTS

FADOQ – RÉGION DES LAURENTIDES



Activité	Coaching en dessin et peinture	Initiation à l'art-thérapie
Partenaire	Annie Bilodeau Art-thérapeute certifiée et psychoéducatrice	
Description	<p>L'atelier de coaching en dessin et peinture, un accompagnement personnalisé pour vos projets de créations personnelles.</p> <p>À son rythme, dans son style, avec plus ou moins d'expérience, chaque participant mènera à terme un ou des projets déterminés ou à faire naître. Une belle occasion de se motiver tout en explorant d'autres intérêts et univers artistiques.</p>	<p>L'initiation à l'art-thérapie, une rencontre créative pour se reconnecter à soi, à ses besoins, ses rêves et ses forces.</p> <p>L'approche de l'art-thérapie est ludique et facile d'accès. Aucun besoin de talent artistique, il s'agit d'une expression brute, souvent naïve et parfaite ainsi. La force de cette approche est son contact direct avec les émotions, le ressenti, l'intuition. L'art-thérapie est un langage qui nous permet de communiquer directement avec soi-même par la représentation imagée de ce qui se passe dans l'ici et maintenant. Un art qui fait du bien.</p>
Type de cours	Sur Zoom (Assistance pour y accéder si nécessaire)	
Liste des cours	<p>Les vendredis de 10 h à 12 h</p> <p>8 séances ZOOM de 2 heures, du 30 septembre au 18 novembre 2022</p> <p>180 \$ plus taxes pour la session</p> <ul style="list-style-type: none">- Posséder une base minimale et avoir son matériel d'art- Acrylique, aquarelle, crayon plomb, pastels, fusain, médiums mixtes- Un nombre minimum de participants est requis pour que le cours ait lieu	<p>Les vendredis de 9 h 30 à 12 h</p> <p>2 séances ZOOM de 2 heures 30, Les 2 et 9 décembre 2022</p> <p>55 \$ plus taxes pour la session</p> <ul style="list-style-type: none">- Aucune expérience requise, 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.- Un nombre minimum de participants est requis pour que le cours ait lieu
Dates d'inscription	Au plus tard le jeudi 15 septembre 2022	



Annie Bilodeau
Art-thérapeute certifiée et psychoéducatrice

Consultez notre site Web : fadoq.ca/laurentides/art
Adresse courriel : loisirs@fadoqlaurentides.org
Téléphone : 1 877 429-5858, poste 227



Les jeux régionaux se sont déroulés du 24 mai au 14 juin dernier. Au total 10 disciplines : palet américain, pétanque, billard, baseball poche, dards, pétanque atout, course à pied, pickleball, petites quilles et golf. C'est 369 participants, des 4 coins des Laurentides, qui ont pris part aux épreuves.

Il s'agissait des premiers jeux régionaux depuis la COVID, nous remercions tous nos participants d'avoir répondu à l'appel en grand nombre. Nous sommes fiers de l'esprit de camaraderie qui régnait sur nos différents plateaux. Après 2 ans d'arrêt forcé, il était beau de vous revoir dans l'action ! Merci également aux commanditaires et partenaires.

Retrouvez les photos, ainsi que la liste des gagnants en ligne : fadoq.ca/laurentides/jeuxete22



LA FINALE PROVINCIALE *des jeux FADOQ*

La finale provinciale des Jeux FADOQ est un événement rassembleur du Réseau. La compétition se tiendra à Québec les 14 et 15 septembre 2022. Nous aurons 65 participants laurentiens répartis dans 7 disciplines (baseball poche, dards, golf, palet américain, pétanque, pétanque-atout et pickleball).

Pour tout savoir, rendez-vous en ligne : fadoq.ca/jeux-fadoq-2022



LES JEUX D'HIVER 50+ DE 2023

Dans le cadre de la 14^e édition des Jeux d'Hiver 50+, nous vous invitons à venir profiter pleinement de l'hiver en participant aux différentes activités qui se tiendront en janvier et en février 2023. La programmation complète sera publiée à la mi-novembre, mais vous pouvez dès maintenant mettre à votre agenda les dates suivantes :

- Tournoi de curling dans la région de Lachute du 20 au 22 janvier 2023
- Tournoi de hockey à Mont-Tremblant (aréna Gilles-Cadieux) du 27 au 29 janvier 2023
- Fin de semaine Évasion - Plein air (ski de fond, raquette, patin, soirée autour du feu, etc.) du 10 au 12 février 2023; confirmation du site à venir
- Journées plein air et autres

Retrouvez tous les détails sur le site Web fadoq.ca/laurentides/JH50

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

Nous remercions nos grands Partenaires et commanditaires



Auto • Habitation



Vie • Santé • Investissement



GARDER SON CERVEAU ACTIF DU NOUVEAU POUR TÊTE EN FORME

Il est prouvé qu'un cerveau actif et l'adoption de saines habitudes de vie préservent des maladies neurodégénératives. Selon les études, jusqu'à 40 % des cas de maladie d'Alzheimer seraient attribuables au mode de vie. Afin de sensibiliser la population aux bienfaits de l'alimentation, de la stimulation cognitive et de l'activité physique, dès l'automne 2022, le programme *Tête en forme* va s'enrichir de nouvelles activités : Club de lecture, *Ton cerveau au boulot*, groupe privé Facebook *Tête en forme*. Par ailleurs, Cerveaux actifs reviendra à l'automne avec une série de dix ateliers.

En partenariat avec :



CLUB DE LECTURE

Puisqu'il est démontré que la lecture améliore la mémoire, stimule l'apprentissage, diminue le stress et les symptômes liés à la maladie d'Alzheimer, un club de lecture verra le jour. L'objectif est de réunir des lecteurs à une fréquence d'une fois par mois à l'automne (quatre rencontres) et à l'hiver (quatre rencontres).

Les rencontres du club de lecture vont permettre aux participants de :

- prolonger le plaisir de la lecture en partageant leurs coups de cœur, socialiser et rompre la solitude autour de la lecture;
- connaître un auteur ou un nouveau genre littéraire; sortir de leur zone de confort de lecteur .

Vous êtes intéressés? Communiquez à l'adresse teteenforme@fadoqlaurentides.ca.

TON CERVEAU AU BOULOT!

Inspiré de *Musclez vos méninges*, ce programme est composé d'une série d'ateliers de 1 h 30 abordant différents thèmes : le cerveau, l'activité physique, l'alimentation, le soutien à un bon réseau social, la relaxation et le maintien d'une bonne santé mentale. Le principe est d'adopter un mode de vie sain pour obtenir un effet positif sur le façonnement de notre cerveau.

Ces ateliers se tiendront en mode virtuel, sur la plateforme Zoom, dès septembre. Vous êtes intéressés? Communiquez à l'adresse teteenforme@fadoqlaurentides.ca

GROUPE PRIVÉ FACEBOOK — TÊTE EN FORME

Afin de favoriser les interactions entre les membres dont les intérêts convergent autour du thème des saines habitudes de vie pour une bonne santé du cerveau, un groupe Facebook privé verra le jour au cours de l'automne.

Cet espace sur le thème de la santé cognitive sera l'endroit pour rompre la solitude en socialisant par le biais d'échange et de commentaires sur les sujets proposés; échanger des informations et des conseils; participer à des rencontres en ligne.

Il sera lancé officiellement à l'automne et animé par un bénévole qui agira à titre de modérateur. Inutile de mentionner que les échanges devront être courtois et respectueux. Préparez-vous à participer, il faut au préalable un compte Facebook.

MA SANTÉ COGNITIVE ET MA MÉMOIRE, J'EN PRENDS SOIN!

Saviez-vous que 40 % des cas de démence, dont l'Alzheimer, pourraient être évités en modifiant son mode de vie? Mettez toutes les chances de votre côté!

Dans cette série de cinq ateliers, nous abordons les facteurs de risque de démence, le vieillissement normal et les différentes mémoires, pour ensuite approfondir les cinq principaux facteurs de prévention qui favorisent le maintien de la mémoire et la santé du cerveau au fil des ans. Et, le plus important : comment mettre en place de nouvelles habitudes de vie afin de garder son cerveau en santé.

Un concept élaboré et animé par Geneviève L'Abbé, enseignante retraitée et intervenante en prévention des démences. Cette formation sera offerte en présentiel, à raison d'une séance par semaine durant cinq semaines. **Les dates prévues sont les 5 mardis de novembre 2022, du 1^{er} au 29 novembre, de 10 h à 12 h, au Café L'Entre-Gens, 1006 rue Valiquette, Sainte-Adèle, J8B 2M3. Le coût est de 30 \$.**

ACCESSIBILITÉ VIRTUELLE AUX AÎNÉS (AVA)

Nous sommes de retour cet automne avec le projet AVA, à la suite du succès des deux dernières années. **Vous aimeriez recevoir le prêt d'une tablette d'Apple (iPad), pour une durée de 4 à 6 mois, ainsi qu'une formation de base pour son utilisation ? Contactez-nous !**

ava@fadoqlaurentides.org 1 877 429-5858, poste 442

Formation disponible dans plusieurs municipalités de la région selon les inscriptions.

Critères pour participer :

- Avoir accès à Internet.
- Demeurer dans la région des Laurentides
- Être âgé de 65 ans et plus ou en situation de vulnérabilité
- Ne pas posséder d'appareil permettant de faire des appels vidéo, faire des activités virtuelles, etc.
- Vivre une situation d'isolement
- Ne pas avoir les moyens pour briser son isolement de façon virtuelle

CONFÉRENCE ENTRE L'ACTION ET LA TÉLÉVISION

En mars dernier, nous avons eu la chance de recevoir madame Nicole Lacelle en conférence virtuelle.

En vieillissant, l'énergie baisse, à peu près tout devient plus difficile. Cependant, l'action collective est importante à tout âge et devant toute injustice, pour nos rapports sociaux, pour notre bien être mental. Toujours vue comme publique, politique, collective, l'action est aussi une joie importante. Quelle action nous convient? En quoi l'action peut contribuer à notre joie de vivre?

Pour aller plus loin et pour les personnes qui n'ont pu assister à la conférence, nous vous proposons un résumé de celle-ci en ligne, gratuitement : fadoq.ca/laurentides/action-television



LE COFFRET

LA FONDATION LE COFFRET

La fondation du COFFRET procède de la volonté de Line Chaloux d'aider les immigrants dans leur intégration et de contribuer à leur rétention dans les Laurentides afin de faire face aux défis posés à la prospérité par le vieillissement de la population. L'action du COFFRET s'articule aux politiques de régionalisation de l'immigration visant à

faire bénéficier toutes les régions de l'apport des nouveaux arrivants. Le COFFRET accompagne les communautés dans leurs efforts pour être accueillantes. L'organisme met en œuvre une approche intégrée : accueil, parrainage de réfugiés, jumelages d'intégration et linguistiques, accompagnement de parents en difficulté, interventions auprès des jeunes (stimulation précoce, aide aux devoirs, camps de jours), médiation avec la DPJ et en milieu de travail, sensibilisation et formation dans les écoles, universités, auprès des policiers et des réseaux de la santé et de l'éducation. Le COFFRET participe à la mise sur pied d'un consortium Habitation pour l'accroissement de la disponibilité de logements abordables. Il développe un projet de parrainage des enfants abandonnés dans des camps de réfugiés. Grâce au couloir humanitaire mis en place par le gouvernement Canadien, le COFFRET pourrait recevoir des orphelins de l'Ukraine.

Nous vous invitons à consulter l'article « **Line Chaloux et le COFFRET, un parcours impressionnant, et une volonté d'aider la communauté hors du commun** » sur notre site Web : fadoq.ca/laurentides/coffret



COALITION
SANTÉ
LAURENTIDES

LES LAURENTIDES SOUFFRENT DES PIRES ACCÈS AUX SOINS DE SANTÉ AU QUÉBEC.



L'Assemblée nationale reconnaît le problème
(motions unanimes en 2021 et 2022).



Il est temps de moderniser
les centres hospitaliers,
dont l'Hôpital régional de
Saint-Jérôme.



Il est temps pour les
Laurentides de rejoindre la
moyenne de médecins par
habitant du Québec.



Il est temps que les
parlementaires aillent
chercher ces solutions
connues à Québec.

IL Y A URGENCE D'AGIR !



Faites partie de la solution :
CONTACTEZ VOTRE DÉPUTÉ.E



Pour savoir qui contacter
et comment, rendez-vous à
www.coalitionlaurentides.ca



et abonnez-vous à notre
page Facebook au [facebook.com/
CoalitionSanteLaurentides/](https://facebook.com/CoalitionSanteLaurentides/)

Une initiative du :



CONSEIL DES PRÉFETS
ET DES ÉLUS
RÉGION DES LAURENTIDES



À la recherche de nouveaux défis au sein d'une équipe dynamique ?

À la recherche de revenus supplémentaires pour vos besoins ou pour vous faire plaisir ?

Plus de 250 postes dans les Laurentides !

Visitez notre site Web : partageemploi.org

Ou contactez-nous :
819 774-3889
info@partageemploi.org



Partageemploi



VOTRE NOTAIRE DE FAMILLE

Mélanie Bellemare, notaire et conseillère juridique

« Parce que rendre visite à son notaire se doit d'être une expérience agréable et instructive, j'accueille mes clients dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Apprendre à vous connaître est ma priorité afin de bien vous conseiller. »

Êtes-vous bien protégé en cas de décès et/ou en cas d'inaptitude ?

✓ J'ai un **testament** et il est à jour.

✓ J'ai un **mandat de protection** (mandat en cas d'inaptitude) et il est à jour.

Si vous avez répondu **non** à l'une de ces questions, contactez votre notaire !

10%

de rabais offert aux membres FADOQ pour les testaments et mandats de protection.

Pour nous joindre :

m.bellemare@notarius.net 450 420-3762 # 202
www.melaniebellemarenotaire.com

FB
Fournier Bellemare
NOTAIRES

VOUS AVEZ ENVIE DE BOUGER CET AUTOMNE?

Voici 2 programmes d'exercices offerts gratuitement aux aînés des Laurentides!

1. Le programme VIACTIVE

Le programme **VIACTIVE** a été conçu pour faire bouger les personnes âgées de 50 ans et plus. Les séances de groupe sont animées par des bénévoles qui ont été formés par nos conseillers **VIACTIVE** et sont offertes gratuitement à travers les Laurentides. Différentes routines, d'une durée d'environ 30 minutes, ont été conçues et validées par des kinésiologues du réseau de la santé afin d'en faire des activités sécuritaires et adaptées pour les personnes de toute condition physique. Ces routines favorisent le maintien d'une bonne forme physique et de l'autonomie fonctionnelle, en plus de contribuer à diminuer le risque de chute. Elles permettent également d'avoir du plaisir à garder une vie active.

Pour connaître les endroits où les cours se donnent ou si vous souhaitez animer un cours de groupe **VIACTIVE**, consultez la section « Santé publique », l'onglet Prévention et promotion de la santé et Promotion de la santé chez les aînés du site Internet santelaurentides.gouv.qc.ca.



2. Le programme PIED

Le programme **PIED** est un programme d'exercices de groupe destiné aux personnes de 65 ans et plus qui ont peur de chuter ou qui ont chuté récemment. Il vise à améliorer l'équilibre et la force musculaire et vous offre des conseils pour prévenir les chutes à la maison. Le programme d'une durée de 12 semaines à raison de 2 séances par semaine est offert gratuitement par nos professionnels de la santé.

Critères d'admissibilité : Avoir 65 ans et plus et avoir chuté dans la dernière année ou avoir peur de chuter.

Pour participer à un cours de groupe **PIED**, contactez-nous :



Antoine-Labelle	819 623-1228 poste 56479
Argenteuil	450 562-3761 poste 72302
Des Sommets	819 324-4000 poste 35213
Lac-des-Deux-Montagnes	450 472-0015 poste 46221
Pays-d'en-Haut	450 227-1571 poste 77560
Saint-Jérôme	450 432-2777 poste 26778
Thérèse-De Blainville	450 433-2777 poste 65500

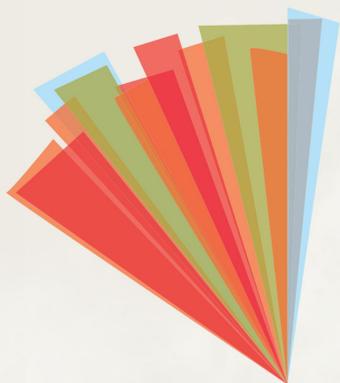
LE **CISSS** DES LAURENTIDES
complice de votre santé

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec

GRATUIT

100 EXPOSANTS



Salon des aînés

DE SAINT-JÉRÔME

SAMEDI 17 SEPTEMBRE
QUARTIER 50+ DE SAINT-JÉRÔME



DIANE
LAMARRE



MICHEL
FORGET

LOUISE
LATRAVERSE
PORTE-PAROLE

PRÉSENTÉ PAR

 **Sélection**
Retraite
St-Jérôme

POUR INFORMATIONS
SALONDESAINES.CA

