

RENDEZ-VOUS

L'ENCART DES LAURENTIDES



Région
des Laurentides



Mot de la présidence et de la direction générale	3	Mise en forme	8
Coaching en dessin et peinture.....	4	Duo en action	9
Art-thérapie	5	Ateliers FADOQ.ca	10
Jeux FADOQ et Jeux du Canada ..	6	Vieillir à la maison en toute sécurité.....	11
Jeux d'Hiver 50+	7	Restons connectés.....	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.



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 venons de clôturer, avec notre 50^e assemblée générale annuelle, le 14 novembre dernier, toute une année d'activités pour souligner les cinquante années d'existence de la FADOQ – Région des Laurentides.

Pour voir les photos des diverses activités tenues au cours de la dernière année, nous vous invitons à vous rendre sur notre page Web fadoq.ca/laurentides/50ans

Au cours de cette année de célébrations, nous avons dû nous ajuster à plusieurs reprises notre programmation, dû à la pandémie de la COVID-19. Néanmoins, nous avons réalisé qu'en général les aînés étaient résilients et s'adaptaient. Plusieurs ont appris à utiliser l'informatique et la visioconférence pour communiquer et pour participer à des événements et formations en ligne. Notre équipe au secrétariat régional des Laurentides a travaillé fort afin de vous offrir des d'activités adaptées à la nouvelle réalité virtuelle.

Le retour à la réalité, en apprenant à vivre avec ce nouveau virus, nous fait apprécier encore plus les rencontres en personne et les contacts humains. Plus que jamais nous avons senti ce besoin d'activités et d'événements en présentiel. La sortie organisée au Cirque du Soleil, à Montréal en août dernier, a confirmé le tout : Nous avons prévu au départ quatre autobus. Notre délégation laurentienne a rapidement augmenté à huit autobus et il y avait encore des gens qui voulaient s'ajouter au groupe ! « Allez-vous en organiser d'autres sorties comme ça ? » était la question que l'on s'est fait poser le plus souvent. Bien entendu, c'est notre intention !

Dans un autre ordre d'idées, le Réseau FADOQ vient d'adopter son nouveau plan stratégique 2023-2027. De notre côté, dans les Laurentides, nous intégrerons plusieurs de ces stratégies dans la planification de nos actions pour les prochaines années. Nous serons en Lac-à-l'épaule avec votre conseil d'administration régional, au mois de décembre, afin de consolider ce plan. Notre énoncé de mission se précisera de façon à « faire partie de la vie des 50 ans et plus en défendant leurs droits, en valorisant leur apport à la société et en les accompagnant avec une offre de services et des activités adaptées ».

Vous remarquerez au cours des prochaines années notre engagement dans des dossiers sociaux importants pour les personnes aînées des Laurentides. Déjà, nous sommes engagés auprès de la *Coalition Santé Laurentides* et faisons partie d'une étude *Incendia* (texte dans les prochaines pages). Nous travaillerons à consolider nos programmes actuels, afin de mieux les diffuser. Nous développerons de nouveaux produits, activités et événements. Nous nous engagerons à soutenir davantage nos clubs affiliés, afin qu'ils puissent eux aussi s'ajuster aux demandes et besoins des nouvelles générations d'aînés, tout en répondant aux aînés participant à leurs activités depuis longtemps.

Nous vous invitons à visionner notre court métrage *Mélodie au temps – Hommage aux personnes aînées* en allant sur duoenaction.com, qui présente des aînés actifs de 50 à 102 ans, qui nous partagent leur notion du temps. Nous réalisons, en regardant cette vidéo, que notre mission résonne auprès de plusieurs générations, qui composent les 50 ans et plus. Le mode de vie actif peut être présent, et ce, peu importe l'âge !

Afin de demeurer informés de notre programmation, nous vous invitons à vous inscrire à nos infolettres fadoq.ca/laurentides/a-propos/infolettre, à visiter notre site Web fadoq.ca/laurentides ou à suivre notre page facebook.com/laurentides



Alors
on
danse?

**Recherchez
le club le plus
proche de chez
vous et voyez la
programmation
des activités
en ligne :
fadoq.ca/clubs**

Entrez dans
la danse

► **Devenez membre
dès aujourd'hui!**



COACHING EN DESSIN ET PEINTURE

AVEC ANNIE BILODEAU

Art-thérapeute certifiée et psychoéducatrice

L'atelier de coaching en dessin et peinture,
un accompagnement personnalisé pour
vos projets de créations personnelles.

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.

Les vendredis de 10 h à 12 h

8 séances en ligne (Zoom) de 2 heures,
du 27 janvier au 24 mars 2023 (congé le 3 mars)

180 \$ plus taxes pour la session

- ▲ 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

Date limite d'inscription : Au plus tard le 15 janvier 2023



Pour vous inscrire :

Vous rendre sur la site Web de la FADOQ –
Région des Laurentides, activités culturelles

Adresse courriel : loisirs@fadoqlaurentides.org

Téléphone : 1 877 429-5858, poste 227

INITIATION À L'ART-THÉRAPIE

AVEC ANNIE BILODEAU

Art-thérapeute certifiée et psychoéducatrice

L'initiation à l'art-thérapie,
une rencontre créative pour se reconnecter à soi,
à ses besoins, ses rêves et ses forces.

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.

Les vendredis de 9 h 30 à 12 h

2 séances en ligne (Zoom) de 2 heures 30, les 14 et 21 avril 2023

55 \$ plus taxes pour la session

- ▲ 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

Date limite d'inscription : Au plus tard le 2 avril 2023



ANNIE BILODEAU

Art-thérapeute certifiée et psychoéducatrice



Envie de bouger?

**Un peu de sport,
c'est bon pour
le corps et
l'esprit, une
raison de plus
d'en profiter
dans l'un de nos
35 clubs des
Laurentides.**

Entrez dans
la danse

► Devenez membre
dès aujourd'hui!



Région
des Laurentides

LES MÉDAILLÉS

DES JEUX PROVINCIAUX ET DES JEUX DU CANADA



Après avoir été mis sur pause en raison de la pandémie liée à la COVID-19 en 2020, les Jeux du Canada 50+ étaient de retour cette année à Kamloops, en Colombie-Britannique. Plus de 2 500 athlètes, dans 26 disciplines, y étaient attendus.

Félicitations aux deux coureurs des Laurentides pour leurs exploits :



Jean Lespérance
(Ville Lorraine)

Médaille d'or – 10 km
Médaille d'or – 1 500 m
Médaille d'argent – 5 km
Médaille d'argent – 400 m



Marc-André Latour
(Amherst)

Médaille d'or – 3 000 m
Médaille d'argent – 10 km
Médaille de bronze – 5 km



La finale provinciale des Jeux FADOQ est un événement rassembleur du Réseau. Cette compétition permet de faire bouger les aînés et surtout de faire valoir le sport comme une saine habitude de vie.

Édition 2022 :

60 participants

6 médailles au total : 1 or, 2 argent et 3 bronze

Discipline	Médaille	Club	Capitaine	Partenaire
Pickleball mixte 50+	Or	FADOQ-Région des Laurentides	Alain Gagné	Nancy Archambault
Golf mixte 65+	Argent	FADOQ-Région des Laurentides	Suzanne Chasles	Yves Trempe
Palet américain	Argent	Le Bonheur de Vivre de St-Canut	Clément Lapalme	Louise Chartrand
Golf féminin 50+	Bronze	L'Âge d'Or de Mont-Laurier	Colette Fillion	Chantal Bigras
Pickleball féminin 50+	Bronze	L'Âge d'Or de Mont-Laurier	Colette Fillion	Chantal Bigras
Palet américain	Bronze	Le Bonheur de Vivre de St-Canut	Julie Labelle	Suzanne Turcotte

Félicitations à tous les participants ! La prochaine édition des Jeux FADOQ provinciaux aura lieu à Sherbrooke dans la région de l'Estrie du 19 au 21 septembre 2023.

Pour voir la liste complète des disciplines et des résultats, rendez-vous en ligne : fadoq.ca/jeux-fadoq-2022

Merci à nos grands partenaires et commanditaires.



Présenté par



Avec la participation financière de





JEUX D'HIVER 50+

FADOQ - RÉGION DES LAURENTIDES

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.



TOURNOI DE CURLING

dans la région de Lachute
20 au 22 janvier 2023



TOURNOI DE HOCKEY

à Mont-Tremblant
(aréna Gilles-Cadieux)
27 au 29 janvier 2023



FIN DE SEMAINE ÉVASION - PLEIN AIR

(ski de fond, raquette,
patin, soirée autour
du feu, etc.)
10 au 12 février 2023

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



*des journées
plein air
et autres
activités*

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

MISE EN FORME HIVER 2023

yoga sur chaise

YOGA POUR PERSONNES PROCHES AIDANTS, UN PROGRAMME VISANT LE SOULAGEMENT DU CHAGRIN, L'ACCOMPAGNEMENT DES DEUILS ET DE LA DOULEUR ÉMOTIVE.

Minimum 10 personnes

Type de cours : en ligne sur Zoom
(assistance pour y accéder si nécessaire)

Thème :
proche aidance -
yoga pour le chagrin



Les séances seront animées par Josephine Piazza de Yoga tout Laurentides.

Le jeudi de 11h à 12h

Session de 5 cours
(1 cours par semaine sur Zoom)

Du 26 janvier au 23 février 2023

Coût : 50 \$ plus taxes pour la session

Date limite d'inscription : 15 janvier 2023

Nombre minimum de participants requis
pour que l'activité ait lieu

Essentrics



Les séances seront animées
par Manon Durand

ÉTIREMENT ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE : EXERCICES SUR LA POSTURE, L'ÉQUILIBRE ET LA FLEXIBILITÉ QUI FONT BOUGER LES 650 MUSCLES !

Type de cours : en ligne sur Zoom
(assistance pour y accéder si nécessaire)

Le jeudi de 11h à 12h

Session de 10 cours (1 cours par semaine)

À compter du 26 janvier 2023

Coût : 50\$ plus taxes pour la session

Date limite d'inscription : 15 janvier 2023

Nombre minimum de participants requis
pour que l'activité ait lieu

Pour plus d'informations
fadoq.ca/laurentides/en-forme

loisirs@fadoqlaurentides.org
819 429-5858 poste 227



Contes et rencontres

AVEC YVON BOUTIN

Des ateliers animés par Yvon Boutin entre la jeunesse et la sagesse afin d'échanger et de discuter sur différentes thématiques et ainsi se rencontrer dans leurs différences souvent parsemées de similitudes.

Lors des ateliers, il sera question de contes, de rencontres et aussi de se raconter... des histoires à la fois drôles, intimes, sensibles. **Histoire de s'asseoir et de tricoter le temps.**

Duo en action est accompagné par deux réalisateurs des Laurentides pour capter les moments magiques de ces rencontres et d'en créer une web-série. Les deux premiers épisodes/ateliers ont été tournés. Vous pouvez les visionner sur nos réseaux sociaux ou sur notre site web.

Pour participer aux ateliers, rendez-vous sur notre page Web **duoenaction.com**



MÉLODIE AU TEMPS se veut un hommage aux personnes âgées de chez nous, et de partout.

L'idée est née à la suite de plusieurs belles rencontres lors des activités de la FADOQ - Région des Laurentides.

Nous nous sommes vite rendu compte que les gens avaient de belles histoires, des expériences et des valeurs à partager.



Nous avons saisi l'opportunité afin de les faire rayonner, les mettre en lumières et nous nous sommes laissé guider au fil des rencontres.

En traversant les différentes régions des Laurentides, tantôt au comptoir postal de La Conception, en passant par la piste cyclable du P'tit Train du Nord, pour finalement s'arrêter dans un petit café de Saint-Jérôme. Les histoires avaient toute un fil commun : **le temps.**



Vous pouvez visionner le court film coréalisé par Renaud Furlotte et Martin Trow-Lépine sur notre site Web ou sur notre page Facebook :

duoenaction.com

facebook.com/fadoqlaurentides



ATELIERS FADOQ.CA

Merci!

MERCI !

Un immense merci à tous les formateurs et formatrices bénévoles des Ateliers FADOQ.ca. Ils permettent un lieu de rencontre et d'échange sur des sujets touchant l'informatique. Vous êtes fantastiques !

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.

Des cours en présentiel, ainsi que des ateliers en virtuel auront lieu cet hiver. Pour voir la liste complète des cours, rendez-vous en ligne : fadoq.ca/laurentides/ateliers-fadoq

Nous souhaitons développer une programmation répondant à vos besoins. Nous vous invitons à remplir en ligne un formulaire à cet effet, ainsi nous serons en mesure d'offrir des cours près de chez vous et nous pourrions vous proposer un cours qui correspond à vos besoins sous peu !

Merci de votre collaboration.

Pour plus d'informations
Virginie Munger

1 877 429-5858 poste 458 ou 819 421-2142
ateliers@fadoqlaurentides.org

VIEILLIR À LA MAISON

EN TOUTE SÉCURITÉ

INCENDIA 



Le conseil d'administration régional a mandaté le directeur général, monsieur Michael Leduc, comme représentant auprès du Centre de recherche et d'innovation en sécurité civile du Québec (Centre RISC), en collaboration avec Incendia, le Centre collégial d'expertise en gérontologie du Cégep de Drummondville et la Ville de Saint-Jérôme.

Le regroupement mène un projet de recherche visant à augmenter la sécurité, le sentiment d'autonomie et d'appartenance des aînés de la ville de Saint-Jérôme.

Ce projet de recherche de 430 000 \$, dédié au *Pentagone**, a débuté cet automne, où l'intention est de créer 25 communautés de protection Incendia avec un ou deux voisins de l'aîné.

Trois objectifs sont visés dans le cadre de ce projet de recherche :

- 1 Aider les personnes âgées à développer une plus grande autonomie, par l'aspect communautaire de l'écosystème du *Pentagone*.
- 2 La diminution du sentiment d'insécurité chez les personnes âgées, grâce à une technologie permettant des alarmes fiables et précoces, ainsi que la diminution du temps d'intervention lors du déclenchement d'une alarme.
- 3 La diminution du nombre d'alarmes non-fondées. Ces alarmes engendrent des coûts importants pour les villes et les municipalités, lesquels sont en fin de compte assumés par la population.

« Depuis mon implication dans ce dossier, j'ai pu réaliser que la technologie du *Pentagone*, développé par Incendia Canada Inc. (une compagnie locale des Laurentides), est une innovation sociale qui vise à créer des communautés d'aide et de support pour les aînés, permettant à ces derniers de demeurer le plus longtemps possible dans leur résidence. Le *Pentagone* contribue à l'amélioration de la sécurité des aînés, tout en réduisant le temps de réponse des pompiers, en développant une communauté pouvant agir comme premiers répondants et en donnant la possibilité de parler directement à l'opérateur de Téléassistance, en cas de situations inhabituelles ou d'urgence, » souligne M. Leduc.

« Les 40 caractéristiques uniques du *Pentagone* assurent la détection des fumées toxiques et le réveil des aînés en moins d'une minute grâce à sa sirène 520Hz, ses puissantes instructions vocales et sa lumière stroboscopique. Son lien sans-fil avec les pompiers (et même les *Pentagones* de vos voisins) sont au centre des communautés de protection Incendia proposés par l'entreprise, » poursuit-il.

Selon l'entreprise, tous les avertisseurs de fumée fonctionnels peuvent sauver des vies à l'image de la ceinture de sécurité dans notre automobile. Mais avouons-le, notre ceinture a maintenant besoin du coussin gonflable pour optimiser notre sécurité. Avec les nouvelles fumées toxiques et la découverte du non-réveil de certains occupants, votre avertisseur de fumée a lui aussi besoin de son « coussin gonflable » et il pourrait bien avoir été inventé au Québec et s'appeler le : *Pentagone*.

Vous avez 65 ans et plus, demeurez à Saint-Jérôme et avez un ou deux bons voisins qui aimeraient participer au projet avec vous ? Contactez Mme Claudia Feuvrier au Centre RISC sans frais au 1 800 463-8041, poste 2406. Vous et vos bons voisins pourriez mériter 2 700 \$ de *Pentagones* et télésurveillance totalement gratuit.

* Le *Pentagone* est un produit du Québec qui révolutionne le marché mondial des avertisseurs de fumée. L'intelligence artificielle du *Pentagone* analyse la situation grâce à ses propres capteurs brevetés et à l'information fournie par vos avertisseurs existants. Puis, au besoin, les transmet en temps réel aux pompiers avec l'ambiance audio, l'âge, le nombre d'occupants et leurs limitations. Le *Pentagone* prévient même vos voisins.

RESTONS connectés



POUR NE RIEN MANQUER :

- Actualité
- Rabais et privilèges
- Activités et sorties
- Emplois
- Conférences
- Ateliers
- Et plus encore !



Abonnez-vous gratuitement à notre infolettre mensuelle !
Écrivez-nous à communication@fadoqlaurentides.org



Saviez-vous que nous avons aussi une page Facebook :
facebook.com/fadoqlaurentides

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 opticienne.

greiche & scaff
professionnels de la vue