

# Le Montréal FADOQ

AUTOMNE 2022 | VOLUME 26 NUMÉRO 1

fadoq

Région  
île de Montréal

PROGRAMMATION  
DE L'AUTOMNE

RETOUR D'UN TEMPS  
POUR L'ART

VOTRE LOGEMENT  
ET VOS DROITS

**intact**  
ASSURANCE

Auto • Habitation

**SSQ**  
assurance

Vie • Santé • Investissement

AUTOMNE 2022 | FADOQ – RÉGION ÎLE DE MONTRÉAL |

# DANSEZ POUR LE PLAISIR!

L'ÉCOLE  
SUPÉRIEURE DE  
**BALLET**  
DU QUÉBEC

DIVISION  
RÉCRÉATIVE

Cours  
tous niveaux  
avec pianistes

Session d'automne  
dès le 10 septembre

photo : CARL LESSARD

**15% DE RABAIS** aux membres du Réseau FADOQ

**esbq.ca**

## Table des matières

Mot de la présidente .....	3
Babillard .....	4
Programmation .....	6
Un temps pour l'art .....	14
Bilan des jeux .....	16
Une partie de ping-pong... ..	17
Votre logement et vos droits .....	19
Plan d'impact collectif... ..	20
La Remise-Bibliothèque d'outils ... ..	21
Théâtre Denise-Pelletier et RABAIS .....	22
Nouveaux rabais .....	23

## 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 votre carte FADOQ en règle au cas où vous auriez une réclamation à faire.

**NOUVEAU** : Il est maintenant possible de payer votre adhésion à la FADOQ avec le service **Accès D** de Desjardins.

## 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](mailto:info@fadoqmtl.org)

## Le Montréal FADOQ

AUTOMNE 2022, volume 26, numéro 1

Rédactrice en chef	Andrée Turmel
Révision	Noella Deraspe
Conception graphique	Valentina Vlassova
Impression	SOLISCO

## Pour nous joindre

7537, rue Saint-Hubert, Montréal (Québec) H2R 2N7  
**514 271-1411** | [info@fadoqmtl.org](mailto:info@fadoqmtl.org)  
[fadoq.ca/ile-de-montreal](http://fadoq.ca/ile-de-montreal)



## Une rentrée sous le signe de la *bienveillance*

**C**anicules, pluies torrentielles, tornades, glissements de terrain... autant d'aléas météo qui ont marqué la saison estivale. En raison des changements climatiques, les phénomènes extrêmes sont de plus en plus fréquents... avec des conséquences souvent désastreuses, d'où l'importance d'y voir pour préserver la santé de notre planète.

Il est tout aussi important de se préoccuper de la **santé des personnes les plus vulnérables** en veillant à leur mieux-être. À cet égard, en juin dernier, la ministre responsable des Aînés et des Proches aidants, Marguerite Blais, annonçait que Québec investira 50 millions sur 5 ans afin de lutter contre la maltraitance envers les personnes âgées. Sensibiliser la population aux différentes formes de maltraitance, mettre en place des pratiques favorisant la bienveillance, former des intervenants à cet effet, tels sont les principaux objectifs du Plan d'action *Reconnaître et agir ensemble* lancé par la ministre.

Force est de reconnaître que la pandémie a mis en lumière l'une

d'entre elles, l'**âgisme**, cette discrimination fondée sur l'âge dont les aînés sont trop souvent victimes. Qu'ils soient volontaires ou intentionnels, pour nuire ou pour « bien faire », les gestes posés qui font qu'une personne est traitée différemment à cause de son âge ne devraient en aucun temps être tolérés dans notre société.

Depuis plus de 10 ans déjà, la FADOQ - Région île de Montréal fait d'ailleurs la **promotion de la bienveillance envers les aînés** par le biais de différents programmes de sensibilisation, tels qu'*Aîné-Avisé* et *Dans la peau d'un aîné*. D'une année à l'autre, nous travaillons également à enrichir notre programmation afin d'offrir une variété d'activités en mesure de répondre aux besoins de tous nos membres, et ce, quel que soit leur âge, qu'ils aient 50 ans ou 95 ans!

À cet effet, permettez-moi de lever mon chapeau aux **athlètes nonagénaires** qui ont pris part aux Jeux FADOQ - Région île de Montréal en mai dernier car ils méritent toute notre admiration. C'est pourquoi nous avons voulu leur rendre hommage et avons inséré quelques photos de leur exploit dans les pages de notre bulletin.

Cette édition d'automne du Montréal FADOQ vous informe par ailleurs du retour du programme **Un temps pour l'art** qui nous permet de vous offrir des laissez-passer pour des spectacles et des expositions à la maison de la culture de Villeray. De même, vous retrouverez une foule d'autres informations des plus pertinentes et utiles, entre autres, un article sur la loi 492 qui vise à protéger les locataires aînés. Cet article stipule en effet qu'**un propriétaire ne peut pas forcer le départ** d'une personne âgée de 70 ans et plus qui occupe son logement depuis au moins 10 ans et dont le revenu est égal ou inférieur au revenu maximal lui permettant d'avoir accès à un logement à loyer modique. Enfin, nous vous présentons plus loin un partenaire rabais de longue date, le théâtre Denise-Pelletier, qui présente une nouvelle saison riche en créations, en espérant que vous puissiez en profiter.

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter bonne lecture et bonne rentrée à vous!

Votre présidente,  
Jocelyne Wiseman

## Retour sur l'assemblée générale annuelle (AGA)

L'AGA de la FADOQ – Région île de Montréal s'est tenue le vendredi 22 avril à la Plaza Antique. Et oui, il a été possible de tenir cet événement en personne cette année. Quel bonheur! Nous avons eu la chance de recevoir la visite de la présidente du Réseau FADOQ, M<sup>me</sup> Gisèle Tassé-Goodman. Afin de souligner le 50<sup>e</sup> anniversaire de la FADOQ – Région île de Montréal, M<sup>me</sup> Tassé-Goodman a remis un magnifique arbre de vie à notre présidente, M<sup>me</sup> Jocelyne Wiseman.

C'est avec plaisir que nous vous présentons les membres du conseil d'administration 2022-2023 : M<sup>me</sup> Jocelyne Wiseman, présidente; M<sup>me</sup> Marcelle Bastien, vice-présidente; M. Réal Guidon, trésorier; M<sup>me</sup> Denise Sauvé secrétaire; M<sup>me</sup> Marie Cantin, administratrice; M. Jean Godard, administrateur; M. Gilles Héту, administrateur, ainsi que Mesdames Lucie Massé et Micheline Roch, administratrices.



## 50 ans pour les Amis du Vieux-Moulin de Pointe-Claire

Félicitations aux Amis du Vieux-Moulin de Pointe-Claire qui ont célébré leur 50<sup>e</sup> année d'existence, un anniversaire qui n'est pas passé sous silence. En effet, au cours de la semaine du 30 mai dernier, le député du comté de Jacques-Cartier, M. Gregory Kelley, a fait une déclaration à l'Assemblée nationale afin de souligner ce bel accomplissement.

Information : Yvon Calbert, 514 718-7288



## Chapeau à notre graphiste



Nous tenons à souligner l'excellent travail de la graphiste Valentina Vlassova qui fait la mise en page du bulletin de la FADOQ – Région île de Montréal depuis maintenant 25 ans ! Dans un monde où les postes s'enchaînent rapidement, c'est une prouesse qu'il faut souligner. D'origine ukrainienne, Valentina est arrivée au Canada en 1991. Après avoir suivi un cours d'infographie, elle a débuté sa carrière aux Publications La maîtresse d'école. Nous sommes très heureux de l'avoir dans l'équipe et de pouvoir profiter de son talent encore longtemps puisqu'elle ne prévoit pas prendre sa retraite avant plusieurs années !

\*Incluant un crédit d'impôt pour le maintien à domicile. Certaines conditions s'appliquent selon Revenu Québec. Sujet à changement sans préavis.

# Avoir su avant, j'aurais emménagé bien plus tôt !

STUDIO  
À PARTIR DE  
**761\$**  
PAR MOIS\*

**3 1/2**  
À PARTIR DE  
**1091\$**  
PAR MOIS\*

## Sécurité 24 heures / 7 jours

- Gicleurs dans tout l'immeuble
- Clinique médicale avec des infirmières auxiliaires et des médecins sur place à temps partiel
- Denturologiste • Soins des pieds • Massothérapeute
- Soins personnels disponibles
- Accès de l'intérieur à la Pharmacie Proxim et à l'épicerie / boucherie
- Piscine • Gym • Bibliothèque • Verrière
- Salon de coiffure • Auditorium de 350 places



VENEZ  
NOUS  
VISITER  
SUR  
RENDEZ-  
VOUS!

## Résidence Les Cascades

La résidence Les Cascades  
est située aux abords de la rivière des Prairies au  
3461, boul. Gouin Est à Montréal-Nord  
[www.residencecascades.com](http://www.residencecascades.com)

Téléphone : 514 321-4410

### PROMOTION EN COURS

- Deux mois gratuits (4<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> mois)
- L'entretien ménager gratuit pendant un an

*Pour un temps limité - Bail de 12 mois - Entretien ménager aux 2 semaines*

## DATE DÉBUT DES INSCRIPTIONS : LE LUNDI 29 AOÛT À 9 HEURES

ATELIERS  
FADOQ.CA

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



Accès universel

Je découvre l'ordinateur avec Windows 10  
Durée : 18 h – Coût : 85 \$

Mercredis du 14 septembre au 19 octobre | 13 h à 16 h  
Lieu : Insertech, 4820, rue Molson

Je me familiarise avec Word  
Durée : 18 h – Coût : 85 \$

Mercredis du 2 novembre au 7 décembre | 13 h à 16 h  
Lieu : Insertech, 4820, rue Molson

Les tablettes iPad et leurs applications  
Durée : 18 h – Coût : 60 \$

Jeudis du 6 octobre au 10 novembre | 13 h à 16 h  
Lieu : Insertech, 4820, rue Molson

Les tablettes Samsung et leurs applications  
Durée : 18 h – Coût : 60 \$

Jeudis du 17 novembre au 22 décembre | 13 h à 16 h  
Lieu : Insertech, 4820, rue Molson

Les achats en ligne  
Durée : 6 h – Coût : 30 \$

Mardis du 8 au 29 novembre | 10 h à 11 h 30  
Lieu : Plateforme Zoom

ACTIVITÉS  
ÉDUCATIVES  
ET SOCIALES

## Cercle de lecture

Deux groupes de lecteurs se rencontrent une fois par mois, les mercredis ou les jeudis, avec l'animatrice, M<sup>me</sup> Louise Girard. Vous devez vous procurer vos propres livres.

**Dates :** 14 ou 15 septembre 2022  
au 17 ou 18 mai 2023

**Heure :** 14 h à 16 h

**Lieu :** Café Chez l'éditeur  
7240, rue Saint-Hubert

**Coût :** 10 \$ pour 9 rencontres

## 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 :** Lundis du 26 septembre  
au 12 décembre (aucune  
séance le 10 octobre)

**Heure :** 13 h à 16 h

**Lieu :** Aréna Martin Brodeur  
5300, boul. Robert  
Saint-Léonard

**Coût :** 125 \$ - Session de  
11 semaines

Exposition Akhmîm, Égypte :  
4000 ans d'art textile

La ville d'Akhmîm, reconnue depuis des millénaires pour sa broderie d'art, abrite aujourd'hui une communauté de 200 femmes qui perpétuent une tradition longtemps réservée aux hommes. L'exposition témoigne de ce maintien du savoir-faire à travers un projet de développement social, artistique et économique exceptionnel. Vous pourrez visiter l'exposition permanente par la même occasion.

**Date :** Mercredi 28 septembre

**Heure :** 10 h ou 13 h

**Lieu :** Musée des métiers d'art du Québec  
615, av. Sainte-Croix, Saint-Laurent

**Coût :** 7 \$

Inscription obligatoire pour toutes les activités  
à partir du **lundi 29 août à 9 heures**  
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](http://Web fadoq.ca/ile-de-montreal/activites)

### Cours d'espagnol virtuel : 6 niveaux et conversation

Voulez-vous avoir du plaisir tout en stimulant votre potentiel intellectuel? Venez participer aux cours 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 29 septembre  
au 1<sup>er</sup> décembre

**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 29 septembre  
au 1<sup>er</sup> décembre

**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 30 septembre  
au 2 décembre

**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 30 septembre  
au 2 décembre

**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 30 septembre  
au 2 décembre

**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 29 septembre  
au 1<sup>er</sup> décembre

**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 29 septembre  
au 1<sup>er</sup> décembre

**Heure :** 9 h à 10 h 30

#### Cours d'italien : 4 niveaux

Cours d'italien animés par un professeur membre de l'Association des professeurs d'italien du Québec.

**Lieu :** La Casa d'Italia  
505, rue Jean Talon Est

**Coût :** 90 \$ - Session de 10 semaines

#### Cours niveau 1

Aucun prérequis

**Dates :** Jeudis du 29 septembre  
au 1<sup>er</sup> décembre

**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 29 septembre  
au 1<sup>er</sup> décembre

**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 28 septembre  
au 30 novembre

**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 de demander des informations s'étant déroulées au passé.

**Dates :** Mercredis du 28 septembre  
au 30 novembre

**Heure :** 10 h 30 à 12 h

#### Cours d'anglais

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

**Dates :** Mercredis du 14 septembre  
au 30 novembre

**Heure :** 13 h 30 à 14 h 30

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

**Coût :** 85 \$ - Session de 12 semaines



### Écriture : L'expérience directe

L'expérience directe se déploie et se vit à partir d'une relation immédiate avec ce que nous voyons, goûtons, touchons, sentons ou entendons, lors d'une activité simple : écouter une pièce musicale, toucher à un tissu (soie, velours, laine...), goûter à quelque chose les yeux fermés, sentir une huile essentielle, se concentrer sur une couleur proposée. L'objectif premier de cette exploration faite en silence est la présence à ce qui se passe à l'intérieur de nous-mêmes et éventuellement autour de nous.

**Dates :** Mardis du 27 septembre  
au 29 novembre

**Heure :** 13 h 30 à 15 h

**Lieu :** À déterminer

**Coût :** 100 \$ - Session de 10 semaines

### Cours de pleine conscience

« La joie, c'est tout à coup prendre le présent par les épaules et le serrer contre soi. C'est un lien amical déraisonnable avec cette vie... »  
Christian Bobin

En compagnie de Jean Turcotte, vous serez invité à explorer s'il est possible de transposer cette phrase de Bobin en une expérience intime en lien avec soi, les autres et le monde. Vous pratiquerez la pleine conscience à travers des mouvements inspirés du yoga et du qi gong, de courtes réflexions, des pratiques méditatives assises et marchées.

**Dates :** Vendredis du 30 septembre  
au 28 octobre

**Heure :** 14 h 30 à 15 h 45

**Lieu :** 4460, rue Chambord

**Coût :** 65 \$ - Session de 5 semaines

### La musique à travers les époques

Un survol de six grandes époques de la musique : le Moyen Âge, la Renaissance, les époques baroque, classique, romantique et moderne. Vous découvrirez des compositeurs et entendrez des œuvres qui ont façonné ces périodes marquantes de l'histoire musicale. Au menu : Machaut, Janequin, Bach, Mozart, Liszt, Debussy... avec supports visuel et audio. Animé par Viviane LeBlanc.

**Dates :** Mardis du 27 sept au 29 novembre

**Heure :** 11 h à 12 h

**Lieu :** Atelier virtuel, Plateforme Zoom

**Coût :** 85 \$ - Session de 10 semaines

### Initiation à la théorie musicale

Vous apprendrez le code musical par des exercices de lecture, de notes et de rythmes. Vous ferez l'apprentissage des notes en clé de SOL et en clé de FA, des figures de notes, des chiffres indicateurs, des intervalles, des modes - majeur et mineur - ainsi que des degrés de la gamme et la formation des accords.  
Par Viviane LeBlanc.

**Dates :** Mercredis du 28 septembre au 30 novembre

**Heure :** 11 h à 12 h

**Lieu :** Atelier virtuel, Plateforme Zoom

**Coût :** 85 \$ - Session de 10 semaines

### Sur la route de la musique, module 1

Madame LeBlanc vous surprendra par un large éventail de propositions musicales. Au menu : Vigneault, Marin Marais, Glazounov, la polyphonie a capella, André Gagnon, Charpentier, Moussorgsky, Gershwin, la musique Klezmer ainsi que la musique au cinéma. On s'imprègne de musique tout en explorant différents aspects qui s'y rattachent.

**Dates :** Jeudis du 29 septembre au 1<sup>er</sup> décembre

**Heure :** 11 h à 12 h

**Lieu :** Atelier virtuel, Plateforme Zoom

**Coût :** 85 \$ - Session de 10 semaines

En partenariat avec :

Québec 



### Aînés Héros (cours de secourisme)

Cet atelier de 2 heures 30 est composé d'exercices pratiques sur des mannequins et de jeux de mises en situation. Un atelier stimulant avec des exemples concrets et proches de la réalité. (RCR-DEA-Étouffement- Allergie sévère)

**Dates :** Lundi 28 novembre

**Heure :** 13 h à 15 h 30

**Lieu :** Sous-sol de l'église Saint-Donat  
6807, rue de Marseille (porte-C)

**Coût :** 55 \$

## RENDEZ-VOUS DES MARCHEURS

Pour une randonnée sécuritaire et agréable, pensez aux indispensables : bouteille d'eau, chapeau, souliers fermés et des vêtements en fonction de la température.

### Club de marche

Marchez en bonne compagnie à travers les sentiers pour un trajet de 3 à 6 kilomètres.

**Coût :** 5 \$ - Session de 12 semaines

### Parc Maisonneuve

**Dates :** Lundis du 26 septembre au 12 décembre (aucune marche le 10 octobre)

**Heure :** 10 h à 12 h

### Lieu de rencontre :

Chalet du parc Maisonneuve  
4601, rue Sherbrooke Est

### Parc Jarry

**Dates :** Mercredis du 28 septembre au 7 décembre

**Heure :** 10 h à 12 h

### Lieu de rencontre :

Parc Jarry au coin des rues  
Gary-Carter et Saint-Laurent

### Parc Frédéric-Bach

**Dates :** Vendredis du 30 septembre au 9 décembre

**Heure :** 13 h 30 à 15 h 30

### Lieu de rencontre :

À la rotonde du parc Frédéric-Bach, au bout de la rue Paul-Boutet, coin Jarry

### Marche dans les parcs



Marche proposée dans les parcs de l'île de Montréal encadrée par les bénévoles de notre club. Les sentiers utilisés sont pour

débutants et intermédiaires et varient entre 5 et 10 km.

**Date :** Mardi 8 novembre

**Heure :** 13 h 30 à 15 h 30

**Lieu :** Parc Lafontaine, stationnement du centre culturel Calixa-Lavallée (3819, av. Calixa-Lavallée)

**Coût :** Gratuit

### Visite à pied extérieure – Sur les traces de *Bonheur d'occasion*

*Bonheur d'occasion*, de Gabrielle Roy, a obtenu le célèbre prix Femina en 1947. Venez découvrir les lieux qui ont inspiré l'auteure et marcher dans les pas des personnages de ce premier roman urbain du Québec. Tout un roman, tout un monde à découvrir!

**Date :** Mardi 18 octobre

**Heure :** 10 h à 12 h 30 et  
13 h 30 à 15 h 30

**Lieu :** Tourniquets de la station de métro Place-Saint-Henri

**Coût :** 22 \$

### Visite à pied extérieure – Histoire du peuplement et des communautés ethniques

Cette visite prend la forme d'un parcours en transport en commun\* comprenant des sections à pied. Le long de ce corridor, vous pourrez constater le passage et la présence de plusieurs groupes ethniques, des Premières Nations aux colonisateurs jusqu'aux multiples vagues d'immigrants. Nous découvrirons des lieux de travail et de résidence, ainsi que des institutions religieuses et culturelles, le tout inséré dans une trame urbaine bien conservée.

**Date :** Jeudi 10 novembre

**Heure :** 9 h 30 à 12 h 30

**Lieu :** Place Royale, au coin des rues de la Commune et Place d'Youville

**Coût :** 32 \$

\*Pour participer, vous devez avoir une passe de transport pour la journée ou l'équivalent de 5 passages.

## 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 12 septembre au 28 novembre

**Heure :** 10 h 30 à 11 h 30

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

**Coût :** 80 \$ - Session de 12 semaines

### Mise en forme adaptée

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

**Dates :** Mercredis du 14 septembre au 30 novembre

**Heure :** 10 h 30 à 11 h 30

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

**Coût :** Gratuit

### 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 15 septembre au 1<sup>er</sup> décembre

**Heure :** 13 h à 14 h

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

**Coût :** 80 \$ - Session de 12 semaines

### Cours de danse en ligne

Que vous soyez débutant ou intermédiaire, venez apprendre à danser dans une ambiance relaxe et sympathique.

**Dates :** Jeudis du 29 septembre au 15 décembre

Débutant : 13 h - 14 h

Intermédiaire :

14 h 15 à 15 h 15

**Lieu :** École de danse Gilles Beaulieu  
6394, rue Saint-Hubert

**Coût :** 70 \$ - Session de 12 semaines

### Entraînement Cardio-Vitalité



Programme d'entraînement à ciel ouvert à intensité modérée qui vous permettra de vous remettre en forme à votre rythme. Matériel obligatoire : matelas et bande élastique avec poignées (possibilité d'acheter le matériel complet sur place lors de votre première séance d'entraînement au coût de 48,50 \$ + taxes.)

### Parc Maisonneuve

**Dates :** Mardis et/ou jeudis du 13 septembre au 15 décembre

**Heure :** 9 h à 10 h

**Point de rencontre :**

Chalet du parc Maisonneuve  
4601, rue Sherbrooke Est

### Parc Lafontaine

**Dates :** Mardis et/ou jeudis du 13 septembre au 15 décembre

**Heure :** 10 h à 11 h

**Point de rencontre :**

Stationnement du centre culturel Calixa-Lavallée  
3819, av. Calixa-Lavallée

**Coût :** 1 x semaine : 195 \$ ou

2 x semaine : 275 \$

Session de 14 semaines

### Zumba Gold

Au son d'une musique rythmée avec des mouvements faciles à suivre, ce cours de Zumba vous entraînera vers un mode de vie plus sain, tout en vous amusant!

**Dates :** Jeudis du 22 septembre au 8 décembre

**Heure :** 10 h à 11 h

**Lieu :** Centre Récréatif Édouard-Rivet  
11 111, rue Notre-Dame  
Montréal-Est

**Coût :** 79 \$ - Session de 12 semaines

### Drumfit

Inspiré du Pound®, ce nouveau cours combine des chorégraphies musicales qui permettent de travailler la coordination, la motricité, l'écoute active, la proprioception et l'endurance. La plupart du temps, les exercices se font assis sur un ballon fitness. L'objectif principal est de s'amuser!

**Dates :** Mercredis du 21 septembre au 7 décembre

**Heure :** 10 h à 10 h 45

**Lieu :** Centre Récréatif Édouard-Rivet  
11 111, rue Notre-Dame  
Montréal-Est

**Coût :** 79 \$ - Session de 12 semaines



### Tonus et stretching

Ce cours consiste à gagner du tonus musculaire grâce à l'étirement.

**Dates :** Lundis du 19 septembre au 5 décembre

**Heure :** 14 h 30 à 15 h 30

**Lieu :** Centre du Vieux Moulin de LaSalle, 7644, rue Édouard (angle 4<sup>e</sup> avenue), LaSalle

**Coût :** 38 \$ - Session de 12 semaines

### Tai Chi Chen

Alternance de mouvements lents et rapides, le Tai Chi Chen se caractérise par ses postures basses, « ses enroulements de soie » (chan si jin) et ses éclats explosifs.

**Dates :** Mercredis du 21 septembre au 7 décembre

**Heure :** 14 h 30 à 15 h 30

**Lieu :** Centre du Vieux Moulin de LaSalle, 7644, rue Édouard (angle 4<sup>e</sup> avenue), LaSalle

**Coût :** 38 \$ - Session de 12 semaines

### Yoga sur tapis

Le yoga est une science millénaire qui propose toute une hygiène de vie. Les techniques de respiration calment le système nerveux et oxygènent le corps. Les postures, quant à elles, permettent de stimuler tous les systèmes du corps. Elles assouplissent les muscles tout en les renforçant, améliorent l'équilibre et la coordination.

\* Un cadeau vous sera offert à la première inscription !

**Dates :** Jeudis du 29 septembre au 1<sup>er</sup> décembre

**Heure :** 10 h 50 à 11 h 50

**Lieu :** Studio Caravane, 910, rue Jean-Talon Est (2<sup>e</sup> étage)

**Dates :** Vendredis du 23 septembre au 2 décembre (aucune séance le 29 octobre)

**Heure :** 10 h 50 à 11 h 50

**Lieu :** Sous-sol de l'église St-Donat  
6807, rue de Marseille (porte-C)

**Coût :** 100 \$ - Session de 10 semaines

## Yoga sur chaise



Le yoga sur chaise est basé sur le *hatha yoga classique*. Certaines postures sont exécutées en position assise tandis que d'autres le sont debout avec le support de la chaise.

**Dates :** Jeudis du 29 septembre au 1<sup>er</sup> décembre

**Heure :** 9 h 30 à 10 h 30

**Lieu :** Studio Caravane  
910, rue Jean-Talon Est (2<sup>e</sup> étage)

**Dates :** Vendredis du 23 septembre au 2 décembre (aucune séance le 29 octobre)

**Heure :** 9 h 30 à 10 h 30

**Lieu :** Sous-sol de l'église St-Donat  
6807, rue de Marseille (porte-C)

**Coût :** 100 \$ - Session de 10 semaines

## Méditation

**Dates :** Jeudis du 29 septembre au 1<sup>er</sup> décembre

**Heure :** 12 h à 12 h 45

**Lieu :** Studio Caravane,  
910, rue Jean-Talon Est (2<sup>e</sup> étage)

**Dates :** Vendredis du 23 septembre au 2 décembre (aucune séance le 29 octobre)

**Heure :** 12 h à 12 h 45

**Lieu :** Sous-sol de l'église St-Donat  
6807, rue de Marseille (porte-C)

**Coût :** 70 \$ - Session de 10 semaines



## Ligue de Hockey – Les Têtes Grises

Amateurs et amatrices de hockey, rejoignez-nous dans notre ligue 60+ (50+ pour les femmes). Nous recherchons toujours des titulaires ou remplaçant.e.s voulant pratiquer ce sport avec passion. Chaque partie est arbitrée par des officiels certifiés et un responsable s'assure de la mise en place de la ligue.

**Vous êtes gardien ou gardienne de but ? Nous vous offrons la session gratuitement !**

**Dates :** Mardis et/ou jeudis du 6 septembre au 4 avril

**Heure :** 8 h 30 à 10 h

**Lieu :** Aréna Saint-Michel  
3440, rue Jarry Est

**Coût :** 1 x semaine : 240 \$  
2 x semaine : 480 \$



## Club de 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 extrêmement populaire au Québec encadrée par un bénévole.

**Dates :** Mardis et/ou Jeudis du 27 septembre au 15 décembre

**Heure :** 14 h à 15 h 30

**Lieu :** Centre Pierre-Charbonneau  
3000, rue Viau

**Coût :** 1 x semaine : 80 \$ ou  
2 x semaine : 140 \$  
Session de 12 semaines

\*Raquettes et balles fournies au besoin.

## Club de Tennis de table

Le tennis de table, appelé aussi ping-pong, est un sport de raquette opposant deux ou quatre joueurs autour d'une table. Le tennis de table est une activité de loisir, mais c'est également un sport olympique depuis 1988.

**Dates :** Mardis 27 septembre au

13 décembre

**Heure :** Débutant : 9 h 30 à 10 h 30

Avancé : 10 h 30 à 11 h 30

**Lieu :** Fédération de tennis de table du Québec, 5150, boul. Robert, Saint-Léonard

**Coût :** 90 \$ - 12 séances par session

## Club de marche rapide

**Dates :** Mardis et/ou Jeudis du 27 septembre au 26 mai

**Heure :** 15 h 30 à 16 h 30

**Lieu :** Piste de course Rosaire-Gagné  
Centre Pierre-Charbonneau  
3000, rue Viau

**Coût :** 85 \$ - annuellement

## Tournoi de badminton double

En collaboration avec les « Tripeux de badminton », nous vous invitons à un tournoi amical! Catégories : masculin, féminin, mixte  
Niveaux : Intermédiaire et avancé  
50+ | 60+ | 70+

Vous devez apporter votre raquette. Les volants (Mavis 350) sont fournis par le comité organisateur. Pour le niveau avancé, 1 volant de plume/par équipe sera offert.

**Date :** Samedi 15 octobre

**Heure :** 8 h 30 à 17 h

**Lieu :** Centre Pierre-Charbonneau  
3000, rue Viau

**Coût :** 20 \$/personne

*La carte de membre FADOQ promo est disponible au coût de 15 \$.*

*Boîte à lunch disponible : 18 \$.*



### CONFÉRENCES

#### Écris-moi une chanson!

Écrire une chanson est à la portée de tous! Ponctué d'écoute musicale, de théorie et d'exercices, cet atelier ludique et interactif donne aux participants les outils nécessaires afin qu'ils écrivent les paroles de leur propre chanson.

**Date :** Lundi 26 septembre

**Heure :** 13 h à 16 h

**Lieu :** Sous-sol de l'église St-Donat, 6807, rue de Marseille (porte-C)

**Coût :** 10 \$

#### Chorale d'un jour!

Chorale d'un jour est une activité ludique durant laquelle les participants sont amenés à unir leur voix afin d'expérimenter le chant et l'interprétation d'airs connus. Un défi amusant et divertissant tout autant pour les novices que pour les initiés!

**Date :** Lundi 24 octobre

**Heure :** 13 h 30 - 15 h

**Lieu :** Sous-sol de l'église St-Donat, 6807, rue de Marseille (porte-C)

**Coût :** 10 \$

En partenariat avec :

Québec

#### Présentation de la FADOQ

Vous êtes nouvellement membre de la FADOQ? Vous avez la carte depuis quelque temps mais n'êtes pas certain de profiter pleinement de votre adhésion? Au programme, présentation de tous les avantages liés à la carte FADOQ ainsi que la conférence « Les loisirs à la retraite » de madame Hélène Carboneau de l'Université du Québec à Trois-Rivières.

**Date :** Mercredi 16 novembre

**Heure :** 9 h à 12 h

**Lieu :** Hôtel Universel Montréal  
5000, rue Sherbrooke Est

**Coût :** Gratuit, café et viennoiseries offerts

#### Conférences FADOQ

Deux belles conférences au programme

- « Bonne nuit... fini l'insomnie ! » avec Loïc Barbaux de l'Institut universitaire gériatrique de Montréal.
- Les ingrédients d'une bonne santé psychologique par M<sup>me</sup> Rose-Marie Charest, psychologue, auteure et conférencière. En plus d'avoir publié



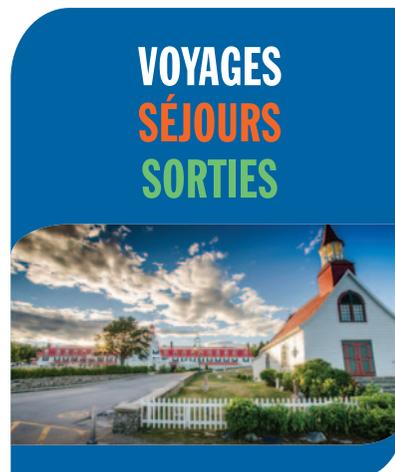
plusieurs livres, M<sup>me</sup> Charest est connue du grand public pour sa participation régulière à différentes émissions de radio et de télévision.

**Date :** Vendredi 21 octobre

**Heure :** 9 h à 13 h

**Lieu :** Hôtel Universel Montréal  
5000, rue Sherbrooke Est

**Coût :** Gratuit, café et viennoiseries et dîner offerts



*Veillez noter que les détails des programmes sont disponibles sur notre site Web, section Voyages.*

#### Journée plein air au Parc national du Mont-Saint-Bruno

Un réseau de sentiers de 27 km ceinture les lacs Seigneurial, des Bouleaux, des Atocas, du Moulin et de la Tortue. Un sentier pédestre de 3,5 km aménagé à partir du centre de découverte et de services offre une alternative plus rustique. À l'intérieur de ce circuit, il est possible de faire une courte randonnée de 1,5 km.

**Date :** Mercredi 26 octobre

**Heure :** 9 h à 15 h

**Lieu de départ :**

Centre Domaine  
3235, av. de Granby

**Coût :** 40 \$ - incluant transport et accès au parc  
Apportez votre lunch.

#### DÉJOUÉZ l'automne

Une formule tout inclus à l'auberge du Lac Morency, dans la magnifique région des Laurentides. Randonnée, piscine, tennis, mini-golf, kayak sont les activités offertes durant le séjour.

Inclus : 2 nuitées, activités, 2 petits déjeuners, 3 dîners et 2 soupers, Transport en autocar et Spa Nordique (\$)

**Dates :** 28 au 30 octobre

**Lieu de départ :**

7600, rue Sherbrooke Est

**Coût :** 584 \$ occ. simple

492 \$ occ. double, 1 lit

513 \$ occ. double, 2 lits

## Vignobles et distilleries de l'Ontario

Participez à cette tournée épicurienne du sud de l'Ontario et partez à la découverte des vins, spiritueux et bières de la province voisine. Visites de vignobles primés de la région du Niagara et du Prince Edouard County, rencontres avec des brasseurs passionnés, dégustations de spiritueux élaborés!

**Dates :** 3 au 6 octobre

**Lieu de départ :**

7600, rue Sherbrooke Est

**Coût :** À partir de 699 \$

par personne | occ. double

Ce forfait inclut : le transport en autocar de luxe, l'hébergement pour 3 nuits, 3 repas, les services d'un guide accompagnateur, les services de guides locaux, les taxes et les frais de service.

**Date limite d'inscription :**

16 septembre

## Boston et les châteaux de la Nouvelle-Angleterre

Riche de plus de 300 ans d'histoire, Boston saura vous charmer avec son architecture variée, juxtaposant gratte-ciel et vestiges coloniaux.

**Dates :** 9 au 12 octobre

**Lieu de départ :**

7600, rue Sherbrooke Est

**Coût :** À partir de 719 \$

par pers. | occ. double

Ce forfait inclut : le transport en autocar de luxe, l'hébergement pour 3 nuits, 4 repas, les services d'un guide accompagnateur, les services d'un guide local, les activités au programme (sauf celles offertes en option), les taxes et les frais de service.

Un passeport est requis pour ce voyage.

**Date limite d'inscription :**

16 septembre

## ÉVÉNEMENTS



### Souper-spectacle

Une belle soirée, un bon repas et un spectacle musical rétro, quoi demander de plus! Cette activité aura lieu dans le cadre de la Journée internationale des personnes âgées.

**Date :** Jeudi 6 octobre

**Heure :** 17 h à 23 h

**Lieu :** Plaza Antique  
6086, rue Sherbrooke Est

**Coût :** 90 \$ - incluant le cocktail de bienvenue, le repas 3 services, les boissons et le spectacle

### Chantons Noël avec Rafael Payare



Rafael Payare et l'Orchestre symphonique de Montréal (OSM) souligneront le temps des fêtes en interprétant des œuvres symphoniques

associées à cette période de réjouissances. Avec la participation du Chœur de l'OSM et des Petits Chanteurs du Mont-Royal, ce concert promet d'être rassembleur et festif!

**Date :** Jeudi 15 décembre

**Heure :** 14 h 30

**Lieu :** Maison symphonique de Montréal  
1600, rue Saint-Urbain | métro Place des Arts.

**Coût :** 44 \$ - siège au balcon

## Le Noël de Ma tante Jeannine

Quoi? Vous ne connaissez pas encore Ma Tante Jeannine? Venez la rencontrer dans un spectacle unique qui lui sera dédié! Jeannine vous racontera des pages de son histoire personnelle et du passé récent de



Montréal sur la thématique du temps des fêtes. Au menu : bien sûr des souvenirs de dinde, de tourtière, de ragoût de pattes, mais aussi des cantiques, des chansons à répondre et des rigodons!

**Date :** Jeudi 22 décembre

**Heure :** 20 h

**Lieu :** Théâtre Sainte-Catherine  
264, rue Sainte-Catherine Est  
(entre les rues Sanguinet et Sainte-Élisabeth)

**Coût :** 12 \$ (aucun siège réservé)

Inscription obligatoire  
pour toutes les activités  
à partir du

**lundi 29 août  
à 9 heures**

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](http://fadoq.ca/ile-de-montreal/activites)



Le comité culturel *Un temps pour l'art* est le fruit d'une collaboration entre la maison de la culture Claude-Léveillé, les bibliothèques Le Prévost, de Parc-Extension et de Saint-Michel, la FADOQ – Région île de Montréal, la Maison des grands-parents de Villeray et le Patro Villeray. Le programme est offert gratuitement à tous les membres FADOQ.

Pour participer à une activité, vous devez vous procurer un laissez-passer au bureau de la FADOQ Montréal au 7537, rue St-Hubert (maximum 2 par membre) en téléphonant au 514 271-1411, poste 221. Les billets sont disponibles seulement 2 semaines avant le spectacle.

Villeray  
Saint-Michel  
Parc-Extension  
**Montréal**

**Patro  
Villeray**

La Maison des  
Grands-Parents  
DE VILLERAY

**fadoq**  
Région  
île de Montréal

**Jeudi 22 septembre à 10 h 30**

**Entretien avec la comédienne  
Maude Guérin**



Le public aura le bonheur cet automne de retrouver sur scène la comédienne Maude Guérin. Durant cette causerie animée par Christian Vézina, cette actrice talentueuse partagera ses réflexions

et impressions à propos du rôle qu'elle s'apprête à défendre dans la pièce *Le loup*, de Nathalie Doummar, présentée en octobre au Théâtre Jean-Duceppe.

Activité présentée par la bibliothèque Le Prévost à la maison de la culture Claude-Léveillé, située au 911, rue Jean-Talon Est.

**22 septembre 13 h 30**

**Béatrice & Marie-Josée  
en Mots Dits**

Béatrice Picard et Marie-Josée Longchamps, ainsi que le musicien et compositeur Jean-Jacques Bourdeau, nous entraîneront dans une magnifique odyssée à travers le théâtre québécois, la littérature, la poésie et la chanson des 100 dernières années.

À la maison de la culture Claude-Léveillé, située au 911, rue Jean-Talon Est.



**Jeudi 20 octobre à 10 h 30**

**Rendez-vous littéraire :  
Mauricio Segura**

Écrivain et journaliste québécois d'origine chilienne, Mauricio Segura s'intéresse de façon particulière au « vivre ensemble » montréalais et au rôle de la littérature dans l'expression de cette réalité complexe. Dans son plus récent roman, *Viral*, il brosse un saisissant portrait du Montréal d'aujourd'hui, de ses misères, de ses espoirs. Animée par Christian Vézina et proposée à l'occasion du Mois de l'héritage latino-américain, cette rencontre sera l'occasion de découvrir à la fois l'auteur et son œuvre.

Activité présentée par la bibliothèque Le Prévost à la maison de la culture Claude-Léveillé, située au 911, rue Jean-Talon Est.

**20 octobre 13 h 30**

## Bia & Maracujà

Brésilienne, montréalaise d'adoption et auteure-compositrice fertile, Bia englobe le vrai sens du terme « artiste du monde ». Avec sa voix envoûtante, sa guitare et ses rythmes chauds, Bia tisse des ponts entre les cultures qui l'habitent, incluant celles de son Brésil natal, de la France et du Québec.

À la maison de la culture  
Claude-Léveillée, située au  
911, rue Jean-Talon Est.

**Jeudi 3 novembre à 10 h 30**

## La Grèce : terre mythique

Photographe, ethnologue et conteur, Marc Laberge parcourt la planète depuis 40 ans. Durant cette conférence, il mettra tous ses talents à contribution pour offrir un portrait riche et captivant de la Grèce, ce pays de légendes aux mille beautés, mélange d'Orient et d'Occident, aux attraits touristiques innombrables.

Activité présentée par la bibliothèque de Parc-Extension à la salle de diffusion de Parc-Extension, située au 421, rue Saint-Roch.

**Jeudi 17 novembre 10 h 30**

## L'histoire nous le dira : les traits culturels du Québec

Durant cette discussion animée par Christian Vézina, l'historien et auteur Laurent Turcot sera invité à parler de son tout récent ouvrage, *L'histoire nous le dira : Tarbarnouche, pâté chinois et autres traits culturels du Québec*. À n'en pas douter, voilà une rencontre qui s'annonce aussi divertissante qu'instructive.

Activité présentée par la bibliothèque Le Prévost à la maison de la culture Claude-Léveillée, située au 911, rue Jean-Talon Est.

# BOUTON - URGENCE

Depuis 2007

**Moins  
de \$1  
/jour**



**Crédit d'Impôt  
Rabais Fadoq**

## Détecteur de Chutes

**BRACELET GRATUIT**

Aussi  
GPS

514.254.8220

MONANGEGARDIEN.CA

# MON ANGE GARDIEN

Laurent Turcot par Julie Artacho

**17 novembre 13 h 30**

## Damoizeaux

D'abord inspiré par Django Reinhardt et le jazz manouche des années 30, le groupe Damoizeaux manie comme personne l'hybridation des styles vintages et colorés en y intégrant des sonorités pop-jazz, avec un parfum de cinéma et de poésie. Révélant une plume aventurière et imagée, les compositions de Damoizeaux allient élégance et finesse : dans la voix comme dans la fluidité de la batterie ou dans le rythme léger des guitares.

À la maison de la culture  
Claude-Léveillée, située au  
911, rue Jean-Talon Est.

AUTOMNE 2022 | FADOQ – RÉGION ÎLE DE MONTRÉAL | 15

# Bilan : une 23<sup>e</sup> édition réussie !



Bénévoles à la compétition de volleyball  
©Oscar Aguirre



Bénévoles à la compétition de badminton  
©Oscar Aguirre



Notre bénévole Michel Chevalier entouré de participantes à la course  
©Oscar Aguirre



Madame Yvonne Roy-Rivard, 93 ans  
©Oscar Aguirre

**A**près avoir dû annuler les Jeux régionaux au cours des deux dernières années, l'équipe FADOQ - Région île de Montréal est heureuse d'avoir finalement pu vous offrir la 23<sup>e</sup> édition de ce bel événement sportif qui réunit athlètes compétitifs et athlètes récréatifs de tous les âges.

La 23<sup>e</sup> édition des Jeux régionaux s'est tenue du 9 au 20 mai dernier avec, en plus, la tenue du tournoi de golf qui a eu lieu le 2 juin. Au total, 11 disciplines sportives étaient offertes. Notre objectif reste toujours le même : vous faire bouger. C'est bien connu, la pratique de l'activité physique est une composante essentielle du bien-être, quel que soit l'âge !

Au plaisir de vous revoir l'an prochain !

Nous aimerions remercier nos bénévoles qui nous ont épaulés dans chacune des disciplines.

## Merci aux député.e.s qui ont appuyé financièrement la tenue des jeux

Christine St-Pierre, Députée provinciale de l'Acadie  
 Enrico Ciccone, Député provincial de Marquette  
 Dominique Anglade, Députée provinciale de Saint-Henri-Sainte-Anne  
 Vincent Marissal, Député provincial de Rosemont  
 Pierre Arcand, Député provincial de Mont-Royal-Outremont

## Merci à nos commanditaires

Merci à nos Grands Partenaires et commanditaires



Auto • Habitation

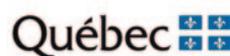


Vie • Santé • Investissement

Présenté par



Avec la participation financière de



**L**e 13 mai dernier, j'ai participé au tournoi de tennis de table organisé par la FADOQ au Complexe sportif Claude-Robillard à Montréal. C'était ma première participation car j'ai adhéré au réseau membre cette année seulement. J'ai joué avec un autre membre FADOQ, soit M. Rosaire Huard. J'ai deviné que ce dernier était mon aîné, mais jouer avec une personne comme M. Huard a été une expérience des plus enrichissantes pour moi. L'humour dont il a fait preuve pendant le match a d'ailleurs rapidement piqué ma curiosité. À la fin du jeu, je l'ai remercié d'avoir joué avec moi et lui ai demandé si nous pouvions prendre une photo. M. Huard a volontiers accepté.

Ce qui m'a le plus surpris, c'est d'apprendre l'âge de M. Huard : 95 ans ! Je lui ai donc demandé « Quel est le secret de votre longévité ? ». Avec un sourire rusé, M. Huard m'a alors répondu : « **Passez simplement vos problèmes aux autres** ». Sa réponse, aussi courte qu'inattendue, m'a aussitôt porté à réfléchir pendant quelques secondes... Comme je suis un scientifique, j'ai trouvé cette déclaration, bien que d'abord surprenante, très significative.

En effet, les problèmes que nous rencontrons au cours de notre vie sont la plupart du temps créés par nous-mêmes. Et même si nous ne sommes à pas à l'origine du problème, nous finissons par devenir une partie du problème. Par conséquent, si nous laissons les problèmes perdurer d'une manière ou d'une autre, cela signifie que nous portons le stress qui y est associé. En fait, ce que M. Huard a suggéré succinctement, c'est « Débarrassez-vous de votre stress ». Comme sa réponse est vraie!

## Une partie de ping-pong enrichissante avec M. ROSAIRE HUARD



De gauche à droite : l'auteur et M. Rosaire Huard

Bien sûr, on peut argumenter que la longévité est héréditaire puisque nous héritons des gènes (ADN) de nos parents, de nos grands-parents, etc. La recherche a toutefois démontré que **notre longévité ne dépend que de 15 à 25 % des gènes dont nous héritons**. Nous sommes donc responsables en grande partie de notre longévité car celle-ci dépend de

notre façon de vivre. Nous pouvons acheter une bonne voiture mais, si nous ne l'entretiens pas, nous finirons par avoir des problèmes avec cette voiture. De même, nous pouvons acheter une magnifique maison mais, si nous n'en prenons pas soin, nous finirons par vivre dans une maison endommagée.

Comme je suis une personne curieuse, plus tard dans l'après-midi, j'ai demandé à M. Huard ce qui l'aide à garder la forme? Sa réponse a également été courte et directe. « Bonne nourriture, bon sommeil et je marche deux heures par jour ». Voilà un message simple mais puissant !

**La nourriture est en effet la clé** : ce que nous mangeons nous donne de l'énergie pour vaquer à nos occupations quotidiennes. D'une part, il y a des personnes qui se nourrissent de malbouffe ou qui recherchent des super aliments. Fondamentalement, la malbouffe n'est rien d'autre que des aliments transformés et elle est disponible presque à tous les coins de rue. Nul besoin de faire l'épicerie et de cuisiner. Les aliments transformés sont faciles à obtenir, savoureux et prêts à manger. D'autre part, il y a des personnes qui sont soucieuses de leur santé et qui recherchent des bio-, pré-, pro-biotiques ou super aliments tels que la spiruline, les graines de chia, les baies de goji, etc. Certains peuvent parler de cuisine méditerranéenne ou encore de cuisine végétarienne. On a tendance à oublier ce qu'est la bonne bouffe ! Je n'ai pas eu de conversation précise avec M. Huard sur ses habitudes alimentaires, mais j'imagine qu'il ne mangeait pas d'aliments transformés ni de super aliments. Et il prend son repas sans doute longtemps avant d'aller se coucher.

suite à la page 18 >

La plupart d'entre nous savent d'ailleurs à quel point le « sommeil » est important dans notre vie quotidienne. Après une nuit sans sommeil ou de mauvais sommeil, nous nous sentons épuisés le lendemain matin, comme si nous n'avions pas d'énergie. **Le sommeil aide à réparer l'ADN et maintient nos performances au quotidien.** Plus nous réparons efficacement notre ADN, plus nous sommes portés à vivre plus longtemps. Comme tout le reste, notre corps et notre esprit ont besoin de repos pour être performants le lendemain. M. Huard peut marcher deux heures par jour parce qu'il dort bien et il dort bien car il ne ressent pas de stress. Comprenons ce qu'est le mécanisme du sommeil. Lorsque nous dormons, notre hormone de croissance se libère. L'hormone de croissance renforce nos os, répare les tissus et augmente le métabolisme. Malheureusement, à mesure que nous vieillissons, la libération d'hormones de croissance diminue. Toutefois, une glycémie (taux de glucose dans le sang) plus basse aide à la libération de l'hormone de croissance. Comme la nourriture augmente le niveau de glucose dans le sang, il est donc sage de **prendre un repas 2 à 3 heures avant de dormir afin que l'hormone de croissance soit libérée au maximum pendant le sommeil.**

Comme l'alimentation et le sommeil sont liés, il s'agit de se rappeler que le moment où nous mangeons a une incidence sur la façon dont nous vieillissons. Bien que je ne me sois pas renseigné auprès de M. Huard sur ses habitudes à ce sujet, chose certaine, le fait de manger avant d'aller se coucher a une incidence sur le sommeil.

Chacun de nous est différent. Personne n'a le même métabolisme ni la même immunité. Cependant, ce que nous mangeons, le moment où nous mangeons, la manière dont nous bougeons notre corps et la façon dont nous dormons, notamment en évitant les problèmes (lire le stress), tout cela définit le parcours de notre vie et notre façon de vieillir. M. Rosaire Huard en est la preuve concrète et le meilleur exemple qui soit!

*Prithu Mukhopadhyay, Ph.D.*

### À propos de l'auteur

Le Dr Prithu Mukhopadhyay est membre de la FADOQ et scientifique basé à Montréal, Québec. Il est actuellement rédacteur en chef du *Journal of Vinyl and Additive Technology* de la Society of Plastics Engineers (SPE), section Québec, publié par Wiley, une maison d'édition américaine spécialisée dans la publication de revues scientifiques, d'ouvrages techniques.

# Manoir Claudette Barré

**RÉSIDENCE PRIVÉE POUR AINÉS AUTONOMES, SEMI-AUTONOMES ET AVEC UNITÉS DE SOINS**

Promotion  
1 000\$

avec signature d'un bail de 12 mois  
\*Des conditions s'appliquent



**Milieu de vie plaisant et sécuritaire!**

À partir de **1803\$**/mois

**INCLUANT :**

- 3 délicieux repas par jour en salle à manger
- Téléphone local et entretien ménager
- Activités, loisirs, fêtes
- Personnel infirmier

**Système d'urgence portatif et fixe fournis**





Contactez-nous pour une visite: 514 351-0200, poste 5003

**7979, Sherbrooke Est, Montréal**

À la sortie de la station métro Honoré-Beaugrand et de l'autoroute 25

LOCATION@MANOIRCB.COM

REGROUPEMENT QUÉBÉCOIS DES RÉSIDENCES POUR AINÉS


>4055274.1

# VOTRE LOGEMENT ET VOS DROITS

**M**alheureusement, la période des déménagements rime souvent avec « évincement ». Mais, heureusement, au Québec, il existe des droits pour protéger les locataires de certains types d'évincements injustes.

Le 10 juin 2016, l'Assemblée nationale du Québec a adopté une loi visant à modifier les conditions de reprise des logements et de l'éviction prévues dans le Code Civil, afin de protéger spécifiquement les droits des aînés. Il s'agit du projet de loi n° 492 (2016, chapitre 21). Cette loi est donc venue énoncer l'article 1959.1 du Code Civil du Québec.

Selon l'article 1959.1 du Code Civil du Québec, il est interdit à un locateur d'évincer un locataire lorsque celui-ci : est âgé de plus de 70 ans, occupe le logement depuis une période d'au moins 10 ans, et a un revenu égal ou inférieur au revenu maximal lui permettant d'être admissible à un

**logement à loyer modique.** Le loyer modique est déterminé selon le *Règlement sur l'attribution des logements à loyer modique (chapitre S-8, r.1)*. Par exemple, il s'agit de la somme de 31 000 \$ annuellement pour une personne seule habitant à Montréal en 2020.

Cependant, il existe des exceptions où le locateur a le droit de reprendre le logement, soit les situations suivantes :

- Le locateur est lui-même âgé de 70 ans ou plus et souhaite reprendre le logement pour s'y loger lui-même;
- La personne qui va bénéficier de la reprise du logement est âgée de 70 ans et plus;
- Le locateur est un propriétaire occupant âgé de 70 ans ou plus, et souhaite loger dans le même immeuble un bénéficiaire âgé de 70 ans.



En temps incertain, il est important de faire respecter ses droits. Nous vous invitons donc à nous contacter pour en apprendre davantage sur votre situation.

En effet, les avocats d'Allen Madelin sont disponibles et fidèles au poste pour répondre à toutes vos questions et vous fournir l'aide dont vous avez besoin. Les consultations sont possibles au bureau, par téléphone au 514 904-4017 et par visioconférence. Vous pouvez prendre rendez-vous par courriel à [info@amlex.ca](mailto:info@amlex.ca).

résidentiel | commercial | immeubles





**André Lemire** 514 994-0333

**Courtier immobilier,  
partenaire de la FADOQ.**

Plus de  
*25 ans*  
en immobilier

# PLAN D'IMPACT COLLECTIF : RÉSEAU RÉSILIENCE AÎNÉS.ES MONTRÉAL

La Direction régionale de santé publique (DRSP) du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal a choisi d'accorder une attention particulière à la participation sociale des aînés, car elle a un effet bien documenté sur la santé des personnes de 55 ans et plus.

Cette initiative a pris la forme d'un Plan d'impact collectif (PIC) intitulé Réseau résilience aînés.es Montréal – le PIC RRAM. Au cours des prochaines éditions de notre bulletin, nous vous présenterons les différents volets de ce plan. Ce premier texte présentera un modèle innovant de soins de première ligne incluant des patients et des citoyens partenaires.

## Des communautés génératrices de résilience

Des organismes communautaires de Montréal qui interviennent auprès des personnes aînées ont débuté depuis plus d'un an l'expérimentation de nouveaux services.

Ce volet du Réseau résilience aînés.es Montréal (RRAM) est sous la responsabilité de la Coalition pour le

maintien dans la communauté (COMACO) qui regroupe plus de 80 organismes communautaires qui interviennent auprès des personnes aînées de l'île de Montréal.

Concrètement, cette expérimentation a pris la forme de deux lignes téléphoniques ayant des rôles distincts :

### Ligne Info-Fournisseurs 514 307-4636

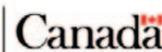
Sous la responsabilité du Centre du Vieux-Moulin de LaSalle, cette ligne téléphonique est dédiée aux personnes aînées à la recherche de fournisseurs payants, sécuritaires et sensibilisés à la bienveillance, sur le territoire du CIUSSS de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal. L'agente de liaison analyse la demande et cible le bon fournisseur. L'agente de liaison soutient les personnes dans la compréhension des soumissions ou des contrats et assure un suivi auprès de la personne afin de vérifier que le service a bien été rendu selon les règles du contrat. Le processus de recrutement de fournisseurs et d'accréditation se fait en continu.

### Ligne Espoir Aîné.e (LEA) 514 645-4949

Sous la responsabilité de l'Association Bénévole Pointe-aux-Trembles / Montréal-Est, cette ligne téléphonique est dédiée aux personnes aînées à la recherche de ressources communautaires pour répondre à leurs besoins, sur le territoire de Rivière-des-Prairies, Pointe-aux-Trembles et de Montréal-Est. Il peut s'agir de demandes de renseignements pour des services sanitaires en lien avec la COVID, des outils contre la fraude ou même des conseils matrimoniaux. En plus d'écouter les personnes, de leur communiquer de l'information et de les référer, les agents.es de liaison de cette ligne font un suivi pour s'assurer qu'il y a eu une réponse à la demande exprimée.



Financé par le gouvernement du Canada par le biais du Programme Nouveaux Horizons pour les aînés



## CLUB DE BRIDGE

Centre Roussin



Cours de bridge à partir du **mardi 20 septembre de 13 h à 16 h**  
Coût : **105 \$ (12 semaines)**

Sessions de bridge les mercredis et jeudis à partir du 21 septembre de 12 h 45 à 16 h  
Gratuit avec carte de membre du Club des Aînés de Roussin (77 \$)

Pour information Serge Perron :  
514 642-4493 ou [sergeperron1956@gmail.com](mailto:sergeperron1956@gmail.com)  
Le Centre communautaire Roussin est situé au 12 125, rue Notre-Dame Est, Montréal.  
[centreroussin.org](http://centreroussin.org)

### 7 bonnes raisons de jouer au bridge

1. S'initier en jouant
2. À la portée de tous
3. Faire des rencontres
4. Entretenir sa mémoire
5. Initiation et cours disponibles
6. Oublier les soucis quotidiens
7. Côtayer des joueurs de tout âge

# La Remise- Bibliothèque d'outils à la recherche de bénévoles



Sur la photo : formation sur les outils.

**L**a Remise-Bibliothèque d'outils est une coopérative de solidarité qui prête à ses membres des outils et objets d'usage commun (cuisine, mécanique vélo, artisanat, jardinage, électricité, etc.). Des espaces de travail et des ateliers dotés de nombreux outils spécialisés sont **accessibles aux membres pour la réalisation de leurs projets manuels**. Tout le monde y développe ses savoirs-faire et ses habiletés manuelles en plus d'y faire des rencontres intergénérationnelles et interculturelles.

Gabriel est bénévole depuis quatre ans au sein de l'atelier bois. Il apprécie particulièrement de pouvoir **transmettre ses connaissances à la jeune génération**. Ancien menuisier, il partage son expérience au niveau des réparations en tout genre, de l'entretien des machines de l'atelier et du travail du bois. Tout comme pour Yves, ancien contracteur ou Isabelle qui travaillait en communication, l'attachement au projet de La Remise s'explique par les valeurs et la mission que le projet défend.

*« J'adore cet aspect social. Accueillir les gens, découvrir leurs idées et discuter de réparation de vêtement ou de bricolage. Ma présence à l'accueil est essentielle pour l'ouverture de La Remise et permettre que nous ayons toutes et tous accès à des objets sans avoir à les acheter. »* Isabelle

La Remise est une entreprise sociale, issue du mouvement de l'économie du partage. Elle est riche de l'expérience vaste et variée des bénévoles qui s'y impliquent. Elle renforce les liens sociaux, lutte contre le gaspillage et crée de la richesse pour la communauté. Elle



Sur la photo : Gabriel et Félix

favorise l'autonomie, la collaboration et le plaisir d'apprendre à faire les choses soi-même.

Lorsque l'on vient à La Remise, on prend part à des initiatives collectives et individuelles qui contribuent à l'amélioration de la qualité de vie de toutes et de tous. En plus de permettre de lutter contre l'isolement, cet organisme permet également aux bénévoles de différents horizons de tisser des liens, ce qui fait de La Remise un lieu chaleureux, accueillant où l'on apprend toujours quelque chose de nouveau.

Les **prochaines bibliothèques d'outils dans les arrondissements du Plateau Mont-Royal et d'Hochelaga** devraient voir se poursuivre ce projet de mise en commun dans un même esprit de communauté solidaire grâce à l'implication de **nouveaux et nouvelles bénévoles et ce pourrait être vous. Pourquoi pas?**

Pour plus d'informations :  
[coordo@laremise.ca](mailto:coordo@laremise.ca)  
[laremise.ca](http://laremise.ca)



## Le Théâtre Denise-Pelletier, complice de vos sorties théâtrales *depuis près de 60 ans!*

**L**espace d'un moment, la passion monte. Les scènes s'enchaînent. Des histoires se racontent. Et ces rencontres éphémères entre artistes et spectateurs deviennent des expériences théâtrales au souvenir impérissable. **Voilà l'essence même du Théâtre Denise-Pelletier (TDP) : faire découvrir les richesses insoupçonnées de la dramaturgie d'hier et d'aujourd'hui, d'ici et d'ailleurs, à de vastes publics.**

Au lendemain du 29 février 1964, date à laquelle la pièce *Iphigénie* de Racine fut présentée pour la première fois au Québec devant un public étudiant, Gilles Pelletier, Françoise Graton et Georges Groulx, les membres fondateurs, étaient loin de se douter que l'aventure les mènerait aussi loin. Aujourd'hui, le TDP est une véritable institution culturelle ancrée dans le quartier Mercier-Hochelaga-Maisonneuve. Cet ancien cinéma des années 30 accueille 70 000 spectateurs annuellement.

Pour sa 59<sup>e</sup> saison, le TDP vous invite à découvrir sa programmation composée de 13 spectacles. Dans la grande salle, justice, exploration, éducation, escroqueries et histoire du 19<sup>e</sup> siècle susciteront votre curiosité. Du côté de l'effervescente Salle Fred-Barry, les compagnies invitées vous proposent des textes intelligents, portés sur les enjeux de société et l'affirmation de soi. Thématiques intemporelles qui ouvrent les esprits et qui suscitent de pertinentes conversations. Une programmation qui porte nos regards sur ce qui était et ce qu'on pourrait être.

D'Evelyne de la Chenelière à Balzac, en passant par le **mythe de Lolita**, le **jeu masqué contemporain** et les **jeux de construction au masculin**, on part à la rencontre de *L'Étranger* de Camus, de *Louis II roi de Bavière*, de Wagner et de *Sissi l'impératrice*; on se demande si l'humanité se reconnaît encore dans le **Golden Record** qui flotte dans l'infini depuis 45 ans; on décortique **l'art de posséder** et l'on renoue avec **la prise de parole de La Société des poètes disparus**.

**Les membres de la FADOQ bénéficient d'un rabais de 25 % sur l'abonnement à quatre spectacles de la Salle Denise-Pelletier offert au tarif exceptionnel de 104 \$ et d'un tarif préférentiel à 30 \$ le billet unitaire. Ils peuvent également économiser 30 % sur le tarif régulier à la Salle Denise-Pelletier et 20 % sur le tarif régulier à la Salle Fred-Barry. En personne à la billetterie sur présentation de la carte de la FADOQ (taxes incluses).**

Découvrez la programmation complète de la Saison 2022-2023 sur le site du Théâtre Denise-Pelletier. Le Théâtre Denise-Pelletier est à la recherche de personnes motivées, fiables et courtoises pour compléter son équipe d'accueil. Une façon unique de vivre pleinement l'expérience TDP. Tous les détails au lien suivant : <https://www.denise-pelletier.qc.ca/stages-et-emplois/equipe-daccueil/>

## NOUVEAUX RABAIS

### HÔTEL10

HOTEL10 offre aux membres FADOQ un rabais de 15 % sur les tarifs flexibles.

Une carte d'adhésion valide doit être présentée lors de votre enregistrement.

[hotel10montreal.com](http://hotel10montreal.com) | 514 843-6000

# HOTEL

### Insertech

Combo spécial FADOQ à 400 \$ (valeur 590 \$)\*

- Un ordinateur portable reconditionné professionnellement
- Une station d'accueil
- 30 minutes de soutien en ligne pour vous accompagner dans la mise en route de votre ordinateur

\*Prix nets, aucune taxe.

Rendez-vous à la page promotionnelle : [insertech.ca/fadoq](http://insertech.ca/fadoq)  
4820, rue Molson | 514 596-2842

# INSERTECH

### Hôtel Universel Montréal

Situé tout près du stade olympique et du jardin botanique, cet hôtel permet de se retrouver parfaitement au cœur du carrefour des loisirs et des sports.

Tarifs préférentiels pour les membres FADOQ.

[hoteluniverselmontreal.com](http://hoteluniverselmontreal.com) | 514 253-3365



### Théâtre Prospero

Bénéficiez de 20 % de rabais à l'achat d'un ou de deux billets à tarif régulier.

Ce tarif préférentiel de 32 \$ par billet (taxes incluses) est valable pour les six spectacles présentés dans la salle principale du Théâtre Prospero.

Code promo : **8FADOQ** 1371, rue Ontario Est, Montréal

[theatreprospero.com](http://theatreprospero.com) | 514 526-6582

# THEATRE PROSPERO

### Théâtre aux Écuries

Tarif préférentiel à 25 \$ (taxes incluses) sur présentation de la carte FADOQ.

[auxecuries.com](http://auxecuries.com) | 514 328-7437



### Théâtre du Rideau vert

15 % de rabais sur le prix régulier des billets individuels.

4664, rue Saint-Denis, Montréal

[rideauvert.qc.ca](http://rideauvert.qc.ca) | 514 844-1793

Théâtre du Rideau Vert



## ACHETEURS SÉRIEUX D'ANTIQUITÉS ET D'OBJETS DE COLLECTION

- MEUBLE ANTIQUE
- TABLEAU CANADIEN
- SCULPTURE
- SOUVENIR MILITAIRE
- SOUVENIR SPORTIF
- MONNAIE
- BILLET DE BANQUE
- MONNAIE OLYMPIQUE
- CARTE POSTALE
- TIMBRE
- MONTRE BRACELET
- MONTRE DE POCHE
- BIJOU OR ET ARGENT
- BIJOU DE FANTAISIE
- ANNONCE PUBLICITAIRE
- OBJET RELIGIEUX
- VIEILLE PHOTO
- 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](mailto:ANTIQUITESWLA@GMAIL.COM)

**ANTIQUITÉS WLA INC.**





## Parce que votre histoire est unique

**Nos conseillers ont des solutions  
personnalisées pour vous.**



**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



**Visitez le [ssqcabinet.ca/fadoq](https://ssqcabinet.ca/fadoq)  
ou appelez-nous au 1 866 225-5050**

\* 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.