

Le Montréal FADOQ

HIVER 2023 | VOLUME 26, NUMÉRO 2

fadoq

Région
île de Montréal

PROGRAMMATION
HIVER

LE RETOUR À L'EMPLOI
APRÈS 60 ANS

CRÉDIT D'IMPÔT POUR
LE MAINTIEN À DOMICILE

intact
ASSURANCE

Auto • Habitation

SSQ
assurance

Vie • Santé • Investissement

HIVER 2023 | FADOQ – RÉGION ÎLE DE MONTRÉAL |



25\$ de rabais additionnel*

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

2^e
PAIRE À
1\$

25% de rabais

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

15% de rabais

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

10% de rabais additionnel

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

greiche & scaff

professionnels de la vue

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

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

Table des matières

Mot de la présidente	3
Babillard	4
Programmation.....	7
Le Château au temps des collégiens	15
Retour à l'emploi après 60 ans	16
Crédit d'impôt	17
Plan d'impact collectif	18
Nouveaux rabais	19

Pour nous joindre

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

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

Le Montréal FADOQ

Hiver 2023, volume 26, numéro 2

Rédactrice en chef	Rosée Tremblay
Révision	Noella Deraspe
Conception graphique	Valentina Vlassova
Impression	SOLISCO

Avez-vous reçu un avis de renouvellement?

Lorsque vous recevez votre avis de renouvellement, par la poste ou par courriel, il est important de le compléter et de le retourner le plus rapidement possible afin de pouvoir continuer à profiter des activités, rabais et autres privilèges. Cela est d'autant plus important si vous voulez vous prévaloir du rabais offert par Intact Assurance. En effet, il est important d'avoir votre carte FADOQ en règle au cas où vous auriez une réclamation à faire.

Vous avez déménagé?

Afin de continuer de recevoir nos communications, avisez-nous rapidement au 514 271-1411, poste 221, ou par courriel à info@fadoqmtl.org



Souhaitons la bienvenue en 2023 avec *espoir et* *enthousiasme*

Au cours de l'année 2022, nous avons eu plusieurs raisons de célébrer ensemble, notamment en soulignant le 50^e anniversaire de la FADOQ – Région Île de Montréal. Nous avons débuté en mars avec Monsieur Bernard Derome qui nous a offert une conférence mémorable; en juillet, nous avons profité d'une magnifique soirée à bord du bateau-mouche avec un repas gastronomique et, en septembre, nous avons accueilli l'automne lors d'un dîner au Jardin botanique où vous avez pu marcher et aller visiter les serres.

Et que dire de nos programmations d'activités, aussi riches que diversifiées : voyages, ateliers éducatifs, activités sportives et culturelles, le tout en présentiel! Quel bonheur de vous avoir retrouvés en si grand nombre au rendez-vous.

Après deux ans de pause, santé oblige, nous avons finalement pu tenir à nouveau nos Jeux FADOQ régionaux. Au total, ce sont 379

sportifs qui ont pris part aux compétitions dans les 11 disciplines au programme. La région de Montréal a également été représentée au Jeux provinciaux organisés à Québec avec une délégation de 11 athlètes et une médaille d'argent a été remportée en golf mixte. Félicitations à toutes et à tous!

Je pense aussi à l'exposition *Vieillir et beautés* de la photographe Arianne Clément, à l'illumination en mauve de la Tour du Stade olympique et à la table ronde « Rompre avec l'âgisme et favoriser la bientraitance », trois événements organisés dans le cadre de la Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées. Nous avons également pris part à la Semaine québécoise intergénérationnelle et à la Marche soulignant la Journée internationale des aînés... Tout cela n'est qu'un bref aperçu de tout ce que nous accomplissons de concert avec nos précieux partenaires pour représenter les aînés et défendre leurs intérêts au sein de la société.

J'envisage l'année 2023 avec enthousiasme. Fidèle à son engagement, toute l'équipe travaillera très fort pour vous offrir une programmation diversifiée qui saura vous plaire, piquera votre curiosité et vous encouragera à participer. Si vous souhaitez nous faire part de vos suggestions d'activités ou de conférences pour la prochaine année, ou si vous désirez vous impliquer à titre de bénévole, n'hésitez pas à nous le faire savoir. Nous serons heureux de connaître vos intérêts et de vous lire! Voici notre adresse courriel : info@fadoqmtl.org

Tous les membres du conseil d'administration et de l'équipe de la FADOQ – Région Île de Montréal se joignent à moi pour vous souhaiter, chers(ères) membres, un chaleureux temps des fêtes et une année 2023 remplie de santé et de bienveillance.

Votre présidente,
Jocelyne Wiseman

En cette période des Fêtes, nous vous transmettons nos meilleurs vœux de bonheur, de santé et de bon temps partagé avec ceux que vous aimez.

Joyeux Noël et bonne année!

L'équipe de la FADOQ – Région île de Montréal
Andrée, Assane, Augustine, Claudia, Dominique, Isabelle, Sophie et Rosée

fadoq
Région
île de Montréal



Salon Carrefour 50+

An nouveau cette année, la FADOQ – Région île de Montréal sera présente au Salon Carrefour 50 ans +. Cet événement est une vitrine exceptionnelle sur les divers enjeux sociaux, culturels, récréatifs et d'emplois qui touchent les personnes de 50 ans et plus. Le Salon aura lieu les 14,15 et 16 avril 2023 au Palais des congrès de Montréal.

N'oubliez pas de venir nous saluer à notre kiosque!

Salutations

Andrée Turmel

Départ d'Andrée Turmel

Tous les membres du conseil d'administration ainsi que toute l'équipe du bureau tiennent à saluer Madame Andrée Turmel, qui a quitté ses fonctions de directrice générale adjointe et responsable des communications en septembre dernier.

Chère Andrée, nous te souhaitons le meilleur des succès et beaucoup de bonheur dans les nouveaux défis professionnels qui t'attendent. Merci pour ta rigueur et ton humour. Te côtoyer au quotidien a été un réel plaisir.



MCLL... apprendre pour le plaisir!

Connaissiez-vous MCLL? Il s'agit de la *McGill Community for Lifelong Learning*, l'antenne de l'université McGill dédiée à l'apprentissage continu (MCLL - McGill University). MCLL offre des cours aux aîné.es donnés par des aîné.es, selon sa philosophie fondatrice d'apprentissage par les pairs. Chaque trimestre, vous pouvez choisir parmi des dizaines de conférences et une quarantaine de cours, dont quelques-uns en français. Tous sont donnés en petits groupes en classe, à distance ou les deux à la fois sans examens ni évaluations, uniquement pour le plaisir d'apprendre. Pour partager vos passions ou améliorer votre maîtrise de l'anglais, venez faire la connaissance d'une communauté allumée et dynamique!

MCLL

*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

Téléphone : 514 321-4410

PROMOTION EN COURS

- Deux mois gratuits (4^e et 12^e mois)
- L'entretien ménager gratuit pendant un an

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

Boîte d'échange de livres



Amatrices et amateurs de lecture, nous avons maintenant une boîte d'échange de livres à l'extérieur de notre bureau (7537, rue St-Hubert). Un grand merci au talentueux Michel Boivin qui l'a construite. Profitez d'une visite à la FADOQ - Région île de Montréal pour y échanger vos livres. Bonne lecture!

Pensez cohabitation pour votre bien être! *Économisez, partagez, découvrez!*

La Maisonnée offre un service gratuit pour accompagner les personnes qui souhaitent louer leur chambre à un nouvel arrivant, homme seul ou femme seule. Depuis plus de 20 ans, ce projet financé par la Ville de Montréal a permis chaque année à des dizaines d'accueillants(es) de vivre une expérience enrichissante et unique. En plus d'économiser sur le coût du loyer, les accueillants, hommes ou femmes, ont témoigné avoir vécu des moments de partage et d'échange entre une personne de la société d'accueil et une personne immigrante. Le témoignage d'une demandeuse illustre bien le vécu et les avantages d'une telle cohabitation.

« Elle m'a appris à fonctionner avec les ordinateurs et à faire du jardinage. J'ai découvert les plats méditerranéens. »

La personne accueillante facilite donc l'intégration du nouvel arrivant de multiples façons, par exemple en lui permettant de découvrir les quartiers de Montréal, le système de transport, etc.

Pour le nouvel arrivant, la rencontre avec un(e) résident(e) de Montréal

provenant de la société d'accueil accélère son processus d'intégration par la pratique du français, par la connaissance et son apprentissage des codes culturels, etc.

Les propos recueillis auprès de quelques nouveaux arrivants attestent que cette cohabitation interculturelle facilite leur intégration :

« Durant la cohabitation, nous avons visionné des films québécois et elle m'a fait connaître les humoristes québécois et les expressions typiques. Cela facilite mon intégration ».

« La cohabitation est une formule intéressante, car nous avons la réciprocité des besoins ».

Les responsables du projet ont mis en place une procédure rigoureuse pour assurer la sécurité et opérer à des jumelages de qualité. Vous êtes intéressé(e)? Vous avez des questions?

Contactez-nous!
Demandez Adja Angely Gaye :
514 271-3533, poste 248.
info@lamaisonnee.org

Un temps pour l'art

Le comité culturel Un temps pour l'art est le fruit d'une collaboration entre la maison de la culture de Villeray-Saint-Michel-Parc-Extension, les bibliothèques Le Prévost, de Parc-Extension et de Saint-Michel, La Maison de la culture Claude-Léveillé, la FADOQ - Région île de Montréal, la Maison des grands-parents de Villeray et le Patro Le Prévost. Le programme est offert gratuitement à tous les membres FADOQ. Pour participer à l'une ou l'autre de nos activités, vous devez vous procurer un laissez-passer (maximum 2 par membre) en téléphonant au 514 271-1411, poste 221. Les billets sont disponibles SEULEMENT 2 semaines avant le spectacle.

Surveillez notre page Facebook (@fadoqmontréal) pour connaître les événements prochains.

DATE DÉBUT DES INSCRIPTIONS : LE LUNDI 28 NOVEMBRE À 9 H

ATELIERS
FADOQ.CA

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

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

Jeudis 12 janvier au 16 février | 13 h à 16 h
Lieu : À déterminer

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

Jeudis du 2 mars au 6 avril | 13 h à 16 h
Lieu : À déterminer

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

Mercredis du 1^{er} au 22 février | 10 h à 11 h 30
Lieu : Plateforme Zoom

Sécurité Informatique
Durée : 3 h – Coût : 10 \$

Mercredi 11 janvier | 13h à 16h
Lieu : Plateforme Zoom

ACTIVITÉS
ÉDUCATIVES
ET SOCIALES

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 16 janvier
au 27 mars

Heure : 13 h à 16 h

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

Coût : 125 \$ – Session de
11 semaines

La photo créative avec votre
cellulaire (niveaux 1 et 2)

On dit que le meilleur appareil photo est celui que l'on a avec soi. Améliorez vos photos et découvrez les secrets techniques et créatifs de votre téléphone en assistant à ce cours de photo très stimulant et concret. Visite guidée de votre téléphone et notions de composition pour être plus satisfait(e) de vos photos de voyages, paysages, souvenirs. (iPhone ou Android)

Dates : Mercredis 8 février et 1^{er} mars

Heure : 13 h 30 à 15 h

Lieu : Virtuel

Coût : 30 \$

Initiation au jeu improvisé

L'atelier commence par un survol rapide de l'histoire du Théâtre de la LNI suivi d'un réchauffement de quelques minutes. Il y a ensuite, une période d'improvisation dirigée avec des mises en situation adaptées au groupe.

Date : Mardi 28 mars

Heure : 13 h 30 à 15 h

Lieu : 4460, rue Chambord

Coût : 20 \$



Inscription obligatoire pour
toutes les activités à partir du
lundi 28 novembre à 9 h
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

Sortie photo pratique avec cellulaire

Dans cette formation sur le terrain en petit groupe, vous pratiquerez avec un(e) enseignant(e) expérimenté(e) qui vous guidera image par image. Vous recevrez sur place des conseils pratiques pour mieux composer vos images à l'aide de règles simples, notamment en revisitant les fonctions techniques de votre téléphone. La pratique supervisée est le meilleur moyen d'apprendre.

Date : Mercredi 22 mars

Heure : 13 h 30 à 15 h 30

Lieu : En nature, dans un parc urbain ou dans la rue

Coût : 20 \$

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 19 janvier au 23 mars 2023

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 19 janvier au 23 mars 2023

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 20 janvier au 24 mars

Heure : 9 h à 10 h 30

Cours niveau 4

Prérequis : Les prérequis du niveau 3, les adjectifs possessifs, l'interrogation, les parties du corps, la santé, la négation, les verbes réguliers et irréguliers au présent de l'indicatif.

Dates : Vendredis du 20 janvier au 24 mars

Heure : 11 h à 12 h 30

Cours niveau 5

Prérequis : Les prérequis du niveau 4, *la negación, expresar y compartir gustos, verbos en presente del indicativo, pretérito perfecto.*

Dates : Vendredis du 20 janvier au 24 mars

Heure : 9 h à 10 h 30

Cours niveau 6

Prérequis : Les prérequis du niveau 5, se présenter, les salutations, les chiffres, les couleurs et les aliments, *ser* et *estar*, *estar* et *haber*, la description, l'heure, la routine (verbes réguliers et irréguliers au présent de l'indicatif), les mois et les saisons, *la negación, expresar y compartir gustos, pretéritos (perfecto et indefinido)*, complementos de objeto directo e indirecto, futuro.

Dates : Jeudis du 19 janvier au 23 mars

Heure : 11 h à 12 h 30

Cours niveau Conversation

Prérequis : Les prérequis du niveau 6 et avoir complété les 6 niveaux

Dates : Vendredis du 20 janvier au 24 mars

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. L'apprentissage est basé sur la communication orale.

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

Coût : 90 \$ – Session de 10 semaines

Cours niveau 1

Aucun prérequis

Dates : Jeudis du 19 janvier au 23 mars

Heure : 9 h à 10 h 30

Cours niveau 2

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

Dates : Jeudis du 19 janvier au 23 mars

Heure : 10 h 30 à 12 h



Cours niveau 3

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

Dates : Mercredis du 18 janvier au 22 mars

Heure : 9 h à 10 h 30

Cours niveau 4

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

Dates : Mercredis du 18 janvier au 22 mars

Heure : 10 h 30 à 12 h

Cours d'anglais

Venez apprendre ou approfondir vos aptitudes communicatives orales et écrites nécessaires dans une ambiance propice aux apprentissages avec M. Oscar Mendoza.

Dates : Mercredis du 18 janvier
au 5 avril

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

Coût : 95 \$ – Session de 13 semaines

Débutant :

11 h 30 à 13 h

Apprendre les notions communicatives en anglais pour communiquer dans des situations quotidiennes de base, et ce, tant à l'écrit qu'à l'oral.

Intermédiaire – avancé :

13 h 30 à 15 h

Approfondir les connaissances acquises et déjà utilisées en anglais, perfectionner les notions et apprendre des nouvelles structures communicatives.

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 : Mercredis du 25 janvier
au 29 mars

Heure : 13 h 30 à 15 h

Lieu : Loisirs récréatifs et communautaires de Rosemont
2705, rue Masson

Coût : 100 \$ – Session de
10 semaines

Les instruments de musique d'ici et d'ailleurs

Découvrez les grandes familles d'instruments de musique à travers différentes époques et pays. Madame Leblanc aborde les instruments à cordes, les vents, les percussions, les claviers ainsi que plusieurs instruments du monde, le tout agrémenté d'extraits sonores et de vidéos. Vous apprendrez ainsi à reconnaître une cinquantaine d'instruments allant de l'épinière au saxhorn en passant par le erhu et le oud!!!

Dates : Mardis du 17 janvier
au 21 mars

Heure : 9 h 30 à 10 h 30

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 18 janvier
au 22 mars

Heure : 11 h à 12 h

Lieu : Atelier virtuel,
Plateforme Zoom

Coût : 85 \$ – Session de
10 semaines



Sur la route de la musique, volume 2

Madame LeBlanc vous surprendra par un large éventail de propositions musicales. Au menu cette fois-ci : Pachelbel, Telemann, Ravel, Orff, Nielson. Aussi, on s'intéresse à notre musique traditionnelle, on parle tango et on explore l'histoire du piano à travers le temps. Par une écoute active, on s'imprègne de musique tout en explorant différents aspects qui s'y rattachent... avec extraits sonores et vidéos à profusion.

Dates : Jeudis du 19 janvier
au 23 mars

Heure : 9 h 30 à 10 h 30

Lieu : Atelier virtuel,
Plateforme Zoom

Coût : 85 \$ – Session de
10 semaines



RENDEZ-VOUS DES MARCHEURS

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

Club de marche

Marchez en bonne compagnie à travers les sentiers du parc Maisonneuve et du parc Frédéric-Bach pour un trajet de 3 à 6 kilomètres.

Coût : 5 \$ – Session de 12 semaines

Parc Maisonneuve

Dates : Lundis du 16 janvier au 3 avril

Heure : 10 h à 12 h

Lieu de rencontre :

Chalet du parc Maisonneuve
4601, rue Sherbrooke Est

Parc Frédéric-Bach

Dates : Vendredis du 20 janvier
au 7 avril

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

Randonnées en raquettes et bâton de marche

En compagnie d'un naturaliste de GUEPE, profitez d'une randonnée avec interprétation du milieu naturel lors de la randonnée. Au besoin, raquettes et bâtons de marche vous seront fournis.

Pré-requis : disposer d'une forme physique permettant de faire une activité extérieure de deux heures.

Coût : 20 \$

Parc-nature du Bois-de-l'Île Bizard

Date : Samedi 14 janvier

Heure : 13 h à 15 h

Lieu de rencontre :

Parc-nature du Bois-de-l'Île Bizard
2115, Chemin du Bord-du-Lac,
Île-Bizard

Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation

Date : Samedi 28 janvier

Heure : 13 h à 15 h

Lieu de rencontre :

Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation, 2425, boul. Gouin Est

Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies

Date : Samedi 11 février

Heure : 13 h à 15 h

Lieu de rencontre :

Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies, chalet Héritage
14905, rue Sherbrooke Est

ACTIVITÉS SPORTIVES



Activités hivernales

Venez profiter de l'hiver lors de rencontres dans différents parcs de Montréal. Que ce soit en ski de fond ou avec des crampons, les conditions météorologiques seront nos guides afin de profiter pleinement des joies de l'hiver!

Dates : Mardis du 17 janvier
au 28 février

Heure : 9 h 30 à 11 h 30

Lieu pour la première rencontre :

Chalet du parc Maisonneuve
4601, rue Sherbrooke Est

Coût : Gratuit (Vous devez avoir votre équipement.)



Initiation au ski de fond

En compagnie d'un guide naturaliste qui vous aidera avec l'équipement et vous donnera les éléments pour pratiquer ce sport, initiez-vous au ski de fond tout en profitant de l'interprétation du milieu naturel qu'il fera lors de la randonnée.

Lieu : Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation : 2425, boul. Gouin Est

Coût : 50 \$, équipement fourni

Heure : 13 h à 15 h

Coût : Gratuit

Niveau débutant :

Mardi 17 janvier

Aucun prérequis nécessaire, mais disposer d'une forme physique permettant de faire une activité extérieure de deux heures.

Niveau intermédiaire :

Jeudi 19 janvier

Prérequis : avoir une technique de base en ski de fond et disposer d'une forme physique permettant de faire une activité extérieure de deux heures.

Nouveauté ! Danse sociale

Venez apprendre les pas de base des danses latines et modernes avec le professeur André Trépanier. Prenez note que les cours seront adaptés selon les personnes présentes aux cours.

Dates : Jeudis du 19 janvier au 6 avril

Heure : Débutant : 13 h à 14 h

Intermédiaire : 14 h à 15 h
(nouveaux enchaînements et perfectionnement)

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

Coût : 100 \$ – Session de 12 semaines

Nouveauté ! Parcours sportifs

Séances composées de circuits de plusieurs exercices réalisés plusieurs fois avec un peu de récupération entre chaque exercice. Ce cours est accessible à toute personne en situation de reprise de sport, en quête d'une routine sportive efficace et complète.

Dates : Mercredis du 18 janvier au 5 avril

Heure : 13 h à 14 h

Lieu : Centre du Vieux Moulin de LaSalle
7644, rue Édouard
(angle 4^e Avenue), LaSalle

Coût : 81 \$ – Session de 12 semaines

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 16 janvier au 10 avril

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 13 semaines

Cardiovélo

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 19 janvier au 13 avril

Heure : 13 h à 14 h

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

Coût : 90 \$ – Session de 13 semaines

Danse en ligne

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

Dates : Jeudis du 16 mars au 1^{er} juin

Heure : Débutant : 13 h à 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
10 janvier au 23 mars

Heure : 9 h à 10 h

Point de rencontre :
Chalet du parc Maisonneuve
4601, rue Sherbrooke Est

Coût : 1 x semaine : 148 \$ ou
2 x semaine : 228 \$

Parc Lafontaine

Dates : Mardis du 10 janvier au 21 mars

Heure : 10 h à 12 h

Point de rencontre :
Stationnement Centre
Calixa-Lavallée
3819, avenue Calixa-Lavallée

Coût : 1 x semaine : 148 \$

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 19 janvier au 6 avril

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

Offert en collaboration avec le Centre Récréatif Édouard Rivet, ce nouveau cours combine des chorégraphies musicales, travaille la coordination, la motricité, l'écoute active, la proprioception et l'endurance. Adapté au 55+, l'objectif principal de ce cours est de s'amuser! Allez, on va bondir de joie!



Dates : Mercredis du 18 janvier au 5 avril
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. Il comprend non seulement des exercices favorisant la flexibilité afin d'améliorer la mobilité articulaire, mais aussi des exercices musculaires qui visent à renforcer les muscles posturaux et stabilisateurs.

Dates : Lundis du 16 janvier au 3 avril
Heure : 14 h 30 à 15 h 30
Lieu : Centre du Vieux Moulin de LaSalle, 7644, rue Édouard (angle 4^e Avenue), LaSalle
Coût : 81 \$ – Session de 12 semaines

Inscription obligatoire pour toutes les activités à partir du **lundi 28 novembre 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

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 18 janvier au 5 avril
Heure : 14 h 30 à 15 h 30
Lieu : Centre du Vieux Moulin de LaSalle, 7644, rue Édouard (angle 4^e Avenue), LaSalle
Coût : 81 \$ – Session de 12 semaines

Yoga sur tapis

Le yoga est une science millénaire qui propose toute une hygiène de vie. Une branche importante du yoga est la pratique des postures pour conserver une santé physique optimale. 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.

Dates : Jeudis du 19 janvier au 23 mars
Heure : 10 h 50 à 11 h 50
Lieu : Studio Caravane, 910, rue Jean-Talon Est (2^e étage)
Coût : 100 \$ – Session de 10 semaines

Dates : Vendredis du 20 janvier au 24 mars
Heure : 10 h 50 à 11 h 50
Lieu : Sous-sol de l'église Saint-Donat, 6807, rue de Marseille (porte-C)
Coût : 100 \$ – Session de 10 semaines



Yoga sur chaise



Le yoga sur chaise est basé sur le *hatha yoga classique*. La chaise devient un accessoire pour permettre aux pratiquant.es de bien se positionner et de pouvoir pratiquer le yoga de façon sécuritaire et adaptée. Certaines postures sont exécutées en posture assise tandis que d'autres le sont debout avec le support de la chaise.

Dates : Jeudis du 19 janvier au 23 mars
Heure : 9 h 30 à 10 h 30
Lieu : Studio Caravane, 910, rue Jean-Talon Est (2^e étage)
Coût : 100 \$ – Session de 10 semaines

Dates : Vendredis du 20 janvier au 24 mars
Heure : 9 h 30 à 10 h 30
Lieu : Sous-sol de l'église Saint-Donat, 6807, rue de Marseille (porte-C)
Coût : 100 \$ – Session de 10 semaines

Méditation

Dates : Jeudis du 19 janvier au 23 mars
Heure : 12 h à 12 h 45
Lieu : Studio Caravane, 910, rue Jean-Talon Est (2^e étage)
Coût : 70 \$ – Session de 10 semaines

Dates : Vendredis du 20 janvier au 24 mars
Heure : 12 h à 12 h 45
Lieu : Sous-sol de l'église Saint-Donat, 6807, rue de Marseille (porte-C)
Coût : 70 \$ – Session de 10 semaines

Danses du monde

Venez danser en groupe dans le plaisir et la simplicité ! Danses pratiquées en ronde, issues de différentes traditions folkloriques ou contemporaines, et exécutées au son de la musique du monde. Accessibles à toutes et à tous, elles créent un espace de partage et de découvertes culturelles et favorisent la connexion avec soi, la communauté et la nature. Une présentation du contexte historique, géographique et signification précède chaque danse.

Dates : Dimanches, 22 janvier, 19 février, 19 mars et 16 avril

Heure : 14 h à 16 h

Lieu : Studio Caravane, 910, rue Jean Talon Est

Coût : 50 \$ – 4 rencontres

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 10 janvier au 11 mai

Heure : 14 h à 15 h 30

Lieu : Centre Pierre-Charbonneau, 3000, rue Viau

Coût : 1 x semaine : 120 \$ ou

2 x semaine : 210 \$

Session de 18 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 du 10 janvier au 28 mars

Heure : 9 h 30 à 11 h 30

Lieu : Fédération de tennis de table du Québec, 4755, boul. Couture Saint-Léonard

Coût : 90 \$ – 12 séances par session

Club de marche rapide

Dates : Mardis et/ou Jeudis

Heure : 15 h 30 à 16 h 30

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

Coût : 85 \$ – annuellement

CONFÉRENCES VIRTUELLES



Philanthropie

Il existe mille et une façons d'être heureux. Avoir un impact positif sur la vie d'une personne ou sur la société dans son ensemble, c'est aussi favoriser son propre niveau de bonheur. Au cours de cette présentation, explorez les différentes façons de donner au Québec et découvrez comment exprimer votre générosité en toute confiance, avec une liste de questions essentielles à vous poser qui feront de vous un philanthrope éclairé.

Date : Mercredi 18 janvier

Heure : 10 h 30 à 12 h

Lieu : Virtuel

Coût : Gratuit

Locataires aînés : ce qu'il faut surveiller pour éviter les abus

Malgré les droits et les devoirs en matière de logement, des abus surviennent à l'égard des aînés. Or, des droits fondamentaux se rattachent à toute personne, quel que soit son milieu de vie. Nous souhaitons vous entretenir de ce sujet et répondre à vos questions. Venez en grand nombre le 1^{er} février 2023 : c'est un rendez-vous!



Date : Mercredi 18 janvier

Heure : 10 h 30 à 12 h

Lieu : Virtuel

Coût : Gratuit

Séance d'information à l'intention des personnes âgées de 65 ans et plus – Agence du revenu du Canada

Âgé de 65 ans ou plus? Voyez comment l'ARC peut vous aider! Les prestations et les crédits peuvent vous aider à mettre de l'argent dans vos poches et à joindre les deux bouts.

Date : Jeudi 16 février

Heure : 10 h à 11 h 30

Lieu : Virtuel

Coût : Gratuit

Séance d'information à l'intention des personnes handicapées – Agence du revenu du Canada

Pour en connaître davantage sur les prestations et crédits offerts aux personnes handicapées et à leurs aidants naturels.

Date : 28 février

Heure : 13 h 00 à 14 h 30

Lieu : Virtuel

Coût : Gratuit

Aînés Avisés

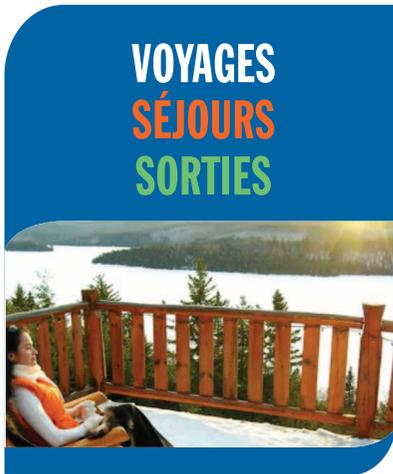
Par le biais de courtes vidéos et de discussions entre participants, les thèmes de la maltraitance financière et de l'âgisme seront abordés. Les différents types de maltraitance seront aussi présentés.

Date : 14 mars

Heure : 10 h à 11 h 30

Lieu : Virtuel

Coût : Gratuit



Sortie de Ski de fond et ou raquette

Venez vivre l'hiver en profitant des magnifiques paysages du Parc régional de Val David - Val Morin. La location d'équipement est disponible sur place (\$). Transport et repas inclus.

Date : 2 février 2023

Départ : 8 h – 7600, rue Sherbrooke Est, Montréal

Retour prévu : 16 h

Lieu : Parc régional de Val David - Val Morin - Secteur Far Mills

Coût : 55 \$ incluant lunch et transport.

DÉJOUÉZ l'Hiver

Une formule tout inclus à l'Hôtel Sacacomis situé au cœur d'une des plus remarquables forêts à Saint-Alexis-des-Monts pour une expérience en nature exceptionnelle. Accès aux sentiers pour la randonnée, raquette et ski de fond sont les activités offertes durant le séjour. Libre à vous de vous adonner à celle qui vous passionne le plus.

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

Dates : Mardi 21 au jeudi 23 février

Départ : Mardi 21 février à 9 h du 7600, rue Sherbrooke Est

Retour prévu :

Jeudi 23 février à 15 h 30 au 7600, rue Sherbrooke Est

Coût : Occ. simple : 912 \$

Occ. double : 663,50 \$

Occ. triple : 580 \$

Cabane à sucre

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

Date : Jeudi 6 avril

Départ : 10 h, 7600, rue Sherbrooke Est

Retour prévu :

16 h 30

Coût : 65 \$ - Transport, repas à volonté, calèche, chansonnier et tire sur la neige inclus

Rencontre d'information Voyages FADOQ 2023

Séance d'information sur les destinations 2023 que nous vous proposons en collaboration avec Groupe Voyages Québec.

Date : Mardi 31 janvier

Heure : 13 h 30

Coût : Gratuit

Lieu : Virtuel

ACTIVITÉS CULTURELLES

Exposition Le Temps des Pharaons ainsi que l'exposition René et Lévesque

Découvrez les mythes et les réalités de la culture égyptienne antique en compagnie d'un guide-animateur. Aussi, visite libre des différentes expositions dont celle de René et Lévesque, qui met de l'avant les étapes de vie marquantes qui ont forgé sa personnalité jusqu'à son décès en 1987.

Date : Jeudi 2 mars

Départ : 9 h – 7600, rue Sherbrooke Est

Retour prévu : 18 h

Lieu : Musée de la Civilisation, Québec

Coût : 75 \$ incluant une visite guidée, dîner et le transport en autocar



Match d'impro, Saison de la Coupe Charade

Véritable art national avec ses 45 ans d'existence, le concept original du Match d'impro que nous devons à Robert Gravel et Yvon Leduc attire chaque année plusieurs milliers de spectateurs(trices). Sur la patinoire, au-delà de l'ambition de s'emparer de la Coupe Charade, les comédiens(nes)-improvisateur(trices) se font une mission de vous surprendre, de vous fasciner, de vous émouvoir... bref, de jouer des multiples cordes inhérentes à l'art de l'improvisation théâtrale.

Date : Dimanche 12 mars

Heure : 14 h

Lieu : Club Soda
1225, boulevard Saint-Laurent

Coût : 28 \$



Place au théâtre avec Pif-Luisant

Une pièce de Gabriel Sabourin. Mise en scène par Stéphane Brulotte. L'avocat Edmond a des prétentions littéraires. En cette fin de XIXe siècle, hélas, tout bouge trop vite autour de ce mélancolique, prisonnier de son goût pour les sujets historiques, les alexandrins et les grands sentiments.

Date : Vendredi 14 avril

Heure : 19 h 30

Lieu : Théâtre du Rideau Vert
4664, rue Saint-Denis

Coût : 39 \$

ACTIVITÉS SOCIALES

Souper rencontre

Dans une formule souper-spectacle, une soirée pour socialiser et manger dans une ambiance musicale.

Dates : Vendredis 10 février et 17 mars

Lieu : Restaurant Costa Del Sol,
4855, rue Jarry Est, St-Léonard

Coût : 63 \$ chacun incluant le repas et le spectacle. (Pourboire et boisson non compris)

CHATEAU
DUFRESNE
MUSÉE ET LIEU HISTORIQUE PATRIMONIAL

Le Château au temps des collégiens

Qu'est-il advenu du Château après le départ de la famille Dufresne? L'exposition *Le Château au temps des collégiens* raconte une tranche de vie méconnue de ce lieu mémorable. De 1948 à 1961, le Château est transformé en collège classique pour jeunes garçons.

Le « pavillon Dufresne », comme on l'appelle, offre alors aux garçons des quartiers de l'Est de Montréal les cours de Belles-Lettres, Rhétorique, Philosophie I et II. À la veille de la Révolution tranquille, l'Externat classique Sainte-Croix y a formé une élite sociale et intellectuelle francophone.

Des témoignages exclusifs d'anciens collégiens du quartier, dont celui du journaliste Gilles Gougeon, rappellent que l'éducation supérieure était loin d'être à la portée de tous. Caricatures, illustrations, envolées poétiques ou réflexions philosophiques qui ne manquent pas d'humour et d'autodérision, évoquent l'atmosphère de liberté et de camaraderie qui régnait alors au sein des classes aux décors somptueux, quasi surréalistes pour ses jeunes élèves.

À voir jusqu'au 30 janvier 2023

En tout temps, l'exposition permanente *Le Château Dufresne, un lieu d'exception*

Château Dufresne, musée et lieu historique patrimonial

Chateaudufresne.com

514 259-9201

Du mercredi au dimanche,
de 9 h 30 à 17 h

Premier dimanche du mois gratuit
pour les résidents du Québec

Tarif préférentiel pour les membres
de la FADOQ en tout temps



résidentiel | commercial | immeubles

André Lemire 514 994-0333

Sutton®

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

Plus de
25 ans
en immobilier

RETOUR À L'EMPLOI APRÈS 60 ANS

FRANÇOIS DALLAIRE, directeur adjoint,
Carrefour Relance



Les intervenantes socioprofessionnelles du Carrefour

Dans le contexte actuel de pénurie de main-d'œuvre, le maintien en emploi des travailleurs expérimentés prend tout son sens. Plusieurs d'entre eux ont déjà quitté le marché du travail pour diverses raisons mais désirent y revenir, que ce soit pour arrondir les fins de mois, pour s'activer ou pour continuer d'apporter leur contribution à la société.

Il faut aussi souligner que le gouvernement du Québec a créé des incitatifs fiscaux pour faciliter et favoriser le retour ou le maintien en emploi des travailleurs expérimentés. Vous pouvez consulter différents cas de figure en consultant le site internet du Comité consultatif des travailleurs de 45 ans et plus au : <https://cc45plus.org/publications/travailler-au-dela-de-lage-de-la-retraite-est-ce-que-ca-vaut-le-cout/>

L'équipe du Carrefour Relance est formée et qualifiée pour faciliter ce

retour en emploi ou cette réorientation professionnelle. Un projet de préparation à l'emploi étant offert depuis plusieurs années aux personnes de 30 ans et plus, force est de constater qu'il y a eu une augmentation de l'âge moyen des usagers. En effet, au cours des trois dernières années, plus de 60 % de la clientèle avait 50 ans et plus. Afin de répondre adéquatement aux besoins de ces personnes, un volet spécial concernant les personnes de 60 ans et plus a été élaboré. De concert avec une intervenante socioprofessionnelle, un plan d'action personnalisé est mis en branle en accord avec les aptitudes, les valeurs, les obstacles et les compétences transférables de chacun. La personne est ainsi en mesure d'actualiser ses connaissances sur le marché de l'emploi, de faire le bilan de ses emplois antérieurs, de ses formations et de ses réalisations.

Pour les débutants, c'est l'occasion de s'initier à l'outil informatique, à l'envoi de CV par courriel ainsi qu'à l'exploration des sites de recherches

d'emploi. Depuis plusieurs années, des ateliers de gestion de stress sont inclus tout au long du parcours des usagers. Parmi quelques-uns des thèmes abordés, on retrouve l'estime de soi, la confiance en soi, la communication, etc. Les personnes sont amenées à discerner les fausses perceptions qu'elles peuvent avoir par rapport au marché de l'emploi, à acquérir de bonnes techniques et des stratégies de recherche d'emploi.

Pour favoriser votre retour en emploi dans des conditions gagnantes, n'hésitez surtout pas à contacter Carrefour Relance au 514 254-7400 et à prendre rendez-vous avec l'une de nos intervenantes socioprofessionnelles.



CRÉDIT D'IMPÔT POUR MAINTIEN À DOMICILE DES AÎNÉS



Vous désirez vivre dans votre domicile le plus longtemps possible? Connaissez-vous le crédit d'impôt **remboursable** qui est destiné aux personnes de **70 ans et plus** pour des dépenses liées à des services de maintien à domicile (entretien ménager, entretien de terrain, déneigement, soins infirmiers, etc.)? Ce crédit est en effet remboursable et peut vous être accordé même si vous n'avez pas d'impôt à payer.

Pour l'année 2022, le crédit d'impôt équivaut à 36 % des dépenses admissibles.

Le maximum des dépenses admissibles varie selon votre revenu familial et en fonction de votre statut et de votre état, c'est-à-dire si vous vivez seul(e) ou avec un conjoint(e) et si vous êtes autonome ou non. Les dépenses admissibles sont des dépenses liées à des services admissibles. Elles ne

comprennent pas le coût des produits utilisés dans le cadre de ces services (par exemple, les dépenses pour les services d'entretien ménager ne comprennent pas le coût des produits de nettoyage). Les services admissibles et le calcul des dépenses admissibles diffèrent selon que vous êtes propriétaire ou locataire du lieu où vous habitez.

Voici des exemples de services de maintien admissibles donnant droit au crédit d'impôt :

- les services d'entretien ménager;
- les services d'entretien des vêtements, des rideaux et de la literie, fournis par une aide domestique à l'endroit où vous habitez;
- les services d'entretien de terrain et de déneigement, y compris les services pour des travaux mineurs à l'extérieur de la maison (par exemple, la pose et l'enlèvement d'un abri saisonnier);
- les services d'aide à l'habillement;
- les services d'aide pour le bain;
- les services d'aide à l'alimentation;
- les services infirmiers;
- les services de gardiennage;
- un service d'appel d'urgence activé par un dispositif, comme un bracelet ou un pendentif;
- les services liés à l'utilisation d'un dispositif de repérage par GPS.

Pour plus d'information, consultez le site Web du gouvernement du Québec : revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/credit-dimpot-pour-maintien-a-domicile-des-aines/ ou composez le 514 864-6299.
Référence : <https://www.revenuquebec.ca/>

Plan d'impact collectif : Réseau Résilience Aîné.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 aîné.es 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 aîné.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 présente un modèle innovant de soins de première ligne incluant des patients et des citoyens partenaires.

Communauté soignante

La Communauté soignante existe depuis 2017 dans le quartier Centre-Sud. Elle s'est jointe au Réseau Résilience Aîné.es Montréal (RRAM) dès le début de la démarche.

Communauté soignante offre un pont entre la santé et la communauté par l'intégration de pairs au sein des équipes de première ligne. Les pairs sont des personnes avec une expérience de vie significative, s'engageant comme alliés dans un rôle d'écoute, de mise en relation

et d'accompagnement dans l'atteinte des objectifs de vie fixés par la personne, à son propre rythme. Le rôle des pairs est distinct et complémentaire à celui des professionnels de la santé et des intervenant.es communautaires.

Les pairs ne sont pas jumelés avec les citoyens/patients par maladie, âge, genre. Il se trouve que la plupart des personnes accompagnées, même en itinérance, sont des aîné.es, ce qui est tout à fait logique si l'on pense au vieillissement de la population. L'accompagnement se fait en toute confidentialité, dans un milieu sécuritaire et

exempt de jugement, au rythme de la personne, selon ses urgences, ses besoins et ses aspirations, qu'il soit fait en présence, par téléphone ou par visioconférence.

Communauté soignante se bâtit sur l'expérience des initiatives d'entraide par les pairs (par ex. en santé mentale, dépendance, itinérance, pour femmes, aînés et Autochtones) et se distingue par son approche de soins communautaires intégrés, indépendamment de l'âge ou des conditions de santé de la personne.

Pilotée depuis 2017, **Communauté soignante** a fait l'objet d'une publication dans le *British Medical Journal*. Elle a été identifiée comme « modèle emblématique des soins communautaires intégrés » par le consortium international TRANSFORM et a été reconnue comme pratique exemplaire par Agrément Canada et par le Collège des médecins de famille du Canada.



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

- MEUBLE ANTIQUE
- TIMBRE
- TABLEAU CANADIEN
- MONTRE BRACELET
- SCULPTURE
- MONTRE DE POCHE
- SOUVENIR MILITAIRE
- BIJOU OR ET ARGENT
- SOUVENIR SPORTIF
- BIJOU DE FANTAISIE
- MONNAIE
- ANNONCE PUBLICITAIRE
- BILLET DE BANQUE
- OBJET RELIGIEUX
- MONNAIE OLYMPIQUE
- VIEILLE PHOTO
- CARTE POSTALE
- TOUT OBJET DE COLLECTION

**SERVICE COURTOIS À DOMICILE, SANS FRAIS
PLUS HAUT PRIX PAYÉ, SANS PRESSION**

PIERRE ET SANDRA CHAMPAGNE
514-891-6678
ANTIQUITESWLA@GMAIL.COM
ANTIQUITÉS WLA INC.

NOUVEAUX RABAIS

Salon de beauté Félicia (unisexe)

10 % de rabais sur le prix régulier
7403, rue St-Hubert, Montréal
514 593-9064

Maison Saint-Gabriel | Musée et site historique

Choix de savoureuses infusions exclusives à la Maison SAINT-GABRIEL. Inspirées des plantes de nos jardins, une infusion vous est offerte gratuitement* sur présentation de votre carte de membre FADOQ.

*Valeur 3 \$ + taxes

2146, place Dublin, Pointe-Saint-Charles
maisonsaintgabriel.ca | 514 935-8136



La Cantine pour tous

15 % de rabais sur les plats congelés.
Commandez en ligne ou par téléphone avec le code promo FADOQMONTREAL.

lacantinepourtous.org | 1 833 457-0958



UN PEU
SEUL.E?



UNE
EXPÉRIENCE
ENRICHISSANTE
ET UNIQUE!

LES HABITATIONS PARTAGÉES

UN PROJET DE COHABITATION
INTERGÉNÉRATIONNELLE
ET/OU INTERCULTURELLE

S'adresse à un résident de Montréal
ayant une chambre à louer, pour accueillir
un nouvel arrivant seul (homme ou
femme) et partager une belle expérience
de cohabitation.

ENCADREMENT RIGOUREUX
ET GRATUIT

UNE FORMULE AVANTAGEUSE
POUR TOUS



DES QUESTIONS?

Contactez-nous au
514-271-3533

  [lamaisonnee.org](https://www.lamaisonnee.org)

 [projethabitationspartagees](https://www.projethabitationspartagees.com)
www.lamaisonnee.org

Financer par :

Montréal 

Avec la participation financière de :

Québec 

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



Réservé aux jeunes de 50 ans et plus !

Librespace FADOQ^{MD} est un programme d'assurances auto et habitation **exclusif aux membres du Réseau FADOQ**. Profitez des avantages offerts par Intact Assurance tels que :

- **Rabais** sur vos assurances
- **Réduction de franchises** en cas de sinistre
- **Protection S.O.S. Identité^{MD} sans frais¹** en combinant vos assurances

**Pour connaître tous les avantages offerts,
appelez votre représentant en assurance
dès maintenant ou composez le
1 866 477 5050**

ASSUREUR OFFICIEL
DU RÉSEAU FADOQ

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



¹En cas de vol d'identité, la protection S.O.S Identité^{MD} offre une couverture d'assurance pouvant aller jusqu'à 25 000 \$ pour le remboursement des dépenses engagées pour recouvrer votre identité. Ces offres peuvent varier et être modifiées sans préavis. L'information retrouvée dans cette publicité vous est fournie à titre indicatif seulement. Votre contrat d'assurance prévaut en tout temps. Veuillez le consulter pour un exposé des protections et exclusions. Pour obtenir de plus amples informations sur cette offre et nos produits, veuillez communiquer avec votre représentant d'assurance ou consultez [intact.ca](https://www.intact.ca). © 2020, Intact Compagnie d'assurance. Tous droits réservés.