

RENDEZ-VOUS

L'ENCART DES LAURENTIDES

fadoq

Région
des Laurentides



Mot de la présidence et
de la direction générale3
Accessibilité virtuelle aînés4
Cours d'arts et expositions5

Formation en santé cognitive 6
Pour bouger au printemps
et à l'été 7
Jeux FADOQ Laurentides 8



Auto • Habitation

beneva

Vie • Santé • Investissement



Réservé aux jeunes de 50 ans et plus !

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

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

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

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

ASSUREUR OFFICIEL
DU RÉSEAU FADOQ



¹En cas de vol d'identité, la protection S.O.S. Identité^{MD} offre une couverture d'assurance pouvant aller jusqu'à 25 000 \$ pour le remboursement des dépenses engagées pour recouvrer votre identité. Ces offres peuvent varier et être modifiées sans préavis. L'information retrouvée dans cette publicité vous est fournie à titre indicatif seulement. Votre contrat d'assurance prévaut en tout temps. Veuillez le consulter pour un exposé des protections et exclusions. Pour obtenir de plus amples informations sur cette offre et nos produits, veuillez communiquer avec votre représentant d'assurance ou consulter [intact.ca](https://www.intact.ca). © 2023, Intact Compagnie d'assurance. Tous droits réservés.

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

[beneva.ca/fadoq](https://www.beneva.ca/fadoq) | 1 866 225-5050

beneva

*Certaines conditions, restrictions ou exclusions peuvent s'appliquer. Le rabais de 4 % s'applique uniquement à l'assurance vie sans examen médical. Les assurances de personnes sont souscrites par Beneva inc. et distribuées par Beneva inc., cabinet de services financiers et ses partenaires autorisés. Les produits d'épargne sont établis par Beneva inc. et distribués par Beneva inc., cabinet de services financiers et ses partenaires autorisés. © Beneva inc. 2023 ¹Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce de Groupe Beneva inc. utilisées sous licence.



MOT DE LA PRÉSIDENTE

ET DE LA DIRECTION GÉNÉRALE



Diane Beaulieu Desjardins
Présidente

Nous vous souhaitons une très bonne nouvelle année 2023 ! Après une année de festivités autour du 50^e anniversaire de la fondation de la FADOQ – Région des Laurentides, nous nous orientons pour cette nouvelle année sous la thématique « Célébrons l'avenir... Tout est possible », puisque notre organisme a encore beaucoup à faire, afin de prôner une qualité de vie adéquate pour tous les 50 ans et plus de la grande région des Laurentides.

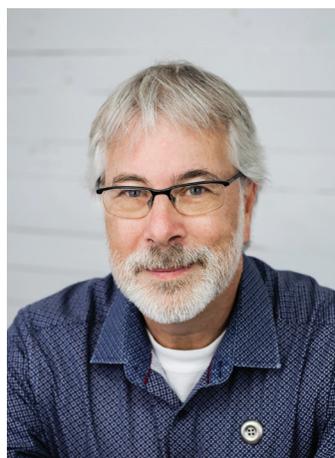
Combien de fois avez-vous souhaité « de la santé » à vos proches ces dernières semaines ? Pour la FADOQ-RLS, nous n'en resterons pas qu'à un souhait. Nous nous engageons, au nom des aînés de la région des Laurentides, à soutenir la Coalition Santé Laurentides (CSL), qui effectue plusieurs démarches auprès du gouvernement du Québec, afin de renverser le sous-financement chronique et historique des soins de santé offerts aux citoyennes et citoyens des Laurentides. De fait, notre région compte 30 % moins de médecins par tranche de 100 000 habitants que la moyenne du Québec. Sachez que la Coalition Santé Laurentides regroupe des élus des 76 municipalités, médecins, institutions d'enseignement supérieur, associations représentant les personnes âgées, gens d'affaires, comités d'usagers et organismes communautaires de la région laurentienne. Elle agit comme porte-voix auprès des décideurs afin d'obtenir un financement et des infrastructures, ainsi que l'adéquation en professionnels de la santé, à la hauteur des besoins en matière de soins de santé et de services sociaux. Pour plus d'informations, visitez coalitionsantelaurentides.ca.

Avec la nouvelle année, nous aimerions **vous sensibiliser à diverses tentatives de fraudes** visant les aînés. Entre autres, des appels téléphoniques d'un *soi-disant* petit-enfant qui aurait des problèmes et qui ne veut surtout pas en parler à ses parents, mais qui aurait besoin d'argent rapidement et discrètement. **Si cela sonne une alarme pour vous, écoutez-là, et méfiez-vous.**

Un autre exemple courant : un appel d'un *soi-disant* courtier qui vous avise que votre compte de placement est gelé, mais qu'il y a un solde de 2 000 \$. Le courtier ajoute ensuite : « que voulez-vous faire avec votre argent ? Nous pouvons la déposer dans votre compte bancaire, pour vous. » Entendez-vous l'alarme dans votre tête ? Il ne faut jamais donner vos informations bancaires ou personnelles à qui que ce soit, surtout si vous ne les connaissez pas !

Un dernier exemple : des courriels provenant d'une personne que vous connaissez possiblement qui demande : « peut-on se parler par email ? ». Il s'agit possiblement d'une connaissance qui s'est fait pirater son compte courriel. Souvent les questions posées mentionnent une situation d'urgence ou un secret. **Écoutez votre petite voix intérieure** lorsque vous avez un appel ou un courriel, dont l'offre semble « trop belle », qu'elle a une péremption rapide et doit se faire discrètement... **c'est fort probablement une arnaque !** Il est important de toujours vérifier la source avant de faire quoi que ce soit. Faisons en sorte que 2023 soit une année sous le signe de la cybersécurité. Nous vous invitons à consulter la chaîne YouTube : SQtv - Sûreté du Québec. Plusieurs vidéos sont très intéressantes, dont celles nommées ALERTE/INFO.

Le conseil d'administration de la FADOQ-RLS vous souhaite pour 2023 santé, sécurité, bien-être et appartenance.



Michael Leduc
Directeur général



Pierre Beaudoin, Gaétane Grenier, Paul Laurin, Michel Grenon (trésorier), Michael Leduc (DG), Diane Beaulieu Desjardins (présidente), Lorraine Meunier (secrétaire), Denis R. Tremblay, Carole Guénette (V-P), Christiane Grenier.



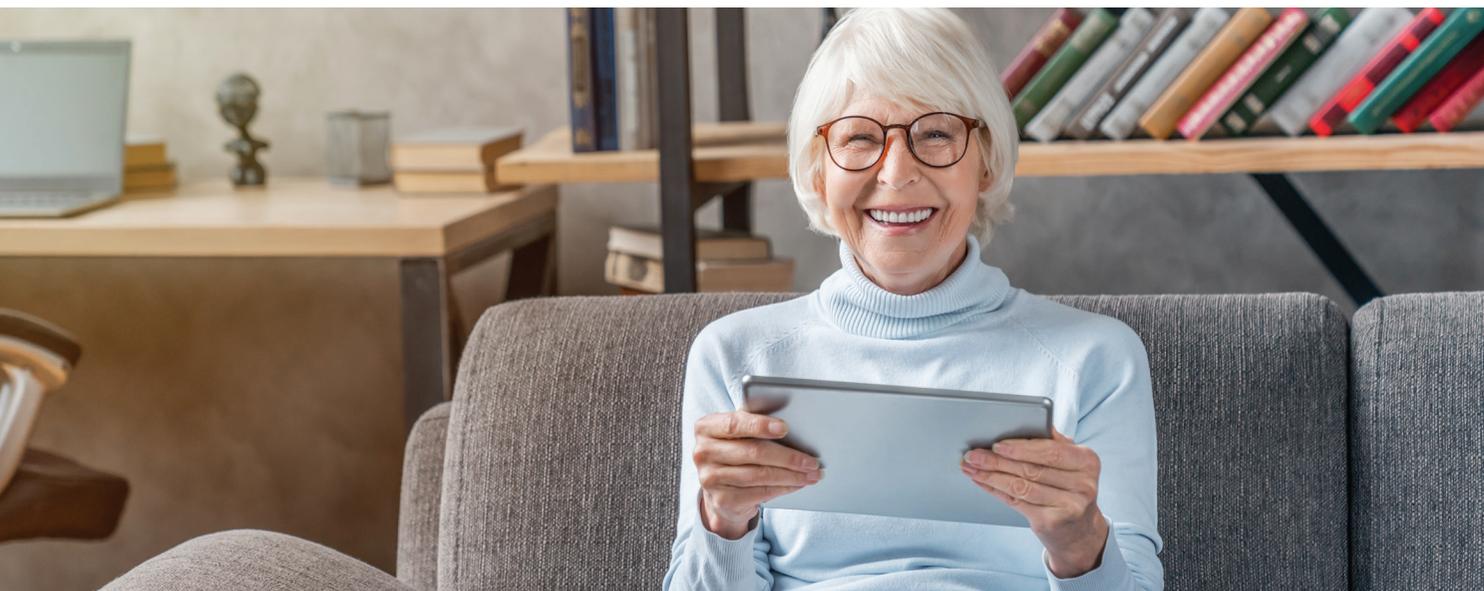
ACCESSIBILITÉ VIRTUELLE AÎNÉS

Souhaitez-vous rester à l'affût de l'actualité, être à un clic pour communiquer avec vos proches et jouer à vos jeux favoris ? Optez pour une transition informatique adaptée à vous avec le programme d'accessibilité virtuelle aux aînés.

La FADOQ – Région des Laurentides propose le prêt d'une tablette d'Apple (iPad), pour une durée de 4 à 6 mois, ainsi qu'une formation de base pour son utilisation. Contactez-nous !

Critères pour participer :

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



ava@fadoqlaurentides.org 1 877 429-5858, poste 442
Formation disponible dans plusieurs municipalités de la région selon les inscriptions.

INITIATION À L'ART-THÉRAPIE

Ateliers de peinture sur Zoom avec
Annie Bilodeau

Une session de 2 ateliers :

Les vendredis de 9 h 30 à 12 h,
les 14 et 21 avril 2023

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

L'approche de l'art-thérapie est ludique et facile d'accès. Aucun besoin de talent artistique, il s'agit d'une expression brute, souvent naïve et parfaite ainsi. La force de cette approche est son contact direct avec les émotions, le ressenti, l'intuition. L'art-thérapie est un langage qui nous permet de communiquer directement avec soi-même par la représentation imagée de ce qui se passe dans l'ici et maintenant. Un art qui fait du bien.

L'art-thérapie n'exige aucun talent artistique.

Utilisation des médiums que vous avez sous la main ; grands papiers de 18x24, des crayons de couleur de bois ou de feutres, des pastels, de l'aquarelle ou de l'acrylique.

COACHING EN DESSIN ET PEINTURE

Des sessions de 8 ateliers de **Coaching en dessin et peinture** sont également offertes au cours de l'année. Une session est en cours et la prochaine aura lieu à la fin de septembre 2023. Ces ateliers vous offrent un accompagnement personnalisé pour vos projets de créations personnelles. Chaque participant y mène à terme un ou des projets déterminés ou à faire naître, à son rythme, dans son style, avec plus ou moins d'expérience. Une belle occasion de se motiver tout en explorant d'autres intérêts et univers artistiques.

EXPOSITIONS VIRTUELLES DE NOS PARTICIPANTS AUX ATELIERS DE COACHING

Vous pouvez d'ailleurs voir quelques-unes des œuvres que nos participants des dernières sessions ont réalisées, en allant voir les expositions virtuelles de peinture que vous trouverez sur notre site Web : fadoq.ca/laurentides/activites



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

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



FORMATION

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



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

Dans cet atelier réparti sur cinq séances, nous nous penchons sur les facteurs qui favorisent le maintien de la mémoire et la santé du cerveau au fil des ans, recherches scientifiques à l'appui. Différentes approches et outils vous seront proposés, afin de développer de nouvelles habitudes pour favoriser votre santé cognitive. Par le biais d'un partage d'informations et d'activités pratiques, vous êtes invités à relever ce beau défi !

Un concept élaboré et animé par Geneviève L'Abbé, enseignante retraitée et intervenante en prévention des démences.

FORMATION EN PRÉSENTIEL

Du 3 avril au 1^{er} mai 2023

Les lundis, de 13 h à 15 h 30

Au Café L'Entre-Gens :
1006 rue Valiquette,
Sainte-Adèle, J8B 2M3

Du 4 avril au 2 mai 2023

Les mardis, de 9 h 30 à 12 h

À la salle communautaire
du chalet Bellevue de Morin-Heights:
27 rue Bellevue, Morin-Heights, J0R 1H0

Frais
de 30 \$



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

Simon Bourdeau – Agent de loisirs
simon@fadoqlaurentides.org
819 429-5858 poste 227

POUR BOUGER

AU PRINTEMPS ET À L'ÉTÉ 2023

Les Jeux FADOQ Laurentides occupent une place majeure dans les activités physiques du printemps. Voyez les renseignements sur le sujet en page 8, vous y trouverez certainement une activité qui vous intéressera !

C'est un moment privilégié pour commencer à vous préparer aux activités estivales extérieures, qui vous seront présentées au mois de mai.

Nous vous proposerons alors des rendez-vous :

- de golf
- de pickleball
- de pétanque
- de course à pied
- de randonnée pédestre
- de vélo
- et plus encore !

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



Avec la participation financière de

Québec 

Merci à nos Grands partenaires et commanditaires

intact
ASSURANCE

beneva

Auto • Habitation

Vie • Santé • Investissement



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

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



Encore une fois cette année, vous êtes conviés aux jeux FADOQ Laurentides !

Du 24 mai au 8 juin 2023, près d'une vingtaine de disciplines vous seront offertes, afin de venir vous amuser et vous mesurer aux autres participants des quatre coins des Laurentides.

Chaque année, ce sont environ 1 000 participants qui répondent à l'appel !

Les activités auront lieu un peu partout sur notre grand territoire. Tous les détails concernant l'horaire, l'inscription et les lieux de compétition seront communiqués sur notre site Web à la mi-mars.

Pour vous inscrire, vous pouvez entrer en contact avec votre club ou avec le secrétariat régional.

Les activités offertes cette année sont : baseball poche, billard, course, dards, golf, grosses quilles et petites quilles (handicap et mixte), marche prédiction, palet américain, pétanque, pétanque atout, pickleball, sacs de sable. Toutes ces disciplines permettent aux gagnants de participer aux jeux provinciaux, afin de compétitionner contre les gagnants des autres régions.

De plus, ces disciplines seront également offertes au niveau régional, mais ne seront pas représentées aux jeux provinciaux : minigolf, tennis et whist militaire.

Restez à l'affût des développements sur notre site Web !

Nous vous attendons en grand nombre !

Avec la participation financière de



Merci à nos Grands partenaires et commanditaires



Auto • Habitation

Vie • Santé • Investissement