

RENDEZ-VOUS

L'ENCART DES LAURENTIDES

AUTOMNE 2023
VOLUME 33
NUMÉRO 1

fadoq

Région
des Laurentides

Mot de la présidence et de la direction générale	3
Remerciement aux membres.....	4
Bénévolat & Miser 45+	5
Programmation automnale	6
Portes ouvertes FADOQ Laurentides.....	8
Portes ouvertes FADOQ Laurentides.....	9
Programmation des Clubs	10
Nouveauté dans l'équipe.....	11
Le salon des aînés de Saint-Jérôme ...	12

intact
ASSURANCE

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

ASSUREUR OFFICIEL
DU RÉSEAU FADOQ



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

Parce que votre histoire est unique

Nos conseillers ont des solutions personnalisées pour vous

- 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 | 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 ¹⁴⁹ Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce de Groupe Beneva inc. utilisées sous licence.

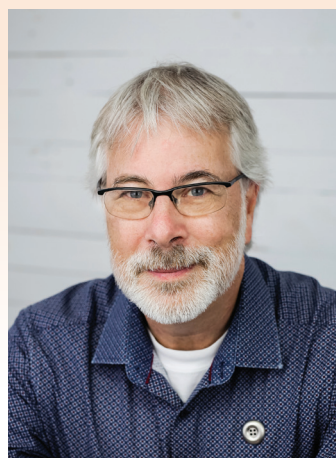


MOT DE LA PRÉSIDENCE

ET DE LA DIRECTION GÉNÉRALE



Diane Beaulieu Desjardins
Présidente



Michael Leduc
Directeur général

Bonjour chers membres de la FADOQ – Région des Laurentides. Nous souhaitons que vous ayez passé un bel été malgré les soubresauts de dame nature. Septembre est le départ d'une nouvelle saison d'activités pour les 50 ans et mieux. Nos clubs affiliés présentent toutes sortes d'activités pour leurs membres locaux, tout en permettant la participation des autres membres FADOQ des Laurentides, lorsqu'il y a de la place restante. Vous pouvez consulter leurs activités en page 10 et sur le Web en vous rendant sur fadoq.ca/laurentides/a-propos/clubs-fadoq.

Vous trouverez aussi, en pages 6 et 7, la programmation des activités offertes par l'équipe de la FADOQ-RSL.

Sachez que votre secrétariat régional des Laurentides propose aussi une programmation d'activités variées, soit en présentiel ou en virtuel. Au fait, nous vous présentons une activité de porte ouverte, le jeudi 7 septembre. Vous trouverez plus d'information sur le sujet en page 8.

Au cours de l'automne, notre conseil d'administration, accompagné du directeur général et de son équipe, s'engagera dans un chantier pour arrimer le nouveau plan stratégique 2023-2027 du Réseau FADOQ, présenté lors du dernier congrès en juin, avec le plan stratégique régional des Laurentides.

Vous pourrez lire en page 9 plusieurs informations sur notre projet Duo en action, qui vient de terminer sa première phase, à la fin juin. Nous avons déposé en juillet une demande de subvention auprès du programme QADA (Québec ami des aînés) afin d'obtenir du financement pour une phase de développement de ce projet qui fait des ponts intergénérationnels.

Bien que nous réussissions à obtenir des subventions et des commandites de différents partenaires, sachez que notre « fonds de roulement » provient de la vente annuelle des cartes de membres. Vous comprendrez que plus nous avons de membres, plus nous serons en mesure de vous offrir des services de qualité. Nous vous remercions en page 4.

Notre merveilleuse équipe de professionnels du secrétariat régional des Laurentides travaille fort pour réaliser toutes sortes de projets et programmes pour les aînés des Laurentides. Toutefois, elle ne peut arriver à ses fins sans l'aide précieuse de bénévoles qui offrent leur temps, expertise et joie de vivre. Ça vous intéresse de faire partie de notre équipe de bénévoles, rendez-vous à la page 5.

En page 11, vous pourrez lire que notre directeur général a effectué des changements à notre structure opérationnelle de façon à créer un poste de direction générale adjointe. Madame Virginie Munger, qui a occupé diverses fonctions depuis douze ans chez nous, a été promue DGA, afin de mieux soutenir nos équipes de coordination de nos programmes sociaux ainsi que de nos programmes en loisirs, sports, culture et plein air. De ce fait, nous avons engagé madame Harmony Alexandra Marin au poste de coordonnatrice des programmes sociaux. De plus, grâce à une subvention ponctuelle provenant du Fonds de relance des services communautaires, nous engagerons des ressources qui s'investiront dans le soutien à la relance des activités de nos clubs affiliés dans les Laurentides.

Le 16 septembre, nous vous invitons à venir nous rencontrer au Salon des aînés de Saint-Jérôme, où nous tiendrons un kiosque FADOQ-RSL, en compagnie de nos grands partenaires Intact assurances auto § habitation et Beneva vie § santé § investissement. Plus d'information en page 12.

Le premier octobre, soulignons ensemble la Journée internationale des personnes aînées !!



CHERS MEMBRES, MERCII!

Nous tenions à prendre un moment pour exprimer notre sincère gratitude envers chacun d'entre vous. Votre soutien continu et votre participation active font de notre communauté un endroit spécial, on l'espère, pour toutes les personnes qui en bénéficient.

Nous sommes profondément reconnaissants de l'opportunité de vous offrir divers services et activités visant à améliorer votre qualité de vie. Votre présence assidue et votre enthousiasme à participer à nos programmes ont créé une atmosphère chaleureuse et conviviale, où le partage, la camaraderie et le développement personnel sont valorisés.

Grâce à votre confiance et à votre engagement, nous avons pu organiser des événements et des ateliers stimulants qui ont nourri vos passions, élargi vos connaissances et renforcé vos liens sociaux. Votre participation active à nos activités culturelles, artistiques, éducatives et récréatives a été une source d'inspiration pour toute l'équipe et les bénévoles dévoués œuvrant au sein de notre organisme.

Vos encouragements, vos témoignages émouvants et vos suggestions précieuses ont continuellement alimenté notre détermination à vous servir au mieux. Votre voix est importante pour nous et nous nous engageons à toujours chercher à améliorer nos services afin de répondre adéquatement à vos besoins et aspirations.

Une fois encore, merci du fond du cœur pour votre implication à la FADOQ – Région des Laurentides!

Avec toute notre reconnaissance,

L'équipe du secrétariat régional

VOUS SOUHAITEZ NOUS FAIRE PROFITER DE vos talents?

Nous recrutons actuellement de précieux bénévoles pour aider l'équipe dans divers aspects de l'organisation. C'est grâce à la dévotion de ces personnes engagées à donner de leur temps, de leur énergie et de leur expertise que chaque activité est mémorable et significative. Leur implication est un témoignage de la générosité et de la bienveillance qui animent notre organisme.

Animatrice.teurs
Ateliers ludiques

Animatrice.teurs
Causeries & conférences

Animatrice.teurs
Ateliers Cerveaux actifs

Animatrice.teurs
Club de lecture

Formatrice.eurs
Ateliers informatiques

Soutien au secrétariat
régional
*Administration et/ou
informatique*

Vous êtes appelés par l'une ou quelques-unes de ces offres?

Visiter notre site web pour obtenir plus de détails sur chacune d'entre elles :
<https://www.fadoq.ca/laurentides/a-propos/benevole>

Ou encore, communiquez avec nous afin de manifester votre intérêt :
benevolat@fadoqlaurentides.org



Semaine régionale
CONCILIATION
TRAVAIL | RETRAITE
par **MISER 45+**
6 AU 10 NOVEMBRE 2023

TRAVAILLEURS EXPÉRIMENTÉS ET EMPLOYEURS

Les services d'accompagnement | Les enjeux | Les impacts financiers

Consultez la programmation
www.emploi45plus.com

Scannez-moi



Avec la participation financière de :
Québec

cible-
emploi

cie
emploi
Propulseur
de potentiel humain

zoneemploi





LA RENTRÉE laurentienne

Nous sommes heureux de vous présenter notre programmation automnale, que vous trouverez ci-bas! Nous l'avons conçue spécialement pour répondre à vos besoins et avec l'objectif de vous divertir au cours de cette saison aux couleurs chaleureuses et à la température fraîche.

Activité	Animation	Description	Détails	Emplacement	Prix
Programme Proches Aidants					
Rencontres en soirée	Représentants d'organismes de la MRC des Laurentides œuvrant auprès des proches aidants.	Les rencontres en soirée visent à informer les proches aidants des ressources leur étant offerts et les outiller dans leur rôle et leur bien-être.	Tous les troisièmes mardis du mois, entre 18h30 et 20h.	ZOOM	Gratuit
Journée évasion	Détails à venir	Cet événement consiste en une journée de répit pour les personnes proches aidantes, dans un environnement joyeux, chaleureux et propice aux échanges. Cette journée est agrémentée de diverses activités et d'un repas.	Mardi le 7 novembre, entre 10h et 15h.	Mont-Tremblant	Gratuit (repas 15\$)
Tête en forme					
Ma santé cognitive	Geneviève L'Abbé & Nicole Ouellet	Cet atelier se penche sur les facteurs favorisant le maintien de la mémoire et la santé du cerveau au fil des ans. Différentes approches et outils seront proposés afin de développer de nouvelles habitudes pour une santé cognitive optimale.	Du 1 ^{er} novembre au 7 décembre de 13h à 15h. 3 options disponibles : les lundis, les mercredis ou les jeudis.	Sainte-Adèle (lundi) Morin Heights (mercredi) Saint-Sauveur (jeudi)	40\$
Activités culturelles					
Atelier d'écriture	Lucie Lachapelle	Cet atelier se veut un lieu d'apprentissage, de création et de partage dans une atmosphère détendue et amicale, où la performance et la comparaison sont exclues.	Les jeudis, de 19h à 21h.	ZOOM	195\$ +tx
Art-thérapie	Annie Bilodeau	Mise en lumière d'une dynamique relationnelle conflictuelle dans le but de la rendre plus harmonieuse. Nous ne pouvons changer l'autre mais nous pouvons changer notre regard sur la relation.		Consultez notre site web pour plus de détails	55\$ +tx

Activité	Animation	Description	Détails	Emplacement	Prix
Activités physiques					
Essentric	Manon Durand	Étirement et tonification en douceur, Essentric est une séance d'entraînement qui change rapidement la forme de votre corps par une combinaison dynamique de renforcement et d'étirements.	Consultez notre site web pour plus de détails		
Ateliers informatiques					
Tablettes et téléphones Apple	Gaétane Grenier	Utilisation et gestion élémentaire des diverses fonctions de votre appareil : description des caractéristiques et fonctionnalités, manipulation, appropriation et personnalisation des appareils, utilisation et gestion des applications usuelles et exercices pratiques.	Tous les troisièmes mardis du mois, entre 18h30 et 20h.	Saint-Jérôme	100\$
Tablettes et téléphones Apple	Monique Hogues	Utilisation et gestion élémentaire des diverses fonctions de votre appareil : description des caractéristiques et fonctionnalités, manipulation, appropriation et personnalisation des appareils, utilisation et gestion des applications usuelles et exercices pratiques.	Les mardis, du 10 octobre au 14 novembre, de 13h30 à 16h30	La Conception	100\$
Tablettes et téléphones Apple	Claire Pagé	Utilisation et gestion élémentaire des diverses fonctions de votre appareil : description des caractéristiques et fonctionnalités, manipulation, appropriation et personnalisation des appareils, utilisation et gestion des applications usuelles et exercices pratiques.	Les jeudis, du 14 septembre au 19 octobre, de 9h à 12h.	Sainte-Adèle	100\$
Ordinateur Windows 10	Lynda Bergeron	Utilisation et gestion des diverses fonctions du navigateur Edge, des applications Contacts et Courrier et vous fournir les éléments de base relatifs à la sécurité : description des caractéristiques et des fonctionnalités, manipulation, appropriation et personnalisation des plateformes, utilisation et gestion d'autres applications usuelles exercices pratiques.	Les mercredis, du 13 septembre au 18 octobre, de 9h à 12h.	Oka	100\$
Tablette et téléphone Android	Lynda Bergeron		Les jeudis, du 14 septembre au 19 octobre, de 9h à 12h.	Oka	100\$
Initiation aux réseaux sociaux (Facebook & Messenger)	Jacques Robert		Les lundis, du 11 septembre au 16 octobre, de 8h45 à 10h30	Mont-Tremblant	100\$

Pour davantage de détails et pour vous inscrire aux activités qui vous intéressent, veuillez consulter la page web de la programmation automnale 2023 : <https://www.fadoq.ca/laurentides/activites/evenements/programmation-a23>.



ENCORE PLUS D'ACTIVITÉS, JUSTE POUR VOUS!

Restez à l'affut des nouveautés via nos différentes plateformes de communication. En effet, plusieurs autres activités vous attendent cet automne et seront bientôt ouvertes pour les inscriptions :

RANDONNÉE EN PLEIN-AIR
Yoga SOCCER BADMINTON
TENNIS DE TABLE
VÉLO DANSE *Aqua-forme*
Athlétisme CARDIO PLEIN-AIR
COURSE *Cerveaux actifs*
Génie en gris MUSCLEZ VOS MÉNINGES
Club de lecture

Pour nous suivre via notre page Facebook : <https://www.facebook.com/fadoqlaurentides>.

Pour voir les nouveautés en primeur : <https://www.fadoq.ca/laurentides/>

Pour vous abonner à l'infolettre : <https://www.fadoq.ca/laurentides/a-propos/infolettre>

JOURNÉE
portes ouvertes

Vous souhaitez aller à la rencontre des organisateurs et des animateurs des événements et ateliers offerts? Venez à notre rencontre le

7 SEPTEMBRE
AU CHALET DE LA PLACE LAGNY
ENTRE 10H ET 15H

Des kiosques d'informations et de courtes conférences vous y attendent, dans le plaisir et la festivité. Indiquez-nous votre intérêt à y participer en remplissant le questionnaire suivant : <https://forms.office.com/r/Psn4scaNLZ>.

SAVOIR - ÊTRE

Une web-série qui désire mettre de l'avant l'importance du savoir entre les générations. À travers la jeunesse et la sagesse, nous serons témoins du partage de traditions familiales, culturelles et environnementales.

Les épisodes seront présentés sur le web dès 2024. Nous présenterons aussi dans les salles de classes et des causeries intergénérationnelles en 2024.

Restez à l'affût en vous abonnant à notre infolettre, suivez-nous sur les réseaux sociaux ou communiquez avec Duo en action pour participer à l'activité.

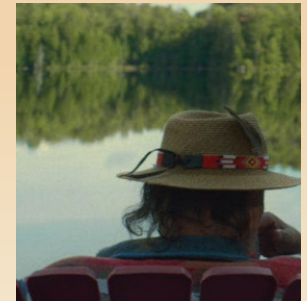
ÉPISODE 1: Les traditions familiales

On se retrouve au cœur d'une tradition familiale alors qu'on assiste au transfert de connaissances et du savoir, celui du sirop d'érable. Le temps des sucres, un grand-père partage à son petit-fils, tout son savoir-faire et sa relation avec cette tradition familiale riche en importance.



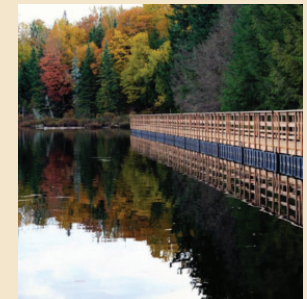
ÉPISODE 2: Les traditions culturelles

Sous le prétexte d'une visite chez Kina8at, on retrouve l'importance de la transmission de la culture Autochtone entre les générations. On comprend alors la raison de passer le savoir d'une génération à une autre, les bienfaits de s'ancrer dans ses traditions ainsi que la connaissance de soi que ce partage peut apporter.



ÉPISODE 3: Les traditions environnementales

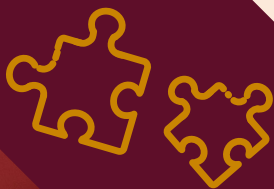
Avec les changements climatiques et notre rapport à la Terre, on décide d'aller observer la nature, l'instant d'une journée au Parc Kiamika, afin de se sensibiliser à la relation qu'on entretient avec celle-ci, d'une génération à une autre.



Ce programme, dont les projets colorés et inclusifs ont su faire briller la FADOQ – Région des Laurentides, est maintenant terminé en raison de la subvention étant arrivée à échéance. Une demande a été déposée pour en obtenir une nouvelle, ce qui permettrait une adaptation et un développement de ce beau projet afin qu'il corresponde encore mieux aux besoins des personnes âgées de Saint-Eustache à Mont-Laurier!

En attendant, nous remercions chaleureusement l'équipe de Duo en action pour ses initiatives ayant mené à des moments uniques entre jeunes et moins jeunes. Leur dévouement et la qualité de leur travail a été remarqué tout au long de leur implication par le rendu des différentes activités proposées.

Vous souhaitez survoler les réalisations de Duo en action? Visiter leur page web : <https://www.fadoq.ca/laurentides/activites/activites-socio-educatives/duo-en-action!>



LA RENTRÉE DES CLUBS!

Le secrétariat régional n'est pas le seul à vous avoir concocté une programmation dynamique. Les 35 Clubs de la région des Laurentides ont leur lot d'activités pour l'automne également et ceux-ci en offrent une variété qui saura vous plaire.

Vous recherchez des loisirs intérieurs, extérieurs, intellectuels ou informatiques? Il se peut que le Club près de chez vous ait ce que vous cherchez dans sa programmation! Une panoplie de propositions : bingo, danse, yoga, pickleball, repas, art & spectacles et bien plus encore!

Comment vérifier?

Pour repérer les Clubs de votre secteur, visitez notre site web à l'adresse suivante : <https://www.fadoq.ca/laurentides/a-propos/clubs-fadoq>. À l'aide de la carte interactive, vous pourrez en obtenir l'emplacement et les coordonnées de chacun.

Vous pourrez ensuite aller vérifier la programmation du ou des clubs souhaités en cliquant sur l'onglet « Programmation par Club ».

Vous cherchez une activité en particulier et voulez vous informer des endroits où elle est offerte? Nous avons pensé à tout! En cliquant sur la section « Programmation par activité », vous trouverez dans quel(s) Club(s) vous pouvez pratiquer la pétanque ou un jeu de société en particulier.

Attention, toutes les activités ne sont pas offertes dans tous les Clubs, il est important d'aller vérifier leur proposition ou de communiquer avec eux afin de vous en informer.



DE LA NOUVEAUTÉ DANS L'ÉQUIPE

Le secrétariat régional a connu du mouvement au cours des derniers mois en ce qui concerne la composition des employés. Notre directeur général, Michael Leduc a procédé à une réorganisation de la structure de l'organisme au début de l'été, ce qui a permis à certains membres de l'équipe de recevoir l'attribution de nouvelles fonctions, mais aussi à de nouvelles personnes d'intégrer cette petite famille du bureau de Mont-Tremblant.

Virginie Munger



Faisant partie de l'équipe de la région des Laurentides depuis plus de douze ans, Virginie a travaillé avec rigueur et passion sur plusieurs programmes et projets, toujours dans le souci de répondre adéquatement aux besoins des personnes âgées de la région et dans la collaboration avec les membres de son équipe, mais aussi auprès de différents organismes et tables de concertation. Virginie s'est démarquée par son implication exemplaire au sein de nombreux projets et programmes et elle vient tout juste d'être promue à titre de directrice générale adjointe (DGA) de l'organisation. Félicitations!

Chloé Soucy



Au sein de l'équipe depuis deux ans, Chloé était initialement agente de développement du programme Aînés Engagés, Vieillir Vivant. Au terme de ce projet, elle a migré vers un poste d'adjointe administrative. Depuis le début de l'année, elle est chargée du programme Proches Aidants et, depuis le printemps elle est aussi d'agente aux communications.

Bienvenue



Johanne Laperrière, responsable des finances

En fonction depuis le 7 novembre 2022, Johanne travaille de façon méthodique et appliquée. Elle est toujours disposée à aider les personnes ayant besoin de son expertise pour mieux gérer les finances liées à leurs projets et répond rapidement aux demandes qui lui sont adressées.



Patrick Melanson, coordonnateur aux programmes de loisirs, sports, culture et plein air

Son début d'employant été très mouvementé, Patrick a relevé avec brio l'organisation et la gestion du plus gros événement sportif de la FADOQ – Région des Laurentides, soit les Jeux FADOQ des Laurentides! En plus de son authenticité, son énergie et sa bonne humeur amènent un vent de fraîcheur au sein de l'équipe.



Harmony Alexandra Marin, coordonnatrice aux programmes sociaux

Fraîchement arrivée dans la famille, Harmony prend la relève de Virginie dans la coordination des programmes sociaux tels que : Les Ateliers FADOQ.ca, Dans La Peau D'un Aîné, Aînés Avisés et Bienveillance envers les aînés. Ayant à cœur son intégration et le travail d'équipe, celle-ci s'implique dans plusieurs projets du bureau et dans la célébration des anniversaires de chacun!

Voyez la nouvelle composition de l'équipe et l'organigramme de l'organisme à l'adresse suivante : <https://www.fadoq.ca/laurentides/a-propos/a-votre-service>.



Salon des aînés DE SAINT-JÉRÔME

SAMEDI 16 SEPTEMBRE
QUARTIER 50+ DE SAINT-JÉRÔME
SALONDESAINES.CA

PRÉSENTÉ PAR  **CHARTwell**
résidences pour retraités

Au gré de tous les âges

Geneviève Schmidt
porte-parole

PROPULSÉ PAR

 **MARIE-JOSÉE PAUL**
CLINIQUE AUDITIVE - AUDIOPROTHÉSISTES
Entendez bien. Vivez mieux!

NOS GRANDES conférences

9h30
GENEVIÈVE
SCHMIDT

11h30
DR RÉJEAN
HÉBERT

13h30
JANETTE
BERTRAND

16h
DR FRANÇOIS
MARQUIS



Aucun billet requis. Entrée gratuite.

 **BONJOUR
RÉSIDENTES**

 **GROUPE
FORGET**
AUDIOPROTHÉSISTES

 **fadoq**
Région
des Laurentides

CONDOS LOCATIFS
STATION 7
station7.ca

 **LES
SENTIERS**
CINÉTIÈRE NATUREL

 **Bien Chez Soi**
Aux petits soins

 **Desjardins**
Caisse de la Rivière-du-Nord