

RENDEZ-VOUS

L'ENCART DES LAURENTIDES



Région
des Laurentides

MOT DE LA DIRECTION ET DE LA PRÉSIDENTE	2
RETOUR SUR LES JEUX D'ÉTÉ	3
EST-CE ACCEPTABLE ?	4
PROGRAMMATION	6-11
NOUVEAUTÉS	12-13
INITIATIVE DES ORGANISMES PARTENAIRES	14
LISTE NOMINATIVE DES PARTENARIATS	15

Merci à nos Grands partenaires et commanditaires



Auto • Habitation



Vie • Santé • Investissement

MOT DE LA DIRECTION ET DE LA PRÉSIDENTE



Diane Beaulieu Desjardins
Présidente

Nous espérons que vous avez passé un excellent été !

De notre côté, notre équipe au Secrétariat régional des Laurentides a travaillé à la préparation d'une toute nouvelle saison d'activités pour l'automne 2024. Dans les pages qui suivent, vous retrouverez des cours, des conférences et des ateliers, vous aidant assurément à accueillir dans l'action ce début de saison automnale.

De plus, la programmation des activités offertes par les différents clubs affiliés à la FADOQ-RLS a de bonnes chances de vous intéresser. Nous vous invitons à visiter notre site Web www.fadoq.ca/laurentides/clubs-fadoq afin de découvrir les différentes offres concoctées par les clubs laurentiens.

L'un de nos objectifs, avec les clubs de la région des Laurentides, est de cheminer vers une meilleure collaboration dans l'organisation de divers voyages initiés par ces derniers. Quelle excellente idée ! Les différentes offres de voyages de groupe proposés par les clubs seront diffusées par l'infolettre régionale des Laurentides. Êtes-vous abonné à notre infolettre ? Si ce n'est pas le cas, inscrivez-vous sur www.fadoq.ca/laurentides/a-propos/infolettre. Vous aurez à confirmer votre inscription aux infolettres à la suite de la réception d'un courriel d'avis d'acceptation.

Nos autres activités à venir

Deux salons des aînés seront présentés en septembre : le Salon des Aînés de Saint-Jérôme, au Quartier 50+, le samedi 7 septembre, ainsi que le Salon des Aînés de Sainte-Agathe-des-Monts, à l'école secondaire, le vendredi 13 et samedi 14 septembre. Vous y trouverez plusieurs kiosques d'organismes et d'entreprises au service des aînés, de même que des conférences sur une diversité de sujets et des activités spéciales offertes par des organismes tels que la FADOQ-RLS. Venez nous voir à notre kiosque !

Le 1^{er} octobre est la Journée internationale des personnes aînées. Reconnaissons les bâtisseurs de notre société québécoise et engageons-nous dans la bienveillance et le bien-être des ces personnes qui sont jeunes depuis plus longtemps.

La vie démocratique de notre organisme fait en sorte que nous aurons des élections par collèges électoraux début octobre, lors d'un Forum des administrateurs des clubs. Le nouveau conseil d'administration sera constitué lors de l'assemblée générale annuelle du 18 novembre lors de laquelle ses officiers seront nommés pour la prochaine année. Nous vous présenterons cette nouvelle équipe de bénévoles engagés dans la prochaine édition du Rendez-vous.

En vous souhaitant à toutes et à tous un bon début d'automne, dans une énergie paisible et posée !

UN GRAND MERCI À TOUS NOS BÉNÉVOLES !

Les bénévoles sont des vecteurs de changement dans notre communauté, ils sont un rappel quotidien de l'importance de notre mission. Ce sont des personnes qui choisissent de mettre leur temps et leurs énergies au service d'autrui, de manière totalement dévouée. Nous sommes heureux de compter parmi nos bénévoles nos extraordinaires administrateurs et administratrices, qui se dédient au fonctionnement de nos programmes et de nos services. Ce sont des personnes d'exception qui redonnent constamment à la communauté par leur implication. Nous sommes honorés d'être accompagnés de manière aussi authentique et soutenue.

Friands d'activités physiques de toutes sortes ? Les Jeux d'Hiver 2025 sont à quelques pas ! Nous vous incitons à suivre de près l'ouverture des inscriptions. Pour plus d'informations, consulter le prochain numéro du Virage, à paraître au mois de novembre.

RETOUR SUR LES JEUX D'ÉTÉ (JFL)

Les Jeux FADOQ des Laurentides ont pris fin le 9 juin passé. 14 disciplines ont été offertes aux friands d'activités et de sports, de nature et de niveaux variés. Nous avons pu compter sur 667 participations au total. Tous les participants ont livré de belles prestations, et certains se sont démarqués par leur performance. Les photos des gagnants sont présentées sur notre site web : <https://www.fadoq.ca/reseau/activites/evenements/jeuxete24-2>.

La clôture des Jeux FADOQ des Laurentides a été célébrée le 6 juin 2024 lors d'une cérémonie à l'occasion de laquelle se sont tenues également la Soirée de reconnaissance des bénévoles régionaux et la remise du Prix Yves-Lamarque. Ce fut toute une célébration, réunissant près de 160 convives au Club de Golf le Diamant à Mirabel. La soirée a été riche en chants, en danses, en allocutions et en cadeaux, autour d'un succulent repas. Étaient présentes les personnes nommées au Prix Yves-Lamarque, des bénévoles régionaux, dont les membres du conseil d'administration de la FADOQ-RLS, des joueurs du tournoi de golf et d'autres compétitions des Jeux d'été et plusieurs employés FADOQ-RLS.

En reconnaissance de leur travail extraordinaire, le Jury du Prix Yves-Lamarque a nommé quatre bénévoles provenant de chacun des secteurs et a élu parmi celles-ci la récipiendaire du Prix Yves-Lamarque.



Diane Verville du Club Cœurs Joyeux de St-Eustache - récipiendaire du Prix Yves-Lamarque
Hélène Giroux du Club de l'Amitié de Ste-Adèle - nommée au Prix Yves-Lamarque
Monique Denis Patry du Club des Bons Vivants de Mont-Tremblant - nommée au Prix Yves-Lamarque
Jacinthe Massé du Club de l'Âge d'or de Nomingue - nommée au Prix Yves-Lamarque

Merci à nos Grands partenaires et commanditaires



Auto • Habitation



Vie • Santé • Investissement

notre partenaire



SÉCURIGLOBE
assurance voyage

avec la participation financière de



TOUS NOS REMERCIEMENTS À
Maître Mélanie Bellemare

PARTENAIRE DE NOTRE SOIRÉE





Est-ce acceptable ?

Comité prévention de la maltraitance
MRC Rivière-du-Nord et nord de Mirabel

<https://www.fadoq.ca/reseau/est-ce-acceptable>

UNE PETITE-FILLE ABUSIVE

L'HISTOIRE DE MME BÉRUBÉ

J'ai 88 ans et j'habite dans une RPA depuis 3 ans. Malgré mon âge avancé, j'ai décidé de déménager pour me rapprocher de ma petite-fille et mon arrière-petit-fils. J'ai eu beaucoup de mal à m'adapter. Par chance, ma petite-fille a été très présente, surtout au début. Elle faisait mes courses, elle s'occupait de payer mes comptes et mon loyer, elle veillait même à me retirer des sous au guichet automatique lorsque j'en avais besoin. Elle venait souper à ma résidence avec mon arrière-petit-fils après son travail et elle m'aidait dans certaines tâches ménagères, le tout sans rien demander en retour.

Puis un jour, ma petite-fille est arrivée chez moi en pleurant. Elle venait de perdre son emploi. Elle m'a aussi confié à ce moment que son copain la violentait lorsqu'il consommait de l'alcool et qu'elle craignait qu'il ne s'en prenne à son fils un de ces jours. Elle avait besoin d'un petit peu d'argent, le temps qu'elle se trouve un emploi et qu'elle se reprenne en main. Ma petite-fille est donc partie avec ma carte débit pour retirer la somme de 2000\$, tel que convenu. À partir de ce moment, elle est venue me voir de moins en moins souvent.

La semaine dernière, la directrice de ma résidence m'apprend que les trois derniers mois de mon loyer ne sont pas passés au compte. Je crains que ma petite-fille m'ait menti et qu'elle ait pris l'argent de mon loyer.

Si je confronte ma petite-fille, se pourrait-il que je ne la revoie plus jamais ? Mon arrière-petit-fils non plus ? Je serais également bien mal prise car je n'ai pas de réseau ici et je ne saurais pas vers qui me retourner en cas de besoin. Mes emplettes, mes courses, mes activités de la vie quotidienne, qui m'aidera pour tout ça ? Est-ce acceptable ? Que dois-je faire ?

Comité prévention maltraitance Rivière Du Nord et Nord de Mirabel

D'abord, j'aimerais souligner votre courage d'avoir osé dévoiler votre histoire. Il est bien d'aider, d'accompagner, ou de soutenir une personne qui nous est chère et qui est dans le besoin toutefois, jamais à nos dépens.

Puisque vous demeurez à Saint-Jérôme, vous pouvez vous faire accompagner par une intervenante de **Vigil'Ange au 450-275-5131** afin de vous soutenir dans ce processus difficile.

Vous pourrez ensemble rencontrer votre petite fille en toute sécurité afin de l'informer de vos soucis. Ils pourront lui proposer des pistes de solution, lui faire découvrir les ressources du milieu au niveau de la violence conjugale, de l'aide à la recherche d'un logement où d'un emploi, par exemple.

Il existe aussi de l'aide en matière de maltraitance envers les aînés qui est offerte de façon gratuite et confidentielle sur notre territoire. **La ligne LAMAA (Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés) au 888-489-2287** peut vous soutenir, et vous référer aux bonnes ressources pour vous dans cette situation.

À tout moment, si vous vous sentez menacée, vous pouvez appeler le **911**. Que votre petite-fille soit prise en charge, volontairement ou non, est probablement la meilleure chose qui puisse lui arriver, à elle et à votre arrière-petit-fils.

JOURNÉE INTERNATIONALE

DES AÎNÉS

1ER OCTOBRE 2024

Campagne de recrutement d'histoires inspirantes

Nous vous invitons à nous écrire en partageant l'impact d'une personne aînée dans votre vie, à travers une histoire inspirante, ou vous ayant marqué(e). Vos partages seront affichés sur nos réseaux sociaux et/ou nos médias.

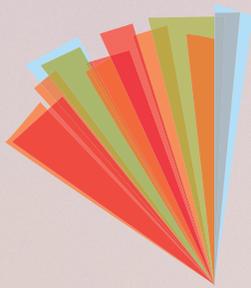
Votre anecdote peut être sérieuse ou cocasse.
Vous pouvez y joindre des images ou photos (le consentement sera requis).
Envoyer le tout via : communications@fadoqlaurentides.org

Tout le monde connaît une personne aînée qui, à un moment donné, lui a insufflé un moment candide d'inspiration, de bonté, de douceur, une nouvelle façon de faire, ou simplement une grande leçon de vie.

Soyons reconnaissants envers toute personne jeune depuis plus longtemps que soi. Les clés du passé sont nécessaires pour bâtir le présent et le futur.

Célébrons ensemble les gardiens de la sagesse, de l'expérience et de la connaissance !





Salon des aînés DE SAINT-JÉRÔME

SAMEDI 7 SEPTEMBRE
QUARTIER 50+ DE SAINT-JÉRÔME
SALONDESAINES.CA
+100 EXPOSANTS
ENTRÉE GRATUITE

PARTENAIRE
DE L'ÉVÈNEMENT



PRÉSENTÉ PAR



NOS GRANDES *conférences*



Chantal Fontaine
10h



Yvon Deschamps
13h



Pénélope McQuade
16h



PROGRAMMATION *culturelle*

ATELIERS *créatifs* d'exploration de Soi

Création d'un journal intime non conventionnel. Cette méthode de travail est un outil d'exploration de soi qui allie les mondes du dessin, de l'écriture et du collage, trois modes d'expression différents d'une façon créative et originale qui interagissent et se complètent. Quand des tâches de couleurs se superposent à l'écriture, quand un dessin nous inspire un collage, une magie s'opère. Notre imaginaire stimule notre créativité, nous ouvrons alors plusieurs portes qui favorisent une exploration ludique et riche de notre vie intérieure.

Aucun talent en dessin ou artistique n'est nécessaire.

Chaque personne est accueillie avec son vécu présent. Confidentialité, respect, écoute, non jugement, droit au silence seront de la partie.

Les lundis de 13 h 00 à 16 h 00

6 ateliers aux deux semaines :
23 septembre, 7 octobre, 21 octobre,
4 novembre, 18 novembre et 2 décembre 2024
En présentiel, à Saint-Jérôme
240 \$

Pour s'inscrire :
<https://www.fadoq.ca/reseau/ateliers-creatifs>

Diane Viau

Passionnée par le comportement humain et le développement du potentiel créateur de l'enfance à l'âge adulte, avec des études en psychologie, en arts visuels, en créativité et en design, Madame Viau a entre autres travaillé en relation d'aide avec des enfants et leurs familles, ainsi qu'avec des adultes, en individuel ou en couple.



COACHING *artistique*

L'atelier de coaching en dessin et peinture est un accompagnement personnalisé pour vos projets de création. Un lieu de partage de nos processus artistiques uniques où chacun vient puiser motivation et soutien technique. Une ambiance décontractée, respectueuse et ludique. Pour initiés et non-initiés

Les vendredis de 10 h 00 à 12 h 00
8 séances ZOOM,
du 20 septembre au 8 novembre 2024

215 \$ Prérequis : posséder une base minimale et avoir son matériel d'art

Pour s'inscrire :
<https://www.fadoq.ca/reseau/coaching-artistique>

L'INITIATION À *l'art-thérapie,* l'art qui fait du bien

Nous vous convions à l'exploration d'une approche novatrice et passionnante; l'art-thérapie. Un moment d'arrêt pour prendre contact avec soi en douceur et bienveillance. Rencontres intimistes dans une ambiance décontractée et respectueuse. Aucun talent artistique n'est nécessaire.

Les vendredis de 9 h 30 à 12 h 00,
3 séances Zoom : 15, 22 et 29 novembre 2024

180 \$ Prérequis : posséder quelques médiums de base et du papier

Pour s'inscrire : <https://www.fadoq.ca/reseau/ateliers-creatifs/art-therapie>

Annie Bilodeau

Enseignante en arts depuis 30 ans,
art-thérapeute certifiée et
psychoéducatrice.



Pour consulter notre programmation en ligne et vous inscrire :
<https://www.fadoq.ca/laurentides/votre-programmation-automne-2024>



PATRICK MELANSON

Coordonnateur loisirs, sports et culture
819-429-5858, poste 227
patrick@fadoqlaurentides.org

PROGRAMMATION *musicale*

LA MUSIQUE À TRAVERS les époques

Viviane LeBlanc vous propose un survol des grandes époques de la musique allant du Moyen Âge à l'Époque moderne. Vous découvrirez ainsi des compositeurs et entendrez des œuvres qui ont marqué leurs périodes. Ces cours de culture musicale mettent l'accent sur les caractéristiques de chacune de ces époques. Avec support visuel, extraits sonores et vidéos. Le cours est interactif. Ces cours sont donnés en visioconférence.

Les lundis de 10 h 00 à 11 h 00
10 semaines, à partir du 30 septembre
Sur Zoom, 90 \$

INITIATION À LA théorie musicale, module 1

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 la formation des accords.

Idéal pour les choristes qui veulent développer leur lecture de notes et pour ceux et celles qui pensent à apprendre ou à se remettre à jouer d'un instrument, ou encore tout simplement pour comprendre le comment du pourquoi. Ces cours sont donnés en visioconférence.

Les mardis de 11 h 00 à 12 h 00
10 semaines, à partir du 1^{er} octobre
Sur Zoom, 90 \$

Pour s'inscrire :
<https://www.fadoq.ca/reseau/programmation-musicale>



Viviane LeBlanc

Bachelière du programme d'Éducation Musicale de l'Université Laval, Viviane LeBlanc enseigne la musique. Elle a participé à l'Ensemble Anonymus, avec lequel elle a effectué des tournées au Canada ainsi qu'au Mexique. Elle est cofondatrice de l'Ensemble OrFée et cofondatrice et codirectrice artistique de la compagnie musicale La Nef.

Vous pouvez visiter son site internet au
<https://www.vivianeleblanc.com>.

PROGRAMMATION *activités physiques*

COURS d'Aquaforme

L'entraînement dans l'eau a des effets positifs sur les organes internes et le système lymphatique. La pression hydrostatique facilite le retour veineux. Accessible à tous !

Certains mouvements vous demanderont d'utiliser la résistance de l'eau, alors que d'autres vous feront travailler avec l'équipement spécifique à l'aquaforme. En fonction de vos besoins, plusieurs mouvements vous seront suggérés pour vous amener à vous dépasser.

Les mardis de 9 h 00 à 10 h 00,
de 10 h 00 à 11 h 00, ou de 11 h 00 à 12 h 00

14 séances au Spa pur Mer à Sainte-Adèle,
du 23 septembre au 9 décembre

233 \$

Pour s'inscrire :
<https://www.fadoq.ca/reseau/aquaforme>



Nathalie Collette

Institutrice certifiée
et professeur de Yoga

COURS Essentrics

Étirements et renforcement musculaire !
Flexibilité, équilibre, posture, énergie, mieux-être...
Bougeons nos 650 muscles à la maison !

Les mercredis de 10 h 00 à 11 h 00

12 semaines du 18 septembre au 4 décembre
Sur la plateforme Zoom

60 \$

Pour s'inscrire :
<https://www.fadoq.ca/reseau/essentrics>



Manon Durand

Entraîneur d'essentrics



PROGRAMMATION

Tête en forme

Vous avez aimé les ateliers Cerveaux actifs donnés par la FADOQ - Région des Laurentides ? Vous souhaitez une suite pour continuer à stimuler vos neurones ?



LES ATELIERS *Cerveaux actifs* – niveau 2 (CA2)

font suite à la demande de personnes qui ont participé aux ateliers offerts depuis la création du programme Cerveaux actifs. Ce niveau 2 (CA²) s'adresse à ces personnes qui veulent poursuivre l'activité de stimuler leurs neurones en groupe.

Les ateliers CA² se déclinent en cinq rencontres de 2 h 30 chacune, plus une sixième rencontre dont la durée sera variable selon les activités proposées.

Comme pour les ateliers de niveau 1, les activités offertes pendant chacune des rencontres seront choisies par l'animateur ou l'animatrice parmi la vingtaine fournie dans le cahier d'exercices; les mêmes modèles d'activités reviennent à chaque rencontre, mais avec un contenu différent. En plus, deux exercices supplémentaires et uniques seront proposés à chaque atelier.

Les ateliers CA² poursuivent les mêmes objectifs que ceux des ateliers de niveau 1, à savoir :

- Faire travailler son cerveau pour lui permettre de conserver le plus longtemps possible une saine activité cognitive
- Augmenter l'estime de soi et la confiance dans ses aptitudes
- Socialiser et se divertir



Vos animatrices :

Diane Beaulieu Desjardins,
Lorraine Meunier et Rose Ouimet

Quelques changements par rapport aux ateliers de niveau 1 :

- Des activités nouvelles
- Des exercices plus difficiles
- Les capsules d'information sont remplacées par un rappel des trucs et astuces (stratégies) utilisés dans les ateliers de niveau 1
- L'opportunité offerte aux participants et participantes de créer un, deux ou trois exercices à partir de modèles existants, de travailler individuellement ou en équipe, et de faire une présentation aux autres personnes du groupe, à la sixième rencontre.

...LE TOUT DANS UNE ATMOSPHÈRE LUDIQUE, CONVIVIALE ET NON COMPÉTITIVE

Les ateliers CA² visent à privilégier les stratégies à mettre en place pour résoudre un problème plutôt que la solution elle-même. Le travail en équipe sera favorisé pour atteindre cet objectif.

Cerveaux actifs 2 vous est offert à travers 6 ateliers de 2 h 30, en présentiel, à Mont-Blanc Les vendredis, à partir du 4 octobre

Prérequis : prendre note que vous devez avoir complété Cerveaux actifs 1

Pour s'inscrire :

<https://www.fadoq.ca/reseau/cerveaux-actifs>

Des questions ?

teteenforme@fadoqlaurentides.org



PATRICK MELANSON

Coordonnateur loisirs, sports et culture
819-429-5858, poste 227
patrick@fadoqlaurentides.org



MA SANTÉ cognitive

40 % des démences, dont l'Alzheimer, seraient dues à des facteurs de vie modifiables. Agissez maintenant, peu importe votre âge, pour prévenir le déclin cognitif et le risque de démence.

Ateliers-conférences dynamiques portant sur les facteurs qui favorisent le maintien de la mémoire et de la santé du cerveau selon les études les plus récentes. Partage d'informations, activités pratiques et plusieurs outils vous seront présentés afin de développer des habitudes durables pour maintenir une bonne santé cognitive. À la suite de ces présentations, vous ne pourrez plus ignorer ce dont votre cerveau a besoin pour mieux vieillir !

**Les lundis, de 14 h 00 à 16 h 30,
(excepté le 25 novembre : de 14 h 30 à 17 h 00)**

**5 séances de 2 h 30, en format présentiel,
à Sainte-Adèle, du 4 novembre au 2 décembre**

40 \$



Geneviève L'Abbé

Concept élaboré et animé par Geneviève L'Abbé, enseignante retraitée et intervenante en prévention du déclin cognitif et des démences.

Pour s'inscrire :
[www.fadoq.ca/laurentides/
activites/activites-socio-educatives/sante-cognitive](http://www.fadoq.ca/laurentides/activites/activites-socio-educatives/sante-cognitive)



VIRGINIE MUNGER

Directrice générale adjointe

819-429-5858, poste 226

819-421-2142

virginie@fadoqlaurentides.org

TÉMOIGNAGE

D'UN ÉVÉNEMENT MÉMORABLE DU CLUB LES SÉNIORS DE BLAINVILLE

Par Lise Alaire

Dans la dernière édition du Virage, la FADOQ - Région des Laurentides faisait appel aux membres pour un témoignage sur un événement mémorable vécu grâce à cette dernière.

Il nous fait plaisir de vous informer que Les Séniors de Blainville FADOQ ont souligné, le 24 avril dernier, le 15 anniversaire de l'activité de Génies en Gris. C'est grâce à l'aide du club Les Joyeux Aînés de Val-Morin que nous avons implanté cette activité à Blainville.

Nous sommes 4 animatrices, qui, à tour de rôle, stimulons les cerveaux de plus ou moins 24 personnes les mercredi après-midi de chaque semaine, pendant 1 h 30.

Souhaitant donner le goût aux autres clubs de mettre sur pied cette activité et de partager ainsi le succès encore grandissant de Génies en Gris, de souligner l'aide des Joyeux Aînés de Val-Morin et remercier les membres de notre club pour leur intérêt, nous partageons notre histoire.

La FADOQ-RLS a tout le matériel requis pour partir cette activité à votre club !



Denise Lapointe, Françoise Lavoie, Anna Désy, Lise Alaire et Michèle Goulet, ex-animatrice.



Invités pour l'occasion, 4 membres du club de Val-Morin : Mireille Bélec, Claire Prud'homme, Lorraine Leroux et Marie-Paule Lafontaine.

PROGRAMMATION

Cours informatiques



L'IMPORTANCE DE DÉVELOPPER SES CONNAISSANCES INFORMATIQUES EN TOUTE SÉCURITÉ.

La maîtrise de l'informatique permet à toute personne de rester connectée avec ses proches et le monde qui l'entoure. L'utilisation de tablettes et de téléphones portables peut contribuer à maintenir nos capacités cognitives. Les jeux et applications spécialement conçus pour stimuler la mémoire, la concentration et la réflexion peuvent jouer un rôle important dans la prévention des troubles cognitifs liés à l'âge. De plus, l'apprentissage continu de nouvelles compétences technologiques permet de stimuler l'esprit et de maintenir une activité intellectuelle, ce qui est essentiel pour rester alerte et en bonne santé mentale.

Cependant, il faut être vigilant dans l'utilisation des appareils informatiques et apprendre à détecter les fraudes potentielles. La cybersécurité concerne tous les usagers de l'informatique. Presque tous les aspects de la vie moderne impliquent le partage d'informations numériques. C'est pourquoi la cybersécurité est devenue une mesure essentielle pour prévenir les fraudes de façon quotidienne.

Dès septembre, les Ateliers Fadoq.ca offriront des formations sur l'utilisation de tablettes et téléphones portables, la découverte des réseaux sociaux ainsi que sur la cybersécurité.

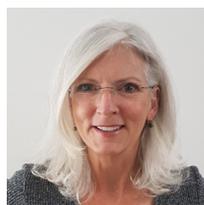
ATELIERS FADOQ.CA

Un concept unique conçu sur mesure
pour les 50 ans et plus.
L'autonomie numérique en toute sécurité
est accessible à tous !

Tablettes et Téléphones portables / Réseaux Sociaux / Cybersécurité

Atelier	Lieu	Journée	Heure	Prix	Inscription
Tablettes et téléphones Apple	Mont-Tremblant Bibliothèque 1145, rue Saint-Jovite	Lundi 9, 16, 23, 30 septembre 7 et 21 octobre	9 h à 12 h	100\$	1 877 429-5858 poste 458 ou en ligne
Tablettes et téléphones Apple	Val Morin Église St-Norbert 6140 rue Morin	Lundi 9, 16, 23, 30 septembre 7 et 21 octobre	9 h à 12 h	100\$	1 877 429-5858 poste 458 ou en ligne
Tablettes et téléphones Apple	Sainte-Adèle Centre communautaire 1200 rue Claude Grégoire	Mardi 10, 17 septembre 8, 15, 22, 29 et octobre	9 h à 12 h	100\$	1 877 429-5858 poste 458 ou en ligne
Tablettes et téléphones Apple	Saint-Jérôme Centre d'action bénévole 225 rue de la Gare	Mercredi 11, 18, 25 septembre 2, 9 et 16 octobre	9 h à 12 h	100\$	1 877 429-5858 poste 458 ou en ligne
Tablettes et téléphones Android	Sainte-Agathe-des-Monts Club le Bel Âge 8 rue Albert-Bergeron	Jeudi 12,19,26 septembre 3, 10 et 17 octobre	9 h à 12 h	100\$	1 877 429-5858 poste 458 ou en ligne
Je découvre Internet	Sainte-Adèle Centre communautaire 1200 rue Claude Grégoire	Mercredi 18, 25 septembre 2, 9, 16 et 23 octobre	9 h à 12 h	100\$	1 877 429-5858 poste 458 ou en ligne
Tablettes et téléphones Android	Oka Place Citoyenne 175 rue Notre-Dame	Mercredi 25 septembre 2,9, 16, 23 et 30 octobre	9 h à 12 h	100\$	municipalite.oka.qc.ca 450-479-8333 poste 235
Tablettes et téléphones Android	Lachute Salle des Lions 80 rue Hamford	Jeudi 19, 26 septembre 3, 10, 17 et 24 octobre	9 h à 12 h	100\$	1 877 429-5858 poste 458 ou en ligne
Tablettes et téléphones Android	Saint-Hippolyte Bibliothèque 2258 Ch des Hauteurs	Jeudi 3,10,17,24 31 octobre et 7 novembre	9 h à 12 h	100\$	Inscription du 10 au 25 septembre En personne : Centre des loisirs Tél : 450- 563-2505, poste 2231
Tablettes et téléphones Apple/Android	La Minerve Centre Communautaire 91 chemin des Fondateurs	Mardi 3, 10, 17, 24 septembre 8 et 22 oct	13 h à 16 h	100\$	1 877 429-5858 poste 458 ou en ligne www.fadoq.ca/laurentides/activites
Cyber Sécurité	Mont-Tremblant Bibliothèque 1145 rue Saint-Jovite	Mardi 17 et 24 sept	13 h 30 à 16 h 30	40\$	1 877 429-5858 poste 458 ou en ligne
Cyber Sécurité	Sainte-Agathe-des-Monts Club le Bel Âge 8 rue Albert-Bergeron	Jeudi 24 et 31 oct	9 h à 12 h	40\$	1 877 429-5858 poste 458 ou en ligne
Cyber Sécurité	St-Jérôme Centre d'action bénévole 225 rue de la Gare	Mercredi 23 et 30 octobre	9 h à 12 h	40\$	1 877 429-5858 poste 458 ou en ligne
Cyber Sécurité	Oka Place Citoyenne 175 rue Notre-Dame	Lundi 16 et 23 septembre	9 h à 12 h	40\$	Inscriptions du 12 au 23 août municipalite.oka.qc.ca 450-479-8333 poste 235
Réseau Sociaux	Mont-Tremblant Bibliothèque 1145 rue Saint-Jovite	Mardi 24 septembre 1, 8 et 15 octobre	10 h à 12 h	55\$	1 877 429-5858 poste 458 ou en ligne
Réseau Sociaux	Saint-Jérôme Centre d'action bénévole 225 rue de la Gare	Vendredi 13, 20, 27 septembre et 4 octobre	10 h à 12 h	55\$	1 877 429-5858 poste 458 ou en ligne

Pour s'inscrire : <https://www.fadoq.ca/laurentides/activites/activites-socio-educatives/ateliers-fadoq>
Tous les détails des Ateliers Fadoq.ca sont sur le site web



JOSÉE DESHARNAIS

Agente informatique
Ateliers Fadoq.ca
josee.desharnais@fadoqlaurentides.org
1 877 429-5858 poste 458

AVIS À TOUS!

Vous avez des compétences en informatique
et une passion certaine pour la technologie ?
Devenez Formateur Ateliers FADOQ.ca

NOUVEAUTÉS



LA PLACE DES AÎNÉS DANS LE CERCLE

La sagesse s'acquiert dans l'observation et l'accueil de ce qui est. Vouloir renier, rejeter, détester, oublier ce qui est, c'est souffrir, c'est vouloir empêcher la roue de tourner.

Cet atelier vise l'épanouissement des aînés dans la communauté au travers du partage de leurs expériences de vie et de leur sagesse. Ils sont donnés en collaboration avec des établissements scolaires et les résidences pour aînés. Au cours de ceux-ci les participants prendront conscience de l'importance de la place des aînés dans le cercle de la vie.

Les buts de ces ateliers sont de redonner aux aînés le courage de prendre leur place dans leur milieu et la société, d'initier la discussion sur le sujet de la place des aînés entre les participants et les intervenants, d'accroître la bienveillance envers les aînés et toute personne adulte en situation de vulnérabilité et de leur offrir un outil concret auquel se référer dans les moments difficiles.

Pour réserver un atelier, contacter Chantal Brault.

Pour connaître les détails :

<https://www.fadoq.ca/reseau/a-propos/ateliers- formations/la-place-des-aines-dans-le-cercle>



CHANTAL BRAULT

Coordonnatrice des programmes sociaux
819-429-5858, poste 226
819-421-4067
chantal@fadoqlaurentides.org



FOL'IMPRO

L'improvisation implique des exercices où les participants inventent des scènes ou des dialogues sans script préétabli. En encourageant la spontanéité, la collaboration et l'expression individuelle dans un cadre ludique, ces exercices favorisent le jeu sans jugement ni inhibition, tout en développant des compétences sociales, émotionnelles et cognitives essentielles. Toutes et tous savent faire de l'improvisation. Aucun prérequis ! Le but est de s'amuser, de rire, d'éprouver du plaisir.

Durée : 2 heures dont 30 minutes de pause

Pendant 5 semaines,

À Sainte-Agathe-des-Monts

Courriel : folimpro@fadoqlaurentides.org

Pour connaître les détails :

<https://www.fadoq.ca/reseau/folimpro>

AVIS À TOUS!

Fol'impro est à la recherche de bénévoles pour accompagner ses activités ! Intéressé(e) ?
Contacter Folimpro@fadoqlaurentides.org



MÉLISSA GEMME

Chargée de projet - soutien aux clubs
melissa@fadoqlaurentides.org
819-429-5858, poste 215

N'OUBLIEZ PAS ! PROGRAMMATION DES CLUBS

Les différents Clubs FADOQ autour de vous ont leur propre programmation, en plus de celle qui vous est présentée par le régional ! Avec votre carte FADOQ, vous pouvez participer à cette dernière, selon la disponibilité. Consultez leur programmation sur notre site web, dans la section : Vos clubs et leurs programmations - FADOQ.

INVENTAIRE À VOTRE SERVICE

Grâce à l'aide financière du Fonds de relance des services communautaires de la Société canadienne de la Croix-Rouge, la chargée de projet Mélissa Gemme a créé, en soutien aux clubs locaux, le livret « Inventaire à votre service » qui regroupe et expose l'ensemble des services et activités offertes par des employés et évidemment, les précieux bénévoles de la FADOQ-RLS.



Consulter l'inventaire : <https://www.fadoq.ca/reseau/inventaire-a-votre-service>

Un effort considérable a été déployé de la part de l'équipe afin de collaborer à la mise en commun d'une vision plus claire de ce que l'organisme peut offrir. Cette cohésion a aidé à effectuer le changement, de même qu'à véhiculer l'évolution de la vision. Au cours de l'année et avec la détermination de Mélissa, plusieurs administrateurs de clubs se sont ouverts à expérimenter de nouvelles activités et de nouvelles façons de faire, afin de se propulser et de réussir à varier leur programmation.

Nous vous invitons à découvrir les différentes programmations des clubs en consultant la page web : Vos clubs et leurs programmations - FADOQ au www.fadoq.ca/laurentides.

Le Réseau FADOQ est le plus grand organisme d'aînés au Canada.



VIRGINIE MUNGER

Directrice générale adjointe

819-429-5858, poste 226

819-421-2142

virginie@fadoqlaurentides.org

LA WEB SÉRIE *Savoir-être*: épisode 3

Nous sommes heureux de vous présenter le 3^e épisode de notre web série. Cette fois-ci, la rencontre intergénérationnelle a lieu au Réservoir Kiamika à Rivière-Rouge. Au cœur de la nature, les générations discutent de leurs savoirs, de leurs connaissances et de leurs inquiétudes sur la thématique de l'environnement.

Un bel échange égalitaire se crée sur un sujet d'actualité : les changements climatiques, sur notre rapport avec la terre et l'importance de respecter la nature.

Visionnez notre 3^e épisode et partagez en grand nombre sur les réseaux sociaux.

Vous pouvez aussi accéder à la web série complète via notre page YouTube @FADOQRLS.

Abonnez-vous à notre chaîne, pour ne rien manquer !

Ce projet a pu être mis en œuvre grâce à la généreuse contribution financière du programme Québec ami des aînés (QADA) du Gouvernement.



avec la participation financière de

Québec 

INITIATIVES

des organismes partenaires

Le COFFRET : demande d'implication

APPEL À LA COLOCATION

Faites une différence dans la vie d'une personne ou d'une famille venant d'ailleurs!

RECEVEZ une aide à l'entretien de votre domicile et dans vos tâches, un soutien et un accompagnant.

OFFREZ une colocation à votre domicile, et aidez de nouveaux arrivants à apprendre les subtilités culturelles et la langue du Québec.

Un partage de service bilatéral, un grand projet d'entre aide citoyenne, qui favorise le maintien à domicile et brise l'isolement.



Line Chaloux

Line Chaloux est directrice générale et fondatrice du Centre d'Orientation et de Formation pour Favoriser les Relations Ethniques Traditionnelles (COFFRET) à Saint-Jérôme.

Depuis plus de 30 ans, le COFFRET est l'organisme régional par définition en matière d'immigration dans les Laurentides. À l'écoute des besoins des nouveaux arrivants, en soutenant les acteurs du milieu, il harmonise les relations et favorise l'intégration.

FOYERS D'HÉBERGEMENT

En tant que directrice du COFFRET, j'aimerais partager avec vous nos préoccupations face à une nouvelle réalité démographique et au mouvement migratoire des populations, en vous présentant notre projet FOYERS D'HÉBERGEMENT.

Depuis plus de 33 ans, au COFFRET, notre équipe répond aux besoins des personnes immigrantes avec dignité. La plupart des gens qui quittent leur pays le font pour fuir une situation oppressante. Ils sont donc tous des héros à nos yeux ! Réussir à immigrer est un défi de taille. Ces personnes méritent toute notre admiration pour leur courage, leur persévérance et leur détermination. Ouvrons nos cœurs à ceux qui viennent se bâtir un avenir sécuritaire et qui participent à la prospérité de tous !

La pénurie de main d'œuvre a forcé le développement de nouvelles stratégies de recrutement à l'étranger et partout au Québec. Au cours de la dernière année, ce sont plus de 550 000 travailleurs temporaires qui sont venus épauler le Québec dans une très grande variété de secteurs. La région des Laurentides ne fait pas exception à cette nouvelle dynamique de recrutement. Des centaines de travailleurs temporaires arrivent chaque semaine sur notre territoire. Ils détiennent des permis de travail temporaires et doivent se loger très rapidement.

Avec l'arrivée des réfugiés Ukrainiens depuis mars 2022, nous avons mis en place un service de foyers d'hébergement pour accueillir les familles et avons ainsi pu installer plusieurs familles qui fuyaient la guerre. Nous aimerions maintenant élargir cette expérience, en accueillant les travailleurs temporaires et d'autres nouveaux arrivants, tels les étudiants étrangers et les demandeurs d'asile. Nous aimerions pouvoir recruter des personnes retraitées, des personnes vivant seules, des personnes qui ont des chambres libres chez elles afin de soutenir ce projet de solidarité humaine.

Le ministère de la santé porte par ailleurs un objectif de maintien à domicile pour les aînés et nous considérons que le projet FOYERS D'HÉBERGEMENT contribuerait à ce que des personnes puissent demeurer dans leur résidence en ayant de la compagnie pour les aider à l'entretien de leur maison.

Notre projet Foyers d'Hébergement propose un encadrement sécuritaire qui consiste à offrir une évaluation des Foyers, ainsi qu'une évaluation des personnes immigrantes intéressées à devenir colocataires ! Notre suivi permet d'offrir un contrat de cohabitation et d'organiser des échanges avec des personnes qui souhaitent accueillir des immigrants.

Line Chaloux

Pour ceux et celles qui sont intéressés à ce projet, vous pouvez me contacter au 450 565-2998 au poste 101 ou à linechaloux@gmail.com. **Visitez le site web du COFFRET : <https://www.lecoffret.org/>**

SALON DES AÎNÉ(E)S

13 ET 14 SEPTEMBRE 2024
POLYVALENTE DES MONTS



SOEUR ANGÈLE, AMBASSADRICE

Activités, ateliers, animations,
conférences et discussions inspirantes
vous attendent. Entrée gratuite !

Passeport du visiteur, programmation détaillée et
bottin des ressources à conserver dans l'Information
du Nord Sainte-Agathe, le 11 septembre 2024.

Pour en savoir plus:
www.sainte-agathe.org/salon-des-aines

 **Jean Coutu**
Paule Lafontaine & Marika Nantel

Canada

**SAINTE
AGATHE
DES
MONTS**

 **IGA**
ASSURANCE
VIE

 **Clinique auditive
des Laurentides**

 **Desjardins**

 **Lorraine
Hamel**
RE/MAX borbier

**ORIGINE
NATURE**

 **Trevi**
Ste-Agathe

Chambre de commerce
du Grand Saint-Agathe
CCGSA

 **Communauté Active Région
LAURENTIDES**

 **fadoq**
Région
des Laurentides

 **palliacco**
votre investissement en vie

 **PRÉVOYANCE
ENVERS DES AÎNÉS**

NOUVEAUX PARTENAIRES

Caleçons vos goûts – Rosemère 855-248-8686 www.boutiquecvg.com - 15 %

Clinique de Santé respiratoire des Sommets - Mont-Tremblant
1-877-744-0416 www.csrsummets.ca - 15%

Domaine Taïga – Sainte-Agathe-des-Monts 819-774-0915 www.domainetaiga.com - 20 %

E2 – Sport – Montréal 514-934-1010 www.e2-sport.com - 250 \$ de rabais sur
vélos électriques à prix régulier

Fromagerie Victoria – St-Eustache 450-974-2771 fromagerievictoria.com - 10 %

Institut de beauté Hedonia – Saint-Sauveur 450-227-0611 www.instituthedonia.com - 10 %

Marie-Josée Grenier – Technologue en Physiothérapie
514 795-4251 <https://www.facebook.com/profile.php?id=61550361504429> - 10 %

Massothérapie Saint-Sauveur 438-340-6329 massotherapiehoraire@gmail.com - 15 %

Me Mélanie Bellemare, Notaire - Mirabel 450-420-3762 #202 melaniebellemarenotaire.com - 10 %

Parc régional Kiamika – Rivière-Rouge 819-278-5402 www.reservoirkiamika.org - 10 %

Camping2go - La Minerve 450-602-3623 www.camping2go.ca - 15%

Les Cours Saint-Jovite 819-341-1414 <https://espacegeneration.com/les-cours-saint-jovite/>
1 000 \$ sur un produit à la signature d'un bail

Les Salons Funéraires Guay et Dignité - Oka, Saint-Eustache, Sainte-Adèle, Mont-Tremblant 514-603-2015
<https://www.dignitymemorial.com/fr-ca/> -10 %

Plus de 100 rabais disponibles dans les Laurentides !
Rabais pour les membres FADOQ seulement.
Voir l'ensemble des rabais et les conditions :
<https://www.fadoq.ca/laurentides/rabais>.

Le Réseau FADOQ est le plus grand organisme d'aînés au
Canada. Pour devenir partenaire FADOQ - RLS, contacter :



HARMONY MARIN

Nouvelle responsable des communications
et partenariats
harmony@fadoqlaurentides.org
819-429-5858 poste 224



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 ^{MD} Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce de Groupe Beneva inc. utilisées sous licence.

