

RENDEZ-VOUS

L'ENCART DES LAURENTIDES



fadoq
Région
des Laurentides

Mot de la présidence et de la direction générale	3
Une saison bien remplie.....	4-5
Les Clubs FADOQ – Laurentides	6
FADOQ – Laurentides s'agrandit!.....	7

Programmation hivernale	8-9
Jeux d'hiver 50+.....	10
Bénévolat	11
Kina8at	12
Coalition Santé Laurentides.....	12



Auto • Habitation



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 recourir 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 PRÉSIDENTE

ET DE LA DIRECTION GÉNÉRALE



Diane Beaulieu Desjardins
Présidente



Michael Leduc
Directeur général

L'automne 2023 tire à sa fin. Après les magnifiques couleurs que la température clémente nous a offert, nous nous préparons pour la blancheur de l'hiver.

Nous sortons tout juste de notre 51^{ème} assemblée générale annuelle qui a eu lieu le 16 novembre dernier. Deux nouveaux administrateurs.trices se sont joints au conseil d'administration afin de remplacer Mme Christiane Grenier, secteur 4, et M. Michel Grenon, secteur 1, qui ont quitté leurs fonctions. Ces deux personnes qui se sont grandement impliquées auprès de clubs locaux de leur région, ont su apporter leur couleur au sein du CA. Nous les remercions pour toute leur générosité.

Le plan stratégique FADOQ-Laurentides actuel se terminant en 2024, le CA aura à se pencher sur son prochain plan qui sera influencé par l'actuel plan stratégique du Réseau FADOQ 2023-2027. Il s'agit d'une démarche très importante puisque notre plan stratégique influencera grandement les prochains plans d'actions annuels de la FADOQ-RLS, que nous voulons en réponse aux besoins de nos membres et nos clubs locaux.

C'est pourquoi, nous sommes heureux de vous annoncer que nous avons reçu une subvention du Fonds de relance du gouvernement du Canada, administré par la Croix-Rouge. Celle-ci nous permettra de mettre en place des outils, des actions et du soutien en ressources humaines pour aider les bénévoles administrateurs des clubs des Laurentides dans l'atteinte de leurs objectifs auprès des aînés de leur communauté.

Par ailleurs, nous vous invitons à surveiller la prochaine édition des Jeux d'hiver 50+ ainsi que la programmation d'hiver qui reprendra à la mi-janvier. Saviez-vous que la région des Laurentides est la seule région FADOQ qui offre des jeux d'hiver? C'est tout à notre honneur.

Bien sûr, toute cette offre de services ne pourrait exister sans l'expertise de nos bénévoles impliqués dans l'organisation. Il s'agit d'une grande richesse que nos membres pourraient partager avec leurs pairs. Que ce soit pour s'impliquer dans un conseil d'administration ou dans l'organisation d'activités de loisirs, de plein air, de culture ou de formations diverses, nous avons besoin de vous pour la réalisation de notre mission auprès des aînés des Laurentides. Qu'il s'agisse de quelques heures ou plus, votre participation est très importante pour la survie de notre FADOQ-RLS. Pour paraphraser un grand politicien américain, ne nous demander pas ce qu'on peut faire pour vous, mais plutôt ce que vous pouvez faire pour vous.

Finalement, un petit rappel en ce qui concerne la carte de membre à portée de main, via son téléphone intelligent. Elle permet, entre autres, de géolocaliser les partenaires qui offrent des avantages, sur présentation de sa carte FADOQ, où que vous soyez dans la province. Croyez-moi, l'essayer c'est l'adopter.

C'est donc un rendez-vous à ne pas manquer pour l'hiver qui s'annonce bientôt!



UNE SAISON

Cet automne, la région battait son plein à travers la riche programmation et la présence de la FADOQ-RLS au sein de plusieurs événements et salons d'un bout à l'autre des Laurentides. Trois moments forts ont marqué la saison des couleurs dans notre région montagneuse. En effet, la première édition des Portes ouvertes FADOQ-RLS, les Jeux FADOQ provinciaux ainsi que la Journée Bienveillance sont quelques exemples de ce qui a retenu l'attention du secrétariat régional au cours des dernières semaines.

Merci

à toutes les personnes impliquées dans la réussite de cette journée

Près de
300
personnes présentes

JOURNÉE *Portes ouvertes*

Pour la première fois cette année, la FADOQ-RLS a ouvert ses portes au grand public afin de dévoiler sa programmation d'automne à travers kiosques et activités. Le 7 septembre dernier, au chalet de la Place Lagny de Sainte-Agathe-des-Monts, était présentée en mode hybride l'offre de services du bureau régional. Son succès au-delà des attentes a donné lieu à des rencontres sincères dans une ambiance festive.

Sur place, des stations d'information et des jeux extérieurs étaient à la disposition des participants toute la durée de l'événement, soit entre 10h et 15h. Des activités ont également agrémenté cette journée aux éclaircies timides. Une conférence sur la fraude a été présentée par Desjardins et Prévoyance envers les aînés en matinée. Sur l'heure du dîner, les participants ont eu l'occasion de déguster une délicieuse pizza du four des Calédoniens et du thé glacé spécialement conçu pour eux et offert par Lady T, le tout dans une ambiance extérieure des plus agréables grâce au musicien Marc Filiatrault. En après-midi avait lieu une séance de yoga sur chaise extérieure, une expérience immersive Dans La Peau D'un Aîné et un atelier artistique de modèle vivant pour clore la journée.

Du côté virtuel, la programmation était présentée sous forme de mini-conférences par les animateurs et responsables des activités d'automne, entre 12h30 et 15h.



BIEN REMPLIE

JEUX FADOQ PROVINCIAUX

La 30^e édition de cette compétition rassembleuse du Réseau s'est déroulée du 19 au 21 septembre, à Sherbrooke, dans la région de l'Estrie. Plusieurs représentants des Laurentides ont eu l'occasion de faire briller les talents de notre belle région et certains d'entre eux en sont sortis gagnants dans leurs disciplines.



Palet américain

Claude Tremblay et
Claude Raymond

Golf

Daniel Courval et
Claudette Leclerc

Petites quilles handicap

Gaétan Bigras, Linda Boudreault,
Guy Lapointe, Jean-Luc Boucher et
Nicole Deslauriers

Dards

Réal Marcotte, Carol Brassard,
Jean-Louis Beaudoin, Mario Gascon



Palet américain

Clément Lapalme et
Louise Chartrand



Grosses quilles handicap

Lévis Thibault,
Solange Pilote,
Gilbert Nantel,
Odette Boivin et
Serge Nantel

Course 5 Km

Marc-André Latour

JOURNÉE BIEN TRAITANCE

En collaboration avec le centre de la famille du grand Saint-Jérôme

La rencontre sur la bientraitance du 26 septembre dernier a permis de découvrir la fabuleuse équipe qui compose le Centre de la Famille du Grand Saint-Jérôme. L'organisation de cette journée a démontré à quel point les différents collaborateurs ont à cœur les aînés. Une mention spéciale aux bénévoles impliqués, dont le travail extraordinaire est au cœur du bon déroulement de l'événement!

En matinée, les participants ont assisté à la conférence : Les aînés et les soins buccodentaires. Ils posaient des questions très pertinentes et nous sentions leur satisfaction lorsque la conférencière, Mélissa Cloutier, hygiéniste dentaire et formatrice, répondait d'une façon bienveillante. L'après-midi s'est déroulé sous le thème de la bientraitance avec une deuxième conférence animée par Mme Kathleen Gagnon, coordonnatrice spécialisée pour la lutte à la maltraitance envers les personnes âgées du CISSS des Laurentides, Mme Marie-Paule Charbonneau, bénévole animatrice, et Mme Virginie Munger, directrice générale adjointe. Des notions théoriques illustrées par des mises en situation ont favorisé la meilleure compréhension de la bientraitance.

La FADOQ – Région des Laurentides tient à remercier sincèrement les différents collaborateurs de cette journée : Bouche en santé, La Loisir Mobile, Vigil' Ange et le Service de police de la Ville de Saint-Jérôme et la Ville de Saint-Jérôme.



LES CLUBS FADOQ – LAURENTIDES

Il fait partie de la mission FADOQ de contrer l'isolement chez les personnes âgées et pour ce faire, les différentes instances de l'organisation mettent en place divers programmes et activités en vue de répondre aux besoins observés. Bien que des services pertinents soient en vigueur autant du côté provincial que régional, il n'en demeure pas moins que les Clubs sont, pour beaucoup, les acteurs principaux de leur expérience en tant que membre.

De nature plus locale, les 35 Clubs de la région des Laurentides sont répartis sur l'ensemble du territoire, allant de Saint-Eustache à Mont-Laurier. Ils sont d'une grande importance dans l'écosystème de la FADOQ car ils sont au premier plan du contact avec la clientèle de l'organisme. Ceux-ci permettent aux personnes âgées de briser l'isolement et de rester actifs, en plus de leur offrir un réseau social essentiel.

Ces lieux d'échanges et de loisirs ont une offre de services qui leur est propre et qui est réfléchiée en fonction de leurs ressources disponibles et de l'intérêt de leurs membres. Voici quelques activités que vous pouvez retrouver dans la programmation des Clubs:

Activités sociales

Soirées dansantes
Soirées thématiques (Halloween, Noël)
Sorties (cabane à sucre, théâtre, casino)

Voyages

1 à 3 jours
Parfois 4 jours et plus

Loisirs intérieurs et extérieurs

Activités artistiques
Club de marche
Danse
Jeux de société
Pétanque
Ski

Vous aimeriez en savoir davantage sur l'emplacement des différents Clubs, leurs coordonnées et les activités qui y sont offertes? Trouvez toutes les informations dont vous avez besoin en consultant cette page du site web: <https://www.fadoq.ca/laurentides/clubs-fadoq/recherche-pas-clubs>.

Vous pouvez également vous abonner à l'infolettre du Club qui vous intéresse pour rester à l'affût de leurs activités via l'adresse suivante: <https://www.fadoq.ca/laurentides/a-propos/infolettre>.

LA FAMILLE FADOQ – LAURENTIDES s'agrandit!



Marie-Ève Couture

Coordonnatrice des programmes sociaux

Ayant mené avec brio son contrat en tant qu'agente psychosociale pour le projet intergénérationnel Duo en action, elle a manifesté son intérêt à prendre le flambeau de la coordination des programmes sociaux. C'est donc avec une grande joie que la direction du secrétariat régional continue de faire bénéficier l'équipe de la douceur et la rigueur de Marie-Ève. Elle a à cœur le bien-être des personnes âgées et c'est avec dynamisme et minutie qu'elle poursuit son expérience avec nous à travers les différents programmes sociaux tels que : Dans La Peau D'un Aîné, Aîné-Avisé et Bienveillance envers les aînés.

Mélissa Gemme

Agente de soutien aux Clubs

Étant sur pied depuis un an, l'entreprise de Mélissa, La Loisir Mobile, a comme mission de briser l'isolement chez les personnes âgées en offrant des activités qui sortent de l'ordinaire et qui les encouragent à socialiser et à demeurer actifs. Elle a rejoint la FADOQ à la fin de l'été 2023 pour soutenir, outiller et former les administrateurs des Clubs dans leurs rôles. Elle travaille également sur les projets Accessibilité Virtuelle aux Aînés (prêts de tablettes) et Au cœur des aînés (conférences et soins buccodentaires pour les personnes âgées à faibles revenus).



Martine Fourcand

Adjointe à la direction

Martine s'était jointe à l'équipe du projet Aînés Engagés, Vieillir Vivant de la FADOQ – Laurentides au début de l'année 2022, et ce, jusqu'à la fin du projet à l'été suivant. Elle avait orchestré plusieurs conférences dans le cadre de ses fonctions, dont la série de 5 conférences sous forme de témoignage: Venir ou revenir d'ailleurs, vieillir dans les Laurentides. Cet automne, cette dernière nous a fait l'honneur de se proposer pour le poste d'adjointe à la direction et c'est avec bonheur que nous la retrouvons dans l'équipe. Rationnelle et méticuleuse, Martine est aussi apaisante à côtoyer.





PROGRAMMATION

Cet hiver, profitez d'une offre généreuse d'activités auprès du secrétariat régional. Que ce soit pour satisfaire votre envie de bouger ou pour stimuler vos méninges, l'équipe a pensé à vous. Voici un aperçu de ce qui vous attend cette saison!



ACTIVITÉS culturelles

COACHING EN DESSIN ET PEINTURE

Virtuel

Du 2 au 23 février ET
du 8 au 29 mars
Les vendredis,
de 10h à 12h

MA SANTÉ COGNITIVE

Détails à venir

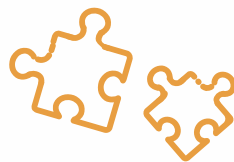
ART THÉRAPIE

Virtuel

Les 19 et 26 avril et le 3 mai
De 10h à 12h

CLUB DE LECTURE

La Kabane – Prévost
Dès le 5 janvier 2024
Les premiers vendredis du mois,
de 13h à 15h



CERVEAUX ACTIFS

Virtuel

À partir de février 2024
Les vendredis, de 9h30 à 12h

Maison des citoyens

Saint-Eustache
Date et heure
à confirmer



Pour plus d'information, communiquez avec

Patrick Melanson,

coordonnateur aux programmes de loisirs, sports, culture et plein air
patrick@fadoqlaurentides.org | 819-429-3361

HIVERNALE



ACTIVITÉS physiques et sportives

JOURNÉE PLEIN-AIR Raquette Sainte-Anne-des-Lacs

Dès le 18 décembre 2023
Les jeudis, à 10h

JOURNÉE DE SKI SAINT-SAUVEUR 14 février 2024 MONT BLANC 28 février 2024

AQUAFORME Spa Pur Mer – Sainte-Adèle

Du 17 janvier au 20 mars 2024
Les mercredis, de 10h à 11h

ESSENTRICS Virtuel 25 janvier au 29 mars, les jeudis de 11h à 12h

ÊTES-VOUS ABONNÉ
À L'INFOLETTRE MENSUELLE
DES LAURENTIDES?

C'est la meilleure façon de rester à l'affût de tous les événements et activités du bureau régional! Abonnez-vous maintenant via la page suivante: <https://www.fadoq.ca/laurentides/a-propos/infolettre>.

Pour connaître toute la programmation d'hiver, veuillez consulter la page web de la programmation régionale à l'adresse suivante: <https://www.fadoq.ca/laurentides/activites/evenements/programmation-regionale>.

Vous y trouverez le calendrier avec toutes les activités en cours et à venir!



JEUX D'HIVER 50+



LES JEUX D'HIVER 50+

2024

Envie de dépenser de l'énergie cet hiver? Dans le cadre de la 15^e édition des Jeux d'hiver 50+ de la FADOQ - Région des Laurentides, vous êtes invités à venir profiter pleinement de la saison froide en participant aux différentes activités sportives qui se tiendront en janvier et février 2024!



TOURNOI DE HOCKEY

Aréna Gilles-Cadieux
Mont-Tremblant
26 au 28 janvier 2024



TOURNOI DE CURLING

Club de curling de Brownsburg
Brownsburg-Chatham
3 au 4 février 2024



ÉVASION PLEIN-AIR

Lac Carling
Grenville-sur-la-Rouge
9 au 11 février 2024
Ski de fond, raquette, patin,
soirée autour du feu et plus

Retrouvez tous les détails des Jeux d'hiver 50+ sur notre site web: <https://www.fadoq.ca/laurentides/activites/activites-culturelles/jh50>



Pour plus d'information
Patrick Melanson
Coordonnateur des sports et loisirs
patrick@fadoqlaurentides.org
819-429-3361

BÉNÉVOLAT

Rendez-vous sur notre site web afin de connaître les postes à combler



Vous avez le goût de rencontrer de gens et de tisser des liens tout en vous impliquant?

Pour ceux et celles qui aiment faire de l'animation, travailler en équipe, vulgariser l'information et écouter les autres, voici quelques offres qui peuvent vous intéresser.

Animatrice.teurs
Causeries & conférences
Lieu : Présentiel ou virtuel

Aîné-Avisé : coanimer une conférence interactive d'une heure et demie avec des intervenants du milieu (policiers, travailleurs sociaux, intervenants sociaux communautaires, etc.) à des groupes de 15 à 50 personnes aînées. Le but étant de sensibiliser et informer les aînés à la fraude et à la maltraitance. Fréquence et moment : 2 à 3 fois par mois, de jour et quelques fois de soir. (MENTORAT à titre de formation)

Animatrice.teurs
Improvisation
Région des Laurentides

Ateliers d'improvisation : animer des ateliers d'improvisation théâtrale d'une heure et demie à des groupes de 12 à 20 personnes aînées. Le but étant d'initier les personnes aînées à cette activité amusante, stimulante et accessible. Fréquence et moment : 3 à 4 fois par mois, de jour. (FORMATION PAR DES EXPERTS)

Animatrice.teurs
Découverte musicale
Région des Laurentides

Exploration des sons et des rythmes de la harpe-lyre : animer des ateliers de 30 à 60 minutes à des petits groupes de 6 à 8 aînés. Les but étant d'initier les aînés à jouer d'un instrument. Fréquence et moment : 3 à 4 fois par mois, de jour. (FORMATION PAR DES EXPERTS)

Animatrice.teurs
Ateliers ludiques
Lieu : Présentiel ou virtuel

Dans la peau d'un aîné : coanimer des ateliers d'une heure et demie intégrant des groupes de 15 à 25 participants de tous âges (adolescents, étudiants aux CEGEP, préposés, aînés, proches aidants, etc.). Le but étant de sensibiliser la population aux défis du quotidien que peuvent vivre les aînés en faisant expérimenter des tests. Fréquence et moment : 2 à 3 fois par mois, de jour et quelques fois de soir. (MENTORAT à titre de formation)

Impliquez-vous à la FADOQ de différentes façons!

Nous recherchons des bénévoles pour combler plusieurs autres types d'implications, en voici quelques-uns.

Soutien aux événements
Secrétariat régional
Mont-Tremblant

Soutien aux événements : préparer la mise en place d'événements ponctuels de la FADOQ-RLS avec l'équipe des employés. Effectuer l'accueil dans certains événements. Fréquence et moment : 3 à 4 fois par années, de jour et quelques fois de soir. (MENTORAT à titre de formation)

Recherchistes
Recherche Internet
En virtuel

Équipe de recherchistes : effectuer des recherches de conférenciers ou d'activités selon des critères préétablis afin de dresser une liste de choix pertinents pour l'équipe et les clubs. Fréquence : 1 à 2 journées par semaine, de jour ou de soir. (SUPERVISION d'une employée)

Guide de randonnées
Événements sportifs
Mont-Tremblant

Jeux d'Hiver 50+ (2024) : guider un groupe de 12 à 20 participants en ski de fond sur les sentiers balisés du centre de plein air. Fréquence 3 jours par année (fin janvier début février). (SUPERVISION d'un employé)



Des valeurs ancestrales transmises par des aînés autochtones depuis des millénaires


**RÉCONCILIATION
PARTAGE ET TRANSMISSION
CONNEXION
AUTHENTICITÉ**

Favoriser la reconnexion culturelle en renouvelant la mémoire ancestrale chez les Autochtones

Partager les cultures autochtones avec tous, dans l'esprit de la réconciliation.

KINA8AT  **ENSEMBLE**

<https://www.kina8at.ca>







LAURENTIDES: le vieillissement de la population sera 2 fois plus rapide que la moyenne québécoise d'ici 2040.



**COALITION
SANTÉ
LAURENTIDES**



La Coalition Santé Laurentides (CSL) demande au ministre de la Santé de :

-  Obtenir des **engagements fermes** du gouvernement du Québec pour la réalisation des **travaux majeurs** annoncés en 2018, en une seule phase, à Saint-Jérôme, Saint-Eustache et Mont-Laurier, en les inscrivant dans le prochain PQI 2024-2034;
-  Mettre en **place des actions concrètes** menant à la mise à niveau des centres hospitaliers de Lachute, Rivière-Rouge et Sainte-Agathe-des-Monts;
-  Soutenir financièrement et de façon récurrente le CISSS des Laurentides, pour la mise en œuvre de **mesures transitoires** afin de pallier les besoins urgents;
-  Assurer un **rattrapage des effectifs** pour l'ensemble des professionnels de la santé.



Pour appuyer la CSL, écrire au ministre de la Santé au
ministre@msss.gouv.qc.ca

