

RENDEZ-VOUS

L'ENCART DES LAURENTIDES



MOT DE LA DIRECTION	3	PROGRAMMATION DES CLUBS.....	7
20 ANS POUR NOTRE D.G	4	PROGRAMMATION PRINTANIÈRE	10
DE NOUVEAUX VISAGES	5	25 ^E JEUX FADOQ DES LAURENTIDES	10-11
JEUX D'HIVER 2024.....	6	PAGE YOUTUBE ET APPEL AUX MEMBRES ...	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 ¹⁴⁰ Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce de Groupe Beneva inc. utilisées sous licence.



MOT DE LA DIRECTION ET DE LA PRÉSIDENTE



Diane Beaulieu Desjardins
Présidente



Michael Leduc
Directeur général

Nous voilà en 2024, une nouvelle année remplie de défis débute. Nous vous souhaitons une très bonne année 2024 en santé avec plein de beaux projets et de rencontres.

Lors de la dernière A.G.A., les membres ont élu deux nouveaux administrateurs, soit Élisabeth Meunier (secteur 1) et Louis Leduc (secteur 4). Ils ont reconduit Gaétane Grenier au secteur 2 et Paul Laurin au secteur 3. Les nouveaux membres du C.A. se joignent aux administrateurs qui en sont à leur mi-mandat, soient messieurs Denis R. Tremblay (secteur 1) et Pierre Beaudoin (secteur 2), et mesdames Lorraine Meunier (secteur 3) et Carole Guénette (secteur 4). Ensemble, ils seront appelés à travailler en collégialité, sous la présidence de Diane Beaulieu Desjardins, pour le mieux-être de votre FADOQ régionale. Ce nouveau Conseil d'Administration se penchera sur l'élaboration d'une planification stratégique pour 2024-2027. De cette démarche découleront les prochains plans d'action annuels, qui sont préparés par notre direction générale.



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

Au moment de la lecture de ces lignes, nous aurons réalisé la quinzième édition des Jeux d'hiver 50+, notre festival sportif et récréatif hivernal exclusif à la région des Laurentides. Maintenant, nous nous alignons vers notre 25^e édition des Jeux FADOQ des Laurentides, qui se déroulera du 21 mai au 6 juin. Les inscriptions passent principalement par les différents clubs affiliés de la région des Laurentides. Veuillez visiter notre site Web pour plus d'informations et vous inscrire à une ou plusieurs disciplines.

Dans les prochaines pages vous pourrez constater à quelle point le regroupement régional de la FADOQ – Région des Laurentides est dynamique au niveau de sa programmation. Sachez aussi que nous mettons en place un programme de soutien pour accompagner les bénévoles administrateurs auprès des 35 clubs affiliés dans les Laurentides. Il vise à bien les outiller dans leurs tâches ainsi qu'à les aider à cerner les besoins de leurs membres, pour mieux les servir dans un monde post pandémie.

20^E ANNIVERSAIRE

DE NOTRE DIRECTEUR GÉNÉRAL



C'était le 8 mai 2003 que Michael Leduc faisait son entrée à la direction générale de la FADOQ - Région des Laurentides. Auparavant responsable des loisirs pour la ville de Mont-Tremblant, celui-ci s'était fait solliciter par le président du Conseil d'Administration de l'époque, Ernest Boyer, pour combler le poste de direction de la FADOQ-RLS. Monsieur Boyer avait dû faire preuve de patience et de persuasion pour convaincre Michael Leduc de quitter ses fonctions afin de joindre la grande famille de l'organisation.

Depuis le début de son mandat, Michael valorise la gouvernance et les bienfaits d'être élu au sein du Conseil d'Administration de la FADOQ - Région des Laurentides. Les personnes administratrices sont assurées de vivre une expérience de vie démocratique riche car elles peuvent compter sur Michael qui facilite l'intégration des compétences et le sentiment d'appartenance.

« 20 ans! 20 ans pour le même employeur, le même organisme, c'est quelque chose que l'on voit de moins en moins. Et ça parle, ça parle fort! Ça parle de loyauté, de fidélité, de respect. Ça parle de capacité d'adaptation, de dévouement, de collégialité avec ses pairs, ses employés, ses administrateurs terrain et ses administrateurs de C.A. » a partagé Mme Diane Beaulieu-Desjardins, présidente du Conseil d'Administration de la FADOQ-RLS, lors de la dernière Assemblée Générale Annuelle en novembre 2023.

Auprès de ses homologues, il continue de faire évoluer la FADOQ-RLS en conservant une vision du passé et du futur. À travers différents comités, concertations et alliances, il se démarque par son influence et sa volonté à s'engager dans des projets d'avant-garde et à se centrer sur les besoins des aînés d'aujourd'hui. Il a porté la FADOQ - Région des Laurentides à un niveau de crédibilité et de notoriété digne d'un impact réel sur le quotidien des aînés.

Depuis plus de 20 ans maintenant, il organise des événements pour les membres afin qu'ils éprouvent du plaisir, par exemple, à profiter de l'hiver (Jeux d'hiver 50+, exclusif aux Laurentides depuis 2008) ou à découvrir des terrains jeux inexplorés (soutien l'intégration du pickleball en 2018, dans les Laurentides). Il est un as de l'événementiel, ce qui a permis à toute l'équipe de vivre de nombreux succès. Sa passion pour les sports et loisirs a assuré une place de choix aux activités favorisant les saines habitudes de vie, stimulant les gens à sortir et à se rassembler tout en valorisant les attraits de la Région des Laurentides.

« Michael impressionne autour de lui. Si ce n'est pas grâce à sa mémoire hallucinante des détails ou à son sens critique, c'est en aucun doute grâce à sa grande sensibilité aux autres, à sa quête d'équilibre (ou du Ying Yang) et à sa bienveillance, qu'il se distingue de tout autre boss et leader », affirme Virginie Munger, directrice générale adjointe, lors de l'A.G.A. de novembre 2023.

Il est à l'écoute de ses employés et des clubs, et leur apprend à s'outiller, à demander de l'aide, à se former aux nouvelles technologies et à rester connecté à ce qui est le mieux pour les aînés et pour les membres.

MERCI MICHAEL POUR TES 20 ANS AU SEIN DE LA FADOQ - RÉGION DES LAURENTIDES



Deux de ses enfants, Véronique et Stéphanie, font un hommage à leur papa.

DE NOUVEAUX VISAGES

DANS L'ÉQUIPE FADOQ-RLS

C'est le cœur rempli de joie que les membres de l'équipe accueillent deux femmes qui se démarquent par leur singularité et la richesse de leur parcours. Bienvenue à deux dames intéressantes et dynamiques!



Josée Desharnais

Agente aux Ateliers FADOQ.ca

Se distinguant par sa belle énergie et sa proactivité, Josée a grandi à Sainte-Thérèse avec ses parents et son frère. Elle a fait ses études collégiales en science nature. À l'université, elle choisit le volet de la gestion touristique avec un détour en sciences économiques à l'université de la Colombie Britannique de Vancouver. Graduada, elle a eu l'occasion de porter plusieurs chapeaux, dont ceux de conseillère en placement et de gestionnaire en droit corporatif, pour enfin bifurquer vers le domaine des arts. Elle a œuvré dans la création et réalisation de vitraux et est devenue artiste peintre. Tout au long de son parcours, elle a fait du bénévolat scolaire et sportif pour ses trois enfants et sa communauté.

En septembre dernier, elle rejoint la Fadoq des Laurentides au développement des Ateliers FADOQ.ca. Son plus grand souhait est de rendre plus accessible les formations informatiques aux aînés et de leur permettre de prolonger leur autonomie, maintenir un lien entre les générations et, surtout, briser leur isolement.

Pour toute question au sujet des Ateliers FADOQ.ca, vous pouvez communiquer avec Josée via l'adresse suivante: josee@fadoqlaurentides.org

Chantal Brault

Coordonnatrice des programmes sociaux

Riche de plusieurs années d'expérience en tant qu'entrepreneure, mentor, travailleuse autonome, auteure, formatrice, animatrice et bien plus encore, Chantal a accepté de quitter sa forêt le temps de remplacer Marie-Ève Couture pendant son congé de maternité. Polyvalente, sensible et dynamique, elle a toujours eu à cœur de contribuer à bâtir un monde meilleur. C'est avec motivation qu'elle va poursuivre la mission de sensibilisation et de prévention auprès des aînés, des jeunes et intervenants du milieu à travers les différents programmes sociaux tels que : Intimidation, Fraude et maltraitance (Aîné-Avisé), Dans La Peau D'un Aîné et Bientraitance (avec mises en scène).

Pour toute question au sujet des différents programmes sociaux et de leurs activités, vous pouvez communiquer avec Chantal à l'adresse suivante: chantal@fadoqlaurentides.org



Félicitations à Marie-Ève pour la venue de sa fille. Bon congé de maternité!



LES JEUX D'HIVER 50+ 2024

La FADOQ - Région des Laurentides célèbre fièrement la 15^e édition de cet événement annuel qui regroupe des centaines de membres à travers des passions communes. Effectivement, depuis 2008, des activités hivernales sont organisées dans un cadre compétitif exclusif aux personnes âgées de 50 ans et plus.

Une programmation variée a rassemblé les sportifs des quatre coins des Laurentides, du Québec, voir de l'Est ontarien, dans une ambiance festive et amicale entre janvier et mars 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

Les amateurs de ski sont particulièrement choyés cette année, avec une première sortie s'étant déroulée le 14 février dernier, au Mont Saint-Sauveur et la deuxième à venir la semaine prochaine, le 28 février 2024, au Mont Blanc, dès 8h30. Cette activité vous intéresse? Il est encore possible de vous inscrire!

Voyez tous les détails via le lien suivant: www.fadoq.ca/laurentides/journees-de-ski

Ou contactez directement notre coordonnateur aux loisirs pour plus de détails.



Pour plus d'information

Patrick Melanson
Coordonnateur des sports et loisirs
patrick@fadoqlaurentides.org
819-429-3361



Le 18 janvier 2024, l'équipe du secrétariat régional était invitée à l'émission Rendez-vous pour parler, notamment, des Jeux d'hiver 50+. L'échange animé par Caroline Dionne est disponible sur la plateforme NousTV, dans la section Émissions.

LES CLUBS EN ACTION!

SAVIEZ-VOUS QUE LA RÉGION DES LAURENTIDES COMPTE 35 CLUBS D'AÎNÉS AFFILIÉS À LA FADOQ? CHACUN D'ENTRE EUX OFFRE D'AILLEURS UNE PROGRAMMATION COMPLÈTE D'ACTIVITÉS À LEURS MEMBRES!

DES ACTIVITÉS PRÈS DE CHEZ VOUS

Étant répartis sur tout le territoire, les Clubs offrent surtout des activités en présentiel, ce qui permet aux participants de briser l'isolement et de s'approprier un sentiment d'appartenance au sein de leur communauté. Que ce soit à travers des loisirs intérieurs et extérieurs, des soirées dansantes, des sorties ou encore des repas partagés, chacun y trouve son compte. Certains Clubs offrent même des cours de langue ou encore des ateliers informatiques, pour ceux qui aurait le désir d'intégrer de nouvelles habiletés.

GÉNIE EN GRIS

Une nouveauté offerte dans plusieurs Clubs, Génie en gris consiste en un quiz dont l'objectif est de mettre à l'épreuve vos connaissances générales. Plaisir et intensité garanties avec cette activité ludique, offerte aux endroits suivants :

Blainville

Par Lise Alarie
Activité hebdomadaire – janvier à mars (1h30)
45\$ +tx

Sainte-Adèle

Par Jocelyne Béland
Le dernier jeudi de chaque mois (1h)
Gratuit

Val-Morin

Par Myreille Belec
Les jeudis – du 11 mars au 13 mai (2h)
Gratuit

Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

Par Monique Dupont
Activité hebdomadaire (1h)

Saint-Adolphe-d'Howard

Par Diane Vendette
Activité hebdomadaire (1h)

Mont-Tremblant

Par Jean-Paul Fleurant
Activités hebdomadaire (1h)

PROGRAMMATION



ACTIVITÉS culturelles

Profitez du retour graduel des temps chauds en participant aux activités proposées par votre secrétariat régional !

ATELIERS CRÉATIFS

Cette méthode de travail est un outil d'exploration de soi qui allie les mondes du dessin, de l'écriture et du collage d'une façon créative et originale.

Avec Diane Viau

Saint-Jérôme

**6 rencontres, les jeudis,
entre le 7 mars et le 16 mai 2024**

13h à 16h

240\$

ART THÉRAPIE

Des rencontres intimistes dans une ambiance décontractée et conviviale. Un moment d'arrêt pour se questionner sur ses priorités et prendre soin de soi avec douceur et compassion.

Avec Annie Bilodeau

Virtual

**Les 19 et 26 avril et
le 3 mai 2024**

9h30 à midi

80\$ +tx

SANTÉ COGNITIVE

Pour favoriser le maintien de la mémoire et de la santé du cerveau au fil des années. Différentes approches et outils sont proposés dans ces ateliers.

Avec Geneviève L'Abbé

**Présentiel (plusieurs emplacements)
Trois sessions entre avril et mai 2024**

Durée de 2h

40\$



Pour recevoir davantage d'information sur un ou plusieurs de ces ateliers, veuillez communiquer avec le coordonnateur aux loisirs :



Patrick Melanson,

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

PRINTANIÈRE

ATELIERS FADOQ.CA



ATELIERS
fadoq.ca

APPROFONDIR VOS CONNAISSANCES EN INFORMATIQUES. POURQUOI ?

- Maintenir un lien continu avec vos proches (recevoir et envoyer des courriels)
- Prolonger votre autonomie (faire des achats, payer des comptes, déposer des chèques en ligne)
- Diminuer vos déplacements (parler via zoom à son médecin)
- Trouver des réponses à vos questions (effectuer des recherches Internet)
- Prolonger votre mémoire (par des jeux en solo ou entre amis)
- Suivre l'actualité (lire les nouvelles en ligne)
- Vous divertir (YouTube, Netflix, écouter de la musique de toutes les époques)
- Briser votre isolement (recevoir, envoyer, prendre et classer des photos de vos petits-enfants)
- Communiquer avec vos proches en ligne en tout temps

L'utilisation de vos appareils informatiques tels que votre ordinateur, tablette et téléphone mobile en sont la solution.

INSCRIVEZ-VOUS À UN COURS ET L'AUTONOMIE VOUS APPARTIENT ! PROGRAMMATION DES COURS INFORMATIQUES

Atelier	Municipalité	Journée	Dates	Heure	Prix
Tablettes et téléphones Androïd	Saint-Adèle	Jeudi	18, 25 avril 2, 9, 16 et 23 mai	9 h à 12 h	100\$
Tablettes et téléphones Apple Ipad et Iphone	Saint-Jérôme	Vendredi	12, 26 avril 3, 7 31 mai et 7 juin	9 h à 12 h	100\$
Tablettes et téléphones Androïd	La Conception	Mercredi	3, 10, 17 24 avril 1 et 8 mai	13 h à 16 h	100\$
Tablettes et téléphones Androïd	Saint-Hippolyte	Jeudi	12, 25 avril 2, 9, 16 et 23 mai	9 h à 12 h	100\$
Tablettes et téléphones Apple Ipad et Iphone	Mont-Tremblant	Jeudi	12, 25 avril 2, 9, 16 et 23 mai	14 h 30 à 16 h 30	100\$
Tablettes et téléphones Apple Ipad et Iphone	Sainte-Agathe- des-Monts	Jeudi	18, 25 avril 2, 9, 16 et 23 mai	9 h à 12 h	100\$
Tablettes et téléphones Apple Ipad et Iphone	Saint-Placide	Mercredi	17, 24 avril 1, 8, 15, 22 mai	18 h 30 à 21 h 30	100\$
Tablettes et téléphones Androïd	Val-Morin	Lundi	15, 22, 29 avril 6, 13 et 20 mai	9 h à 12 h	100\$



Voyez tous les détails des cours informatiques en consultant la page suivante :
www.fadoq.ca/laurentides/activites/activites-socio-educatives/ateliers-fadoq
Ou communiquer avec l'agente aux Ateliers FADOQ.ca:
Josée Desharnais | josee@fadoqlaurentides.org



JEUX FADOQ DES LAURENTIDES

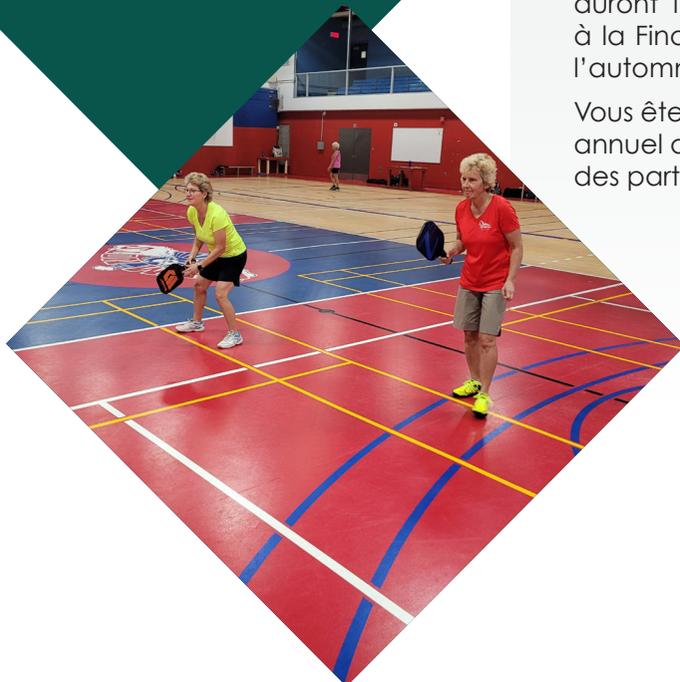
Du 20 mai au 6 juin, soyez prêts pour la 25^e édition des Jeux FADOQ des Laurentides (J.F.L.)! Fidèle à sa tradition, cet événement regroupera une vingtaine de disciplines alliant les passionnés des quatre coins de la région. Allant du pickleball à la pétanque, en passant par le Whist militaire et les dards, ce sont des sportifs de tout genre qui seront comblés par la programmation offerte.

Chaque année, ce sont près de 1000 personnes qui prennent part aux activités des Jeux FADOQ des Laurentides, qui se tiennent un peu partout dans la région. Tous les détails au sujet de l'horaire, l'emplacement des disciplines et les modalités d'inscription seront communiqués à la mi-mars 2024, via notre site web et notre infolettre mensuelle. Les inscriptions se feront auprès des clubs et du secrétariat régional.

Il est à noter que les gagnants de certaines disciplines auront l'occasion d'aller représenter notre belle région à la Finale provinciale des Jeux FADOQ, qui se tiendra à l'automne 2024, à Sherbrooke.

Vous êtes attendus en grand nombre pour ce rendez-vous annuel qui promet une ambiance compétitive amicale et des partages entre des gens actifs et passionnés!

Dans le cadre de la 25^e édition des J.F.L., l'équipe du bureau secrétariat régional des Laurentides souhaite fêter en grand! En effet, la plupart des activités seront concentrées à Blainville, tout comme la cérémonie spéciale de clôture des Jeux FADOQ des Laurentides.



Québec 

Merci à nos Grands partenaires et commanditaires

intact
ASSURANCE

Auto • Habitation

beneva

Vie • Santé • Investissement



Pour plus de détails:

Patrick Melanson,

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

UN QUART DE SIÈCLE, ça se fête

Réservez votre soirée du 6 juin 2024 pour venir souligner avec nous la fin de cette édition spéciale et l'été qui frappera tranquillement à nos portes! Plusieurs activités sont à prévoir au cours de cette soirée et en amont de celle-ci.

Tous les détails entourant la cérémonie de clôture vous seront communiqués via les infolettres et site web de la FADOQ-RLS, à partir de la mi-mars 2024. Restez à l'affut, car aurez l'occasion de participer aux activités spéciales de cette édition dès son lancement, au début du printemps!

Banquet

Soirée animée mouvementée

Prix de présence

Tirage parmi les gagnants
des différentes disciplines

Tirage du prix spécial des J.F.L.



Vous n'êtes pas encore abonnés à l'infolettre régionale? C'est le temps de le faire! Les détails de tous nos événements et activités passent par là. Inscrivez-vous via le lien suivant: www.fadoq.ca/laurentides/a-propos/infolettre.

Programme Proches Aidants

Journée Évasion

Le 20 mars 2024, joignez-vous à nous pour vous vivre une expérience unique en compagnie d'autres proches aidants et d'une équipe dévouée à votre bien-être !

Plusieurs activités pour profiter de l'instant présent: conférence, repas et activité dynamique !



Voyez tous les détails à l'adresse suivante: www.fadoq.ca/laurentides/ressources/sante-et-bien-etre/proches-aidants ou communiquez avec la chargée de projet:

Chloé Soucy

responsable des communications et chargée de projet
chloe@fadoqlaurentides.org

10h à 15h

Participation gratuite
(repas 15\$)

CONNAISSEZ-VOUS notre chaîne YouTube?



Depuis 2020, l'équipe de la FADOQ – Région des Laurentides produit des vidéos touchant des sujets directement liés aux aînés.

Certains rendent hommage, d'autres permettent de se remettre en forme, de relaxer, de mieux respirer ou d'autres invitent des spécialistes à nous renseigner sur les groupes sectaires, le testament, etc.

Vous y trouverez même une panoplie de contes qui ramènent aux souvenirs d'une époque loin de notre réalité. Vous pourrez visionner une pièce de théâtre sur le rôle des proches aidants et une vidéo inspirante sur le travail des préposés auprès d'aînés hébergés dans un centre d'hébergement de soins de longue durée.

Des concepts importants mis en lumière de façon professionnelle et accessible gratuitement.

INCLUSION
HUMANITÉ
BIENTRAITANCE
BIEN-ÊTRE

PLAISIR
ÉDUCATION
INTERGÉNÉRATION

Pour accéder à la Chaîne YouTube de la FADOQ – Région des Laurentides, recherchez les mots « YouTube FADOQ-RLS » dans votre barre de recherche. Abonnez-vous pour demeurer à l'affût.

Plusieurs vidéos n'auraient pu être produits sans la généreuse contribution de notre partenaire financier: le Gouvernement du Québec.

Appel aux membres

Chers membres de la région des Laurentides, l'équipe du secrétariat régional souhaite connaître votre expérience FADOQ!

Vous avez vécu des moments mémorables à travers des activités ou des événements proposés par l'organisme? Faites-nous en part. Vos témoignages seront publiés dans notre prochain encart Rendez-vous!



Envie de vous livrer? Communiquez avec Chloé pour plus de détails!

Chloé Soucy

responsable des communications et chargée de projet
chloe@fadoqlaurentides.org