

# RENDEZ-VOUS

L'ENCART DES LAURENTIDES

fadoq

Région  
des Laurentides



Mot de la présidence et  
de la direction générale .....3  
Sensibilisation à la Fraude .....4  
Sensibilisation à l'intimidation 5

Les jeux d'été FADOQ..... 6  
Programme Proches Aidants..... 7  
Contes & rencontres, la clôture .....8

**intact**  
ASSURANCE

Auto • Habitation

**beneva**

Vie • Santé • Investissement



## Réservé aux jeunes de 50 ans et plus !

**Librespace FADOQ<sup>MD</sup>** 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<sup>MD</sup> sans frais<sup>1</sup>** en combinant vos assurances

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

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

ASSUREUR OFFICIEL  
DU RÉSEAU FADOQ



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

# Parce que votre histoire est unique

**Nos conseillers ont des solutions personnalisées pour vous**

- Assurance maladie et accident - jusqu'à 24 % de rabais\*
- Assurance vie - jusqu'à 4 % de rabais\*
- Épargne et retraite - plan financier sur mesure sans frais

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

# beneva

\*Certaines conditions, restrictions ou exclusions peuvent s'appliquer. Le rabais de 4 % s'applique uniquement à l'assurance vie sans examen médical. Les assurances de personnes sont souscrites par Beneva inc. et distribuées par Beneva inc., cabinet de services financiers et ses partenaires autorisés. Les produits d'épargne sont établis par Beneva inc. et distribués par Beneva inc., cabinet de services financiers et ses partenaires autorisés. © Beneva inc. 2023 <sup>141</sup>Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce de Groupe Beneva inc. utilisées sous licence.

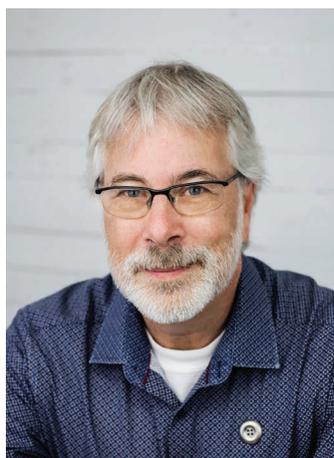


# MOT DE LA PRÉSIDENTE

## ET DE LA DIRECTION GÉNÉRALE



**Diane Beaulieu Desjardins**  
Présidente



**Michael Leduc**  
Directeur général

Bonjour chers membres de la FADOQ affiliés auprès de la région des Laurentides. Nous souhaitons que le retour de la chaleur vous permette de profiter du plein air et que vous vous préparez des plans pour passer un bel été.

La FADOQ – Région des Laurentides (FADOQ-RLS) s'engage dans un grand nombre d'activités et de dossiers actuellement. Effectivement, nous comptons un nombre grandissant de membres, 43 000 pour notre région administrative, ce qui nous place devant de nouveaux défis. Merci de vous être procurés ou d'avoir renouvelé votre carte de membre FADOQ! Sachez que les politiciens, de tous les paliers, nous rappellent notre forte influence en tant qu'organisation prônant la bienveillance et la défense des droits collectifs des aînés de nos communautés.

Afin d'être conscient des réalités «sur le terrain», votre conseil d'administration s'implique activement au sein de différentes Tables de concertation d'aînés des Laurentides. De plus, nos administrateurs régionaux offrent un support régulier auprès des administrateurs des 35 clubs FADOQ-RLS, qui ont eux-mêmes une grande influence dans la vie des aînés de la municipalité qu'ils desservent.

Notre direction générale est engagée auprès de plusieurs instances afin de faire valoir les besoins et les droits des aînés, telle que la Coalition Santé Laurentides, qui milite pour l'obtention d'un financement équitable (nécessitant un rattrapage) pour la grande région des Laurentides ([coalitionsantelaurentides.ca](http://coalitionsantelaurentides.ca)). Dernièrement, nous nous sommes joints à une Table régionale 2SLGBTQ+ afin de pouvoir sensibiliser la communauté face aux enjeux de vieillir de façon inclusive. De ce fait, nous soulignerons à notre façon la *Journée internationale contre l'homophobie et la transphobie*, le 17 mai prochain ([may17mai.com](http://may17mai.com)).

En avril, nous avons effectué une tournée des quatre secteurs de la FADOQ dans les Laurentides. Autour d'un repas, nous avons échangé avec les administrateurs des clubs locaux, afin de réviser différentes procédures pour les assemblées générales annuelles des clubs. La vie démocratique offerte par les clubs est dynamisée par des personnes bénévoles qui ont à cœur leurs concitoyens aînés. Ces gens de cœur sont engagés dans la réalisation d'une programmation diversifiée d'activités locales, qui animent bon nombre de personnes, au bonheur de tous. Que ce soient des activités physiques, de loisir, de plein air, voir des soirées dansantes et même des voyages, la dynamique des clubs est palpable, grâce aux personnes impliquées bénévolement ([duoenaction.com](http://duoenaction.com)).

Nous avons aussi réalisé plusieurs activités multigénérationnelles au cours des derniers mois et avons même de beaux projets pour le printemps ([fadoq.ca/laurentides/activites/activites-socio-educatives/duo-en-action](http://fadoq.ca/laurentides/activites/activites-socio-educatives/duo-en-action)).

Ensemble, les 35 clubs affiliés et nous veillons à promouvoir une qualité de vie adéquate pour les aînés en visant la santé, la sécurité, le bien-être et le sentiment d'appartenance, afin que le vieillissement rapide de la population du Québec soit un bonheur et que les générations montantes puissent bénéficier de la sagesse de leurs aînés.

Passez un bel été!

# FRAUDE OU PAS, JE ME QUESTIONNE...

La fraude virtuelle envers les aînés est un problème croissant qui préoccupe de plus en plus les autorités gouvernementales et les organisations de protection des consommateurs à travers le monde. L'hameçonnage (phishing) est l'une des formes les plus courantes de fraude en ligne. Il s'agit d'une technique visant, entre autres, l'envoi de courriels frauduleux qui semblent provenir d'une source fiable, comme une banque, un organisme gouvernemental ou une organisation connue (compagnie de téléphone, plateforme de diffusion, etc.).

Durant le mois de mars 2023, Marie-Paule Charbonneau (bénévole pour la FADOQ-Laurentides), Mélissa Bossé (policière au Service de police de la Ville de Saint-Jérôme) et Virginie Munger (employée de la FADOQ-Laurentides) ont visité plusieurs milieux de vie aînés afin d'échanger sur les fraudes potentielles et la cybersécurité.

Lors des causeries, la policière expose les indices à retenir afin d'éviter de se faire prendre par les émotions et perdre beaucoup d'argent. Elle rappelle aussi aux aînés qui sont victimes d'une fraude de communiquer avec le service de police de leur localité et avec leur institution financière le plus rapidement possible.

*« Prenez garde lorsqu'on vous demande de prendre une décision de manière urgente ou de garder le secret d'une transaction avec une personne dont vous n'êtes pas certain de l'identité. Un avertissement de virus qui infecte l'ordinateur ou des promesses trop belles pour être vraies doivent sonner une alarme d'une tentative de fraude »,*

*- Mélissa*

*« Dès qu'il se présente un cadeau ou un prix, jeunes et moins jeunes oublient de se méfier. Ils cliquent sur un lien pour obtenir leur gain mais celui-ci les mène vers un site internet non sécurisé. C'est à ce moment qu'ils deviennent vulnérables aux cyberattaques »,*

*- Marie-Paule*

*« Les personnes qu'on visite sont déjà très allumées au sujet des différentes arnaques mais, trop souvent, elles font confiance et tombent dans les pièges finement tendus »,*

*- Virginie*

*« Il faut se faire confiance. Au moindre doute, respecter sa petite voix, s'affirmer et refuser »,*

*- Marie-Paule, fière d'être une aînée*



# ÊTES-VOUS PRÊTS À VIVRE EN SOCIÉTÉ?

Chaque être humain a le droit de se sentir en sécurité chez lui et dans sa collectivité. L'intimidation n'est pas un mal nécessaire dans la vie de toute personne, y compris la personne âgée. Pour que ce comportement inacceptable cesse, il est de la responsabilité de tous et chacun d'intervenir. Les activités de prévention et de sensibilisation à l'intimidation font parties des solutions à mettre en place pour limiter les situations d'intimidation.

Nancy Thivierge, policière dynamique de la ville de Saint-Eustache, l'a bien compris et dès qu'elle a su que l'intimidation intoxiquait des endroits regroupant des aînés, elle s'est empressée d'organiser des séances de prévention. Nancy et sa petite équipe, formée de Marie-Paule Charbonneau et Virginie Munger de la FADOQ des Laurentides ont visité plus de 400 aînés et certains en avaient gros à dire.



Voici quelques témoignages recueillis lors de ces rencontres :

« L'intimidation, c'est quelqu'un qui vous pointe du doigt et qui vous ridiculise à chaque fois qu'il vous voit. »

« L'intimidation peut venir du regard. »

« L'intimidation, ça égratigne! »

Lors de ces activités, les participants partagent leur vécu avec les animatrices et bien souvent ils se rendent compte qu'ils font partie de la solution. Ils vivent dans ce milieu jour et nuit, et plusieurs ont la volonté de changer les choses. Ils cherchent une oreille attentive afin de prendre un temps d'arrêt pour comprendre la dynamique et trouver la ressource appropriée. Certaines personnes en viennent même à reconnaître leurs gestes inappropriés et ce sont excusées du tort qu'elles ont causé. Parmi les aînés, une dame a pris conscience qu'elle n'était pas respectée par sa fille et se faisait intimider. D'autres ont compris que la personne intimidée souffre et qu'elle a besoin d'aide et d'amour.

Les situations d'intimidation ne sont pas à banaliser, voici des ressources visant à vous outiller sur ce sujet :

Développez vos connaissances sur l'intimidation d'une façon ludique :

<https://www.cegepdrummond.ca/cceg/le-jeu-serieux-la-ptite-vie-en-residence/>

Développez des habiletés d'écoute et d'empathie :

<https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/soins-et-services/sante-mentale/reseau-declaireurs-en-sante-psychologique/>

Pour plus d'information sur les activités de sensibilisation :  
aineavise@fadoqlaurentides.org  
1 877 429-5858, poste 226

# DANS LES LAURENTIDES, ON BOUGE!

L'année a commencé en force du côté des loisirs, avec les Jeux d'hiver 50+. Entre les mois de janvier et février, les sportifs de la région avaient l'occasion de participer à un tournoi de hockey, à un tournoi de curling et à une journée Forfait Évasion Plein-air. Ces activités ont eu un franc succès auprès des participants!

Du 22 mai au 11 juin, c'est au tour de la 24<sup>e</sup> édition des Jeux de prendre place. En effet, cet événement annuel regroupe près d'un millier de participants dans seize disciplines et se déroule dans douze municipalités de la région. Les gagnants de certaines disciplines seront invités à représenter les Laurentides lors de la 30<sup>e</sup> édition des Jeux FADOQ provinciaux qui auront lieu à Sherbrooke, en septembre 2023. Certains courront aussi la chance de participer aux Jeux du Canada 55+, à Québec, en août 2024. Pour plus de détails sur les jeux FADOQ et les jeux du Canada 55+, veuillez consulter le site web de la FADOQ - Région des Laurentides.

D'autres loisirs sont à venir au courant de l'été! Des activités tels que : badminton, bridge, cribles, scrabble, tennis de table et washer seront de la programmation estivale. Vous trouverez les renseignements à ce sujet sur le site web ou en communiquant avec la personne responsable.



Merci à nos grands Partenaires et commanditaires

avec la participation financière de



Auto • Habitation



Vie • Santé • Investissement



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

Patrick Melanson  
loisirs@fadoqlaurentides.org  
819 429-5858 #227

# PROGRAMME PROCHES AIDANTS

La proche aidance désigne une situation où une personne est appelée à offrir des soins à un membre de la famille, un ami ou encore un enfant en raison d'une incapacité temporaire ou permanente de ce dernier. Le support apporté varie selon les besoins de l'aidé et des capacités du proche aidant. En raison du vieillissement de la population et d'un enjeu de main-d'œuvre du système de santé, la proche aidance est un phénomène appelé à s'étendre à l'ensemble de la population. L'équipe de la région des Laurentides est bien consciente de cette réalité croissante et travaille en collaboration avec plusieurs organismes afin d'offrir un programme destiné aux personnes proches aidantes aînées. Celles-ci sont invitées, chaque mois, à profiter d'un espace virtuel de rencontres et de discussions dans une atmosphère accueillante et chaleureuse. De plus, des Journées évasions, en présentiel, se déroulent trois fois par année et offrent plusieurs activités aux participants. Ils y sont invités afin de mieux s'outiller tout en échangeant avec d'autres personnes ayant des expériences similaires.



## LES RENCONTRES EN SOIRÉE

Gratuit

- Objectif: aborder différentes thématiques liées à la réalité des proches aidants. Ces activités sont animées par des professionnels œuvrant au sein de divers organismes pour les proches aidants de la MRC des Laurentides.
- Ouvertes à tous les résidents de la région des Laurentides.
- Programmation 2023-2024 en cours!

Les troisièmes mardis du mois,  
entre 18h30 et 20h

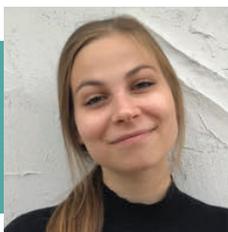
## LES JOURNÉES ÉVASION

Repas : 15\$

- Objectif : Réunir les proches aidants, l'espace d'une journée, en vue de leur permettre de créer des liens avec les autres et de vivre des expériences uniques, à travers des conférences, activités et repas partagés.
- Priorité aux résidents de la MRC des Laurentides (ouvert à l'ensemble du territoire des Laurentides si des places restent vacantes).

Joignez-vous à nous  
le 20 juin,  
entre 10h et 15h,  
lors de la prochaine  
Journée évasion!

Le programme Proches Aidant offre du soutien aux proches aidants aînés en leur donnant l'opportunité de s'informer et de discuter de leurs préoccupations avec des personnes vivant des situations semblables. L'objectif est de leur apporter des solutions concrètes et des ressources adéquates afin de les aider à mieux vivre leur rôle d'aidant.



Information & inscription :

Chloé Soucy

Chargée de projets - Proches aidants

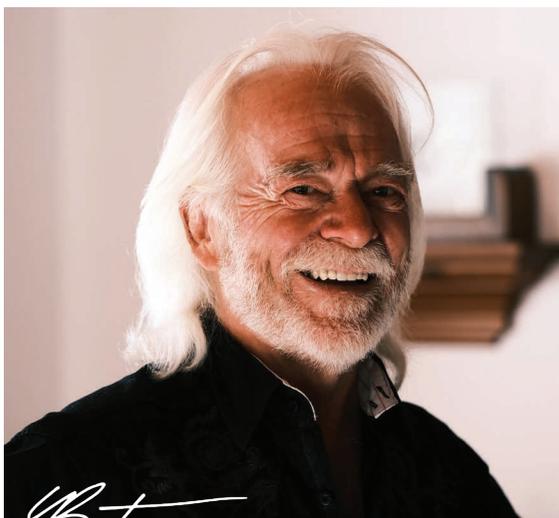
[chloe@fadoqlaurentides.org](mailto:chloe@fadoqlaurentides.org)

<https://www.fadoq.ca/laurentides/ressources/sante-et-bien-etre/proches-aidants>

Avec le soutien financier de

**Appui**  
proches aidants

# Contes et rencontres



Quel plaisir d'avoir créé ces moments remplis d'émotions au cœur de rencontres intergénérationnelles, parsemées d'échanges, de partages, de confidences et guidé par l'imaginaire des contes.

Cette web-série nous transporte dans les paysages des Laurentides, à la découverte d'endroits splendides et surtout de gens passionnés.

Contes et rencontres animées par Yvon Boutin ont été un franc succès. Les ateliers ont été appréciés par les jeunes et moins jeunes, inspirés par des discussions en profondeur sur des sujets qui portent à réflexion et qui nous font grandir. Le tout enveloppé par le pouvoir des mots, les histoires des participants et bien sûr, les contes d'Yvon.

Merci à nos partenaires : QADA, le Pont couvert à La Conception, Le Clos Rolland à Sainte-Adèle, le Théâtre Gilles Vigneault à Saint-Jérôme, la maison ancestrale de Mme Mayer à la municipalité de Mille-Isles et évidemment notre cher animateur Yvon Boutin.

Un merci tout spécial aux réalisateurs et directeurs photo Renaud Furlotte et Martin Trow-Lépine sans qui nous ne pourrions vous présenter la magie de ses rencontres.

Vous pouvez maintenant visionner les quatre épisodes de notre web-série sur le site web : [duoenaction.com](http://duoenaction.com)



Avec le soutien financier de

Québec 