

Le Montréal FADOQ

ÉTÉ 2023 | VOLUME 26, NUMÉRO 4

fadoq

Région
île de Montréal

VISITES DANSÉES EN CHSLD

Atténuer les frontières entre les générations

LE GRAND MÉNAGE

Trions et élaguons!

PROGRAMMATION ESTIVALE

Inscriptions dès le 13 juin



Auto • Habitation

beneva

Table des matières

Mot de la présidente.....	3
Babillard.....	4
Programmation.....	6
Visites dansées en CHSLD.....	11
Parcours d'une animatrice de club de lecture.....	13
Elle déménage, tu tries, nous élaguons!.....	14
Petites vues sur Villeray et la Petite-Patrie.....	16
Normand, une lumière pour les résidents.....	17
Le Conseil citoyen.....	18
Nouveaux rabais.....	19

Avez-vous reçu un avis de renouvellement?

Lorsque vous recevez votre avis de renouvellement par la poste ou par courriel, il est important de le compléter et de le retourner le plus rapidement possible afin de pouvoir continuer à profiter des activités, rabais et autres privilèges. Cela est d'autant plus important si vous voulez vous prévaloir du rabais offert par Intact Assurance. En effet, il est essentiel d'avoir votre carte FADOQ en règle au cas où vous auriez une réclamation à faire.

Vous avez déménagé?

Afin de continuer de recevoir nos communications, avisez-nous rapidement au 514 271-1411, poste 221, ou par courriel à info@fadoqmtl.org

Pour nous joindre

7537, rue Saint-Hubert, Montréal
(Québec) H2R 2N7

514 271-1411 | info@fadoqmtl.org
fadoq.ca/ile-de-montreal

Le Montréal FADOQ

Été 2023, volume 26, numéro 4

Rédactrice en chef	Mélina Schoenborn
Révision	Noella Deraspe
Conception graphique	Valentina Vlassova
Photo de couverture	Emily Gan
Impression	SOLISCO



**25\$ de rabais
additionnel**

à la promotion
« la 2^e PAIRE
à 1\$ ».



25% de rabais

à l'achat d'une paire
complète: monture,
lentilles et traitements
de nos collections
designers exclusives.**

15% de rabais

à l'achat d'une paire
de lunettes de soleil
ou complète de notre
collection de designers
internationaux.**

**10% de rabais
additionnel**

à l'achat d'une provision
annuelle de verres de
contact à prix régulier.

greiche & scaff

professionnels de la vue

Examens de la vue sur place ou apportez votre prescription.
Planifiez votre rendez-vous sur greiche-scaff.com

Offres réservées aux membres FADOQ, valables toute l'année. Sur présentation de votre carte de membre FADOQ. * Recevez un rabais de 25 \$ additionnel à la promotion « la deuxième paire à 1 \$ ». Avec l'offre 2e paire à 1 \$, achetez n'importe quelle paire de lunettes complète de notre collection de marques Exclusives avec monture et lentilles traitées antireflet premium, et recevez une deuxième paire de la même collection Exclusives et d'une valeur identique ou moindre pour seulement un dollar! **Rabais applicables sur le prix régulier, ces offres ne peuvent pas être jumelées. Sujets à changement sans préavis. Jacinthe Laurendeau opticienne.



Toujours plus d'occasions de socialiser et d'apprendre

An nouveau cette année, notre programmation estivale vous propose une panoplie d'activités qui, je l'espère, sauront vous plaire : sorties culturelles, visites à pied, voyages, activités sportives et bien plus encore! Nous avons à cœur de vous offrir toujours plus d'occasions de socialiser, d'apprendre et d'actualiser votre participation sociale partout sur notre beau territoire.

Parmi les sorties au programme, vous retrouverez une excursion en rabaska guidée par un naturaliste et une visite au Village du bûcheron accompagnée d'une croisière sur la rivière Saint-Maurice. Une soirée spectacle vous attend au Domaine Pelchat-Lemaître-Auger où vous pourrez voyager en chansons à travers les 40 années de carrière du chanteur Mario Pelchat.

N'oublions pas le très populaire Tournoi de golf multirégional qui se déroulera cette année à Joliette, de même que les cours de Chi Gong, un « art de santé » qui réunit les différentes techniques corporelles, respiratoires et méditatives issues de la tradition chinoise. Les marches dans les parcs seront offertes à la Promenade Bellerive ainsi qu'au Parc de la Merci et à l'île Perry.

Pour l'édition 2023, nos jeux FADOQ ont été organisés pour la première fois en collaboration avec nos collègues de la FADOQ – Région de Laval. Nous sommes fiers de cette alliance des forces entre nos régions et nous espérons répéter l'expérience l'an prochain.

Grâce à une subvention obtenue du Fonds d'innovation et de rayonnement de la métropole, offerte par la ministre responsable de la métropole et de la région de Montréal, nous vous présenterons le projet **L'art et la culture comme outil de résilience**. Ce projet nous permet de créer de nouveaux partenariats avec les communautés culturelles et les personnes âgées de l'arrondissement Côte-des-Neiges-Notre-Dame-de-Grâce et de vous offrir des sorties au festival de la communauté philippine au mois de juin.

Je vous souhaite de profiter pleinement de votre été 2023 et j'espère sincèrement qu'il sera rempli de douceur et des plus agréables!

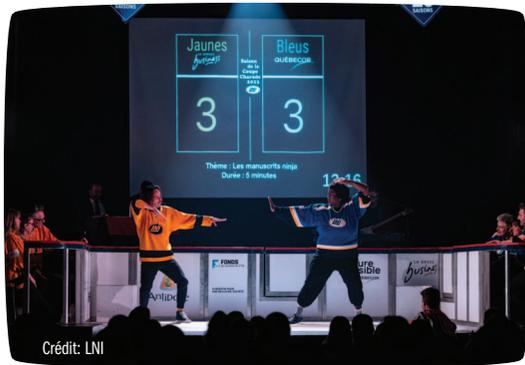
Votre présidente,
Jocelyne Wiseman

Bien vieillir malgré tout!

C'est avec grand plaisir que le 10 mars dernier, dans le cadre des grandes conférences, nous avons reçu M. Guy Vermette, conférencier d'expérience. Réflexions, valorisation et affirmation sous le thème du vieillissement étaient au menu. Une conférence qui s'est avérée tout aussi inspirante qu'énergisante pour les membres!

Une première bien appréciée

Pour la première fois, un petit groupe de membres FADOQ a assisté à un match de la Coupe Charade de la Ligue Nationale d'Improvisation qui a eu lieu en mars dernier au Club Soda. Ils ont été impressionnés et même émus par les improvisations des joueurs.



Quelques jours plus tard, les membres ont participé à une initiation au jeu et le plaisir était définitivement au rendez-vous. Une activité certainement à refaire!

Coupe du Québec 50+ de hockey



C'est avec grande fierté que deux équipes de la ligue Les Têtes Grises de la FADOQ - Région Île de Montréal ont participé à la Coupe du Québec 50+ qui a eu lieu du 14 au 16 avril au Complexe Isatis de St-Constant.

Félicitations!

résidentiel | commercial | immeubles

Sutton



André Lemire 514 994-0333

**Courtier immobilier,
partenaire de la FADOQ.**

Plus de
25 ans
en immobilier

Avoir su avant, j'aurais emménagé bien plus tôt !

STUDIO
À PARTIR DE
905\$
PAR MOIS*

STUDIO
RÉNOVÉ
1071\$
PAR MOIS*

TROIS
ET DEMI
À PARTIR DE
1254\$
PAR MOIS*

NOUS
VOUS OFFRONS
LA PREMIÈRE ANNÉE
**2 MOIS
GRATUITS**

À LA SIGNATURE
D'UN BAIL D'UN AN.
(4^e et 12^e mois)

Résidence Les Cascades

Sécurité 24 heures / 7 jours

Gicleurs dans tout l'immeuble

Clinique médicale avec des infirmières auxiliaires
et un médecin sur place (à temps partiel)

Denturologiste • Soins des pieds

Soins personnels disponibles

Accès de l'intérieur à la Pharmacie Proxim
et à l'épicerie / boucherie AMI

Gym • Bibliothèque • Salon de coiffure • Verrière

Table de billard et de ping pong

Grand auditorium de 350 places

**SALLE À MANGER
AVEC SERVICE
AUX TABLES !**



La résidence Les Cascades
est située au bord de la Rivière-des-Prairies au
3461, boul. Gouin Est à Montréal-Nord
www.residencecascades.com

Téléphone : 514 321-4410

*Incluant un crédit d'impôt pour le maintien à domicile. Certaines conditions s'appliquent selon Revenu Québec. Sujet à changement sans préavis.

DÉBUT DES INSCRIPTIONS : MARDI 13 JUIN, 9 H**ATELIERS FADOQ.CA**

Les ateliers feront relâche durant la saison estivale.

**ACTIVITÉS
ÉDUCATIVES
ET SOCIALES****Aînés Héros
(atelier de secourisme)**

Cet atelier de 2 heures 30 est composé d'exercices pratiques sur des mannequins et de jeux de mises en situation. Un atelier stimulant avec des exemples concrets et proches de la réalité. (RCR-DEA-Étouffement- Allergie sévère)

Date Mercredi 28 juin
Heure 13 h à 15 h 30
Lieu Sous-sol de l'église Saint-Donat, 6807 rue de Marseille (porte-C)
Coût 55 \$

**RENDEZ-VOUS DES MARCHEURS**

Pour une randonnée sécuritaire et agréable, pensez aux indispensables : bouteille d'eau, crème solaire, chapeau, souliers fermés et des vêtements en fonction de la température.

**Club de marche**

Marcher en bonne compagnie à travers les sentiers de différents parcs pour un trajet de 3 à 6 kilomètres.

Parc Maisonneuve

Dates Lundis du 26 juin au 28 août
Heure 10 h à 12 h
Lieu de rencontre
 Chalet du parc Maisonneuve,
 4601, rue Sherbrooke Est
Coût 5 \$ - Session de 10 semaines

Parc Jarry

(Groupe de promenade pour socialiser)

Dates Mercredis du 28 juin au 30 août
Heure 10 h à 12 h
Lieu de rencontre
 Au coin des rues Gary-Carter et
 Saint-Laurent

Parc Frédéric-Back

Dates Vendredis du 30 juin
 au 1^{er} septembre
Heure 13 h 30 à 15 h 30
Lieu de rencontre
 À la rotonde, au bout de la
 rue Paul-Boutet, coin Jarry
Coût 5 \$ - Session de 10 semaines

Marche dans les parcs

Marche proposée dans les parcs de l'île de Montréal encadrée par les bénévoles du club de marche. Les sentiers utilisés sont pour débutants et intermédiaires et varient entre 5 km et 10 km.

Parc de la Merci et l'île Perry

Date Mardi 25 juillet
Heure 9 h 30 à 14 h
Lieu de rencontre
 Sortie du métro De l'Église
 (133, rue de l'Église)
Coût Gratuit. Apportez votre lunch!

Promenade Bellerive

Date Jeudi 17 août
Heure 9 h 30 à 14 h
Lieu de rencontre
 Sortie du métro Jean-Drapeau
Coût Gratuit. Apportez votre lunch!

MARCHES DÉCOUVERTES

Ces arbres qui nous font du bien



Venez comprendre la vie urbaine des arbres, les liens entre les espaces verts et la santé et découvrir **IDENTCité**, un projet de recherche international mené au

Québec par l'UQAM, sur les bienfaits des arbres et de la biodiversité en ville. *Activité animée par Sarah Tardif et Marine Fernandez, respectivement doctorante et postdoctorante au Département des sciences biologiques de l'UQAM.*

Date Jeudi 20 juillet
Heure 10 h à 11 h 30
Départ 10 760, Ave Millen (devant l'IGA). C'est à deux pas du métro Henri-Bourassa

Fin du trajet
 Parc Basile-Routhier, à 5 minutes à pied du métro Henri-Bourassa

Coût 15 \$

Le Quartier Latin et la bourgeoisie francophone du 19^e siècle



Après la conquête, les grandes familles francophones de Montréal ont été confrontées à l'installation de l'empire britannique et au début

de l'industrialisation. Elles n'ont donc pas eu le choix de se réinventer. Venez découvrir les symboles de cette transformation. Voyagez au cœur du destin unique de cette bourgeoisie francophone à l'origine de notre « Quartier Latin » montréalais.

Date Mardi 1^{er} août
Heure 10 h à 12 h ou 14 h à 16 h
Départ À l'extérieur de la chapelle Notre-Dame-de-Bon-Secours
Fin Coin Sherbrooke Est et Saint-Denis
Coût 22 \$

Quelques pas pour remonter le temps

Que nous révèle le patrimoine du Centre-Sud? Pas à pas, laissez cet ancien centre-ville francophone, ses quartiers populaires transformés ou disparus, ses institutions religieuses encore bien présentes et ses bâtiments industriels aujourd'hui requalifiés, vous raconter l'histoire de ce quartier et des gens qui l'ont habité.



Balade guidée par Annick Desmarais, candidate à la maîtrise en histoire à l'UQAM.

Date Jeudi 3 août
Heure 10 h à 11 h 30
Départ À proximité du métro Berri
Fin du trajet

Marché Saint-Jacques
 (coin Ontario et Atateken)

Coût 15 \$

Exotisme et splendeurs cachées Apprenez sur la communauté chinoise et son quartier



Venez explorer ce quartier et découvrir son histoire. Les thèmes suivants sont abordés : immigration, secteur d'établissement, architecture et arts, culture, langues, famille, croyances et religion. Les gestes et lieux du quotidien y sont expliqués afin d'apparaître moins curieux, dérangeants ou banals : pratiques religieuses, herboristeries,

marchés d'alimentation et commerces spécialisés.

Date Mardi 22 août ou mercredi 30 août
Heure 10 h 30 à 12 h
Départ En face du Tim Hortons à l'intérieur du Palais des congrès, métro Place D'Armes
Fin Près de la station de métro Place D'Armes
Coût 22 \$ visite seulement
 50 \$ incluant visite et repas

Le parc La Fontaine et ses alentours : art, culture et architecture

Avec son étang et ses pistes cyclables, le parc La Fontaine est le point de départ de la Route Verte du Québec et un incontournable du Plateau-Mont-Royal. La visite du parc commente l'architecture des maisons bourgeoises de ses alentours, ses monuments historiques, statues et autres œuvres d'art, les ruelles vertes, mais aussi ses lieux culturels divers. En compagnie de votre guide, prenez le temps d'apprécier toutes les richesses de ce majestueux parc urbain!

Date Jeudi 7 septembre
Heure 10 h à 12 h ou 14 h à 16 h
Départ et fin Chalet restaurant du parc La Fontaine
Coût 22 \$

Inscription obligatoire pour toutes les activités à partir du **mardi 13 juin à 9 h** au 514 271-1411, poste 222 ou 235.

Il est possible de s'inscrire en ligne pour certaines de nos activités.

Consultez le site Web fadoq.ca/ile-de-montreal/activites

ACTIVITÉS
SPORTIVES



Entraînement Cardio-Vitalité

Ce programme comporte une cadence et une intensité qui permettent de s'entraîner à son rythme. Matériel obligatoire : Matelas et élastiques d'exercices (possibilité de se procurer le matériel sur place au coût de 48,50 \$ + taxes)

Parc Maisonneuve ou Parc Lafontaine

Dates Mardis et/ou jeudis du 27 juin au 7 septembre
Heure 9 h à 10 h
Lieu Chalet du Parc Maisonneuve, 4601, rue Sherbrooke Est
Lieu Stationnement du Centre culturel Calixa-Lavallée, 3819, avenue Calixa-Lavallée
Coût 157 \$ - 1 fois par semaine
 234 \$ - 2 fois par semaine

Sortie en rabaska avec un naturaliste

Prenez place dans le rabaska GUEPE et partez à la découverte des berges de la rivière des Prairies. Un naturaliste sera présent pour vous guider et vous initier à l'observation de la faune et de la flore de la rivière. La sortie dure 1 h 30 et



inclut l'équipement nautique ainsi que la veste de flottaison individuelle (VFI). Cette activité est accessible aux débutant.es. Il est tout de même nécessaire de savoir nager pour pouvoir y participer.

Date Dimanche 23 juillet
Heure 10 h à 12 h
Lieu Site nautique du Parc de Beauséjour, 6891, boul. Gouin Ouest
Coût 35 \$

Tournoi de golf multirégional

Date 4 juillet 2023
Heure d'arrivée À partir de 11 h 30
Heure départ tournoi 12 h 30, en simultané, Vegas 4
Lieu Club de Golf de Joliette, 221, Chemin du Golf Est, Saint-Charles-Borromée
Coût 180 \$ / personne - Incluant droit de jeu, voiturette, panier de balles, collation de départ, cocktail, banquet 3 services, tirages, taxes et services

SORTIES
CULTURELLES



JUSTE POUR RIRE
 THÉÂTRE GILLES-VIGNEAULT
 ENCORE PRÉSENTENT

Silence, on tourne!

COMÉDIE DE PATRICK HAUDECOEUR ET GÉRALD SIBLEVRAS

ÉTÉ 2023

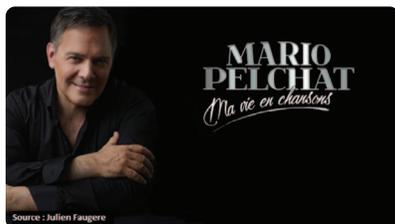
METTANT EN VEDETTE

Silence on tourne

L'histoire se situe dans un théâtre alors qu'une équipe de cinéma l'a investi pour le tournage d'un film. La pièce, en nomination aux Molières à titre de comédie de l'année, est un spectacle participatif où le public fait office de figurants! Les histoires de tout ce beau monde s'emmêlent à un rythme effréné!

Date Dimanche 9 juillet
Heure 13 h 30
Lieu Théâtre Gilles Vigneault
Coût 60\$ - Incluant le transport

Mario Pelchat, Ma vie en chansons



Le spectacle est précédé d'une dégustation de 3 vins, d'une assiette gourmande composée de fromages, charcuteries, fruits, chutney aux fruits, baguette, craquelins et noix.

Date Vendredi 14 juillet

Heure 16 h 30

Lieu Domaine Pelchat Lemaître-Auger, Saint-Joseph-du-Lac

Coût 175 \$ - Incluant le transport

ECHO explore l'équilibre précieux entre les humains, les animaux et le monde qu'ils partagent. Au fil des différentes phases de l'évolution, les personnages découvrent que leurs actions ont le pouvoir de façonner le monde dans lequel ils vivent. ECHO, c'est un spectacle qui plonge le public dans un univers aux mille et une couleurs, merveilles et possibilités en faisant la part belle à l'inventivité, à l'espoir de la jeunesse et à l'importance de l'empathie.

Date Mercredi 16 août

Heure 20 h

Lieu Grand chapiteau au Vieux-Port de Montréal

Coût 71 \$



Veillez noter que les détails des programmes sont disponibles sur notre site Web, section Voyages.

Sortie aux pommes

Journée au verger Labonté de la pomme dans la région d'Oka.

Date Jeudi 14 septembre

Heure de départ

9 h 30

Lieu de départ

7600, rue Sherbrooke Est

Lieu Verger Labonté de la pomme, Oka

Coût 55 \$ - Incluant le transport, sac de pommes, balade en tracteur et repas à la Cabane à Pommes

Village du bûcheron et croisière sur le Saint-Maurice

Au programme : visite guidée en contes et en chansons du Village du bûcheron. Ensuite, dîner au fameux restaurant La Cookerie. Savourez votre repas dans une ambiance rustique et chaleureuse. En après-midi : trajet en direction de Shawinigan. Arrivée au quai de la Cité de l'énergie pour une croisière à bord d'un ponton.

Date Jeudi 21 septembre

Lieu de départ

7600, rue Sherbrooke Est

Coût 169 \$ - Incluant le transport, 1 repas, services d'un accompagnateur, les activités au programme

Zoo Miller et visite de Frampton Brasse

Au programme : Visite du Zoo Miller. Parcourez les sentiers pédestres à la rencontre de plus de 150 animaux de plus de 60 espèces différentes dans leur environnement naturel : ours noirs, cerfs, loups, lynx, renards, pumas ainsi que les nouvelles vedettes qui arrivent à chaque année. Visite et dégustation à la microbrasserie Frampton Brasse.

Date Mardi 3 octobre

Lieu de départ

7600, rue Sherbrooke Est

Coût 169 \$ - Incluant le transport, 1 repas, services d'un accompagnateur, les activités au programme

Le retour du Baron Fou ! La folie du Country

Au programme : Arrivée au Club de Golf le Mirage. Repas 3 services sur place. En après-midi, assistez au retour du Baron Fou! Plus qu'une revue fantaisiste, c'est un spectacle d'humour qui vous fera pleurer de rire!

Date Vendredi 3 novembre

Lieu de départ

7600, rue Sherbrooke Est

Coût 209 \$ - Incluant le transport, 1 repas, spectacle

Inscription obligatoire pour toutes les activités à partir du **mardi 13 juin à 9 h** au 514 271-1411, poste 222 ou 235.

Il est possible de s'inscrire en ligne pour certaines de nos activités.

Consultez le site Web fadoq.ca/ile-de-montreal/activites

ÉVÉNEMENT



KULTURA 2023 - Se remémorer le riche héritage des Philippines

Variété de musique philippine chantée par de jeunes chanteurs adultes de l'hispanique à nos jours. Chanté en tagalog de parade nuptiale et de sérénade.



Date Samedi 10 juin
Lieu Maison de la culture de Côte-des-Neiges, 5290, chemin de la Côte-des-Neiges
Heure 14 h à 16 h
Coût Gratuit (Places limitées)



"Pagkila ng Ugali ng Philippin"

L'histoire d'une immigrante qui est arrivée en tant qu'aidante et qui tombe amoureuse de son employeur. L'histoire est présentée avec une musique de Panday Tinig et une danse folklorique de Pamana ni Luzviminda. L'histoire sera racontée en tagalog et en français.

Date Samedi 10 juin
Lieu Maison de la culture de Côte-des-Neiges, 5290, chemin de la Côte-des-Neiges
Heure 19 h à 21 h
Coût Gratuit (Places limitées)

Québec

Ces deux événements sont rendus possibles grâce à la participation financière du Secrétariat à la région métropolitaine du Ministère des Affaires municipales et de l'Habitation.

Les Grands Ballets dansent Les Quatre saisons de Vivaldi



Au fil de quelques étés lanaudois, une tradition s'instaure : après leurs visites triomphales en 2019 et 2021, les Grands Ballets retrouvent l'Amphithéâtre et reprennent deux remarquables chorégraphies saluées tant par le public que par la critique, l'une sur l'exquis concerto Jeune homme de Mozart, et l'autre sur les non moins spirituelles Quatre Saisons de Vivaldi !

Date Vendredi 21 juillet
Lieu Amphithéâtre Fernand-Lindsay, Joliette
Heure 18 h
Coût 60 \$ - Incluant le transport



L'ÉCOUTE
C'EST UNE
AFFAIRE
DE CŒUR.

Deviens bénévole!



NOTRE LIGNE D'ÉCOUTE
RECHERCHE DES
BÉNÉVOLES EMPATHIQUES!

POUR EN SAVOIR PLUS

telaidemontreal.org

Tel-Aide
MONTRÉAL
À L'ÉCOUTE

VISITES DANSÉES EN CHSLD

Une bonne idée d'Ariane Boulet
Propos recueillis par Mélina Schoenborn



Ariane Boulet est la fondatrice de *Mouvement de passage*, une initiative inspirante qui intègre la danse dans le milieu de vie des résident.es de CHSLD. Deux danseurs et un musicien se déplacent de chambre en chambre afin d'aller à la rencontre des personnes qui y habitent et, plus particulièrement, de celles qui sont en perte d'autonomie ou en fin de vie. Entretien avec une femme dynamique et généreuse, habitée du grand désir de susciter des rencontres riches de sens.

Ariane, vous avez mis sur pied *Mouvement de passage* il y a 9 ans. Qu'est-ce qui a motivé la naissance de ce projet?

Je faisais à l'époque une maîtrise en danse en création en milieu de soins, car je m'intéressais à l'art comme possibilité de réappropriation de son propre vécu. J'ai vite compris que la création en CHSLD permettait une rencontre profonde et sensible avec les résident.es et le personnel soignant, une rencontre qui dépassait les considérations esthétiques ou dramaturgiques, ainsi que l'habituel échange verbal. Il s'agissait d'une véritable possibilité d'être ensemble différemment, de réapprendre à aimer et à être humain.es.



Avec le temps, *Mouvement de passage* a pris forme et s'est spécialisé dans l'accompagnement des troubles neurocognitifs, de la perte d'autonomie et de la fin de vie. Je suis encore émerveillée de constater la profondeur des relations et de la présence à soi et à l'autre que permettent la danse et la musique. Il semblerait qu'il y ait dans ces autres couches de conscience d'autres forces en jeu qui favorisent le surgissement de la poésie et le ré-enchantement de nos rapports au monde.

Concrètement, pouvez-vous nous expliquer comment se déroule une visite dansée en CHSLD?

Deux danseur.euse.s et un.e musicien.ne entrent dans une grande improvisation d'une heure trente dans les chambres, les corridors et les salles communes du CHSLD. Ces artistes vont à la rencontre des résident.es de façon individuelle, et font page blanche auprès de chacun.e d'eux.elles pour rencontrer le.la résident.e là où il.elle est aujourd'hui, en entrant complètement dans son monde, utilisant cela comme matériau pour la créativité. En permettant l'expressivité du.de la résident.e, l'artiste favorise un espace de jeu, de refuge et de contemplation pour accueillir pleinement son expérience hospitalière et son vécu.

Nous créons à chaque visite une danse de l'instant, à l'écoute de la personne, et souvent expérimentée non seulement par la vue mais aussi par tous les autres sens. Selon chacun des résidents, il s'agit parfois d'une toute petite danse avec les yeux, de mains qui se caressent, ou d'improvisations complexes, dynamiques, virtuoses. D'une chambre à l'autre, un monde de différences peut être traversé.

« Il s'agit d'une forme de mobilisation pour atténuer les frontières entre les générations et changer la façon de percevoir le rôle et l'apport des personnes âgées à la société. »

En quoi cette initiative est-elle différente des autres projets d'art thérapeutique qui existent en milieu de soin?

La grande beauté de *Mouvement de passage* est qu'il s'agit d'art sans intention thérapeutique. Bien que des effets thérapeutiques soient observés, l'intention n'est pas de proposer une transformation de la personne mais d'accueillir pleinement ce qui est vivant en elle.

Suite à la page 12

Il s'agit d'une forme de validation, de la possibilité de lui redonner un contexte pour s'exprimer pleinement, de redonner de la force à sa créativité et aussi, d'une certaine façon, de lui rendre son pouvoir. Le CHSLD est un lieu où nous vivons des moments charnières de notre vie. Le fait de proposer des expériences artistiques dans un lieu de soins permet de reconnaître la dimension culturelle et spirituelle des gens qui y résident. Nous leur donnons accès à un lieu, à un espace-temps physique et mental qui permet d'explorer autrement le sens et les sensations issues de leurs expériences hospitalières.

De cette simplicité émergent un collage d'humanités, une variété et un dynamisme de danses qui me surprennent encore. Sans le savoir, les résident.es nous font accéder à un ailleurs. Ne rien savoir de leur parcours, de leur culture, ni de leur état de santé nous préserve de nos propres jugements. Ce travail avec l'invisible démontre à quel point il est simple d'entrer en relation quand l'on ne veut rien, quand on n'espère rien et quand on ne projette rien de ce que l'autre devrait être.

Quel est l'impact des visites dansées sur les résident.es en CHSLD?

Les 90 minutes passées avec une cinquantaine de résident.es ont un impact concret sur les artistes, les résident.es et le milieu de vie. Des soignants tous azimuts ont témoigné d'un apaisement général de l'anxiété, d'un apport moindre de médication anxiolytique, de réminiscence mnésique, de sortie d'états de redondance, de circulation et de régulation des émotions, et de mouvements conscientisés permettant la régularisation de mouvements stéréotypés. De plus, l'étude menée sur le projet par la *Canada Research*



Chair in Consciousness and Personhood Technologies démontre qu'à travers nos visites, les personnes atteintes de perte d'autonomie cognitive se *souviennent* de notre passage par « une consolidation d'une mémoire du corps ». Au-delà des résident.es, leur famille est également bouleversée par l'ouverture et la créativité de leurs proches. C'est une expérience assurément forte tant pour le.la résident.e que pour l'artiste en danse ou en musique.

Quels sont vos projets pour l'avenir avec ce projet?

Mon souhait le plus cher et mes efforts vont actuellement à la pérennisation de *Mouvement de passage* et à la valorisation de la pratique artistique en milieu de soins. En ce sens, un volet d'enseignement et de transmission est en préparation pour Montréal, en plus des « franchises » de *Mouvement de passage* pilotées par des organismes locaux, par et pour les artistes et les CHSLD locaux des Laurentides, de Lanaudière, de la Mauricie et de la Côte-Nord.

Enfin, « Le défi reste de rencontrer l'autre pour lui-même avec une délicatesse non intrusive », comme le dirait Gaëlle Fiasse (*Amour et fragilité*, 2016). Quand on est à l'écoute, pleinement en soi, et qu'on se laisse toucher par l'autre, les rôles disparais-

sent. Il s'agit d'une forme de mobilisation pour atténuer les frontières entre les générations et changer la façon de percevoir le rôle et l'apport des personnes âgées à la société. Une société, c'est l'ensemble de ses membres. Si on décide d'en occulter une partie, on occulte en même temps une partie de soi-même. Le vieillissement est en nous tous et nous toutes. C'est un spectre de notre existence. Cette rencontre avec l'autre ouvre le champ de notre regard et nous permet d'être différent, d'accueillir et de nous transformer.

En plus d'être la fondatrice de *Mouvement de passage*, Ariane Boulet est une artiste de la danse qui agit activement comme interprète et créatrice depuis 2010. Formée aux cycles supérieurs de l'Université de Montréal comme intervenante en soins spirituels laïques et en accompagnement du deuil, elle chérit dans cette pratique – tout comme dans les visites de *Mouvement de passage* – la profondeur des relations humaines comme moyen de revitaliser les milieux institutionnels par le biais de l'art et du mouvement. Enfin, elle est codirectrice du Radeau, un organisme qui réfléchit aux pratiques artistiques en valorisant l'écoute, le sens de la communauté et la gestion horizontale.

PARCOURS D'UNE ANIMATRICE DE CLUB DE LECTURE

Par Louise Girard

« Un livre est un objet mystérieux et une fois qu'il a pris son envol, n'importe quoi peut arriver ».

— Paul Auster

J'ai toujours lu. Je lis par plaisir tous les genres de livres. Ma passion pour la littérature, je la dois à mes parents. Mon père nous racontait des histoires chaque soir, question de nous faire languir jusqu'au lendemain.

Il y a sept ans, la FADOQ m'a offert d'animer deux clubs de lecture. J'ai accepté avec joie. J'ai constaté que l'expérience de participer à un club de lecture donne une profondeur à sa propre lecture et permet de préciser sa pensée. Un club est un espace privilégié dans lequel on partage avec les autres. Ensuite, on ne lit plus de la même manière!

Avec les membres du club, nous nous rencontrons une fois par mois pour échanger nos impressions. Au fil des ans,

les participantes m'ont confié leurs raisons de participer, soit pour :

- briser l'isolement;
- faire des rencontres pour partager ce plaisir;
- découvrir des livres qu'elles n'auraient jamais lus par elles-mêmes;
- sortir de sa zone de confort, s'ouvrir aux autres, confronter ses impressions et ses opinions;
- avoir un regard différent en écoutant les autres personnes parler d'une lecture qu'elles avaient plus ou moins aimée.

Certaines m'ont avoué qu'elles ne lisaient pas, mais qu'elles souhaitaient que le club suscite chez elle le goût de le faire. Et depuis 7 ans, nous lisons ensemble des livres troublants, émouvants, drôles, décoiffants. C'est un plaisir renouvelé à chaque rencontre. Nous avons hâte de nous retrouver et de discuter pendant deux heures au sujet d'un livre que nous avons aimé ou pas.



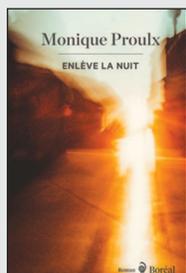
Quel privilège! Je remercie les participantes pour la richesse de leurs commentaires et pour leur écoute qui procurent un bonheur immense à l'animatrice que je suis. Souvent, j'ai été touchée par leurs expériences de lecture qui avaient fait une différence dans leur vie.

Je tiens aussi à remercier la FADOQ car cette expérience m'a permis d'animer d'autres groupes au Collège de Maisonneuve avec Éducation 3^e Âge (ETA), aux bibliothèques Frontenac et Pierre-Ambroise dans le Centre-Sud. Aussi, je participerai prochainement à un club de lecture transgénérationnel au Collège de Maisonneuve avec les étudiant.e.s du collège, l'ETA et la librairie Leméac. Un projet très inspirant.

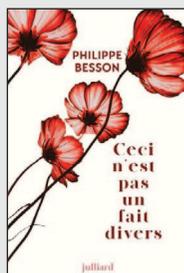
Je suis ravie d'avoir cette dépendance et d'être accro aux mots! Et je ne saurais terminer cette chronique sans partager ma liste de lecture estivale.

Sur ce, bon été et bonne lecture!

Ma liste de lecture estivale



« **Enlève la nuit** », de **Monique Proulx**
Markus, un jeune itinérant, tente de faire le bien autour de lui. Émouvant.



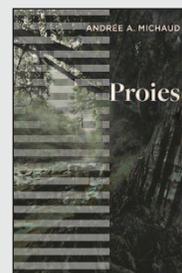
« **Ceci n'est pas un fait divers** », de **Philippe Besson**
Un roman percutant sur des vies qui volent en éclat à la suite d'un féminicide.



« **Le train des enfants** », de **Viola Ardone**
Naples en 1946. Des milliers d'enfants vivent dans la misère. À l'initiative du parti communiste, des familles du Nord leur viennent en aide en les accueillant dans leur foyer.



« **La tendresse attendra** », de **Matthieu Simard**
Un très beau roman d'amour et de rupture, qui donne envie de relire une de ses pages 1000 fois pour la justesse des mots.



« **Proies** », de **André A. Michaud**
Quand trois adolescents insoucients et complices depuis leur enfance décident de planter leur tente près de la rivière, tout peut arriver... Un suspense haletant.

ELLE DÉMÉNAGE,

TU TRIES,

NOUS ÉLAGUONS!

Par Odette Bourdon



Photo : Odette Bourdon

L'été, c'est une bien belle saison, mais elle ne l'est pas toujours si on doit déménager! Plus on vieillit, plus cette entreprise prend des proportions gigantesques... surtout quand on constate qu'on a accumulé un peu trop de choses.

Lorsqu'on prend de l'âge, il est fréquent de quitter une façon de vivre pour une autre car tout ce qu'on souhaite, c'est de se faciliter la vie. Finis les escaliers, le pelletage, l'entretien du terrain... Fini également de descendre et de remonter les poubelles et les bacs, etc. L'insécurité et l'isolement sont cependant souvent des facteurs qui entrent en ligne de compte quand vient le temps de prendre une décision.

Si certains changent de logement parce que les enfants ont quitté le nid familial et que le couple souhaite se retrouver dans un appartement plus petit, d'autres n'ont pas le choix de déménager. En effet, il arrive que le prix du loyer de plus en plus dispendieux et le fait de vivre en solo obligent certains à faire des changements parfois douloureux. Pour ces personnes, le déménagement prend alors plutôt la forme d'un deuil.

Une gentille voisine m'a confié à quel point elle avait trouvé pénible d'avoir dû quitter son grand logement de 7 pièces et demi après être devenue veuve pour se retrouver dans un petit logement de trois pièces. Son grand déchirement? Avoir eu à se défaire de ses accessoires de cuisine pour n'en garder qu'un minimum. Son nouveau logis ne comporte qu'une cuisine laboratoire dotée d'un tout petit comptoir et de peu d'espace de rangement. Mais elle se raisonne et admet, non sans un pincement au cœur, que sa décision était bien réfléchie et guidée par le souci de se faciliter la vie.

Le grand ménage...

Faire le grand ménage, ce qui est indispensable avant de déménager, n'est pas de tout repos, autant physiquement que moralement.

Idéalement, nous devrions régulièrement faire le tri. Vêtements, vaisselle, petits et gros meubles, livres, paperasse et souvenirs de toutes sortes, on accumule toujours trop! En élaguant, on arrive à mieux respirer et on peut alors apporter ce qu'on a de trop à différents organismes. Mais, il faut se rappeler que c'est toujours à recommencer.

Quoi de plus culpabilisant que de ressortir des boîtes de photos pêle-mêle et de réaliser qu'elles sont mal identifiées! En quelle année? C'est quoi déjà son nom? Où cette photo a-t-elle été prise? Et que dire des petites piles de lettres d'amour enfouies au fond d'un tiroir! Impossible de ne pas en relire quelques-unes et de voyager dans le temps. Une nostalgie certaine et une fatigue mentale accompagnent inmanquablement ces retours dans le passé.



Réduire notre consommation

Si vous êtes comme moi, vous conservez très longtemps vos objets. J'ai encore des meubles achetés par mes parents quand ils se sont mariés dans les années 30. D'autres datent de plus de 50 ans quand je me suis installée en appartement. Incapable de changer juste pour changer.

En évitant l'accumulation de biens de toutes sortes et souvent inutiles, vous simplifieriez grandement les déménagements à venir. Partageons plutôt avec des gens qui seront heureux de donner une seconde vie à nos souvenirs. La planète ne s'en portera que mieux et, le jour du grand départ, nos mandataires nous en sauront gré, d'autant plus que les organismes où l'on peut donner ne manquent pas!

Où donner?

L'Entraide Les ami.e.s de Montréal

Cet organisme fait la cueillette de meubles et accessoires dans la région du Montréal Métropolitain, Laval et Rive-Sud et même à l'extérieur de Montréal et ses alentours. Ce service fonctionne selon le même principe qu'une friperie : il s'agit de dons de la population pour venir en aide aux plus démunis.

www.entraide-montreal.com/cueillette

Magasin d'occasion de L'Armée du salut

Apportez vos vêtements ou vos articles ménagers légèrement usagés au magasin d'occasion de votre quartier ou de votre localité, ou déposez-les dans un bac de récupération de l'Armée du Salut près de chez vous.

www.magasindoccasion.ca/dons-darticles

Veux-tu ça toi « Grand Montréal »

Groupe d'échange sur Facebook pour permettre aux gens de donner ou échanger des objets dont ils souhaitent se départir.

www.facebook.com/groups/veuxtucatoi

Capsule historique

Par Karim Larose, professeur de littérature et initiateur du groupe Facebook «Mémoires de Petite-Patrie, Villeray et la Petite-Italie»

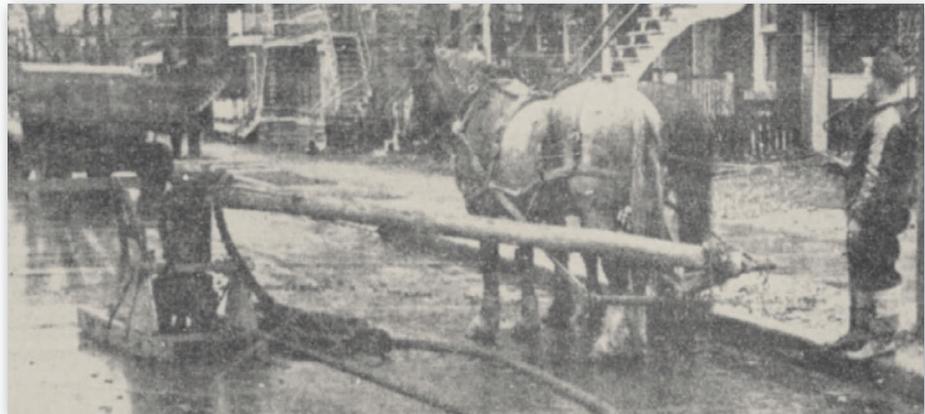
PETITES VUES SUR VILLERAY ET LA PETITE-PATRIE

Le saviez-vous? Pendant longtemps, au Québec, les familles déménageaient le 1^{er} mai, en pleine année scolaire. Les inconvénients étaient tels, en particulier pour les enfants soudainement déplacés, qu'en 1974 une loi a fixé au 1^{er} juillet le terme des baux locatifs. Recyclage avant la lettre : il arrivait aussi, on l'oublie parfois, que des bâtiments entiers soient déménagés, et récupérés.

Dans un milieu urbain aussi dense que Montréal, cette pratique, qui a à peu près disparu aujourd'hui, donnait lieu à des scènes spectaculaires, et ce, jusque dans les années cinquante. On rivalisait d'ingéniosité technique pour donner une deuxième vie à des bâtiments jugés trop petits ou vétustes. C'est ainsi, par exemple, que dans les années dix, la première église de Villeray, dont la façade donnait sur la rue Saint-Hubert, a été déplacée de quelques dizaines de mètres, jusqu'à la rue voisine; on a d'ailleurs profité de l'occasion pour la faire pivoter de 180 degrés.

Elle est alors devenue une salle paroissiale pendant qu'une nouvelle église, plus vaste, était construite sur l'ancien emplacement.

La confiserie Bussière dans les années 1910, au coin des rues Jean-Talon et Boyer. Ce bâtiment sera reculé d'une quinzaine de mètres quarante ans plus tard.



Au tout début des années 1950, lors de l'élargissement de la rue Jean-Talon, qui allait de pair avec le développement de la ville de Montréal, certains propriétaires refusaient la démolition du bâtiment qu'ils habitaient. C'est ainsi qu'au coin des rues Boyer et Jean-Talon, la confiserie Bussière a été déplacée d'une quinzaine de mètres vers le sud, sur des billots de bois. Pour ce faire, on a dû recourir à un cabestan, appareil servant à tirer de lourdes charges, allié à la force physique de deux solides chevaux.

Deux chevaux attachés à un cabestan produiront la traction nécessaire pour déplacer le bâtiment le long de la rue Boyer.

Le bâtiment a ensuite été déposé sur une nouvelle fondation. C'est dire à quel point, à Montréal comme ailleurs, on avait un sens de la propriété hors du commun!

Si vous avez habité Villeray, la Petite-Patrie ou la Petite-Italie, n'hésitez pas à contacter notre groupe d'histoire, Mémoires de Petite-Patrie, pour partager vos archives et souvenirs : memoirespp2020@gmail.com

NORMAND, UNE LUMIÈRE POUR LES RÉSIDENT.E.S

Par Noémie Dubuc
rédactrice pour le CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal



Normand au CHSLD Pierre-Joseph-Triest

PORTRAIT D'UN BÉNÉVOLE EN CHSLD

Comment redonner quand on a été chanceux dans la vie? Normand a trouvé sa réponse. Depuis 25 ans, il offre un peu de sa bonne humeur contagieuse et de son écoute précieuse aux résidents du centre d'hébergement de soins longue durée (CHSLD) de son quartier. Lumière sur son rôle de bénévole, aussi noble qu'essentiel!

Le mercredi n'a rien d'une journée ordinaire pour Normand. Après avoir fait la lecture à de jeunes citoyens de l'Est de Montréal, dans un organisme communautaire, le retraité se rend au CHSLD Pierre-Joseph-Triest. Beau temps, mauvais temps, semaine après semaine, lui et sa femme Nicole sont au rendez-vous pour animer leur activité tant attendue de jeux de mots, de quiz et de questionnaires.

De cette séance hebdomadaire de bénévolat, il se dégage beaucoup

de bonheur. « On a beaucoup de plaisir avec Normand ! Il nous en faut plus, des gens comme lui. C'est un très bon bénévole, un *joker*, et quelqu'un qui aime beaucoup jaser », témoigne M. Legault, résident.

Tant pour les personnes hébergées dans le milieu de vie que pour le personnel, les bénévoles sont de précieux alliés. Leur présence, c'est plus de bras pour égayer le quotidien des résidents avec des activités et plus d'oreilles attentives pour briser l'isolement. « C'est aussi ça, mon rôle, m'explique Normand. Prendre le temps d'écouter, de converser, d'apaiser... »

Chaque fois, le septuagénaire quitte le CHSLD Pierre-Joseph-Triest avec la conviction d'avoir reçu tout autant qu'il a donné. « Notre paie, dit-il, c'est le sourire et le rire des résidents et tous les souvenirs partagés. Si j'avais pu mettre sur papier tout ce qu'ils m'ont raconté au fil du temps, j'aurais des tonnes de belles histoires à écrire ». Cette chaleur humaine lui a d'ailleurs particulièrement manqué pendant la

pandémie. Malgré les appels et les cartes de souhaits échangées, il avait hâte de se retrouver à nouveau parmi les résidents qui enrichissent sa vie.

Aujourd'hui, il témoigne de son expérience avec la volonté d'inciter d'autres personnes à donner un peu de leur temps. À celles qui hésiteraient, il dit : « Pour les bénévoles en CHSLD, il y en a pour tous les goûts ! Il faut s'impliquer dans une activité qui plaît aux résidents, mais qui nous plaît aussi à nous-même. »

Vous souhaitez, tout comme Normand, laisser une marque positive dans la vie des résidents? Mettre de votre couleur dans un milieu? Tisser des liens et vivre une expérience positive? Le CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal est à la recherche de bénévoles qui disposent d'une ou de quelques heures par semaine.

Découvrez les différentes façons de vous impliquer : <https://ciuss-estmtl.gouv.qc.ca/devenir-benevole/devenir-benevole-dans-un-centre-dhebergement>

Le Conseil citoyen : un levier au service du Réseau Résilience Aîné.es Montréal



Par Michèle Stanton-Jean

Membre du Réseau Résilience Aîné.es Montréal

Le 1^{er} octobre 2020, dans le cadre de la Journée internationale des personnes âgées, le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal lançait le plan d'impact collectif Réseau Résilience Aîné.es Montréal (RRAM).

La Direction régionale de Santé publique (DRSP) était chargée de la mise en œuvre de ce plan en partie grâce à une subvention de 3 000 000 \$ du programme fédéral Nouveaux Horizons pour les aînés obtenue en 2019. Au moment où la pandémie sévissait, les efforts du RRAM ont contribué à freiner ses impacts sur les personnes âgées.

Le comité de pilotage sous la coordination de la DRSP pouvait déjà, à cette date, compter sur huit partenaires : la Coalition pour le maintien dans la communauté (COMACO), l'équipe de la Communauté soignante du GMF Notre-Dame, les Petits Frères, la FADOQ, la Table de concertation des aînés de Montréal (TCAIM), le CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, la Ville de Montréal ainsi que deux citoyennes.

En octobre 2021, un conseil citoyen a été créé pour donner aux citoyens une place importante au sein du collectif et élaborer des orientations dans une approche de coconstruction.

Actuellement composé de 14 personnes, le Conseil citoyen du RRAM a délégué des membres à deux colloques sur la santé urbaine et a produit un rapport intitulé *Regards aînés sur la pandémie*, qui a permis la formulation de 16 recommandations accompagnées de pistes d'action.

Le Conseil citoyen : une force de frappe

Le Conseil citoyen (Conseil) augmente le pouvoir du réseautage et valide la voix des personnes âgées. Il donne des avis pour éclairer les prises de décisions des différentes actions du Projet impact collectif (PIC) et s'implique dans la rédaction de rubriques/articles sur le site Web du RRAM. Les résultats d'une évaluation

du Conseil menée en septembre 2022 ont révélé la satisfaction de ses membres quant à leur rôle et à leur possibilité d'influencer le développement des politiques en faveur des personnes âgées.

Somme toute, le Conseil est un outil du RRAM qui aide à démontrer que les personnes âgées souhaitent continuer d'être parties prenantes de notre société. Le défi sera maintenant de pérenniser le Conseil au-delà des cinq années d'existence du projet en obtenant de nouvelles ressources.

Pour en savoir plus et vous abonner à notre infolettre :
resilienceaineemtl.ca
facebook.com/resilienceaineemtl



NOUVEAUX RABAIS



Alouettes

Profitez d'un prix préférentiel et assistez à un match à domicile des Alouettes de Montréal.
Pour plus d'informations, visitez notre site, dans la section rabais.
<https://www.fadoq.ca/ile-de-montreal/rabais/sport-loisir-culture/alouettes-de-montreal>



Studio Pyram

Le Studio Pyram offre une séance d'entraînement équilibrée grâce à la formation Flywheel. L'entraînement Flywheel crée une boucle de rétroaction plus dynamique et continue entre la connexion musculaire et l'esprit, ce qui améliore les capacités motrices et la conscience neurologique du corps. Le Studio Pyram offre un rabais de 20 % sur un forfait d'entraînement personnalisé aux membres de la FADOQ.



Festival de Lanaudière

Tarif préférentiel (10 %) offert aux membres de la FADOQ sur l'ensemble des concerts* de la saison 2023, avec le code promo FADOQ.
Pour plus d'informations et obtenir le code promo, visitez notre site.
<https://www.fadoq.ca/ile-de-montreal/rabais/sport-loisir-culture/festival-de-lanaudiere-2>

*Le rabais FADOQ s'applique aux concerts présentés à l'Amphithéâtre Fernand-Lindsay - sauf ceux du 07 juillet et du 06 août - ainsi qu'aux concerts dans les églises. Les concerts Hors les murs sont exclus.
<https://lanaudiere.org/fr/programmation-eglises/>.

ACHETEURS SÉRIEUX D'ANTIQUITÉS ET D'OBJETS DE COLLECTION

- MEUBLE ANTIQUE
- TABLEAU CANADIEN
- SCULPTURE
- SOUVENIR MILITAIRE
- SOUVENIR SPORTIF
- MONNAIE
- BILLET DE BANQUE
- MONNAIE OLYMPIQUE
- CARTE POSTALE
- TIMBRE
- MONTRE BRACELET
- MONTRE DE POCHE
- BIJOU OR ET ARGENT
- BIJOU DE FANTAISIE
- ANNONCE PUBLICITAIRE
- OBJET RELIGIEUX
- VIEILLE PHOTO
- TOUT OBJET DE COLLECTION

SERVICE COURTOIS À DOMICILE, SANS FRAIS
PLUS HAUT PRIX PAYÉ, SANS PRESSION

PIERRE ET SANDRA CHAMPAGNE

514-891-6678

ANTIQUITESWLA@GMAIL.COM

ANTIQUITÉS WLA INC.



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](https://www.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](https://www.intact.ca). © 2020, Intact Compagnie d'assurance. Tous droits réservés.