fadoq
Région
île de Montréal

Le Montréal FADOQ

PRINTEMPS 2024 I VOLUME 27, NUMÉRO 3

PROGRAMMATION PRINTEMPS
INSCRIPTIONS DÈS LE 5 MARS

JEUX FADOQ RÉGION ÎLE DE MONTRÉAL
DU 4 MAI AU 6 JUIN 2024

LE CIVISME : UNE FOULE DE PETITES CHOSES
HUMEURS D'UNE BABY-BOOMER

Merci à nos Grands partenaires et commanditaires

intact ASSURANCE
Auto • Habitation

beneva
Vie • Santé • Investissement

Table des matières

Mot de la présidente 3
Babillard 4
Programmation 7
Jeux FADOQ Région île de Montréal 16
Le civisme : une foule de petites choses 20
Le pouvoir de la communauté, l'expertise des patients 21
L'histoire des Italos-Montréalais 22

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 important d'avoir sa 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

Printemps 2024, volume 27, numéro 3

Randy Soumahoro	*Rédacteur en chef*
Valentina Vlassova	*Conception graphique*
Impression	SOLISCO

Printemps 2024 :
Éclats de vie et célébrations

C'est avec un immense plaisir que je m'adresse à vous pour vous présenter notre Montréal FADOQ du printemps 2024, débordant de nouvelles passionnantes et d'événements surprenants. Notre équipe a travaillé très fort pour vous offrir une programmation riche et variée, représentative de l'esprit collaboratif qui nous anime.

En parcourant notre programmation, vous découvrirez une sélection soigneusement élaborée d'activités destinées à satisfaire tous les goûts et toutes les passions. Que vous soyez amateurs de culture, de sport, ou de détente, nous vous avons préparé des moments qui deviendront un jalon de plus dans votre épanouissement. L'esprit communautaire et la diversité de nos membres sont au cœur de cette programmation, avec des partenariats élargis qui vous permettront de profiter au maximum de chaque instant.

Les voyages occupent une place de choix dans notre offre pour ce printemps. Nous avons planifié une série d'excursions fascinantes qui vous emmèneront vers des destinations nouvelles. Que vous soyez passionnés de découvertes locales ou d'aventures internationales, nos voyages ont été conçus pour éveiller votre curiosité et créer de beaux souvenirs.

Cette année marque la 25e édition de nos Jeux FADOQ Île de Montréal, une étape importante que nous allons célébrer en grand ! Préparez-vous à vivre des compétitions passionnantes et à participer à des festivités spéciales en l'honneur de cet anniversaire unique. Les Jeux FADOQ sont l'occasion parfaite de démontrer la vitalité et l'énergie de notre organisation.

Nous sommes également fiers d'annoncer que nous travaillons activement à l'élaboration d'une campagne de proximité, dans le cadre du plan d'impact collectif Réseau Résilience Aîné.es Montréal. Cette initiative vise à promouvoir les bienfaits de la participation sociale, soulignant l'importance cruciale de tisser des liens au sein de notre communauté. Restez à l'affût des détails de cette campagne qui sera bientôt dévoilée.

Nous vous invitons aussi à vous plonger dans les chroniques captivantes de nos collaborateurs, Odette Bourdon et Stéphane Tessier. Leurs contributions éclairent différents aspects de la vie montréalaise, apportant une touche personnelle et inspirante à notre bulletin.

Pour terminer, je vous encourage à profiter pleinement de cette saison printanière qui s'annonce prometteuse. Au plaisir de vous retrouver lors de nos événements à venir !

Votre présidente,
Jocelyne Wiseman

Convocation à l'Assemblée générale annuelle des membres

Au nom du conseil d'administration, j'ai le plaisir d'inviter tous les membres de la FADOQ – Région île de Montréal à participer à l'Assemblée générale annuelle de notre organisme.

Vendredi 26 avril 2024, 9 h

Hôtel Plaza Universel
5000, rue Sherbrooke Est

Dîner offert

Inscription obligatoire avant le vendredi 7 avril : 514 271-1411

JOCELYNE WISEMAN
Présidente du conseil d'administration

Appel de candidatures pour un poste d'administrateur - administratrice

Le conseil d'administration de la FADOQ – Région île de Montréal lance un appel de candidatures pour combler un poste au sein de son équipe. Pour obtenir le formulaire de mise en candidature, veuillez contacter Augustine-Anna Ndiaye au 514 271-1411, poste 225, ou par courriel à adjadmin@fadoqmtl.org

Retour sur le dîner des bénévoles

Le 15 décembre dernier, nous avons eu le grand bonheur d'accueillir nos bénévoles lors du dîner annuel que nous organisons avec joie chaque année pour souligner leur contribution. En 2023, près de 40 personnes se sont investies auprès de nos membres, facilitant ainsi la mise en place d'activités diversifiées et bien encadrées. Leur engagement collectif contribue de façon éloquente et concrète à faire de notre organisation un lieu de rencontre exceptionnel et attrayant pour toutes celles et tous ceux qui y participent.

Sutton®

résidentiel | commercial | immeubles

André Lemire 514 994-0333

Courtier immobilier, partenaire de la FADOQ.

Plus de 25 ans en immobilier

Fier partenaire de la
FADOQ - Région Île de Montréal

La santé auditive, ça parle à tout le monde.

Faites vérifier votre audition.

Prenez rendez-vous pour une ***consultation en santé auditive sans frais****, qui inclut une évaluation sommaire de votre audition et informez-vous à propos du programme ***Tranquillité d'esprit +**** offert aux membres de la FADOQ.

Marie-Josée Taillefer
Ambassadrice des cliniques Lobe et de la santé auditive

Lobe

Retrouvez votre monde

1 866 411-5623 / lobe.ca

Fière entreprise québécoise
DEPUIS 2002

* *Offre permanente. 18 ans et plus.*

** *Le programme Tranquillité d'esprit+ est offert jusqu'au 31 décembre 2024. L'admissibilité au programme et ses modalités sont sujettes à certaines conditions. Voir les détails en clinique.*

Retour sur nos activités

Afin de renforcer les liens et le sentiment d'appartenance au sein du club de marche du Parc Maisonneuve, les marcheuses et marcheurs ont exprimé leur désir de donner un nom officiel à leur groupe. En réponse à cette demande, nous avons mis en place un comité de sélection et donné la possibilité à tous les membres du club de marche de soumettre des suggestions de nom. À la suite du vote et au terme du processus de sélection, un choix a été arrêté. Nous sommes donc ravis de vous dévoiler aujourd'hui le nouveau nom officiel du club de marche du Parc Maisonneuve, qui s'appelle désormais **« Les Bottines actives ».**

DÉBUT DES INSCRIPTIONS : LE MARDI 5 MARS À 9 H

ATELIERS FADOQ.CA

Les tablettes iPad et leurs applications Durée : 18 h – Coût : 60 $	Samedis du 27 avril au 1er juin de 13h à 16h Lieu : Insertech, 4820, rue Molson
Je découvre l'ordinateur avec Windows 10 Durée : 18 h – Coût : 85 $	Mardis 16 avril au 21 mai, de 14h à 17h Lieu : Insertech, 4820, rue Molson
Les achats en ligne Durée : 6 h – Coût : 30 $	Mercredis du 27 mars au 17 avril de 10 h à 11 h 30 Lieu : Plateforme Zoom

Groupe de 8 personnes. Un manuel d'apprentissage vous sera remis.

ACTIVITÉS ÉDUCATIVES ET SOCIALES

Ateliers d'introduction à la calligraphie arabe

Calligraphie arabe vivante : l'œuvre d'une civilisation

Cette première série d'ateliers se veut un véritable voyage dans le monde arabe en découvrant la calligraphie. Ces ateliers visent à donner des outils pour voir et comprendre ces éléments distinctifs des arts de l'islam, particulièrement la culture et les arts marocains. Les exercices pratiques et les œuvres réalisées permettront de découvrir les techniques de la préparation du papier et de la fabrication d'encre artisanale ainsi que l'art de tracer les lignes d'une lettre.

Niveau : débutant
Connaissance de l'arabe non requise (cours en français)
Dirigé par : Mohammed Makhfi, artiste et éducateur artistique

Dates : Mercredis du 8 mai au 5 juin
Heure : 18 h à 20 h
Lieu : Le Centre Culturel Marocain, 515, avenue Viger Est, coin Berri (Métro Berri)
Coût : 100 $ incluant le matériel

Pour l'amour du chocolat ! Dégustation et démonstration de desserts chocolatés

La compréhension du goût : pourquoi ? comment ? Le chef réalise quelques recettes sous les yeux des participants en commentant chaque étape de la conception. Cette manière de faire vous permettra de prendre conscience et de comprendre pourquoi et comment chacun des ingrédients participe à la sensation finale et permettront aux desserts de donner toute l'intensité de goût, de texture, et de sensations nécessaire au plaisir et à l'émotion. Avec comme maître mot : harmonie et équilibre du goût. Le tout dans la bonne humeur.

Au Menu dégustation : - Paris Brest revisité, billes de pâte à chou, crème pâtissière praliné-Torta Caprese (gâteau Italien), mousse mascarpone café épices / chocolat blond (Dulcey) fèves de cacao caramélisées et des truffes.

Date : Samedi 23 mars
Heure : 14 h 30 à 16 h
Lieu : Patro Villeray, 7355, rue Christophe-Colomb
Coût : 35 $ incluant une boîte de 12 truffes, en plus des recettes

Inscription obligatoire pour toutes les activités à partir du mardi 5 mars 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

Cours de pleine conscience

Se réconcilier avec l'instant présent

La méditation peut nous faire réaliser que nous avons **trois réactions de base face à l'instant présent**. Nous amènerons plus de clarté à ces réactions pour favoriser un lâcher-prise et permettre plus de légèreté dans nos vies quelle qu'en soit la situation. Les enseignements de la méditation nous disent aussi que tous nos inconforts individuels proviennent de ces trois réactions et de ces trois réactions-là seulement.

Accompagné de Jean Turcotte, vous explorerez et vérifierez par vous-même l'exactitude ou non de cette affirmation à travers des pratiques méditatives assises et marchées, de courtes réflexions et des mouvements inspirés du yoga et du qi gong.

Dates : Vendredis du 5 avril au 24 mai (pas de cours le 19 avril)
Heure : 14 h 15 à 15 h 45
Lieu : 141, avenue du Mont-Royal Est (édifice de l'école de qi gong Fragments libres)
Coût : 90 $

Écrire un jeu d'enfant

Et si écrire devenait une aire de jeu pour explorer en toute simplicité ce que nous touchons, goûtons, entendons ? Toutes les sensations et les expressions deviennent possibles en ce lieu d'échanges où chaque perception du monde est accueillie telle quelle. Et si écrire permettait de dire la vie qui trotte, erre, flâne, glisse à travers nous ?

Dates : Mercredis du 10 avril au 12 juin
Heure : 13 h 30 à 15 h
Lieu : Centre Jean-Claude-Malépart, 2633, rue Ontario Est
Coût : 125 $ – Session de 10 semaines

Cours de bridge débutant

Ce cours s'adresse à ceux et celles qui n'ont jamais joué au bridge. On y apprend les rudiments de ce jeu de déduction, d'analyse et de communication. Prérequis : connaître la base des jeux de cartes.

Dates : Lundis du 8 avril au 17 juin
Heure : 13 h à 16 h
Lieu : Aréna Martin Brodeur, 5300, boul. Robert, Saint-Léonard
Coût : 150 $ – Session de 11 semaines

Les secrets de la photo avec votre cellulaire

On dit que le meilleur appareil photo est celui que l'on a avec soi. C'est pourquoi, savoir optimiser la prise de photo avec un cellulaire peut être extrêmement intéressant mais aussi très créatif. Améliorez vos photos et découvrez les secrets techniques et créatifs de votre téléphone en assistant à ce cours de photo très stimulant et concret. Que vous possédiez un téléphone Androïd ou iPhone, la visite guidée des fonctions photos vous apportera beaucoup de plaisirs et une belle ouverture vers des photos plus satisfaisantes en toutes occasions. Le formateur, monsieur Michel Proulx, propose une conférence très visuelle et des réponses à toutes vos questions.

Date : Mercredi 24 avril
Heure : 10 h à 11 h 30
Lieu : Virtuel
Coût : 25 $

Les compositions créatives en voyage, paysages et nature

Votre téléphone cache de multiples possibilités de créations. Vous apprendrez à mieux composer vos images en allant à l'essentiel du message et de l'émotion que vous voulez transmettre, et ce, à l'aide des sept règles de composition concrètes qui vous seront utiles en voyages, nature, paysages et pour vos photos de souvenirs en famille. Vous verrez une conférence abondamment illustrée d'exemples de compositions harmonieuses et vous aurez les réponses à vos questions techniques avec un formateur d'expérience. Vous voulez devenir quelqu'un de créatif ? Trop tard vous l'êtes déjà !

Date : Mercredi 1er mai
Heure : 10 h à 11 h 30
Lieu : Virtuel
Coût : 25 $

L'escapade pratique avec votre cellulaire et le prof…

Dans cette formation dispensée dans votre environnement vous pratiquerez avec un enseignant expérimenté qui vous guidera image par image. Vous recevrez sur place des conseils pratiques pour mieux composer vos photos à l'aide de règles simples mais aussi en revisitant les fonctions techniques de votre téléphone. La pratique supervisée avec un formateur chevronné est le meilleur moyen d'apprendre.

Date : Mercredi 8 mai
Heure : 10 h à 12 h
Lieu : Marché Jean-Talon
Coût : 40 $

Améliorez et traitez vos photos directement dans votre téléphone ou tablette

Les téléphones intelligents permettent des centaines d'opérations de retouche, et ce, dans le confort de votre foyer au moment de votre choix. Apprenez comment améliorer vos photos directement dans votre téléphone, et cela autant avec les nombreux outils de retouche disponibles dans votre appareil qu'avec des applications externes souvent gratuites. Vous apprendrez aussi comment corriger ou effacer des éléments distrayants et comment

apporter une touche d'originalité et de folie à vos oeuvres. Vous verrez comment améliorer vos futures photos à la prise de vue en apprenant de vos erreurs à partir des images déjà produites. Votre créativité et votre plaisir ne s'en portera que mieux !

Date : Mercredi 15 mai
Heure : 10 h à 12 h
Lieu : À déterminer
Coût : 40 $

Les photos de voyage et de paysages avec votre cellulaire

Vous n'êtes jamais à plus de 5 minutes d'un paysage.

Vous explorerez les sujets suivants: l'importance de votre sujet principal, l'intégration de votre sujet dans l'environnement, l'impact de l'objectif, la création de perspectives dynamiques et de plans, l'utilisation des diagonales et le positionnement de la ligne d'horizon de façon audacieuse. Bref, vous apprendrez à transmettre l'émotion du lieu plutôt que de le « photocopier » techniquement. Des exercices à faire à la maison seront proposés. Une abondante documentation vous sera remise pour consolider vos acquis.

Date : Mercredi 22 mai
Heure : 10 h à 11 h 30
Lieu : Zoom
Coût : 25 $

Cours d'espagnol virtuel : 6 niveaux et conversation

Afin de favoriser le maintien de l'offre de cours, la FADOQ de Lanaudière, Rive-sud Suroit et Montréal ont décidé de s'unir pour vous offrir des cours d'espagnol. Les cours AEA (Ateliers d'espagnol pour Adultes), un programme qui stimule les fonctions cognitives et qui renforce l'activité mentale par l'apprentissage d'une langue.

Lieu : Atelier virtuel, Plateforme Zoom
Coût : 125 $ – Session de 10 semaines

Voici l'horaire débutant dans la semaine du 8 avril :

3 groupes niveau 1 :
Lundi 9 h, Mercredi 9 h, Jeudi 9 h

2 groupes niveau 2 :
Lundi 11 h, Jeudi 11 h

1 groupe niveau 3 : Jeudi 13 h

1 groupe niveau 4 : Mardi 9 h

1 groupe niveau 5 : Mardi 11 h

1 groupe niveau 6 : Mardi 13 h

1 groupe niveau conversation :
Lundi 13 h

Pour plus d'information et pour vous inscrire, visitez le site web www.fadoq.ca/ile-de-montreal dans la section Activités sociales et éducatives.

Cours d'italien : 6 niveaux

Cours d'italien animés par Rosanna Caliento. L'apprentissage est basé sur la communication orale.

Lieu : La Casa d'Italia, 505, rue Jean Talon Est
Coût : 100 $ – Session de 10 semaines

Niveau 1
Aucun prérequis

Dates : Jeudis du 11 avril au 13 juin
Heure : 9 h 15 à 10 h 45

Niveau 2
Prérequis : Savoir se présenter, connaître les formules d'interaction de base, les chiffres nécessaires pour dire et demander l'heure (de 1-13 et, mieux, de 1-31), les jours de la semaine et les mois.

Dates : Jeudis du 11 avril au 13 juin
Heure : 10 h 45 à 12 h 15

Niveau 3
Prérequis : Connaître le présent de l'indicatif des verbes réguliers et irréguliers, accord de l'adjectif avec le nom, savoir décrire ses activités actuelles ainsi que la description d'un lieu.

Dates : Mercredis du 10 avril au 12 juin
Heure : 9 h 15 à 10 h 45

Niveau 4
Prérequis : Savoir parler des projets futurs en utilisant le présent de l'indicatif, être en mesure de décrire une action dans le passé, de dire ou de demander des informations s'étant déroulées au passé.

Dates : Mercredis du 10 avril au 12 juin
Heure : 10 h 45 à 12 h 15

Niveau 5 et Conversation débutants
Les prérequis: Savoir parler des prédictions, savoir exprimer des incertitudes, des suppositions, des doutes ou des désaccords, être en mesure de indiquer une action future, d'exprimer un souhait.

Dates : Mardis du 9 avril au 11 juin
Heure : 9 h 15 à 10 h 45

Niveau 6 et Conversation avancé
Les prérequis: Savoir exprimer et demander une opinion, donner des conseils, savoir parler de plusieurs actions qui se déroulent en même temps, être en mesure de comprendre un texte et d'en parler.

Dates : Mardis du 9 avril au 11 juin
Heure : 10 h 45 à 12 h 15

Cours d'anglais

Venez apprendre ou approfondir vos aptitudes communicatives orales et écrites nécessaires dans une ambiance propice aux apprentissages avec M. Oscar Mendoza.

Dates : Les mardis et mercredis du 23 avril au 12 juin
Lieu : Association sportive et communautaire du Centre-Sud, 2093, rue de la Visitation
Coût : 80 $ – Session de 8 semaines

Niveau 1

Objectifs : Savoir vous présenter, parler des activités quotidiennes - (3e personne) Présent simple, autres pronoms. Formes affirmatives, négatives et interrogatives pour les verbes réguliers et irréguliers

Dates : Mercredis du 24 avril au 12 juin
Heure : 11 h 15 à 12 h 45

Niveau 2

Objectifs : Révision du cours débutant. Exprimer des idées et des actions à venir, futur dans l'affirmation, négation et interrogation, adjectifs, comparatifs et aperçu des verbes réguliers et irréguliers au passé simple.

Dates : Mercredis du 24 avril au 12 juin
Heure : 9 h 30 à 11 h

Niveau 3

Objectifs : Appliquer le passé simple pour exprimer des actions au passé, liste des verbes irréguliers au passé simple, décrire une situation plus détaillée au passé, exercices de communication et d'expression orale. On s'attend à ce que l'étudiant.e à ce niveau soit capable de communiquer ses idées et de maîtriser la langue avec une meilleure aisance, avec la présentation orale d'un sujet pendant le cours.

Dates : Mardis du 23 avril au 11 juin
Heure : 9 h 30 à 11 h

Niveau 4

Les élèves de ce niveau doivent s'engager, communiquer et s'exprimer avec facilité pour raconter des expériences, des anecdotes, des actions quotidiennes en utilisant un vocabulaire et une grammaire appropriés.

Dates : Mercredis du 24 avril au 12 juin
Heure : 13 h 15 à 14 h 45

Les musiques du monde

Découvrez diverses cultures musicales de l'Amérique à l'Afrique en passant par l'Europe et l'Asie. À l'aide d'extraits sonores et d'un support visuel abondamment illustré, Viviane LeBlanc propose ici d'explorer des musiques et des chants de cultures très riches aux sonorités souvent surprenantes et parfois inusitées. Idéal pour élargir vos connaissances générales et pour « aiguiser » votre écoute musicale.

Dates : Mercredis du 10 avril au 12 juin
Heure : 11 h à 12 h
Lieu : Atelier virtuel, Plateforme Zoom
Coût : 85 $ – Session de 10 semaines

Sur la route de la musique, modules 6

Cette fois, nous explorons le répertoire vocal polyphonique. Madame LeBlanc propose d'entendre des harmonies vocales dans différents styles musicaux. Le chant à plusieurs voix nous émeut depuis toujours, qu'il soit interprété par un chœur professionnel ou improvisé autour du gâteau d'anniversaire. On en écoute et on en discute. N.B. Il n'est pas nécessaire d'avoir suivi les modules 1 à 5.

Dates : Jeudis du 11 avril au 13 juin
Heure : 9 h 30 à 10 h 30
Lieu : Atelier virtuel, Plateforme Zoom
Coût : 85 $ – Session de 10 semaines

Théorie musicale 2

Nous consolidons les apprentissages déjà acquis tout en y ajoutant les notions de gammes majeures avec leurs relatives mineures. Madame LeBlanc vous parle aussi de phrases musicales et de cadences. De plus, à l'aide d'exercices simples et progressifs, vous apprenez les stratégies qui vous aideront à rendre votre lecture de notes, en clé de sol et en clé de fa, plus fluide. Prérequis : Connaissances du module 1.

Dates : Jeudis du 11 avril au 13 juin
Heure : 11 h à 12 h
Lieu : Atelier virtuel, Plateforme Zoom
Coût : 85 $ – Session de 10 semaines

RENDEZ-VOUS DES MARCHEURS

Pour une randonnée sécuritaire et agréable, pensez aux indispensables : De bons souliers de marche, une bouteille d'eau, des vêtements en fonction de la température et votre bonne humeur!

Clubs de marche

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

Coût : 5 $ – Session de 11 semaines

Les Bottines actives du parc Maisonneuve, 4601, rue Sherbrooke Est
Dates : Lundis du 8 avril au 17 juin
Heure : 10 h à 12 h

Pavillon d'accueil du parcours Gouin (métro Henri-Bourassa), 10905, rue Basile-Routhier
Dates : Mardis du 9 avril au 18 juin
Heure : 13 h 30 à 15 h 30

Parc Frédérick Bach, au bout de la rue Paul-Boutet, coin Jarry (à la rotonde)
Dates : Vendredis du 12 avril au 21 juin
Heure : 13 h 30 à 15 h 30

MARCHES DÉCOUVERTES

Sur la route de la ligne Orange

Dans un parcours d'environ 37,850 km, venez marcher en compagnie de bénévoles investis, à l'extérieur de la ligne Orange du métro montréalais. Étant donné le nombre de km, nous scindons en deux ce parcours.

Date : Samedi 11 mai
Heure : 10 h
Départ : Station Montmorency jusqu'à la station Lionel Groulx (19,800 km)
Coût : Gratuit. Apportez votre lunch

Date : Samedi 25 mai
Heure : 10 h
Départ : Station Lionel-Groulx jusqu'à la station Côte-Vertu (18,050 km)
Coût : Gratuit. Apportez votre lunch

On demande aux participant-e-s de se vêtir en conséquence, avec de bons souliers de marche, son lunch, de l'eau et sa bonne humeur.

Découvertes Design

Venez admirer, au cœur de Montréal, le design d'hôtels, de restaurants et de commerces de réputation internationale avec une architecture remarquable. Nous déambulerons d'un lieu à l'autre en observant les particularités des aménagements intérieurs qui vous serons commentés par une designer - enseignante expérimentée et passionnée par le design. De belles découvertes de superbes espaces (accès limités) seront au rendez-vous.

Date : Samedi 27 avril
Heure : 9 h 30 à 11 h 30 et 13 h 30 à 15 h 30
Départ : 1240, Square Phillips, Montréal. À proximité du métro Mc Gill
Fin du trajet : Autour de la rue Drummond/ De Maisonneuve Ouest. À proximité du métro Peel

ACTIVITÉS SPORTIVES

Cours de golf

Cours de golf pour les débutants et les intermédiaires au Centre de golf Pincourt avec monsieur Michel Grégoire, professeur chevronné et passionné.

Dates : Mardis 21 et 28 mai, 4 juin
Heure : Intermédiaire 10 h 15 à 12 h 15
Débutant : 13 h à 15 h
Lieu : Centre de golf Pincourt, 475, avenue Forest à Pincourt
Coût : 145 $ – Session de 3 semaines (incluant les balles de pratique pour les 3 cours ainsi que la location de bâtons si nécessaire)

En collaboration avec l'Association sportive et communautaire du Centre-Sud (ASCCS)

Association sportive et communautaire du Centre-Sud

Mise en forme

Ce cours vise à renforcer les os, à préserver la respiration et le capital musculaire, à diminuer la pression artérielle, à assouplir le corps, à contrôler la prise de poids tout en favorisant la socialisation.

Dates : Lundis du 22 avril au 10 juin
Heure : 10 h 30 à 11 h 30
Lieu : Association sportive et communautaire du Centre-Sud, 2093, rue de la Visitation
Coût : 60 $ – Session de 8 semaines

Cardiovélo

Un cours sur vélo stationnaire au rythme de la musique simulant des montées, accélérations et sprints. Rien de tel qu'un entraînement en groupe pour favoriser la motivation !

Dates : Jeudis du 25 avril au 13 juin
Heure : 13 h à 13 h 55
Lieu : Association sportive et communautaire du Centre-Sud, 2093, rue de la Visitation
Coût : 60 $ – Session de 8 semaines

Danse en ligne

Que vous soyez débutant ou intermédiaire, venez apprendre à danser avec Gilles Beaulieu dans une ambiance relaxe et sympathique.

Dates : Jeudis du 11 avril au 30 mai
Heure : Débutant : 13 h à 14 h
Intermédiaire 14 h 15 à 15 h 15
Lieu : École de danse Gilles Beaulieu, 6394, rue St-Hubert
Coût : 80 $ – Session de 8 semaines

Entraînement Cardio-Vitalité

Programme d'entraînement à ciel ouvert à intensité modérée qui vous permettra de vous remettre en forme à votre rythme. Matériel obligatoire : matelas et bande élastique avec poignées (possibilité d'acheter le matériel complet sur place lors de votre première séance d'entraînement au coût de 48,50 $ + taxes)

Parc Maisonneuve
Dates : Mardis et/ou jeudis du 26 mars au 20 juin
Heure : 9 h à 10 h
Point de rencontre : Chalet du parc Maisonneuve, 4601, rue Sherbrooke Est
Coût : 1 x semaine : 195 $ ou 2 x semaine : 300 $ – 13 semaines

Parc Lafontaine
Dates : Mardis du 26 mars au 18 juin
Heure : 10 h à 11 h
Point de rencontre : Stationnement Centre Calixa-Lavallée, 3819, avenue Calixa-Lavallée
Coût : 1 x semaine : 195 $ – 13 semaines

Parc Outremont
Dates : Jeudis du 28 mars au 20 juin
Heure : 9 h 30 à 10 h 30
Point de rencontre : Monument aux braves d'Outremont (coin av. McDougall et av. Elmwood)
Coût : 1 x semaine : 195 $ – 13 semaines

En collaboration avec le Centre Récréatif Édouard Rivet

Zumba Gold

Au son d'une musique rythmée avec des mouvements faciles à suivre, ce cours de Zumba vous entraînera vers un mode de vie plus sain, tout en vous amusant !

Dates : Jeudis du 11 avril au 6 juin
Heure : 10 h à 11 h
Lieu : Centre Récréatif Édouard Rivet, 11 111, rue Notre-Dame, Montréal-Est
Coût : 63 $ – Session de 9 semaines

Drumfit

Inspiré du Pound®, ce nouveau cours combine des chorégraphies musicales qui permettent de travailler la coordination, la motricité, l'écoute active, la proprioception et l'endurance. La plupart du temps, les exercices se font assis sur un ballon fitness. L'objectif principal est de s'amuser !

Dates : Mercredis du 10 avril au 5 juin
Heure : 10 h à 10 h 45
Lieu : Centre Récréatif Édouard Rivet, 11 111, rue Notre-Dame, Montréal-Est
Coût : 63 $ – Session de 9 semaines

Cardiovélo 55ans +

Un cours de "spinning" adapté juste pour vous ! Venez découvrir une activité cardiovasculaire sans impact, dirigé par un entraîneur d'expérience et compétent qui sera vous motiver, guider et rendre vos 45 minutes de vélo des plus agréables et sécuritaires. Favorise la perte de poids, augmentation de votre métabolisme de base et renforcir votre bas du corps.

Dates : Vendredis du 12 avril au 7 juin
Heure : 10 h 30 à 11 h 15
Lieu : Centre Récréatif Édouard Rivet, 11 111, rue Notre-Dame, Montréal-Est
Coût : 94 $ – Session de 9 semaines

En collaboration avec le Centre du Vieux Moulin de LaSalle

Tonus et stretching

Ce cours consiste à gagner du tonus musculaire grâce à l'étirement. Il comprend non seulement des exercices favorisant la flexibilité afin d'améliorer la mobilité articulaire, mais aussi des exercices musculaires qui visent à renforcer les muscles posturaux et stabilisateurs.

Dates : Lundis du 15 avril au 3 juin
Heure : 13 h à 14 h ou de 14 h 30 à 15 h 30
Lieu : Centre du Vieux Moulin de LaSalle, 7644 rue Édouard, LaSalle
Coût : 57 $ – Session de 8 semaines

Essentrics

Un entraînement dynamique et global qui combine à la fois le renforcement et l'étirement des 650 muscles du corps. En augmentant votre flexibilité et votre amplitude de mouvement, ce cours vous permettra d'obtenir un corps en santé, tonifié et sans douleur.

Dates : Jeudis du 18 avril au 6 juin
Heure : 15 h 15 à 16 h 15
Lieu : Centre du Vieux Moulin de LaSalle, 7644, rue Édouard, LaSalle
Coût : 57 $– Session de 8 semaines

Taï Chi Chen

Alternance de mouvements lents et rapides, le Taï Chi Chen se caractérise par ses postures basses, « ses enroulements de soie » (chan si jin) et ses éclats explosifs.

Dates : Mercredis du 17 avril au 5 juin
Heure : 14 h 15 à 15 h 30
Lieu : Centre du Vieux Moulin de LaSalle, 7644, rue Édouard, LaSalle
Coût : 57 $– Session de 8 semaines

Dates : Jeudis du 18 avril au 6 juin
Heure : 11 h à 12 h
Lieu : Centre du Vieux Moulin de LaSalle, 7644, rue Édouard, LaSalle
Coût : 57 $ – Session de 8 semaines

Yoga sur tapis

Le yoga, véritable science millénaire, offre une approche globale de bien-être et d'hygiène de vie. L'une de ses facettes essentielles réside dans la pratique des postures, visant à préserver une santé physique optimale. Les techniques de respiration, quant à elles, exercent une influence apaisante sur le système nerveux tout en fournissant une précieuse oxygénation au corps. Grâce aux postures, l'ensemble des systèmes corporels

sont stimulés, favorisant à la fois la souplesse et le renforcement musculaire, tout en contribuant à améliorer l'équilibre et la coordination. Une invitation à cultiver l'harmonie et la vitalité à travers cette pratique bénéfique.

Dates : Jeudis du 11 avril au 13 juin
Heure : 10 h 50 à 11 h 50
Lieu : Studio Caravane, 910, rue Jean-Talon Est (2e étage)
Coût : 100 $ – Session de 10 semaines

Dates : Vendredis du 12 avril au 14 juin
Heure : 10 h 50 à 11 h 50
Lieu : Sous-sol de l'église St-Donat, 6807, rue de Marseille (porte-C)
Coût : 100 $ – Session de 10 semaines

Yoga sur chaise

Le yoga sur chaise s'inspire du hatha yoga classique en utilisant la chaise comme un outil essentiel pour faciliter une posture optimale, permettant ainsi aux pratiquant.es de bénéficier d'une pratique sécurisée et adaptée. Cette approche novatrice intègre des postures exécutées en position assise, exploitant la chaise comme support, tandis que d'autres postures sont réalisées en position debout, également en tirant avantage du soutien de la chaise.

Dates : Jeudis du 11 avril au 13 juin
Heure : 9 h 30 à 10 h 30
Lieu : Studio Caravane, 910, rue Jean-Talon Est (2e étage)
Coût : 100 $ – Session de 10 semaines

Dates : Vendredis du 12 avril au 14 juin
Heure : 9 h 30 à 10 h 30
Lieu : Sous-sol de l'église St-Donat, 6807, rue de Marseille (porte-C)
Coût : 100 $ – Session de 10 semaines

Méditation

Découvrez comment cette pratique gagne rapidement en popularité, devenant un incontournable pour ceux qui recherchent la sérénité et l'équilibre dans leur vie. Joignez-nous pour une pause où vous comprendrez non seulement les nuances de la méditation, mais aussi pourquoi de plus en plus de personnes se tournent vers cette activité pour cultiver le bien-être mental et émotionnel. Ne manquez pas l'occasion de vous connecter à votre paix intérieure !

Dates : Jeudis du 11 avril au 13 juin
Heure : 12 h à 12 h 45
Lieu : Studio Caravane, 910, rue Jean-Talon Est (2e étage)
Coût : 70 $ – Session de 10 semaines

Dates : Vendredis du 12 avril au 14 juin
Heure : 12 h à 12 h 45
Lieu : Sous-sol de l'église St-Donat, 6807, rue de Marseille (porte-C)
Coût : 70 $ – Session de 10 semaines

Danses du monde

Venez danser en groupe dans le plaisir et la simplicité ! Danses pratiquées en ronde, issues de différentes traditions folkloriques ou contemporaines, et exécutées au son de la musique du monde. Accessibles à toutes et à tous, elles créent un espace de partage et de découvertes culturelles et favorisent la connexion avec soi, la communauté et la nature. Une présentation du contexte historique, géographique et signification précède chaque danse.

Dates : Dimanches du 14 avril au 19 mai
Heure : 14 h à 16 h
Lieu : Paroisse Notre Dame de la Consolata, 7120, avenue Papineau, métro Fabre
Coût : 15 $ la rencontre ou 75 $ la session de 6 semaines

Club de Tennis de table

Le tennis de table, appelé aussi ping-pong, est un sport de raquette opposant deux ou quatre joueurs autour d'une table. Le tennis de table est une activité de loisir, mais c'est également un sport olympique depuis 1988.

Dates : Mardis du 2 avril au 18 juin (aucune séance le 9 avril)
Heure : 9 h 30 à 11 h30
Lieu : Centre Pierre Charbonneau, 3000, rue Viau
Coût : 82,50 $ – Session de 11 sem.

CONFÉRENCES

Venez rencontrer deux personnes de l'équipe du Centre de Référence du Grand Montréal qui vous présenteront des services utiles pour faire face aux petits et grands soucis du quotidien.

CENTRE DE RÉFÉRENCE DU GRAND MONTRÉAL

Ils vous expliqueront notamment comment le 211 peut vous aider à trouver des services communautaires de proximité, pour vous et vos proches. Services à domicile, services en santé mentale, centres de loisirs... Il y a 7 000 ressources dans le Grand Montréal et le 211 est là pour vous les faire connaître.

Ensuite, un intervenant vous présentera les services Drogue : aide et référence et Jeu : aide et référence. Que ce soit parce que vous passez un peu trop de temps sur votre cellulaire, que vous avez du mal à vous passer de certains médicaments prescrits ou non, ou encore parce qu'un de vos proches dépense un peu trop dans les jeux de hasard et d'argent... Ces deux services vous apporteront écoute et soutien. Venez poser vos questions ! C'est un rendez-vous !

Date : Mardi 16 avril
Heure : 13 h 30
Lieu : Maison du Loisir et du sport, 7665, boul. Lacordaire
Coût : Gratuit

VOYAGES / SÉJOURS / SORTIES

Tous les départ se font du 7600, rue Sherbrooke, en face du Provigo. Pour plus de détails visitez notre site web, section Voyages.

Festival des tulipes Ottawa
Date : Vendredi 10 au 11 mai
Coût : 469 $/pers. Occ. Double (2 jours/4 repas)

L'Électrium et croisière dans les îles de Sorel
Date : Samedi 13 juillet
Coût : 199 $/pers. (1 jour/1 repas)

Les plaisirs sucrés-salés
Date : Mercredi 24 juillet
Coût : 185 $/pers. (1 jour /1 repas)

Passion Lavande
Date : Mercredi 31 juillet
Coût : 169 $/pers. (1 jour/1 repas)

Les Mennonites de l'Ontario
Date : Mardi 6 au 9 août
Coût : 1 029 $/pers. Occ. Double (4 jours/7 repas)

Croisière-spectacle « Rétro-60 » à Magog
Date : Mardi 13 août
Coût : 229 $/pers. (1 jour/1 repas)

Chicago Express
Date : Mercredi 28 août au 2 septembre
Coût : 1 159 $/pers. Occ. Double (6 jours/5 repas)

Musée Huron-Wendat
Date : Dimanche 8 septembre
Coût : 179 $/pers. (1 jour/1 repas)

Train du Canyon Agawa, Découverte du nord de l'Ontario
Date : 8 au 14 octobre
Coût : 1 899 $/par pers. Occ. Double (7 jours /10 repas)

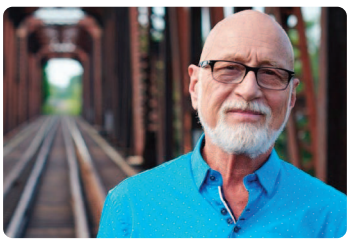
L'express du Père-Noel
Date : Jeudi 28 et 29 novembre
Coût : 429 $/pers. Occ. Double (2 jours/3 repas)

Les marchés de Noël de New-York
Date : 6 au 9 décembre
Coût : 829 $/par pers. Occ. Double (4 jours/3 repas)

ACTIVITÉS CULTURELLES

L'OSM salue les 55 ans de carrière de Patrick Norman

L'OSM, sous la direction du chef d'orchestre Jean-Marie Zeitouni, accueillera sur scène pour un dernier tour de piste Patrick Norman afin de clore 55 ans d'une prodigieuse carrière. Il offrira au public un palmarès de ses plus grands succès, orchestrés par Hugo Bégin. Soyez des nôtres pour cette soirée exceptionnelle rendant hommage à un artiste qui a grandement contribué au rayonnement de la musique country.



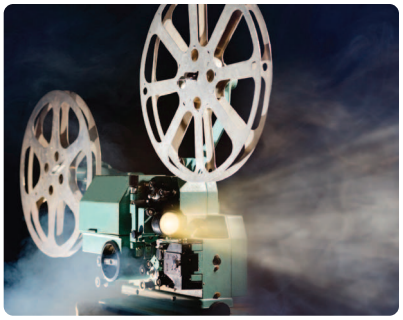
Date : Mercredi 22 mai
Heure : 20 h
Lieu : Maison symphonique de Montréal, 1600, rue Saint-Urbain, (Métro Place-des-Arts)
Coût : 45 $

Visite guidée de la Maison Radio-Canada

Plongez dans l'histoire médiatique, visitez les studios de production, le centre de documentation et archives, un plateau de tournage sans oublier les stations de radio.

Date : Vendredi 7 juin
Heure : 13 h à 14 h
Point de rendez-vous : Accueil situé au centre de l'Atrium, près du vestiaire (1000, avenue Papineau).
Coût : 10 $

Ciné-club



En collaboration avec la FADOQ région île de Montréal, la Maison 4 tiers vous offre la possibilité de participer à un Ciné-Club. Chaque mois, une représentation suivie d'une discussion avec un membre de l'équipe du film vous sera présentée. Visitez notre site web : www.fadoq.ca dans la section Activités culturelles pour plus d'information et vous inscrire.

Jour J – 3 trios d'impro

Trois trios de joueurs différents vous racontent trois histoires totalement improvisées de 20 minutes chacune. Des histoires toujours surprenantes donnant suite à l'inspiration donnée par l'animateur de la soirée, aidé du public dans la salle. Du théâtre comme vous n'en avez jamais vu, le tout accompagné par un musicien. Et en finale, 12 courtes impros en rafale vous rappellent les personnages déjà vus.

Dates : Jeudis 16 mai et 20 juin
Heure : 20 h – Ouverture des portes : 19 h 30
Lieu : Théâtre Ste-Catherine, 262, Ste-Catherine Est (entre Sanguinet et Ste-Elisabeth - métro Berri)
Coût : 10 $ chaque représentation.

Mélodies Mémorables

Venez réchauffer votre voix et votre corps lors de ces concerts interactifs en direct, présentés en collaboration avec La Sams. Explorez des musiques du passé et d'ailleurs au Centre Cummings.

Dates : Lundis, 6-27 mai, 3-17 juin et le 8-22-29 juillet
Heure : 14 h à 15 h
Lieu : Centre Cummings, 5700, avenue Westbury, Montréal
Coût : Gratuit

Événement à venir

Les Journées de la Culture 2024 du 11 au 13 juin 2024

Préparez-vous à une expérience culturelle du 11 au 13 juin 2024 lors de trois journées spéciales consacrées à la célébration du patrimoine et de la culture pour les personnes aînées, qui auront lieu à la Maison de la culture Côte-des-Neiges. Explorez l'Histoire et le Patrimoine, découvrez la richesse de la musique locale et internationale, plongez dans les univers fascinants de la littérature et du théâtre, et appréciez des moments cinématographiques captivants avec des documentaires inspirants. Restez à l'affût pour obtenir davantage d'informations concernant cet événement culturel.

Ces journées seront rendues possibles grâce à la participation financière du Secrétariat à la région métropolitaine du Ministère des Affaires municipale et de l'Habitation et de la Maison de la culture Côte-des-Neiges de la Ville de Montréal

Québec Montréal

JEUX FADOQ RÉGION ÎLE DE MONTRÉAL

4 MAI AU 6 JUIN 2024

En tout, 10 disciplines seront planifiées et réparties sur le territoire montréalais.
Nous en avons pour tous les goûts ! Voici un aperçu des disciplines :

Disciplines	Dates	Lieux	Coût
Course	4 mai	Défi YMCA Parc Maisonneuve	Variable
Marche de la solidarité	4 mai	Défi YMCA Parc Maisonneuve	Gratuit
Badminton double	21 mai	Centre Pierre-Charbonneau, 3000, rue Viau, Montréal	40 $/équipe
Pétanque	23 mai	Parc St-Georges, 13 050, rue Prince-Albert, Montréal. En cas de pluie Mainbourg	15 $/équipe
Tennis de table	24 mai	Complexe sportif Claude-Robillard, 1000, avenue Émile-Journault, Montréal	20 $/pers.
Pickleball double	27 mai	Centre Pierre-Charbonneau, 3000, rue Viau, Montréal	40 $/équipe
Petites quilles	28 mai PM	Salon de quilles Le Domaine, 3235, avenue de Granby, Montréal	90 $/équipe – 18 $/pers.
Petites quilles – Handicap	28 mai AM	Salon de quilles Le Domaine, 3235, avenue de Granby, Montréal	90 $/équipe – 18 $/pers.
Tennis	29 mai	Stade IGA, 285, rue Gary-Carter, Montréal	20 $/pers.
Gala de clôture	30 mai	Plaza Antique, 6086, rue Sherbrooke Est	85 $
Golf	6 juin	Club de golf de l'Île de Montréal, 3700, rue Damien-Gauthier, Montréal	165 $/pers.

Sportifs montréalais, préparez-vous à compétitionner du 4 mai au 6 juin 2024 !

* Il est important de garder en tête que les équipes doivent être composées uniquement de joueurs d'une même région.

Date limite d'inscription : **Jeudi 25 avril 2024**

COURSE

En collaboration avec Le défi YMCA, participez à une course rassemblant plus de 1 400 participants.

Date : Samedi 4 mai
Heure : 8 h à 12 h
Coût : Variable
Lieu : Parc Maisonneuve
Distance : 15 km, 10 km, 5 km, 2 km et 1 km
Catégorie : Homme et femme

MARCHE DE LA SOLIDARITÉ

Date : Samedi 4 mai
Heure : À déterminer
Lieu : Défi YMCA, Parc Maisonneuve
Coût : Gratuit

BADMINTON

Compétition à la ronde suivie de rondes éliminatoires et consolante. Chaque équipe participera aux mêmes nombres de matchs à la fin de la journée.

Compétition en double

Date : Mardi 21 mai
Heure : 9 h à 17 h
Lieu : Centre Pierre-Charbonneau, 3000, rue Viau
Coût : 40 $ par équipe
Catégorie : Homme, femme et mixte – Intermédiaire ou avancé

Les organisateurs se réservent le droit de jumeler des niveaux en fonction des inscriptions.
Boîte à lunch disponible : 20 $

Informations : Vous devez apporter votre raquette.

PÉTANQUE

En collaboration avec le Club de pétanque, Les Boules de l'île, tournoi à la ronde, quatre parties de 13 points garanties.

Date : Jeudi 23 mai
Heure : 9 h à 17 h
Lieu : Parc St-Georges, 13050, rue Prince-Albert, Montréal
Coût : 15 $/équipe
Chaque équipe doit avoir au moins 1 femme

Informations : Vous devez apporter vos boules de pétanque. Stationnement gratuit sur place. En cas de pluie le tournoi aura lieu au Mainbourg.

TENNIS DE TABLE SIMPLE

Compétition à la ronde suivie de rondes éliminatoires et consolante. Parties 3 de 5 avec manches de 11 points garanties.

Date : Vendredi 24 mai
Heure : 8 h à 14 h
Lieu : Salle Polyvalente, Complexe sportif Claude-Robillard, 1000, avenue Émile-Journault
Coût : 20 $ par joueur
Catégorie : Homme et femme – Débutant, intermédiaire ou avancé

Les organisateurs se réservent le droit de jumeler des niveaux en fonction des inscriptions.

Informations : Vous devez apporter votre raquette.

PICKLEBALL

Compétition à la ronde suivie de rondes éliminatoires et consolante. Chaque équipe participera aux mêmes nombres de matchs à la fin de la journée. Trois parties de 11 points garanties.

Date : Lundi 27 mai
Heure : 9 h à 17 h
Lieu : Centre Pierre-Charbonneau, 3000, rue Viau
Coût : 40 $ par équipe
Catégorie : Homme, femme et mixte – Intermédiaire ou avancé
50 à 59 ans, 60 à 69 ans, 70 ans et +

Les organisateurs se réservent le droit de jumeler des niveaux en fonction des inscriptions.
Boîte à lunch disponible : 20 $

Informations : Vous devez apporter votre raquette.

PETITES QUILLES - HANDICAP

Tournoi à la ronde au total de points, 3 parties garanties.

Date : Mardi 28 mai
Heure : 10 h à 12 h
Lieu : Salon de quilles Le Domaine, 3235, avenue de Granby
Inscription équipe : 90 $/équipe – 18 $/personne

Informations : Chaque équipe doit compter minimum 2 femmes, vous devez apporter vos souliers (location possible sur place).

PETITES QUILLES

Tournoi à la ronde au total de points, 3 parties garanties.

Date : Mardi 28 mai
Heure : 13 h à 15 h
Lieu : Salon de quilles Le Domaine, 3235, avenue de Granby
Inscription équipe : 90 $/équipe – 18 $/personne

Informations : Chaque équipe doit compter minimum 2 femmes, vous devez apporter vos souliers (location possible sur place).

TENNIS

Formule coupe Davis. Chaque joueur est placé dans une équipe de six joueurs qui accumulent des points. Matchs en doubles de 3 matchs et 6 manches garantis.

Date : Mercredi 29 mai
Heure : 9 h à 11 h ou 11 h à 13 h
Vous avez le choix de déterminer dans quel bloc d'heure vous désirez jouer.
Lieu : Stade IGA, 285, rue Gary-Carter
Coût : 20 $ par joueur
Catégorie : Niveau 2.5 et plus

Tous les joueurs compétitionneront ensemble, et ce, peu importe leur niveau. Les équipes sont équilibrées en fonction d'avoir des équipes les plus homogènes possibles.

GOLF

Droit de jeu, voiturette, cocktails, bouchées et tirages sont inclus à l'après-midi de golf.

Date : Jeudi 6 juin
Heure : 11 h à 20 h
Lieu : Parcours de l'île, Club de golf de l'île de Montréal, 3700, rue Damien Gauthier
Coût : 165 $ par joueur
Catégorie : Homme, femme et mixte
Vegas à 2 (Compétitif)
Vegas à 4 (Participatif)

Informations : Le tournoi a lieu beau temps, mauvais temps. Possibilité aux gagnants de la catégorie Vegas à 2 de représenter Montréal aux Jeux provinciaux.

GALA DE CLÔTURE

Un bel événement pour souligner le 25e anniversaire des Jeux. Souper, musique et plaisir inclus !

Date : Jeudi 30 mai
Heure : 17 h à 22 h
Lieu : Plaza Antique, 6086, rue Sherbrooke Est
Coût : 85 $

Merci à nos Grands partenaires et commanditaires

intact ASSURANCE
Auto • Habitation

beneva
Vie • Santé • Investissement

Québec

Montréal

lait

Parce que votre histoire est unique

Nos conseillers ont des solutions personnalisées pour vous

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

beneva.ca/fadoq | 1 866 225-5050

beneva

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

Par Odette Bourdon

Dans cette chronique, Odette Bourdon aborde, à sa façon, autant les petits plaisirs de la vie quotidienne que les problématiques sociales ou humaines, les enjeux de société, les politiques ou les décisions concernant les personnes âgées et la place qui leur est accordée. Constatation et contestation sont aussi au menu.

Le civisme : une foule de petites choses

À l'école, nous apprenions que « le civisme, c'est une foule de petites choses ». Vous savez, ces petites attentions ou délicatesses qui rendent la vie en société plus agréable, plus viable, et contribuent à créer un environnement sain et sécuritaire !

Évidemment, il existe des actes de civisme plus héroïques que d'autres. Sortir une personne de sa maison en feu, la sauver de la noyade, venir en aide à quelqu'un en danger. Ces actes-là, accomplis dans des circonstances périlleuses, sont souvent honorés et reconnus publiquement. Les personnes responsables de ces faits remarquables reçoivent alors une médaille, un montant d'argent ou toute une autre reconnaissance. Au Québec, il existe l'*Hommage au civisme* qui souligne annuellement le courage et la conduite exemplaires de ces héros.

Le civisme de tous les jours

Mais le civisme se nourrit surtout de petits gestes quotidiens qui peuvent sembler anodins : ouvrir la porte du métro à cette personne qui se bat contre le vent, rapporter un objet échappé à son propriétaire, renseigner un visiteur qui semble chercher sa route, laisser passer devant soi cette dame qui semble si pressée à l'épicerie, ne pas imposer sa musique aux autres dans les transports en commun, respecter le code de la route et tenir compte de tous ses usagers. L'entraide, la courtoisie, l'affabilité, la bienséance, la générosité, l'empathie améliorent la qualité de la vie en société.

Depuis la pandémie, on constate toutefois, dans les commerces, que les clients sont de plus en plus impolis, impatients et parfois même violents. Il faut dire que la frustration habite nombre de citoyens, non sans raison. Difficulté à se loger, à se nourrir convenablement, à répondre aux besoins des enfants, à trouver un médecin, insécurité financière, problèmes dans sa vie personnelle, travail exigeant ou inadéquat, conflits de toutes sortes. La vie est loin d'être rose pour quiconque.

Cours au programme scolaire

Plusieurs écoles ont maintenant un cours intitulé « L'éducation au civisme » où le respect et la considération pour autrui et pour l'environnement sont mis de l'avant afin de favoriser le « mieux-vivre ensemble ». Dans le cadre de ce cours, on rappelle qu'il faut savoir remercier, rendre service, proposer son aide, saluer, être ponctuel, courtois, aimable, s'excuser d'un retard ou si l'on bouscule quelqu'un par inadvertance, attendre son tour de parole, etc. On rappelle également que le civisme, c'est aussi l'attachement et le dévouement du citoyen pour la collectivité dans laquelle il vit, le respect de ses conventions, de ses normes sociales.

En terminant, je me permets de raconter un petit fait vécu personnellement car il illustre bien ce qu'est le civisme. Je sortais de mon auto en hiver; la rue était déneigée et le trottoir aussi, mais un banc de neige glacé que je devais enjamber me tétanisait. Je ne savais que faire. L'escalader ? Très peu pour moi! Un passant me proposa alors son aide que je saisis... en même temps que son bras généreux et solide ! Cet homme ne saura jamais à quel point il a illuminé ma journée et m'a redonné espoir en l'être humain. Son petit geste de civisme et surtout d'entraide m'a évité bien des soucis. Je ne peux que dire : Merci, cher inconnu !

Le pouvoir de la communauté, l'expertise des patients

Les cliniciens et patients peuvent-ils ensemble prendre soin des membres de leur communauté? C'est tout à fait possible, même bénéfique, de mettre à contribution les compétences de chacun pour améliorer les soins de santé. C'est ce que démontre le programme Communauté Soignante de la Chaire de recherche du Canada sur le partenariat avec les patients et les communautés.

La co-directrice de la Chaire de recherche du Canada sur le partenariat avec les patients et les communautés, qui est également co-fondatrice de la Communauté soignante et patiente partenaire, œuvre dans le milieu de la santé depuis plus de 50 ans. Elle multiplie les implications au sein des différentes instances décisionnelles pour que soit reconnue la contribution des concepts de patient-partenaire et communauté soignante à l'expérience de soins.

Forte d'une expérience de vie profonde, elle se positionne comme une alliée auprès des patients, en parfait accord avec le concept de communauté soignante. Elle offre une écoute attentive et un accompagnement individualisé pour atteindre les objectifs personnels tout en respectant le rythme de chacun, mais aussi en se préservant en tant qu'aidant : « On ne peut pas s'approprier toute la douleur du monde. J'accompagne les gens en fin de vie depuis 45 ans. J'ai une pensée pour tous ceux que j'ai accompagnés, mais est-ce que je suis triste ? Non, mais c'est un privilège [...] Il faut beaucoup d'humilité pour s'oublier soi-même, être capable d'accepter de recevoir la douleur de l'autre, sans se l'approprier. »

Un autre des principes phares de ce qu'est la communauté soignante est de faire en sorte qu'un citoyen qui tombe malade, bien qu'il devienne un patient, demeure aussi un citoyen. « On oublie toutes les forces intérieures que l'on a. Entre nous, en se parlant, en leur donnant confiance, on peut leur montrer qu'il est possible de vivre avec la maladie et de participer à la société », assure la patiente partenaire. En s'appuyant sur le succès des initiatives d'entraide par les pairs, la communauté soignante se distingue par une approche de soins communautaires intégrés, adaptée à tous, quel que soit l'âge ou l'état de santé. La Communauté soignante est une philosophie d'être, une philosophie de soin qui part du principe que tous les gens sont des soignants, citons en exemple un papa ou une maman, qui prennent soin de leur enfant. Dans la Communauté soignante, on parle du soin, non pas dans une perspective curative, mais d'accompagnement, de caring.

« Vous savez, on voit notre médecin quelques heures par année, mais le reste du temps, on se soigne », rappelle la patiente partenaire que nous avons rencontrée. C'est de ça que s'inspirent les principes de la Communauté soignante où interviennent le professionnel, le patient et sa communauté.

Par Stéphane Tessier

L'histoire des italos-montréalais

Les immigrants italiens ont joué un rôle important dans l'histoire de Montréal. La présence des Italiens est perceptible dès la période de la colonisation française avec l'arrivée du régiment Carignan-Salières en Nouvelle-France en 1660. Des engagés, dont Bruchési et Del Vecchio, choisirent dès lors de s'établir ici.

Arrivée d'immigrants à Montréal vers 1905
Crédit : Centre d'histoire de Montréal

Au milieu du 19e siècle, on compte environ 50 Italiens à Montréal. Il s'agit d'hommes seuls qui vont épouser des canadiennes-françaises. Parmi eux, il y a des décorateurs d'églises qui sont souvent des statuaires. Dans le Québec conservateur et très pieux de l'époque, ils trouvent alors facilement du travail.

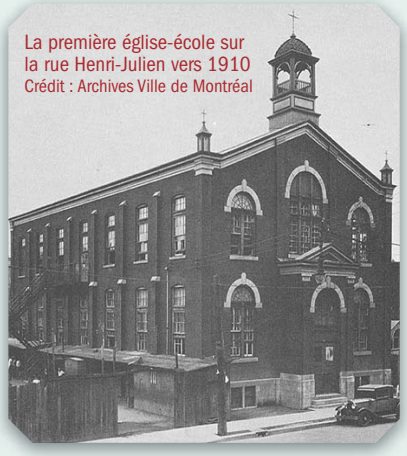
Les grandes vagues d'immigrations italiennes débutent à partir des années 1880. Issus du sud de l'Italie agricole, les migrants italiens choisissent de s'installer en Amérique, notamment à New York, ainsi qu'à Buenos Aires et à Montréal au Canada. Les grandes villes nord-américaines sont à la recherche d'une main-d'œuvre non qualifiée pour de nombreux chantiers qui vont moderniser les infrastructures urbaines. De là l'apparition de l'acronyme péjoratif « WOP » qui signifiait « working on pavement ».

Un premier noyau de la colonie italienne voit le jour près de l'angle des rues Berri et René-Lévesque. En 1905, une première paroisse italienne y est fondée, Notre-Dame-du-Mont-Carmel.

lessandro Carli, fils de Tommaso Carli, assisté par des artisans de son atelier, endant la préparation des « Douze Apôtres », ouvrage commandité par l'église de Nativité d'Hochelaga, début des années 1920. (Collection Raymond Dussault)

Ces immigrants trouvent des emplois dans le port et auprès de compagnies ferroviaires. L'immigrant italien qui ne connaît pas la ville ni la langue est la proie des « padronis », c'est-à-dire des agents d'emplois qui affichent, dans les journaux en Italie, les emplois disponibles au Canada. L'immigrant italien devient donc captif du « padronisme ». Le « padroni » prend en effet une commission sur le salaire, sur le logement, sur les transferts bancaires faits en Italie… En 1904, les « padronis » annoncent faussement qu'il y a 10 000 emplois à Montréal, ce qui fait qu'un grand nombre d'Italiens se retrouvent à la rue à leur arrivée. Une commission d'enquête sur le « padronisme » sera ouverte à la suite de cet événement.

Au fil des ans, le « padronisme » a été appelé à disparaître, car de plus en plus d'Italiens correspondaient avec les membres de leur famille en Italie. Cette correspondance a en effet permis aux nouveaux arrivants de faire appel à la famille déjà sur place pour trouver un emploi et un logement.



La première église-école sur la rue Henri-Julien vers 1910
Crédit : Archives Ville de Montréal

On aperçoit l'église-école et la nouvelle église Notre-Dame-de-la-Défense vers 1918
Crédit : Archives Ville de Montréal

L'actuelle église Notre-Dame-de-la-Défense
Crédit : Stéphane Tessier

Dès 1893, le tramway offre l'occasion d'aller s'établir hors des quartiers ouvriers et de s'éloigner de son lieu de travail. Les membres de la colonie italienne quittent les lieux considérés insalubres et trop bruyants. On regarde vers le nord dans le secteur de la Petite-Patrie et Villeray. Une deuxième paroisse italienne est créée en 1911, Notre-Dame-de-la-Défense. Très rapidement, la première paroisse va décliner. La paroisse Notre-Dame-du-Mont-Carmel déménage alors à Saint-Léonard en 1965, ce qui explique la présence importante d'Italiens dans ce quartier.

Caffe Italia
Crédit : Site web du Caffe Italia

Une première église-école est construite en 1909 sur la rue Henri-Julien. L'actuelle église Notre-Dame-de-la-Défense a été construite pendant la première guerre mondiale et inaugurée en 1918. Elle devient le centre d'une vie italienne dans ce qui deviendra plus tard la Petite-Italie. On voit apparaître tout autour des épiceries, boucheries, barbiers, cafés… Aujourd'hui, sur les rues Saint-Laurent et Dante, il existe des institutions qui ont plus de 60 ans, comme la Quincaillerie Dante, l'épicerie Milano, le Caffè Italia, la pâtisserie Alati-Caserta, la Pizzeria Napoletana…

Guido Nincheri
Crédit : Musée du Château Dufresne

Fresque de Nincheri célébrant le Traité de Latran
Crédit : Archives Ville de Montréal

On retrouve également dans ce quartier une œuvre de l'artiste Guido Nincheri (1885 – 1973), surnommé le Michel-Ange de Montréal, qui a décoré plus de 200 églises au Québec, dont l'église Notre-Dame-de-la-Défense. Celle-ci ressemble étrangement à l'église du village natal de Nincheri à Prato. En 1929, il réalise une fresque qui lui causera bien des ennuis. Cette fresque célèbre le Traité de Latran entre l'état italien et le Vatican et représente les signataires de ce traité, dont le dirigeant Benito Mussolini. Lorsque le Canada entre en guerre en 1941, plusieurs dirigeants de la communauté italienne sont arrêtés par l'armée canadienne et sont emprisonnés pendant la durée du conflit. Nincheri est aussi incarcéré pour avoir représenté Mussolini. Son épouse montre les croquis d'origine de la fresque où Mussolini est absent, car Nicheri ne voulait pas l'illustrer. Il a toutefois accepté de le faire, à contrecoeur, car la paroisse l'avait menacé de ne pas le payer s'il ne représentait pas Mussolini. Il est finalement libéré, mais son séjour en prison lui a permis de réaliser un fusain de son voisin de « chambre », le maire de Montréal Camillien Houde (!) qui avait été emprisonné pour s'être prononcé contre la participation des Canadiens-Français à l'enrôlement dans l'armée.

Casa d'Italia sur la rue Jean-Talon
Crédit : Stéphane Tessier

La communauté italienne votait habituellement pour Camillien Houde. Houde lui légua donc le terrain sur lequel sera érigée, en 1936 sur la rue Jean-Talon, la Casa d'Italia qui deviendra un lieu de rassemblement communautaire et culturel pour les Italos-Montréalais. C'est également sous la gouverne de Camillien Houde que la construction de l'ancêtre du Marché Jean-Talon sera lancée.

Le maire de Montréal Camillien Houde
Crédit : Archives Ville de Montréal

Les années 1960-1970 sont celles de l'attrait de la banlieue et de l'achat d'une propriété, ce qui vient confirmer la fin de la démarche d'immigration. Les Italiens quittent la Petite-Italie mais ils y retournent pour des fêtes religieuses et culturelles, puis pour des achats de produits italiens. Dans les années 1990, la Petite-Italie est revitalisée et devient un lieu visité par les Québécois et les touristes. Le Marché Jean-Talon est au cœur de ce renouveau. Inauguré sous le nom « Marché du nord » en 1933, il été construit grâce au programme fédéral de travaux publics afin de combattre les effets de la crise économique.

Marché Jean-Talon vers 1950
Crédit : Archives Ville de Montréal

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 frais**[1] en combinant vos assurances

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

Assureur officiel du réseau FADOQ

intact.ca

intact ASSURANCE

[1]En 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 optenir de plus amples informations sur cette offre et nos produites, veuillez communiquer avec votre courtier d'assurance ou consultez intact.ca.
© 2023, Intact Compagnie d'assurance. Tous droits réservés.