

fadoq

Région
île de Montréal

Le Montréal FADQQ

AUTOMNE 2024 | VOLUME 28, NUMÉRO 1

PROGRAMMATION AUTOMNE
INSCRIPTIONS DÈS LE 3 SEPTEMBRE

SALON DU CHOCOLAT DE MONTRÉAL
DU 8 AU 10 NOVEMBRE AU COMPLEXE DESJARDINS

LES GRANDES NOSTALGIES
HUMEURS D'UNE BABY-BOOMER

Merci à nos Grands partenaires et commanditaires



Auto • Habitation

beneva

Vie • Santé • Investissement

Table des matières

Mot de la présidente.....	3
Babillard	4
Programmation	7
Les grandes nostalgies	17
Bilan des Jeux FADOQ - île de Montréal	18
Le bénévolat	21
Jackie Robinson...un Américain dans Villeray.....	22
Les Journées de la Culture	24
Babillard	26
Retour sur la pièce de théâtre "Parlez-moi d'amour"	27

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 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

Automne 2024, volume 28, numéro 1

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

4 promos FADOQ
pour vos lunettes
ou verres de contact!

programme
privilèges
fadoq

**25\$ de rabais
additionnel***

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

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 par des optométristes
ou apportez votre prescription.

Planifiez votre rendez-vous sur greiche-scaff.com

Offres réservées aux membres FADOQ, valables jusqu'au 30 juin 2024. 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 changements sans préavis. Monture à titre indicatif. Jacinthe Laurendeau opticienne.

Un automne de partage et de nouvelles perspectives

L'automne est à nos portes... À nouveau cette année, il sera porteur de nouvelles opportunités et de moments enrichissants. Je suis donc ravie de partager avec vous nos réalisations les plus récentes et ce que nous vous avons concocté pour la prochaine saison.

Je veux d'abord exprimer ma fierté quant au succès retentissant de la 25^e édition des Jeux FADOQ. Cet événement emblématique a démontré une fois de plus la vitalité et l'esprit sportif de nos membres. Votre participation enthousiaste et votre énergie contagieuse ont fait de ces Jeux une célébration mémorable de l'activité physique et du bien-être à tout âge.

Je tiens également à souhaiter la bienvenue à nos deux nouveaux administrateurs, élus lors de notre assemblée générale annuelle du 26 avril dernier. M. Daniel Demers, fort d'une solide expérience en communication, marketing et publicité, ainsi que M. Jocelyn Cormier, expert en communication et en philanthropie, viennent enrichir notre conseil d'administration de leurs précieuses compétences. Leur engagement sincère envers notre mission d'inclusion sociale et de bien-être des personnes âgées est un atout inestimable. Félicitations également à celles et ceux qui ont renouvelé leur mandat, témoignant ainsi de leur dévouement continu à notre cause.

Cette année encore, nous avons démontré notre engagement à faire face à plusieurs enjeux importants pour notre communauté. Le 15 juin dernier, dans le cadre de la Journée mondiale de lutte contre la

maltraitance des personnes âgées, nous avons eu le plaisir de présenter la pièce de théâtre « Parlez-moi d'amour ». Née de notre partenariat avec le Service de police de la Ville de Montréal (SPVM) et avec l'équipe du Théâtre Déchaînés, cette représentation émouvante a non seulement sensibilisé le public à cet enjeu crucial, mais a aussi rappelé l'importance de l'amour et du respect à tous les âges de la vie.

Un autre moment fort de notre programmation estivale a été les Journées de la culture, du 11 au 13 juin 2024, à la Maison de la culture Côte-des-Neiges. Le projet « L'art, moteur de résilience pour les personnes âgées » a en effet offert une série d'événements inspirants, mettant en lumière le pouvoir transformateur de l'art dans nos vies. Cette activité remarquable a été rendue possible grâce à un partenariat fructueux avec des institutions et organisations telles que le Secrétariat de la région métropolitaine, le ministère des Affaires municipales et de l'Habitation, ainsi que la Maison de la culture Côte-des-Neiges de la Ville de Montréal. L'engagement et le précieux soutien financier de ces partenaires ont été essentiels à la réalisation de cette belle initiative.

Alors que nous nous tournons vers l'automne, je vous invite à découvrir notre programmation riche et variée. Que vous soyez amateur de culture, passionné de sport ou simplement à la recherche de nouvelles rencontres, vous trouverez sans aucun doute des activités qui sauront vous plaire et stimuler votre curiosité. Je suis particulièrement heureuse d'annoncer notre partenariat avec le Salon du Chocolat de Montréal, qui se tiendra du 8 au 10 novembre prochain. Les membres FADOQ pourront profiter non



seulement de rabais exclusifs disponibles dans la section Rabais de notre site Web, mais pourront également vivre des expériences uniques dont une démonstration privée faite par un chef chocolatier, laquelle sera annoncée dans les prochains jours. Comme vous le voyez, cette saison s'annonce riche en saveurs et en découvertes !

En cette période où la nature nous rappelle la beauté du changement, je nous encourage collectivement à rester ouverts aux nouvelles expériences et à continuer de tisser des liens précieux au sein de notre communauté. Chaque saison apporte son lot de défis tout en nous offrant diverses opportunités de grandir, d'apprendre et de nous épanouir ensemble.

Enfin, je tiens à souligner l'importance de votre participation active à nos activités et initiatives. C'est grâce à votre engagement et à votre enthousiasme que la FADOQ - Région Île de Montréal continue de prospérer et d'avoir un impact positif dans la vie des personnes âgées.

Je vous souhaite un automne rempli de découvertes, de rencontres enrichissantes et de moments de joie partagée. Profitons pleinement de cette nouvelle saison automnale qui est à nos portes !

Votre présidente,
Jocelyne Wiseman

Retour sur la soirée gala de clôture des 25^e Jeux FADOQ

Le 30 mai dernier, nous avons clôturé la 25^e édition des Jeux FADOQ avec une soirée gala mémorable. Un événement qui a réuni nos membres dans une ambiance festive où la danse, la musique et le plaisir étaient au rendez-vous.

Merci à toutes celles et ceux qui ont fait de cet événement un succès, des organisateurs aux bénévoles, en passant par les participantes et participants.

Bravo à toutes les personnes qui ont pris part aux compétitions d'une façon ou d'une autre... Nous avons hâte de vous retrouver pour la prochaine édition des Jeux FADOQ !



Collaboration entre le Service de Police de la Ville de Montréal et la FADOQ Région île de Montréal

CHRONIQUE 1 INFO-PRÉVENTION



Une toute nouvelle chronique fait son entrée dans votre Bulletin Montréal FADOQ ! Présentée par le Service de police de la Ville de Montréal, la chronique Info-Prévention vous informera sur différents problèmes et vous sensibilisera à différents enjeux liés aux fraudes et à la maltraitance.

Cette première chronique vous invite à une réflexion sur la perception de la société envers les victimes de fraudes. Que vous vient-il à l'esprit lorsque vous entendez qu'une personne s'est fait flouer par un fraudeur s'étant fait passer pour son enfant ou son petit-

enfant vivant une situation précaire ? Ou encore, que pensez-vous d'une personne qui se rend compte, après deux ans, que son amoureux virtuel est en réalité un fraudeur qui l'a trahie et qui lui a soutiré des centaines de milliers de dollars ?

Nous avons tous la même réaction : « Voyons donc ! Impossible que la victime ne s'en soit pas rendu compte ! Si j'avais été à sa place, j'aurais vu l'arnaque, je ne me serais pas fait prendre. » C'est bien souvent ce que les victimes se disent... avant de se faire prendre dans une fraude à leur tour.

Le premier et ultime conseil qui vous permettra de vous protéger et d'adopter des comportements sécuritaires et avertis est de se rappeler que **tout le monde est susceptible d'être victime d'une fraude financière**. Il suffit que les fraudeurs vous contactent lors d'un **moment où vous êtes plus vulnérable**. Il se peut aussi que ces derniers réussissent à vous faire perdre tous vos

moyens en créant une fausse urgence, donc en **vous plaçant en situation de vulnérabilité**. Dans un cas comme dans l'autre, la personne qui veut vous frauder va finir par vous enlever tous vos choix pour vous en présenter un seul qui vous poussera à agir. Sans même vous en rendre compte, vous aurez été manipulé.

Ne vous croyez jamais être au-dessus de tout cela. Même si vous êtes une personne de précaution, prudente et avertie, il suffit d'un seul moment où vous êtes plus à risque pour que le fraudeur se faufille jusqu'à vous, faisant ainsi une victime de plus.

En reconnaissant que personne n'est à l'abri de ce type d'incident, on contribue à faire diminuer les jugements envers les victimes de fraudes et, par la même occasion, on fait en sorte de rester toujours plus vigilant.

Sergent Sébastien Hébert
Conseiller stratégique section stratégie préventive
Division de la prévention et de la sécurité urbaine
Service de Police de la Ville de Montréal



Le Salon du Chocolat débarque à Montréal.

Après son succès indéniable de Paris, C'est au tour de Montréal d'accueillir la toute première édition canadienne du Salon du Chocolat les **8, 9 et 10 Novembre 2024 au complexe Desjardins de Montréal** Le Salon du Chocolat s'adresse à un public diversifié et gourmand de tous âges. Il offre une expérience chocolatée pour les amoureux du chocolat, qu'ils soient enfants ou adultes. De plus, le Salon du Chocolat propose des rencontres d'affaires pour les professionnels de l'industrie, ce qui en fait un événement polyvalent s'adressant à tous ceux qui partagent une passion pour le chocolat.

**CODE PROMOTIONNEL POUR LES MEMBRES
FADOQ-RÉGION ÎLE DE MONTRÉAL: *FADOQRMTL10***



DÉCOUVERTES

Rejoignez nous dans le périple du chocolat. Découvrez le parcours et les produits dérivés du cacao jusqu'à nos tables de dessert.



DÉMONSTRATIONS

Venez suivre en direct des démonstrations des plus grands chefs pâtisseries au Canada et à l'international. Profitez de recettes exclusives.



DÉGUSTATIONS

Découvrez les créations de nos chocolatiers et dégustez les produits du cacao dans la pâtisserie fine. Goutez du chocolat raffiné pour tous les goûts.

Sans oublier les activités pour les groupes et pour toute la famille!

Pour plus d'informations:
www.montrealsalonduchocolat.com
info@montrealsalonduchocolat.com





LES APPARTEMENTS
DU **SQUARE**
Angus

**UNITÉS
CONFORT-SANTÉ
(SOINS ADAPTÉS)
DISPONIBLES**



VIVRE LE MEILLEUR DE SA RETRAITE, C'EST CHOISIR LES APPARTEMENTS DU SQUARE ANGUS

Le quartier Rosemont est devenu un arrondissement parmi les plus appréciés des Montréalais avec ses petits restos sympatiques, sa douceur de vivre et ses nombreux services de proximité. Offrez-vous le plaisir de profiter à plein de votre retraite en choisissant les Appartements du Square Angus. Votre adresse pour le plaisir de vivre.

Les Appartements du Square Angus sont parmi les plus grands projets résidentiels pour aînés des dernières années à Montréal. C'est Gestion Socius, chef de file des résidences tout confort pour aînés au Québec, qui s'assure que ce complexe remarquablement situé offre tous les avantages de la vie urbaine et un choix de services et d'activités qui ajouteront aux plaisirs de votre retraite active. Passez au centre de conditionnement physique pour un cours de yoga, des étirements ou un atelier de musculation. Rendez-vous au salon de cartes, à la salle de bricolage ou à la piscine. Beau temps, mauvais temps, vous ne risquez pas de vous ennuyer aux Appartements du Square Angus!

UN MILIEU DE VIE QUI ÉVOLUE À VOTRE RYTHME

Bien aménagés, à deux pas de tout, les Appartements du Square Angus se distinguent aussi par un ensemble de services qui évoluent et peuvent être adaptés à vos besoins et à votre état de santé.

Vous pouvez ainsi profiter d'un choix impressionnant de services personnalisés, à la carte ou en forfait, qui vont des visites quotidiennes au service des repas à votre appartement, en passant par l'aide pour l'habillement, la massothérapie ou les soins des pieds, la buanderie et l'entretien ménager.

Détendez-vous : on s'occupe de tout!



Découvrez
nos promotions
personnalisées.

514 523-1160

Une résidence signée



SOCIUS
SOCIÉTÉ DE GESTION ET DE DÉVELOPPEMENT

Les appartements du Square Angus

3200, rue Omer-Lavalée, Montréal (Qc) H1Y 3P5
AppartementsSquareAngus.com



Cabinet mobile de soins buccodentaires en résidence, RPA et CHSLD.

Soins Dentavie proposent un service innovant qui vous permet de bénéficier de soins buccodentaires préventifs à domicile, dans des résidences pour personnes âgées (RPA) ou en CHSLD. Que ce soit en raison de contraintes de santé, d'anxiété ou de tout autre facteur limitant votre mobilité, notre trousse d'hygiène dentaire mobile est parfaitement adaptée pour vous fournir des soins professionnels et sécurisés dans l'environnement familial et confortable de votre résidence.



450 822-2069

www.soinsdentavie.ca

Isabelle Simard

H.D. et fondatrice des Soins Dentavie

L'inscription est obligatoire pour toutes les activités et événements de la FADOQ - Région île de Montréal.

DÉBUT DES INSCRIPTIONS : LE MARDI 3 SEPTEMBRE À 9 HEURES

ATELIERS FADOQ.CA



Je découvre l'ordinateur avec Windows 10

Dates : Lundis du 16 septembre au 21 octobre

Heure : 14 h à 17 h

Lieu : Insertech, 4820, rue Molson

Coût : 85 \$ - Durée : 18 h

Les tablettes iPad et leurs applications

Dates : Samedis du 14 septembre au 19 octobre ou Samedis du 2 novembre au 7 décembre

Heure : 13 h à 16 h

Lieu : Insertech, 4820, rue Molson

Coût : 60 \$ - Durée : 18 h

Les tablettes Samsung et leurs applications

Dates : Lundis du 4 novembre au 9 décembre

Heure : 14 h à 17 h

Lieu : Insertech, 4820, rue Molson

Coût : 60 \$ - Durée : 18 h

ACTIVITÉS ÉDUCATIVES ET SOCIALES



Cercle de lecture

Trois groupes de lecteurs se rencontrent une fois par mois, les mardis, mercredis ou les jeudis, avec l'animatrice, Mme Louise Girard. Vous devez vous procurer vos propres livres.

Dates : Une rencontre par mois, du 17 septembre 2024 au 22 mai 2025

Heure : 14 h à 16 h

Lieu : Café 8 oz Chez l'éditeur, 7240, rue Saint-Hubert

Coût : 10 \$ pour 9 rencontres

bons souvenirs à tour de rôle. Ils seront enregistrés en vidéo par la plateforme « Ma Fabrique des Souvenirs ». Ces rencontres seront animées par Loïc de Chabot, le fondateur du projet. Les témoignages enregistrés seront ensuite donnés aux participants pour être transmis à leur famille, à leurs enfants et petits-enfants. N'hésitez pas à apporter 1 à 3 photos souvenirs de votre choix pour enrichir votre témoignage.

Dates : Mercredis 2, 16 et 30 octobre, 13 et 27 novembre, 11 décembre

Heure : 14 h à 15 h 30

Lieu : L'Espace Collaboratif, 1250, av. Thérèse-Lavoie-Roux

Coût : 66 \$ - 6 rencontres

Aînés à la rescousse

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 : Jeudi 10 octobre

Heure : 14 h à 16 h 30

Lieu : Sous-sol de l'église S-Donat, 6807, rue de Marseille (porte-C)

Coût : 45 \$

Les secrets de la photo avec votre cellulaire

Améliorez vos photos tout en découvrant les secrets techniques et créatifs de votre téléphone en assistant à ce cours de photo très stimulant et concret. Que vous possédiez un téléphone Android 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.

Date : Mardi 8 octobre

Heure : 10 h à 12 h

Lieu : Virtuel

Coût : 25 \$

LES SOUVENIRS *partagés*

Venez participer à un concept innovant de transmission de l'histoire de votre vie en vidéo !

Les participants raconteront leurs

Les compositions créatives en voyage, paysages et nature

Apprenez 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.

Date: Mardi 15 octobre

Heure: 10 h à 11 h 30

Lieu: Virtuel

Coût: 25 \$

L'escapade pratique avec votre cellulaire et le prof...

Vous recevrez sur place des conseils pratiques pour mieux composer vos photos non seulement 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: Mardi 22 octobre

Heure: 10 h à 12 h

Lieu: Marché Jean-Talon

Coût: 40 \$

Les retouches et l'amélioration de vos photos directement dans votre téléphone

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 œuvres.

Date: Mardi 29 octobre

Heure: 10 h à 12 h

Lieu: 218, rue Notre-Dame Ouest (2^e étage)

Coût: 40 \$

Les photos de voyage et de paysages avec votre cellulaire

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. Bref, vous apprendrez à transmettre l'émotion du lieu au lieu de simplement le « photocopier » techniquement.

Date: Mardi 5 novembre

Heure: 10 h à 11 h 30

Lieu: Zoom

Coût: 25 \$

Club photo créatif FADOQ

Fort du très grand succès que nous avons eu avec les conférences et escapades de photo cellulaire depuis un an, la FADOQ, en collaboration avec le photographe Michel Proulx*, est fière de vous annoncer la création du tout nouveau Club photo créatif Fadoq.

Cette activité permettra aux membres de développer leur créativité et d'apprendre comment faire de plus belles photos en voyages, lors de balades en nature ou tout simplement dans le cadre d'activités quotidiennes en famille. À chaque rencontre, nous aurons une petite formation technique ou créative ET nous visionnerons vos photos avec des commentaires du professeur dans le but d'améliorer vos performances.

Dates: 12 sept., 10 oct., 7 nov.,
5 déc., 9 jan., 6 fév.,
6 mars et 3 avril

Heure: 10 h à 12 h

Lieu: Virtuel

Coût: 286 \$

Bridge débutant

Ce cours s'adresse aux personnes qui n'ont jamais joué au bridge. On y apprend les rudiments de ce jeu de déduction, d'analyse et de communication. Expérience requise dans les jeux de cartes en général.

Dates: Lundis du 23 septembre au 9 décembre (aucune séance le 14 octobre)

Heure: 13 h à 16 h

Lieu: Aréna Martin Brodeur, 5300, boul. Robert, St-Léonard

Coût: 150 \$ – Session de 11 semaines

Atelier d'autodéfense



Atelier offert simultanément en français et anglais par M. Georges Manoli, policier retraité et instructeur certifié d'auto-défense et d'affirmation de soi. Cette formation vise à mettre en lumière les ressources mentales et physiques que vous possédez déjà afin de gérer d'une façon réelle la peur, la panique et la confusion qui règnent lors d'une agression.

Date: Module 1 : 28 octobre :
Les agressions, statistiques, les étapes, etc
Module 2 : 4 novembre :
Mes outils de défense

Heure: 14 h 30 à 16 h 30

Lieu: Centre Cummings, 5700, av. de Westbury

Coût: 60 \$

Cours d'espagnol virtuel : 6 niveaux et conversation

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.



Groupe: Minimum 8 personnes et maximum 12 personnes par groupe

Coût: 125 \$ pour la session de 10 semaines / 15 heures

Session: Du 30 septembre au 9 décembre (Congé Action grâce 14 oct. 2024)

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'espagnol en présentiel

En compagnie de M. Venegas, professeur d'espagnol avec plus de 35 ans d'expérience, ce cours est basé sur une communication active entre les élèves, permettant ainsi de vaincre rapidement la timidité de parler en alliant détente et plaisir.

Niveau débutant

Dates : Jeudis du 19 septembre au 21 novembre

Heure : 15 h à 16 h 30

Lieu : 5181, av. Du Parc/coin Fairmount

Coût : 125 \$ – Session de 10 semaines + 25 \$ (achat matériel didactique)

Cours d'italien : 6 niveaux

Cours d'italien animés par M^{me} Rosanna Caliento. L'apprentissage est basé sur la communication orale.

Lieu : La Casa d'Italia, 505, rue Jean Talon Est

Niveau 1

Dates : Jeudis du 26 septembre au 28 novembre

Heure : 9 h 05 à 10 h 35

Coût : 110 \$ – Session de 10 semaines

Niveau 2

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

Dates : Jeudis du 26 septembre au 28 novembre

Heure : 10 h 45 à 12 h 15

Coût : 110 \$ – Session de 10 semaines



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 25 septembre au 27 novembre

Heure : 9 h 05 à 10 h 35

Coût : 110 \$ – Session de 10 semaines

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 25 septembre au 27 novembre

Heure : 10 h 45 à 12 h 45

Coût : 125 \$ – Session de 10 semaines

Niveau 5 et Conversation débutant

Prérequis : Savoir parler des prédictions, savoir exprimer des incertitudes, des suppositions, des doutes ou des désaccords, être en mesure d'indiquer une action future, d'exprimer un souhait.

Dates : Mardis du 24 septembre au 26 novembre

Heure : 9 h 05 à 11 h 05

Coût : 125 \$ – Session de 10 semaines

Niveau 6 et Conversation avancé

Prérequis : Savoir exprimer et demander une opinion, prodiguer 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 24 septembre au 26 novembre

Heure : 11 h 05 à 13 h 05

Coût : 125 \$ – Session de 10 semaines

Cours d'anglais

Grâce à ce cours basé sur la conversation, venez apprendre à parler la langue de Shakespeare dans

une ambiance propice aux apprentissages.

Lieu : Association sportive et communautaire du Centre-Sud, 2093, rue de la Visitation

Coût : 140 \$ – Session de 14 semaines du 10 septembre au 11 décembre.

Niveau 1 Mardi, 9 h à 10 h 30

Niveau 2 Mardi, 10 h 35 à 12 h 05

Niveau 4 Mercredi, 9 h à 10 h 30

Niveau 5 Mercredi, 10 h 35 à 12 h 05

Écrire un jeu d'enfant

Et si écrire devenait une aise 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 ? Animé par M^{me} Marie-Claude Gagnon.

Dates : Mercredis du 25 septembre au 27 novembre

Heure : 13 h 30 à 15 h

Lieu : Centre Jean-Claude Malépart, 2633, rue Ontario Est

Coût : 120 \$ – Session de 10 semaines

Les quatre appuis de la pleine conscience

Nous verrons, grâce à l'attention à ces quatre appuis, comment l'attention nous permet de faire des choix qui nous mènent vers plus d'aisance et de légèreté. Nous ferons cette exploration à travers des pratiques méditatives assises et marchées, de courtes réflexions et des mouvements doux inspirés du Qi Gong.

Dates : Jeudis du 19 septembre au 14 novembre 2024 (sauf le jeudi 17 octobre)

Heure : 15 h à 16 h 30

Lieu : 141, av. du Mont-Royal Est, édifice « Fragments libres »

Coût : 100 \$ – Session de 8 semaines

Qi Gong

Le Qi Gong — prononcé « chi kong » — est un art millénaire issu de la médecine traditionnelle chinoise qu'on pourrait qualifier de gymnastique du bien-être ou de méditation en mouvement. Par un travail (*gong*) doux et lent, on se place à l'écoute de son corps et au service de l'énergie vitale (*qi*) afin d'en assurer la saine circulation partout en soi.

Dates : Mardis du 17 septembre au 26 novembre

Heure : 14 h à 15 h 30

Lieu : 141, av. du Mont-Royal Est, édifice « Fragments libres »

Coût : 185 \$ – Session de 11 semaines incluant l'accès à des cours en ligne, en direct sur Zoom et accessibles en différé n'importe quand durant la session.

Sur la route de la musique

M^{me} Viviane LeBlanc, pédagogue, vous invite à explorer l'univers fascinant de la musique ! Par une écoute active d'un répertoire varié, Gagnon, Vigneault, Marais, Glazounov, Moussorgski, Gershwin, on s'imprègne de ces musiques tout en explorant différents aspects qui s'y rattachent. On s'intéresse aussi à la polyphonie vocale, à la musique Klezmer et à la musique de film. Un format idéal pour élargir votre culture musicale et développer votre écoute !

Dates : Mercredis, 25 septembre au 27 novembre

Heure : 9 h 30 à 10 h 30

Lieu : Atelier virtuel, Plateforme Zoom

Coût : 70 \$ – Session de 10 semaines

Les instruments de musique d'ici et d'ailleurs

Découvrez les grandes familles d'instruments de musique à travers différentes époques et pays. Ici, madame LeBlanc aborde les instruments à cordes, les vents, les percussions, les claviers ainsi que

plusieurs instruments du monde, Vous serez en mesure de reconnaître ces instruments et apprendrez leurs caractéristiques. Le tout agrémenté d'extraits sonores et de vidéos. Plus de soixante-dix instruments au total !!!

Dates : Jeudis 26 septembre au 28 novembre

Heure : 9 h 30 à 10 h 30

Lieu : Atelier virtuel, Plateforme Zoom

Coût : 70 \$ – Session de 10 semaines

Initiation à la théorie musicale

Vous apprendrez le code musical par des exercices de lecture de notes et de rythmes. Vous ferez l'apprentissage des notes en clé de SOL et en clé de FA, des figures de notes, des chiffres indicateurs, des intervalles, des modes - majeur et mineur - ainsi que la formation des accords. Idéal pour les choristes qui veulent développer la lecture de notes ou pour ceux et celles qui pensent à l'idée d'apprendre ou de se remettre à jouer d'un instrument ou tout simplement pour comprendre le comment du pourquoi. Par Viviane LeBlanc.

Dates : Jeudis, 26 septembre au 28 novembre

Heure : 11 h à 12 h

Lieu : Atelier virtuel, Plateforme Zoom

Coût : 70 \$ – Session de 10 semaines

Atelier d'hypnothérapie

Série de rencontres sur l'hypnothérapie et l'auto-hypnose. Interactives, participatives et informatives, ces rencontres offrent une introduction approfondie à l'hypnothérapie et des outils concrets pour améliorer votre bien-être mental et physique.

Dates : Mercredis 6, 13 et 20 novembre

Heure : 13 h à 15 h

Lieu : Centre Cummings, 5700, av. Westbury, Montréal

Coût : 60 \$

RENDEZ-VOUS DES MARCHEURS

Club de marche

Afin de bien vous préparer pour la saison, une capsule santé suivie d'une période de question avec M^{me} Raphaëlle Ladouceur, kinésiologue aura lieu lors de la première rencontre de votre club 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 12 semaines

Nouveauté !

Vous désirez reprendre la marche à la suite d'une blessure, **marcher plus lentement** que les clubs existants, voici un club de marche accompagné d'une kinésiologue pour vous ! Places limitées.

Marche adaptée

Lieu : Chalet du parc Maisonneuve, 4601, rue Sherbrooke Est

Dates : Lundis du 16 septembre au 2 décembre

Heure : 13 h 45 à 14 h 45

Chalet du parc Maisonneuve, 4601 rue Sherbrooke Est
Marche santé et rythmée

Dates : Lundis du 16 septembre au 2 décembre

Heure : 10 h à 12 h

Pavillon d'accueil du parcours Guoin (métro Henri-Bourassa), 10905, rue Basile-Routhier
Marche santé

Dates : Mardis du 17 septembre au 3 décembre

Heure : 13 h 30 à 15 h 30

Parc Frédéric Bach, au bout de la rue Paul-Boutet, coin Jarry (à la rotonde)
Marche rythmée

Dates : Vendredis du 20 septembre au 6 décembre

Heure : 13 h 30 à 15 h 30

MARCHES DÉCOUVERTES

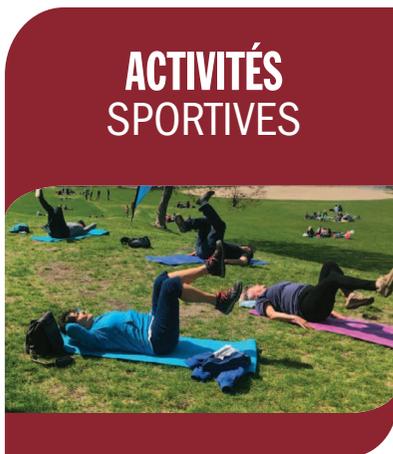
Le quartier Maisonneuve

Malgré la désindustrialisation et la dépopulation de la fin 20^e siècle, Maisonneuve a su éviter le piège de la destruction des bâtiments patrimoniaux grâce à de nombreux citoyens investis dans la préservation du patrimoine. Faites une marche dans le quartier Maisonneuve et vous verrez qu'il s'y dégage le charme suranné de la Belle époque.

Dates : Vendredis 20 septembre
ou 4 octobre de 13 h à 15 h

Lieu de départ :
Devant la maison de la culture
au 4200, rue Ontario Est

Coût : 28 \$



Judo pour les 50 ans et plus !

Venez expérimenter des techniques de prévention et de contrôle des chutes propres au Judo afin d'éviter les risques de blessures potentielles dans la vie quotidienne.

Dates : Mardis du 24 septembre au
10 décembre

Heure : 10 h 30 à 11 h 30

Lieu : Centre Pierre-Charbonneau,
3000, rue Viau

Coût : 125 \$ – Session de
12 semaines (incluant la carte
de membre du Centre Pierre-
Charbonneau)

Légendes et histoires

À la tombée du jour, suivez un intrigant raconteur d'histoires dans les rues du Vieux Montréal, lors des circuits Légendes et histoires. Écoutez ses récits lugubres et mystérieux en passant par des lieux extérieurs où se sont déroulés des événements marquants : phénomènes inexplicables, sorcellerie, torture, meurtres... Une soirée mémorable vous attend!

Date : Mercredi 30 octobre
de 17 h 30 à 19 h

Lieu de départ :
Place Royale, (150, rue Saint-
Paul Ouest / 151, rue de la
Commune Ouest)

Coût : 28 \$

Cardio latino 50+

Ce cours amusant et adapté à vos besoins vous permettra d'améliorer votre flexibilité, votre coordination et votre endurance cardiovasculaire avec des mouvements de danse à faible impact. Roberto garantit la sécurité et l'accessibilité et favorise la socialisation et le plaisir. De plus, dans ce cours, vous apprendrez différentes danses latines telles que salsa, bachata, merengue, cha cha chá et reggaeton.

Dates : Jeudis du 12 septembre
au 14 novembre

Heure : 11 h à 12 h

Lieu : Sous-sol de l'église St-Donat,
6807, rue de Marseille (porte-C)

Coût : 90 \$ – Session de
10 semaines

Danse en ligne

Que vous soyez débutant, intermédiaire ou avancé, venez apprendre à danser avec Gilles et Dimitria.

Dates : Mardis ou jeudis du
17 septembre au 5 décembre

Heure : Débutant (nouveau) :
Mardis de 14 h 15 à 15 h 15
Débutant niveau 2 :
Mardis de 13 h à 14 h

Intermédiaire :

Jeudis de 13 h à 14 h

Avancé :

Jeudis de 14 h 15 à 15 h 15

Lieu : Salle Hélios,
6394, rue Saint-Hubert

Coût : 120 \$ – Session de
12 semaines

Danse en ligne Country

Cours de danse en ligne à saveur complètement country ! Initiation aux pas de base et au vocabulaire s'inscrivant dans la culture. La pratique sera divisée en deux parties, apprentissage des chorégraphies et enchaînement sur les musiques choisies. Plaisir garanti !

Dates : Mercredis du 18 septembre au
4 décembre

Débutant : 14 h à 15 h

Avancé : 13 h à 14 h

Lieu : Salle Hélios,
6394, rue Saint-Hubert

Coût : 100 \$ – Session de
12 semaines

Danses du monde, Danses en cercle

Cette activité vous fera découvrir les danses pratiquées en ronde provenant de différentes cultures au son de la musique du monde. Accessibles à tous, ces danses offrent un exercice physique (équilibre, coordination, tonification) et mental (synchronisation, concentration, mémoire), et sont ainsi une activité complète pour le corps et pour l'esprit.

Dates : Dimanches du 22 septembre
au 24 novembre (Aucune séance
le 13 et 27 octobre)

Heure : 14 h à 16 h

Lieu : P paroisse Notre Dame de la
Consolata, 7120, av. Papineau
Métro Fabre

Coût : 100 \$ – 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)

Coût : 1 x semaine : 226 \$ ou
2 x semaine : 350 \$ -
Session de 15 semaines

Parc Maisonneuve

Dates : Mardis et/ou jeudis du
10 septembre au 19 décembre

Heure : 9 h à 10 h

Lieu : Chalet du parc Maisonneuve,
4601, rue Sherbrooke Est

Parc Lafontaine

Dates : Mardis et/ou jeudis du
10 septembre au 19 décembre

Heure : 10 h à 11 h

Lieu : Stationnement du centre
culturel Calixa-Lavallée,
3819, av. Calixa-Lavallée

Parc Outremont

Dates : Jeudis du 12 septembre
au 19 décembre

Heure : 9 h 30 à 10 h 30

Lieu : Monument aux braves
d'Outremont (coin av.
McDougall et av. Elmwood)

Yoga sur tapis

Le yoga est une science millénaire qui propose toute une hygiène de vie. Une branche importante du yoga est la pratique des postures pour conserver une santé physique optimale. Les techniques de respiration calment le système nerveux et oxygènent le corps. Les postures, quant à elles, permettent de stimuler tous les systèmes du corps.

Elles assouplissent les muscles tout en les renforçant, améliorent l'équilibre et la coordination.

Dates : Mercredis du 18 septembre
au 4 décembre

Heure : 10 h 50 à 11 h 50

Lieu : Pairie Notre Dame de la
Consolata, 7120, av. Papineau
Métro Fabre

Coût : 120 \$ - Session de
12 semaines

Dates : Vendredis du 20 septembre
au 6 décembre

Heure : 10 h 50 à 11 h 50

Lieu : Sous-sol de l'église St-Donat,
6805, rue de Marseille (porte-C)

Coût : 120 \$ - Session de
12 semaines

Yoga sur chaise

Le yoga sur chaise est basé sur le *hatha yoga classique*. La chaise devient un accessoire pour permettre aux pratiquants de bien se positionner et de pouvoir pratiquer le yoga de façon sécuritaire et adaptée. Certaines postures sont exécutées en posture assise tandis que d'autres le sont debout avec le support de la chaise.

Dates : Mercredis du 18 septembre
au 4 décembre

Heure : 9 h 30 à 10 h 30

Lieu : Pairie Notre Dame de la
Consolata, 7120, av. Papineau
Métro Fabre

Coût : 120 \$ - Session de
12 semaines

Dates : Vendredis du 20 septembre
au 6 décembre

Heure : 9 h 30 à 10 h 30

Lieu : Sous-sol de l'église St-Donat,
6805, rue de Marseille (porte-C)

Coût : 120 \$ - Session de
12 semaines

Méditation

Qu'est-ce que la méditation? Quelle est la différence entre la méditation zen et la méditation bouddhiste, la visualisation, le mantra, etc.? Dans cet atelier pratique, vous découvrirez différentes techniques de méditation et découvrirez pourquoi cette activité compte de plus en plus d'adeptes.

Dates : Mercredis du 18 septembre
au 4 décembre

Heure : 12 h à 12 h 45

Lieu : Pairie Notre Dame de la
Consolata, 7120, av. Papineau
Métro Fabre

Coût : 84 \$ - Session de
12 semaines

Dates : Vendredis du 20 septembre au
6 décembre

Heure : 12 h à 12 h 45

Lieu : Sous-sol de l'église St-Donat,
6805, rue de Marseille (porte-C)

Coût : 84 \$ - Session de
12 semaines

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 9 septembre
au 9 décembre

Heure : 10 h 30 à 11 h 30

Lieu : ASCCS, 2093, rue de la
Visitation

Coût : 140 \$ - Session de
14 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 12 septembre au 12 décembre

Heure : 13 h à 14 h

Lieu : Association sportive et communautaire du Centre-Sud (ASCCS), 2093, rue de la Visitation

Coût : 140 \$ - Session de 14 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 19 septembre au 5 décembre

Heure : 10 h à 11 h

Lieu : Centre Récréatif Édouard Rivet, 11 111, rue Notre-Dame, Montréal-Est

Coût : 99,75 \$ - Session de 12 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 18 septembre au 4 décembre

Heure : 10 h à 10 h 45

Lieu : Centre Récréatif Édouard Rivet, 11 111, rue Notre-Dame, Montréal-Est

Coût : 99,75 \$ - Session de 12 semaines

Cardiovélo 55ans +

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

Dates : Vendredis du 20 septembre au 6 décembre

Heure : 10 h 30 à 11 h 15

Lieu : Centre Récréatif Édouard Rivet, 11 111, rue Notre-Dame, Montréal-Est

Coût : 99,75 \$ - Session de 12 semaines

En collaboration avec le Centre Cummings



Le body shop (Entraînement virtuel bilingue)

Ce cours se concentre sur le développement de la force dans tout le corps à partir de la base ! Les mouvements sont une combinaison d'exercices pour le haut et le bas du corps, en mettant l'accent sur la rotation du tronc, la stabilité et la posture. Une chaise peut être utilisée pour plus de soutien, mais les exercices se feront debout.

Dates : Mardis du 1^{er} octobre au 17 décembre

Heure : 16 h à 16 h 45

Lieu : Virtuel

Coût : Gratuit

En collaboration avec le Centre du Vieux Moulin de LaSalle



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 : Mardis 1^{er} octobre au 3 décembre

Heure : 14 h à 15 h

Lieu : Centre du Vieux Moulin de LaSalle, 7644, rue Édouard

Coût : 68 \$ - Session de 10 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 2 octobre au 4 décembre

Heure : 13 h à 14 h

Lieu : Centre du Vieux Moulin de LaSalle, 7644, rue Édouard

Coût : 68 \$ - Session de 10 semaines

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 : Jeudis du 3 octobre au 5 décembre

Heure : 14 h à 15 h

Lieu : Centre du Vieux Moulin de LaSalle, 7644, rue Édouard

Coût : 68 \$ - Session de 10 semaines

Ligue de Hockey – Les Têtes Grises



Nous voici à la 6^e saison de la ligue pour femmes 50 + et hommes 60 +. Deux équipes s'ajoutent pour accueillir plus de participant.es. Les

parties sont bien encadrées par des arbitres avec un responsable de la ligue sur place. **C'est gratuit pour les gardien.nes.** Vous désirez être sur la liste des joueurs en réserve ? GO ! Appelez-nous !

Dates : Mardis et/ou jeudis du 3 septembre au 10 avril

Heure : Mardi : 8 h 30 à 10 h et
Jeudi : 8 h 30 à 10 h et
10 h à 11 h 30

Lieu : Aréna Saint-Michel,
3440, rue Jarry Est

Coût : 1 fois semaine : 270 \$ et
2 fois semaine : 540 \$

*En collaboration avec le
Centre Pierre-Charbonneau*



Centre Pierre-Charbonneau

Club de pickleball

Venez pratiquer cette activité sportive extrêmement populaire au Québec encadrée par des bénévoles.

Dates : Mardis et/ou Jeudis du
24 septembre au
12 décembre
(aucune séance le 14 nov.)

Heure : 13 h à 15 h

Lieu : Centre Pierre-Charbonneau,
3000, rue Viau

Coût : 1 x semaine : 100 \$ ou
2 x semaine : 200 \$ -
Session de 12 semaines
(+ 26 \$ Carte de membre
Centre Pierre-Charbonneau)

*Raquettes et balles fournies au besoin.

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 24 septembre au
10 décembre

Heure : 10 h à 12 h

Lieu : Centre Pierre-Charbonneau,
3000, rue Viau

Coût : 96 \$ – Session de 12 semaines
(+ 26 \$ Carte de membre
Centre Pierre-Charbonneau)

Nous aurons besoin de votre aide !

À venir !

Des ateliers sur la santé et les habitudes de vie sont en cours de développement en partenariat avec la FADOQ - Région Île de Montréal et les Directions de santé publique de Montréal et de Laval. Nous solliciterons votre aide pour tester le contenu de ces ateliers dès l'automne. Restez à l'affût des détails dans les prochaines infolettres !

CONFÉRENCES



Personnes retraitées de retour sur le marché du travail

Vous êtes une personne retraitée qui songe à effectuer un retour sur le marché du travail et qui aimerait mieux comprendre les conséquences financières que cela pourrait entraîner ? Cette conférence a été conçue pour vous, afin de vous aider à identifier et à évaluer différents éléments à prendre en compte. Elle vous renseignera également sur certains services mis à votre disposition, sur différentes règles fiscales ainsi que sur les nouvelles mesures du Régime de rentes du Québec à prendre en compte dans le cas d'un retour sur le marché du travail.

Date : Vendredi 15 novembre

Heure : 10 h à 12 h

Lieu : Virtuel

Coût : Gratuit

Bien dormir pour vieillir en santé

Le sommeil joue un rôle crucial dans le maintien de notre santé globale et des fonctions cognitives. Un sommeil de qualité permet aussi d'optimiser la mémoire et les capacités intellectuelles.

Basée sur les plus récentes preuves scientifiques et anecdotes tirés de l'actualité, cette présentation vous permettra d'en apprendre davantage sur les liens complexes entre le sommeil et le développement de maladies courantes comme le cancer, sur la tendance actuelle à monitorer le sommeil pour optimiser la vitalité au quotidien ainsi que sur les meilleures stratégies médicamenteuses et non médicamenteuses pour améliorer la qualité de votre sommeil.

Date : Mercredi 23 octobre

Heure : 13 h 30 à 14 h 30

Lieu : Les Amis du Vieux Moulin,
245, ch. du Bord-du-Lac-
Lakeshore, Pointe-Claire

Coût : 5 \$

Les proches aidants et les méthodes de gestion des finances d'autrui

Rencontre d'information offerte par Mme Samantha H Sanon (avocate, conseillère budgétaire et juridique) de l'organisme Option-consommateurs, portant sur la procuration, le mandat de protection, le liquidateur ainsi que la maltraitance financière.

Date : Mercredi 27 novembre

Heure : 13 h 30 à 15 h 30

Lieu : Les Amis du Vieux Moulin, 245, ch. du Bord-du-Lac-Lakeshore, Pointe-Claire

Coût : Gratuit

La maladie d'Alzheimer

Rencontre d'information sur les services proposés par la société Alzheimer de Montréal, sur les troubles neurocognitifs et sur la proche-aidance.

Date : Mercredi 25 septembre

Heure : 13 h 30 à 14 h 30

Lieu : Les Amis du Vieux Moulin, 245, ch. du Bord-du-Lac-Lakeshore, Pointe-Claire

Coût : 5 \$

Journée plein air au Parc national du Mont-Tremblant

Avec ses six grandes rivières, ses 400 lacs et ruisseaux, le parc national du Mont-Tremblant est un véritable paradis pour les canoteurs ! Riche amalgame des patrimoines naturel et historique du Québec, il est le plus vaste et le plus ancien parc du réseau. La présence de 40 espèces de mammifères, dont le loup, témoigne du caractère sauvage du territoire et de son immensité.



Date : Dimanche 29 septembre

Heure de départ : 8 h de la Gare d'autocars de Montréal (Berri-UQAM). Quai no.3

Direction : Centre de découvertes du Lac Monroë

Heure d'embarquement pour le retour : 17 h

Heure prévue d'arrivée : 19 h

Coût : 55 \$ incluant transport et l'accès au parc. Apportez votre lunch, vos souliers de marche, eau, vêtement adapté à la température et votre sac à dos !

VOYAGES/ SÉJOURS/SORTIES



Safari photo avec téléphone cellulaires aux Iles de la Madeleine

Séance d'informations pour expliquer la formule : Cours de photo avec cellulaire et visite complète des Iles avec un guide expérimenté qui organise ce safari depuis 36 ans. Hébergement : En forfait, avion-auberge-repas à La Salicorne au nord des Iles. Date du voyage : du 15 au 21 septembre 2025

Date : Mardis 12 novembre à 10 h

Lieu : Plateforme Zoom

L'Express du Père-Noël (GVO)

Venez vivre la féerie de Noël et découvrir le Marché de Noël Allemand ou le quartier Petit-Champlain. Puis, le lendemain, embarquement à bord du Train de Charlevoix ! L'Express du Père Noël vous amène vivre une expérience festive avec chants, musique et la rencontre du VRAI Père Noël et de ses lutins. Admirez les magnifiques paysages tout en redécouvrant Charlevoix et ses villages

Dates : 28 au 29 novembre

Coût : 429 \$ par pers.

Occ. Double seulement disponible



Les marchés de Noël de New York (GVQ)



Ville la plus représentée sur les écrans de cinéma, de King Kong à Woody Allen, New York conserve pourtant son captivant mystère et toute sa magie. Cette magie s'exprime d'autant plus durant la période des Fêtes, alors que la ville s'illumine de mille feux. Lors de ce circuit, admirez le célèbre sapin du Rockefeller Center, parcourez New York illuminée et découvrez les nombreux marchés de Noël.

Dates : 6 au 9 décembre

Coût : 829 \$ par pers. Occ. Double seulement disponible

SORTIES CULTURELLES

Mélodies Mémorables

Venez réchauffer votre voix et votre corps lors de ces concerts interactifs en direct, présentés en collaboration avec La SAMS (Société pour les arts en milieu de santé). Explorez des musiques du passé et d'ailleurs au Centre Cummings.

Dates : Lundis, 9 septembre, 7, 14 et 21 octobre, 4 et 18 novembre, 2 décembre

Heure : 14 h à 15 h

Lieu : Centre Cummings, 5700, av. Westbury Montréal

Coût : Gratuit



Ciné-Club

Projection de films suivi d'une discussion au Centre Cummings.

Le Schpountz : 18 septembre, 13 h

Le Corniaud : 13 novembre, 13 h

La vie à l'envers : 18 décembre, 13 h

Lieu : Centre Cummings, 5700, av. Westbury Montréal

Coût : 8 \$ chaque

France Beaudoin avec l'OSM en direct de la Maison symphonique

Entrez dans l'univers de France Beaudoin. Elle sera sur scène avec l'OSM, ses musiciens, ses choristes et plusieurs invités pour vous faire passer un moment inoubliable.



Date : Jeudi 3 octobre

Heure : 20 h

Lieu : Maison symphonique de Montréal, 1600, rue St-Urbain Métro Place des Arts

Coût : 52 \$ - Rangées A et B - Balcon
78,50 \$ - Rangée E et F Mezzanine

Le temps des fêtes avec Nagano

Œuvre emblématique du temps des Fêtes, *Casse-Noisette* de Tchaïkovski séduit petits et grands grâce à son ambiance féérique. Venez rêver en compagnie de Kent Nagano et de Marie-Nicole Lemieux.



Date : Mardi 10 décembre

Heure : 19 h 30

Lieu : Maison symphonique de Montréal, 1600, rue St-Urbain Métro Place des Arts

Coût : 50,50 \$ - Rangée A et B - Balcon

ÉVÉNEMENTS

AGISSONS ENSEMBLE POUR LE MIEUX-ÊTRE DES AÎNÉ.E.S



HABITATS

MARCHEZ AVEC NOUS !

Dans le cadre de la Journée internationale des aîné.es, mobilisons-nous ! Cet important rassemblement donnera une vitrine aux personnes et organismes qui ont agi et continuent d'agir face aux différents enjeux et réalités du vieillissement.

Date : 1^{er} octobre

Heure : 10 h

Lieu départ : Parc Jeanne-Mance

Lieu de fin : Parc Lafontaine avec Pique-Nique et prestation musicale

Coût : Contribution volontaire

Surveillez notre infolettre pour les inscriptions !

Assemblée des membres

Être et agir, un tremplin vers le mieux-être !



Conférence de Sylvie Bernier, championne Olympique « J'aborde des thèmes qui me sont chers puisque je les ai vécus... la

gestion du stress, la dépression, le deuil, le courage d'être imparfait et vulnérable. Ayant souffert d'anxiété pendant des années, je suis à l'aise de parler de santé mentale et du chemin parcouru pour trouver des solutions durables. »

Date : Jeudi 17 octobre

Heure : 9 h

Lieu : Hôtel Universel, 5000, rue Sherbrooke Est

Coût : 10 \$



Les grandes nostalgies

Par Odette Bourdon

En février dernier, mon amie Lucille entamait la dernière année comme septuagénaire ! Je lui téléphone pour lui souhaiter un très heureux anniversaire assorti de vœux de bonheurs et de joies de toutes sortes, sans oublier la santé !

Mélancolique, elle m'avoue spontanément que, de ce temps-ci, elle éprouve « de grandes nostalgies... ». Son mari est décédé il y a quelques années déjà, un nouvel amoureux a disparu lui aussi, sa fratrie s'est rétrécie comme peau de chagrin, des amis ne sont plus là et ses fils, très attentionnés par ailleurs, ne sont plus ses « petits garçons ». Ils sont devenus de merveilleux adultes ; très présents et sensibles à la nostalgie de leur mère, ils l'encouragent à avoir des projets. Mais la vie a changé de couleur. La nostalgie a trouvé une place où se loger...

À chacun son spleen

Le vague à l'âme de ma copine de pensionnat a réveillé mes langueurs toutes personnelles. Les deuils autant familiaux qu'amicaux s'additionnent... Plus on vieillit, pire c'est. Mon cher papa m'avait pourtant prévenue. À 88 ans, ses compagnons de travail et ses amis se comptaient sur les doigts d'une main !

Au fil des ans, l'univers culturel dans lequel on a baigné disparaît. Une cérémonie funéraire n'attend pas l'autre. Les artistes qui ont coloré nos belles années rendent l'âme. On avait déjà pleuré les Léo Ferré, Jacques Brel, Claude Léveillée, Georges

Moustaki, Nelly Arcan, Renée Claude, André Brassard ; plusieurs autres se sont ajoutés plus récemment : Karl Tremblay, Michel Côté, Jean-Pierre Ferland, Bernard Pivot, Françoise Hardy... Ainsi, s'effacent peu à peu notre bagage artistique, notre boîte à souvenirs, le décor de notre jeunesse, le monde qui nous a construits. Le « Peace and Love » – « Faites l'amour et non la guerre » – est remplacé par l'individualisme et la soumission aux diktats de cette intelligence artificielle. Les guerres perdurent alimentant un cynisme collectif.

Un nouvel univers

Le vocabulaire change lui aussi. On évite de genrer les sujets. On parle d'une personne avec un utérus pour évoquer une femme. La périphrase a pris du galon ! La langue française – même celle parlée aux radios et télévisions d'État – intègre avec une facilité coupable les mots anglais. On chronique dans un français bilingue... et avec fierté à part ça ! Certains

comédiens ont « la bouche tellement molle », comme aurait dit madame Audet, qu'il faut utiliser les sous-titres pour comprendre.

On dit préparer un avenir écoresponsable... mais à chacun sa petite auto électrique et on oublie le transport en commun. Les projets de société n'ont plus la cote.

Heureusement, je vous rassure, tout n'est pas mauvais. Si je déplore la disparition des journaux de quartier, j'applaudis les toilettes pour tous, car lors de l'entracte au théâtre, la file est toujours bien plus longue du côté des femmes !

Pour terminer sur une note plus optimiste, je cite cette magnifique phrase de mon cher Émile Zola : « Rien n'est jamais fini. Il suffit d'un peu de bonheur pour que tout recommence »

Je vous le souhaite ce « p'tit bonheur » qui saura ensoleiller votre quotidien !





Bilan des Jeux FADOQ – île de Montréal

Les Jeux régionaux ont célébré leur 25^e édition du 4 mai au 6 juin derniers, avec une offre de 10 disciplines sportives. Notre objectif demeure constant : encourager l'activité physique. Nous savons tous que l'exercice régulier est indispensable au bien-être, et ce, à tous les âges !

Au plaisir de vous revoir l'an prochain !

Portraits d'équipe



Liette Couture et Thurston Labissiere, l'équipe gagnante de la médaille d'or au Golf en 2023 et 2024. Tout comme l'an passé, ils nous représenteront au Jeux provinciaux ! Espérons que les conditions seront favorables pour remporter l'OR comme l'année dernière !

Nous tenons également à mettre en avant nos collaborations, notamment avec le Défi YMCA, où nos coureurs et marcheurs ont participé activement. Cette course intergénérationnelle, alliant sport et aspect social, a été une journée très animée ! Dans le cadre de ce Défi, a plus de 150 000 \$ ont été recueillis pour soutenir les jeunes.

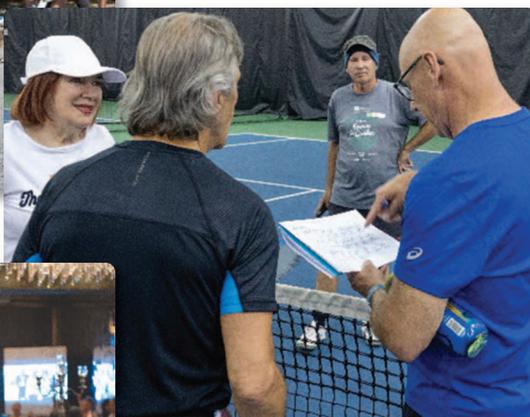




Club de Pétanque



Le Club de Pétanque « Les Boules de l'île » pour leur précieuse aide à l'organisation du tournoi !



Pour le soutien et l'engagement envers nos joueurs de Tennis !



Et sans oublier les bénévoles sur les plateaux qui ont effectué un travail remarquable que nous avons pris soin de remercier lors de notre soirée GALA !

Merci à nos Grands partenaires et commanditaires



Auto • Habitation



Vie • Santé • Investissement

notre partenaire



SÉCURIGLOBE
assurance voyage

avec la participation financière de



Merci spécial à

Andrés Fontecilla, Député de Laurier-Dorion
Enrico Ciccone, Député provincial de Marquette
Vincent Marissal, Député de Rosemont



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

Fier partenaire
de la FADOQ -
Région Île de
Montréal



**Fière entreprise
québécoise**
DEPUIS 2002

Lobe

cliniques

1 866 411-5623 / lobe.ca



*Offre permanente. 18 ans et plus.

** Le programme Tranquillité d'esprit+ est offert jusqu'au 31 décembre 2025. L'admissibilité au programme et ses modalités sont sujettes à certaines conditions. Voir les détails en clinique.

©Publications Lobe 2024

Le bénévolat : des gestes qui favorisent la santé et le bien-être !



Le bénévolat est une forme précieuse de participation sociale qui offre une multitude d'avantages. En effet, en vous impliquant dans des actions bénévoles, non seulement vous offrez votre temps et vos compétences à la communauté, mais vous récoltez également d'innombrables bénéfices pour votre santé et votre bien-être. Maintenir des liens sociaux et demeurer des membres actifs de la communauté, même à un âge très avancé, contribuent à réduire la mortalité et à favoriser un vieillissement en bonne santé tout autant, sinon plus, que d'autres approches préventives comme l'arrêt du tabac, la pratique d'activités physiques et le contrôle de la tension artérielle.

Le bénévolat est avant tout une forme de contribution altruiste à la communauté. Il repose sur trois principes fondamentaux : le choix libre, la non-rémunération et l'échange. Il se décline en deux formes : formel et informel. Par exemple, si vous avez déjà aidé un voisin à déneiger son entrée ou faire ses courses, vous avez fait du bénévolat informel. C'est l'action

d'offrir son temps de façon spontanée et dans un élan de solidarité.

Le bénévolat formel, quant à lui, s'exerce principalement au sein d'organismes à but non lucratif, de façon ponctuelle ou régulière, en présentiel ou à distance, seul ou en groupe. Vous avez la liberté de choisir le type de bénévolat qui correspond à vos intérêts, à votre disponibilité, et la manière dont vous souhaitez vous engager.

Le bénévolat offre de nombreux avantages personnels

- Se sentir utile et épanoui.e
- Donner du sens à sa vie ou à ses actions
- Avoir du plaisir !
- Se sentir moins stressé.e
- Apprendre toujours plus et essayer de nouvelles choses
- Rencontrer de nouvelles personnes et briser l'isolement
- Prendre part à un changement positif dans sa communauté
- Développer une relation de mentor.e et de transfert de compétence

Vous avez envie de vous lancer, mais vous ne savez pas quelle démarche suivre ? Pourquoi ne pas demander autour de vous ? Vous seriez probablement surpris.e d'apprendre qu'un ou plusieurs de vos proches sont déjà engagé.es dans une forme de bénévolat et pourraient vous fournir des informations précieuses pour vous guider. Les Centres d'action bénévole proposent une banque d'offres variées à travers laquelle vous trouverez certainement une activité qui correspond à vos intérêts. De plus, vous pouvez bénéficier de conseils pour vous aider à dénicher une implication taillée sur mesure pour vous !

Information tirée du feuillet 1 sur le bénévolat par le Réseau Résilience Aîné.es Montréal. Pour le consulter ou le télécharger :



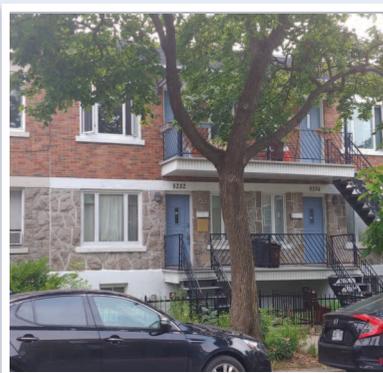
JACKIE ROBINSON... un Américain dans Villeray

Par Stéphane Tessier



Jackie Robinson
(Source : Wikipédia).

Villeray a été la terre d'accueil d'un grand athlète qui marquera l'histoire des États-Unis. Le baseballeur Jackie Robinson a en effet brisé la barrière de la ségrégation qui empêchait les Afro-Américains de jouer dans des ligues majeures. L'histoire se déroule dans Villeray, au 8232, avenue de Gaspé.



Le 8232, avenue de Gaspé où Jackie Robinson habita lors de son séjour à Montréal en 1946 (Photo : Stéphane Tessier).

Robinson est né en 1919 dans l'état de la Géorgie. Sa famille déménage en Californie. Il fréquente l'université UCLA où il rencontre sa future épouse Rachel. Il s'y illustre dans plusieurs disciplines sportives comme l'athlétisme, le football, le basketball et le baseball. Son frère Matthew se distingue aux Jeux Olympiques de Berlin en 1936 en remportant une médaille d'argent au 200 mètres Jesse Owen en plein cœur de l'Allemagne nazie.

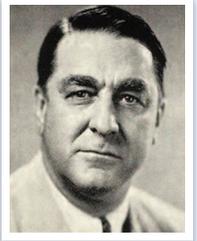
Jackie porte l'uniforme de l'armée américaine lors de la Deuxième Guerre mondiale. Après son service militaire, il joue au sein de la ligue de baseball pour les Afro-Américains. Plusieurs se doutent du talent qui y existe. Mais qui osera briser cette ségrégation raciale ?

Le président et le directeur général des Dodgers de Brooklyn, Branch Rickey, considère engager un athlète noir. Le 28 août 1945, Rickey annonce qu'il mise sur Robinson. Cette décision de Rickey était



Plaque commémorative soulignant le passage de Jackie Robinson au 8232, avenue de Gaspé (Source : The Gazette - <https://montrealgazette.com/entertainment/television/new-kennedys-doc-explores-jackie-robinsons-life-including-time-in-montreal>).

basée sur l'expérience de Robinson au sein de l'armée américaine où il a vécu et « subi » la mixité. Rickey était un fervent méthodiste qui croyait fermement que la discrimination envers les Noirs était injustifiable. Il souhaitait recruter un athlète ayant les tripes pour ne pas réagir devant l'inacceptable et les provocations. Il devait donc trouver un athlète hors pair doté d'une force de caractère sans pareil.



Branch Rickey
(Source : Wikipédia).

En 1946, le monde sort de la guerre qui a eu comme trame de fond la haine. Aux États-Unis, les Noirs doivent alors toujours s'asseoir à l'arrière des autobus, ne peuvent pas utiliser les mêmes toilettes que les Blancs, ne peuvent pas fréquenter les mêmes hôtels...

Robinson va jouer une saison dans le club-école des Dodgers, les Royals de Montréal. Le camp d'entraînement se déroula en Floride, un état du sud des États-Unis reconnu pour ses pratiques racistes. Lui et son épouse devaient fréquenter des hôtels miteux. Puis, ils arrivèrent à Montréal. Ils se sont rappelés de la gentillesse de l'accueil fait par leurs voisins. La propriétaire de l'appartement de l'avenue Gaspé les a reçus pour le thé !



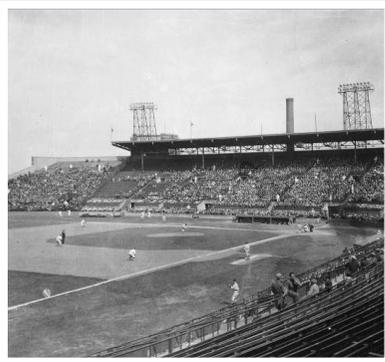
Jackie Robinson dans l'uniforme des Royals de Montréal (Source : Wikipédia).

Deux des dirigeants des Royaux, Hector Racine et Roméo Gauvreau, ont joué un rôle important dans l'accueil de Robinson à Montréal. Ils croyaient et se disaient que si « un homme noir pouvait se prendre des balles pendant la guerre, il pouvait bien jouer à la balle avec nous ».



Jackie Robinson et son épouse Rachel devant leur appartement de l'avenue de Gaspé (Crédit : 24heures - <https://www.24heures.ca/2021/04/16/il-y-a-75-ans-jackie-robinson-sinstallait-a-montreal>).

Madame Robinson laissait des fruits à l'extérieur sur la galerie pour que les enfants des alentours se servent. Montréal, Villieray et l'avenue de Gaspé s'éprennent des Robinson et des Royaux. Cette année-là, les Royaux remportent le championnat grâce aux exploits de Robinson. Ce dernier dut se sauver d'une foule qui voulait l'étreindre de joie. Il sera porté sur les épaules des partisans aux abords du stade De Lorimier !



Stade De Lorimier qui était situé à l'angle Ontario et De Lorimier. Il a été construit en 1928 et démolit en 1970 (Source : Wikipédia).

Jackie Robinson ne passe qu'une seule saison à Montréal. En 1947, il est promu au sein des Dodgers de Brooklyn. Cette saison passée à Montréal a été un test, il avait pour consigne d'accepter les insultes des spectateurs, des adversaires et...de ses coéquipiers ! Même l'entraîneur des Royaux, Clay Hooper n'était guère enchanté d'avoir à diriger un joueur noir. Hooper provenait de l'état du Mississippi. Il avait dit à Rickey « Croyez-vous que les N***** sont des êtres humains ? » Il se ravisa rapidement, car Robinson allait se démarquer et s'avérer de loin son meilleur joueur !

On a préféré faire débiter Robinson à Montréal où l'histoire du racisme envers la communauté noire était moins vive et présente qu'aux États-Unis. Il a tout de même eu à vivre l'intolérance lors des voyages des Royaux aux États-Unis, surtout dans les villes du sud. À Jacksonville, le stade fut cadenassé car la police locale ne voulait pas laisser l'athlète noir participer au match. Le caractère de Robinson fut alors mis à l'épreuve : chambres d'hôtels refusées, insultes racistes, menaces de mort...

Rhéaume Brisebois, secrétaire des Royaux, se rappelle qu'il accompagnait les joueurs blancs à l'hôtel, et amenait ensuite les joueurs noirs dans des hôtels de seconde classe situés hors des villes. Lorsqu'ils étaient de retour à Montréal, les Robinson retrouvaient un havre de paix dans leur appartement de l'avenue Gaspé dans un quartier blanc francophone et catholique alors qu'ils étaient noirs anglophones et protestants !

Jackie Robinson a joué durant 10 saisons avec les Dodgers de Brooklyn. Il a été intronisé au Temple de la renommée du baseball majeur en 1962. Robinson s'impliquera par la

suite dans la défense des droits civiques aux États-Unis. Il décède en 1972. Une statue à son effigie est érigée sur le site de l'ancien stade De Lorimier à l'angle des rues Ontario et De Lorimier en 1986.



Statue de Jackie Robinson (Source : Wikipédia).

Cette statue, qui représente Robinson offrant une balle à deux garçons, sera déplacée au Stade olympique sur la rue Pierre-de-Coubertin. Il s'agit d'une métaphore de l'admiration envers ce grand athlète et de l'humanisme qui l'habitait. Elle symbolise le vivre ensemble. D'ailleurs, la devise de Montréal n'est-elle pas « Concordia Salus », le salut par la concorde ?



Ruelle à l'ouest de l'intersection Jarry et de Gaspé dans le quartier Villieray (Crédit : Stéphane Tessier).



Gérald Tremblay (maire de Montréal), David Jacobson (ambassadeur américain) et Shanon, la fille de Jackie et Rachel Robinson (Crédit : Montreal Gazette - <https://montrealgazette.com/sports/baseball/jackie-robinsons-pioneering-journey-began-in-montreal-75-years-ago>).

L'ART ET LA CULTURE, MOTEURS DE RÉSILIENCE DES PERSONNES ÂNÉES :

Les Journées de la Culture

Les Journées de la Culture, tenues les 11, 12 et 13 juin, ont été une véritable célébration de l'art et de la culture, mettant en lumière leur rôle essentiel en tant que moteurs de résilience pour les personnes âgées. Cet événement, rendu possible grâce à l'appui financier du Fonds d'Innovation et de Rayonnement de la Métropole (FIRM), a proposé une série d'activités enrichissantes et variées.

L'événement a débuté avec la conférence *Cinq générations de femmes à Côte-des-Neiges de 1792 à 1925*. Dominique Nantel Bergeron a fasciné l'audience en retraçant les vies de cinq générations de femmes d'une même famille ayant résidé à Côte-des-Neiges.

Le lunch en terrasse animé par l'accordéoniste Luc Lopez a permis aux participant.e.s de savourer les délicieuses bouchées préparées par

La Cuisine de Catherine tout en profitant d'un cadre agréable et convivial.

Pierre Anctil, historien et journaliste, a présenté la conférence *Histoire des Juifs de Montréal*, offrant une plongée éducative dans l'histoire riche et diversifiée de la communauté juive à Montréal.

Les cinéphiles ont eu l'opportunité d'assister à la projection du film *Le Testament* de Denys Arcand, suivie d'une discussion avec l'actrice Caroline Néron, permettant d'explorer les thèmes profonds du film et d'échanger leurs impressions. La série documentaire *T'es belle pour une noire* de Varda Étienne a été projetée, suivie d'une discussion enrichissante avec M^{me} Étienne, abordant des thèmes importants et actuels.

La projection du film *Kanaval* d'Henri Pardo, suivie d'une discussion avec le réalisateur, a été un moment fort de l'événement, offrant une réflexion poignante sur l'émigration haïtienne au

Québec. Le spectacle *Raphaël Torr chante Joe Dassin* a séduit l'assistance avec les interprétations des plus grands succès de Joe Dassin par Raphaël Torr, ravissant les amateurs de musique.

Pour clôturer en beauté, la soirée de lecture *Combien de printemps*, dirigée par Ariel Ifergan, a enchanté les participants avec des performances émouvantes de comédiens professionnels, donnant vie à des extraits de textes littéraires soigneusement choisis.

Ces moments riches en émotions et en découvertes se veulent le meilleur gage du succès de cet événement, célébrant la culture et la résilience des personnes âgées à travers l'art.

Les Journées de la Culture ont prouvé que l'art et la culture sont des éléments essentiels pour le bien-être et la résilience des personnes âgées. L'engouement et la participation active d'un grand nombre de personnes témoignent du succès de cet événement, qui restera dans les mémoires comme une célébration vibrante de la culture et de la communauté.

Nous remercions tous les intervenants, artistes, participants et partenaires pour leur contribution à la réussite de ces journées inoubliables. À l'année prochaine pour une nouvelle édition encore plus riche et passionnante !

Cet événement a été rendu possible grâce à la participation financière du Secrétariat à la région métropolitaine du Ministère des affaires municipales et de la Maison de la culture Côte-des-Neiges de la Ville de Montréal.

Québec

Côte-des-Neiges
Notre-Dame-de-Grâce
Montréal

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 ¹⁰⁰ Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce de Groupe Beneva inc. utilisées sous licence.



VOTRE HÉRITAGE, LEUR AVENIR.

Continuez à faire vivre l'espoir d'un monde sans la maladie de Parkinson grâce au don testamentaire.



PARKINSONQUEBEC.CA

1 800 720-1307



Célébration de Mme Irma Bégin : un siècle d'inspiration

Ce numéro d'automne met aussi à l'honneur une personne exceptionnelle membre de notre réseau, Mme Irma Bégin, qui a fêté son 100^e anniversaire le 17 août dernier. C'est un grand moment pour elle, pour nous, et pour le Club des Cartes des Amis du Vieux Moulin de Pointe-Claire dont elle fait partie.

Mme Bégin incarne parfaitement l'idée que l'on peut rester actif à tout âge, un engagement que nous promovons à la FADOQ. Son assiduité aux activités du club, notamment les rencontres de cartes du mercredi auxquelles elle assiste



toujours avec ses enfants Yves, Jocelyne, Christiane et Lise, tous membres du club, est une source d'inspiration pour nous.

Encore une fois, Joyeux anniversaire, Mme Bégin ! Votre présence parmi nous est un honneur et une source d'inspiration constante et nous espérons célébrer encore de nombreux moments précieux ensemble.



Région
île de Montréal

**Abonnez-vous à notre compte
Facebook et suivez toutes nos activités**

**Téléchargez notre application mobile et
bénéficiez de tous les rabais dans votre zone**



<https://www.facebook.com/fadoqmontreal>

Parlez-moi d'amour : retour sur un spectacle nécessaire



En juin dernier, quatre (4) représentations du spectacle *Parlez-moi d'amour* ont été présentées à Montréal dans le cadre de la Journée mondiale de lutte contre la maltraitance envers les personnes âgées. Près de 250 personnes ont eu la chance d'assister à la pièce de théâtre documentaire portant sur la maltraitance financière et les fraudes.

Le mandat de cette création originale a été confié à la compagnie Théâtre Déchaînés à la demande d'un comité de travail réunissant le Service de police de la Ville de Montréal, la Coordination régionale du plan de lutte contre la maltraitance envers les personnes âgées et la FADOQ – Région île de Montréal.

Grâce à une contribution financière d'Info-Crime Montréal et la Direction régionale de santé publique comme partenaire, le spectacle a pu être présenté dans différentes résidences pour personnes âgées afin de porter son message directement auprès de ce public.

Le théâtre documentaire, par sa capacité à refléter la réalité, constitue un moyen de sensibilisation qui facilite la compréhension des problématiques exposées et qui encourage l'indulgence envers les personnes aux prises avec ces enjeux. En se basant sur des témoignages réels, la metteuse en scène et autrice Mathilde Benignus a proposé une œuvre à la fois percutante et sensible. À la fin de chaque représentation, le public a pu discuter avec différents intervenants présents, notamment avec les membres de l'équipe de la production du spectacle, un agent socio-

communautaire du SPVM et des responsables d'organismes communautaires des arrondissements visités. Ces échanges ont donné lieu à des discussions empreintes d'empathie et ont permis la diffusion d'information sur les diverses ressources d'aide.

Devant ce succès confirmé, le comité de travail à l'origine du projet continue à travailler de concert avec Théâtre Déchaînés dans le but de déployer ce spectacle auprès du vaste réseau des résidences pour personnes âgées de l'île de Montréal et d'ailleurs.

La FADOQ – Région île de Montréal est fière d'avoir contribué à ce projet, qui n'aurait pu être possible sans tous les partenaires impliqués qui luttent, chacun à leur façon, pour contrer les fraudes et la maltraitance envers les personnes âgées.



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**

Assureur officiel
du réseau FADOQ

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



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 courtier d'assurance ou consultez [intact.ca](https://www.intact.ca). © 2023, Intact Compagnie d'assurance. Tous droits réservés.