

RENDEZ-VOUS

L'ENCART DES LAURENTIDES



Région
des Laurentides

- 2 Mot de la présidente et du directeur général
- 3 Cet été, on bouge !
- 4 Est-ce acceptable ?
- 5 Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées du 15 juin 2025
- 7 Envie de faire une vraie différence dans votre communauté ?
- 8 Dîner de reconnaissance des bénévoles

Merci à nos Grands partenaires et commanditaires



Auto • Habitation



Vie • Santé • Investissement

MOT de la présidente et du directeur général



Gaétane Grenier
Présidente



Michael Leduc
Directeur général



Pour vous inscrire à nos infolettres, pointez la caméra de votre téléphone intelligent sur le code QR

L'été se profile à l'horizon et avec lui la promesse de journées chaudes et lumineuses !

Imaginez-vous en train de flâner dans des pépinières, guidé.e.s par le plaisir simple de jardiner, avant de partir à l'aventure dans les marchés puis sur des sentiers où chantent les oiseaux et où les arbres et les fleurs embaument l'air de délicieuses odeurs qui vous enchanteront à chaque pas.

En avril, le secrétariat régional des Laurentides a reconnu et remercié les diverses personnes qui offrent leur temps bénévolement pour la réalisation de différentes activités, ateliers, formations et événements au cours de la dernière année. La FADOQ ne réussirait tout simplement pas à produire tous les services pour nos membres sans la contribution de nos merveilleuses ressources bénévoles. Merci !

Un de nos vaillants bénévoles a été honoré, le 12 avril, par la médaille de la lieutenant-gouverneure du Québec. L'honorable Manon Jeannotte a remis à l'occasion une médaille à monsieur Paul Sauvé.

Vous désirez suivre ce que la FADOQ fait pour défendre vos droits collectifs ou simplement trouver des activités qui vous inspirent ? Plusieurs médias s'offrent à vous en tant que membre : Le magazine Virage et l'encart régional des Laurentides Rendez-vous, notre page [Facebook.com/fadoqlaurentides](https://www.facebook.com/fadoqlaurentides), notre site Web fadoqlaurentides.org ou fadoq.ca/laurentides, mais surtout nos infolettres qui vous sont livrées dans votre boîte de courriels, une fois que vous aurez effectué votre inscription sur fadoq.ca/laurentides/a-propos/infolettre.

Nous avons le plaisir d'accueillir dans notre grande famille FADOQ dans les Laurentides un nouveau club comptant une centaine de membres, soit le Club FADOQ - les Quatre-Temps, de Mont-Laurier (secteur Val-Limoges) dans les Hautes-Laurentides.

C'est la saison des AGA des clubs. Depuis la mi-avril, et ceci, jusqu'à la mi-juin, les 35 clubs affiliés à la FADOQ dans les Laurentides réalisent leurs assemblées générales annuelles, afin de rendre des comptes à leurs membres, et d'élire de nouvelles personnes au conseil d'administration des clubs, des organismes sans but lucratif (OSBL), qui fonctionnent exclusivement avec des bénévoles pour l'offre de leurs programmations. Vous avez le goût d'aller plus loin que d'être une personne participante ? Offrez votre temps et vos connaissances au CA de votre club en tant que bénévole, afin d'aider à la réalisation de la programmation.

Du 20 mai au 8 juin se déroule notre 26^e édition des Jeux FADOQ Laurentides où les membres seront en compétition dans 14 disciplines qui prendront place aux quatre coins de notre région. Pour connaître la programmation, visitez le jeuxfadoqlaurentides.org. Les médaillé.e.s des jeux seront invité.e.s à se joindre à la délégation des Laurentides qui participera à la finale provinciale des Jeux FADOQ, du 23 au 25 septembre, à Laval.

Pour la majorité des clubs, les activités sont réduites pendant la période estivale, pour reprendre dès le début septembre.

Nous vous souhaitons un été resplendissant, riche en découvertes et en moments partagés dans nos grands espaces verts. Profitez pleinement de cette belle saison !

CET ÉTÉ, on bouge !



26^e édition des Jeux FADOQ Laurentides

Avec l'arrivée des beaux jours, la FADOQ – Région des Laurentides invite les amateurs.trices d'activités sportives et de bonne humeur à prendre part à la 26^e édition des Jeux FADOQ Laurentides. Du 20 mai au 8 juin 2025, l'événement s'épanouit aux quatre coins de notre région, avec quatorze disciplines au programme, allant du pickleball à la pétanque. Venez encourager nos athlètes !

Mardi, 20 mai

Petites quilles

Salon de Quilles du Parc
Saint-Eustache
12h à 16h

Mercredi, 21 mai

Baseball Poche

Centre sportif et culturel
Rivière-Rouge
9h30 à 15h

Jeudi, 22 mai

Grosses quilles

École de Quilles Ghislain
Chénier Rivière-Rouge
9h à 12h

Vendredi, 23 mai

Sacs de sable

Salle de l'âge d'Or
Nominigüe
9h à 16h

Lundi, 26 mai

Palet américain

Centre culturel Patrick-
Lepage Saint-Canut
11h à 15h

Mardi, 27 mai

Whist militaire

Centre culturel Laurent G.
Belley - Lorraine
12h à 16h

Mercredi, 28 mai

Tennis

École sec. Cap-Jeunesse
Saint-Jérôme
9h à 16h

Jeudi, 29 mai

Dards

Municipalité
Nominigüe
9h à 16h

Vendredi, 30 mai

Pétanque

Concept Action 55
Mirabel
9h à 16h

Lundi, 2 juin

Pickleball

Centre dek Hokcey
Saint-Eustache
9h30 à 16h

Mardi, 3 juin

Billard

Billard Le Patriote Saint-
Eustache
9h30 à 16h

Mercredi, 4 juin

Pétanque atout

Aréna Kevin Lowe
Lachute
12h30 à 16h

Jeudi, 5 juin

Golf

Club de golf Arundel
19h15 à 16h
(avec brunch)
12h à 16h

Jeudi, 5 juin

Souper et clôture des jeux

Club de Golf Arundel
17h30 à 21h30

Dimanche, 8 juin

Course à pied

Bell Texton Canada
Mirabel
8h à 14h



Pour toute question au sujet des événements sportifs de la FADOQ - Région des Laurentides, veuillez communiquer avec :

Patrick Melanson

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

Merci à nos grands Partenaires et commanditaires



Auto • Habitation



Vie • Santé • Investissement

notre partenaire



SÉCURIGLOBE
assurance voyage

avec la participation financière de





Est-ce acceptable ?

Comité prévention de la maltraitance
MRC Rivière-du-Nord et nord de Mirabel

La maltraitance psychologique

Je vous écris car je suis inquiète pour ma voisine, une femme toujours souriante, qui prend plaisir à jaser sur sa galerie en buvant son café. Mais depuis un moment, quelque chose a changé.

Elle n'est plus la même. J'ai remarqué que son sourire s'effaçait, et ses épaules s'affaissaient. Quand je lui demandais comment elle allait, elle répondait toujours : « Ça va, ça va... » mais son regard disait le contraire.

Un après-midi, je l'ai trouvée en pleurs sur son balcon. Mon cœur s'est serré. Je me suis assise à côté d'elle et j'ai attendu qu'elle parle.

Elle m'a dit que son fils vient la voir chaque semaine. Qu'avant, elle attendait ses visites avec impatience, mais qu'aujourd'hui, elles lui laissent un poids sur le cœur. Elle m'a confié qu'il lui parle comme à une enfant. « Tu radotes, maman », qu'il lui dit chaque fois qu'elle pose une question. Et quand elle cherche ses mots, il soupire, lève les yeux au ciel, comme si elle l'agaçait. Parfois, il lui lance d'un ton sec : « T'es plus capable de vivre seule, il faudrait que tu sois en résidence. »

Elle m'a avoué qu'à force de l'entendre, elle a fini par douter. Peut-être qu'il avait raison? Peut-être qu'elle était un fardeau? Alors, elle s'est mise à se taire, à faire attention à tout ce qu'elle dit. Mais malgré tous ses efforts, les paroles de son fils continuent de la blesser.

Je lui ai dit que je l'aiderais à trouver de l'aide, mais je ne sais pas vers qui me tourner.

Réponse du Comité prévention maltraitance Rivière-Du-Nord et Nord de Mirabel

D'abord, nous vous remercions de votre vigilance face à la maltraitance psychologique que vit votre voisine.

Voici certaines ressources que vous pourriez remettre à votre voisine :

Il est possible d'obtenir de l'aide de façon gratuite et confidentielle, en appelant la Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés (LAMAA) 1-888-489-2287.

Vous pourriez également lui parler de l'organisme Vigil'Ange, qui pourrait soutenir votre voisine dans cette situation en la référant aux ressources appropriées pouvant l'aider à mettre ses limites avec son fils.

Votre voisine pourrait également communiquer avec l'info-social au 811 option 2 afin de vérifier les possibilités de services qui pourraient être mis en place afin de favoriser son maintien à domicile.

Pour en apprendre davantage sur la maltraitance

La maltraitance psychologique désigne les attitudes, les paroles, les gestes ou le défaut d'actions appropriées qui constituent une atteinte au bien-être ou à l'intégrité psychologique. Elle se produit dans une relation avec une personne, une collectivité ou une organisation où il devrait y avoir de la confiance, et cause, intentionnellement ou non, du tort ou de la détresse chez une personne adulte. La maltraitance psychologique est la plus fréquente et la moins visible.

Elle accompagne souvent les autres types de maltraitance.

En voici quelques exemples :

- Le chantage affectif;
- La manipulation;
- Les insultes;
- L'infantilisation;
- Les menaces verbales et non verbales;
- La surveillance exagérée des activités;
- Les propos réducteurs, xénophobes, sexistes, homophobes, biphobes, transphobes, etc.;
- Le rejet;
- L'indifférence.

La peur, l'anxiété, la dépression, le repli sur soi, l'hésitation à parler ouvertement, les interactions craintives, le déclin rapide des capacités cognitives, les idéations suicidaires et les tentatives de suicide sont tous des indices qu'une personne vit potentiellement une situation de maltraitance psychologique.

Avoir une bonne estime de soi, être en mesure de demander de l'aide, participer à des activités sociales, et être entouré de personnes voulant notre bien sont des facteurs de protection face à la maltraitance psychologique.

Pour davantage d'informations et pour connaître les ressources disponibles :

Quebec.ca - À propos de la maltraitance envers les personnes âgées et les personnes vulnérables

Abus, maltraitance et bientraitance: CISSS des Laurentides



JOURNÉE MONDIALE DE LUTTE CONTRE LA MALTRAITANCE DES PERSONNES ÂGÉES DU 15 JUIN 2025

AGISSONS ENSEMBLE POUR CONTRER LA MALTRAITANCE ET PROMOUVOIR LA BIENTRAITANCE

Le 15 juin prochain se tiendra la journée mondiale de lutte contre la maltraitance envers les personnes âgées. Proclamée par l'ONU en 2011, cette journée est l'occasion pour tou.te.s d'intensifier le message que la maltraitance est inacceptable dans notre communauté.

Selon l'Enquête sur la maltraitance envers les personnes âgées au Québec, il a été estimé que 6 % des personnes âgées vivant à domicile au Québec avaient vécu une situation de maltraitance au cours des 12 mois précédant l'enquête. Ce qui représente quelque 79 000 Québécoises et Québécois. Les situations de maltraitance demeurent souvent cachées et les personnes qui en sont victimes hésitent trop souvent à en parler et à dénoncer. Ces constats renforcent l'importance de s'unir et d'agir pour prévenir et contrer la maltraitance envers les personnes âgées au sein de notre collectivité. Comme témoins, proches, voisin.e.s, ami.e.s ou autres, nous avons tous un rôle à jouer. Chaque action pour sensibiliser notre entourage contribue à favoriser la reconnaissance de ce phénomène. Si vous croyez qu'une personne âgée est victime de maltraitance, vous pouvez faire une différence en l'écoutant et en lui proposant des ressources. Il est important de respecter le rythme de la personne et d'éviter de poser des jugements sur la situation.

Le 15 juin, démontrons notre appui à la lutte contre la maltraitance en osant parler de ce sujet et des ressources existantes aux gens que nous côtoyons.

Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés (LAMAA) : 1 888 489-2287 Ligne téléphonique provinciale d'écoute, de référence et d'accompagnement spécialisée en matière de maltraitance envers les aîné.e.s et les adultes en situation de vulnérabilité.

Info-Social : Composer le 811 permet de joindre rapidement un.e professionnel.le en intervention psychosociale. Les professionnels du 811 peuvent répondre aux questions d'ordre psychosocial et diriger au besoin vers les ressources appropriées.

**Vous êtes
victime ou
témoin de
maltraitance?**

**Ligne Aide Maltraitance
Adultes Aînés
1 888 489-2287**

Il faut en parler

**Le 15 juin,
Journée mondiale de lutte contre
la maltraitance des personnes âgées**

LA MALTRAITANCE, c'est tolérance zéro!

Vous êtes témoins ou vous pensez vivre une situation de maltraitance ? Parlez-en ! Nous avons tous un pouvoir d'agir pour que les choses s'améliorent. Nous méritons tous un environnement sain pour s'épanouir peu importe notre âge.

Votre 
gouvernement



**Ligne Aide Maltraitance
Adultes Aînés
1 888 489-2287**
7 jours sur 7, de 8h à 20h
Confidentiel et gratuit

Québec.ca/MaltraitanceAînés

Québec 



Salon des aînés DE SAINT-JÉRÔME

SAMEDI 6 SEPTEMBRE
QUARTIER 50+ DE SAINT-JÉRÔME
SALONDESAINES.CA
+100 EXPOSANTS
ENTRÉE GRATUITE

PRÉSENTÉ PAR



UNE INVITATION DE



PROPULSÉ PAR



**GRANDE
INVITÉE**

DÉVOILEMENT
20 JUIN



ENVIE DE FAIRE UNE VRAIE DIFFÉRENCE DANS VOTRE COMMUNAUTÉ?

Joignez-vous au projet « Tout nouveau tout beau ! »

La FADOQ – Région des Laurentides et ses partenaires invitent les bénévoles à prendre part à un projet inspirant et porteur d'inclusion. « Tout nouveau tout beau ! » vise à mieux accueillir les nouvelles personnes au sein des regroupements d'aîné.e.s, notamment celles issues de l'immigration et des communautés 2SLGBTQIA+.

En participant à ce projet, vous contribuerez à créer des milieux de vie plus ouverts, sensibles aux réalités de chacun.e et riches en diversité. À travers des causeries thématiques, des repas culturels, des formations et des rencontres humaines, les bénévoles joueront un rôle clé pour tisser des liens, favoriser l'entraide et outiller les groupes d'aîné.e.s à mieux intégrer ceux et celles qui se joignent à eux.

Votre implication peut faire toute la différence — que ce soit en accompagnant une nouvelle personne, en aidant à organiser une activité ou simplement en partageant votre écoute bienveillante. Ensemble, faisons des milieux aînés des espaces où tout le monde se sent bienvenu, reconnu et valorisé.

Bougez, inspirez, célébrez... avec les aîné.e.s !

La FADOQ – Région des Laurentides et ses partenaires lancent le projet « ACTIVATION PRÉVENTION CÉLÉBRATION ! », une initiative stimulante visant à améliorer la qualité de vie des personnes aînées plus vulnérables par l'activité physique, le contrôle des chutes et le plaisir d'être ensemble. Pour y arriver, nous avons besoin de bénévoles dynamiques et bienveillant.e.s prêt.e.s à faire une vraie différence!

Le projet repose sur des programmes d'exercices amusants et adaptés, comme TAP et CLAP CARDIO, conçus pour stimuler la mémoire, activer le corps et égayer le quotidien. Offerts sur chaise, ces exercices rythmés sont une véritable fête en mouvement ! En tant que bénévole, vous recevrez une formation complète avec la créatrice du programme, Lisa McLellan, et vous serez ensuite déployé.e.s dans des clubs, résidences ou centres d'hébergement pour animer des séances et semer de la joie.

Votre rôle sera essentiel pour redonner aux aîné.e.s, même les plus fragiles, l'envie de bouger, de rire et de se connecter aux autres. Que ce soit en animant une session, en accompagnant un groupe ou en contribuant à la diffusion des vidéos d'exercices dans les milieux de vie, votre engagement apportera un souffle de vitalité là où il est le plus nécessaire.

En vous joignant à ce projet, vous participez activement à renforcer le sentiment de sécurité et à célébrer la vie à tout âge. Ensemble, faisons bouger les Laurentides... un sourire à la fois !

Écrivez-nous à benevolat@fadoqlaurentides.org

BOUGEZ
INSPIREZ
CÉLÉBREZ





UN DÎNER DE RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES au cœur de notre communauté !

Le 16 avril dernier, la FADOQ – Région des Laurentides a eu le plaisir d'honorer ses bénévoles lors d'un dîner de reconnaissance empreint de gratitude et de chaleur humaine. Cet événement a été l'occasion de souligner l'implication inestimable de ces personnes dévouées qui, par leur engagement quotidien, contribuent à la vitalité de notre réseau et au bien-être de nos membres.

En plus de savourer un bon repas en compagnie d'autres bénévoles engagé.e.s, les participant.e.s ont assisté à une conférence inspirante animée par Madeleine Fortier, sous le thème *Prendre soin de soi*. Une réflexion riche de sens, qui a permis à chacun.e de se recentrer sur ses propres besoins, tout en reconnaissant l'importance de son rôle dans la communauté.

Des certificats de reconnaissance ont également été remis afin de souligner officiellement leur contribution aux activités de la FADOQ dans les Laurentides.

Merci à vous tout.e.s, nos bénévoles, pour votre générosité, votre présence bienveillante et votre engagement précieux. Grâce à vous, notre région rayonne de solidarité et d'humanité.



À partir de **1 496\$*** /mois

AU CŒUR DES LAURENTIDES : VAL-MORIN
Un milieu de vie unique où partager des moments complices

**LOGEMENTS POUR AÎNÉS AUTONOMES
OU EN LÉGÈRE PERTE D'AUTONOMIE**

- 40 appartements tout neufs, modernes, grandes fenêtres et balcons.
- Espaces communs chaleureux : salle communautaire, salon et salle à manger élégante.
- Bâtiment incombustible avec gicleurs.
- Services de sécurité 24 heures /24.
- Services inclus : repas et collations.
- Commodités pratiques, dont : espaces de stationnement extérieurs, bornes de recharge pour véhicules électriques, espace de rangement pour triporteurs.



Le loyer mensuel inclut aussi : électricité, chauffage et eau chaude, télévision par fibre, Internet et Wifi, téléphone (appels locaux et interurbains).

* Après l'application du Programme de supplément au loyer (PSL) offert aux locataires admissibles (appartements 3 1/2).

* Après l'application du crédit d'impôt pour le maintien à domicile (70 ans+) selon les règles de Revenu Québec.

OUVERTURE EN AVRIL 2025
Les Habitations La Capucine est un organisme à but non lucratif (OBNL).

PRENEZ RENDEZ-VOUS POUR UNE VISITE : (873) 276-7438, poste 1

Visitez : www.habitationslacapucine.com