fadoq
Région
île de Montréal

ÉTÉ 2025
VOLUME 28, NUMÉRO 4

LE MONTRÉAL FADOQ

PROGRAMMATION ÉTÉ
INSCRIPTIONS DÈS LE 3 JUIN

DIANE LABELLE, L'ENGAGEMENT…
LES VISAGES DE LA FADOQ MTL

GRAND PIQUE-NIQUE ANNUEL DE LA FADOQ

Merci à nos Grands partenaires et commanditaires

intact ASSURANCE
Auto • Habitation

beneva
Vie • Santé • Investissement

25$ de rabais additionnel*
à la promotion **la 2e PAIRE à 1$.**
2e PAIRE À 1$

15% de rabais
à l'achat d'une paire de lunettes de soleil ou complète de notre **collection de designers internationaux.****

25% de rabais
à l'achat d'une paire complète : monture, lentilles et traitements de nos **collections designers Exclusives.****

10% de rabais additionnel*
à l'achat d'une provision annuelle de **verres de contact** à prix régulier.

greiche & scaff
professionnels de la vue

Pour un examen de la vue avec un optométriste, prenez rendez-vous sur gs.vision ou apportez votre prescription.

Offres réservées aux membres fadoq, valables jusqu'au 30 juin 2026. Sur présentation de votre carte de membre fadoq. *Recevez un rabais de 25 $ additionnel à la promotion « la 2e paire à 1 $» lorsque la promotion est en vigueur. 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 exclusive avec des verres clairs et d'une valeur identique ou moindre pour seulement un dollar ! Les options pour verres solaires, polarisés ou Transitions sont en sus et payables sur chaque paire.**Rabais applicables sur le prix régulier, ces offres ne peuvent pas être jumelées. Sujets à changements sans préavis. Monture à titre indicatif. Chantal Gravel, opticienne.

Table des matières

Info prévention 4
Programmation & voyages 7
Les Visages de la FADOQ MTL 12
Chronique LOBE 13
Juste pour le plaisir des yeux… 14

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 QC H2R 2N7
514 271-1411 | info@fadoqmtl.org
fadoq.ca/ile-de-montreal

Le Montréal FADOQ

Été 2025, volume 28, numéro 4
Randy Soumahoro, Rédacteur en chef
Valentina Vlassova, Conception graphique
Impression SOLISCO

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Jocelyne Wiseman
Présidente, FADOQ – Région île de Montréal

ENTRE CULTURE, RENCONTRES, ET DÉCOUVERTES

L'été nous apporte son lot de lumière, d'énergie et d'occasions de se retrouver, toujours dans l'esprit d'inclusion, de vitalité et de plaisir qui caractérise notre grande famille de la FADOQ – Région Île de Montréal. C'est donc avec grande joie que je vous présente notre programmation estivale 2025.

Je suis ravie de vous inviter à la deuxième édition de notre Grand pique-nique que nous souhaitons encore plus grandiose. Cette année, c'est sous un magnifique chapiteau au parc Maisonneuve que nous vous convions. Attendez-vous à une ambiance festive, à des sourires à profusion, à des animations variées, à de magnifiques cadeaux à gagner comme un vélo électrique et, bien sûr, à des retrouvailles chaleureuses entre membres.

Toujours dans un esprit de découverte et de plaisir, nous vous proposons plusieurs escapades pour vous divertir et égayer votre été. Que vous soyez amateurs d'histoire, de paysages ou de nouvelles saveurs, vous pourrez profiter d'une programmation pensée pour répondre à toutes les envies et à tous les goûts! Je vous invite d'ailleurs à consulter plus en détail le contenu de ces sorties dans les pages qui suivent.

Je suis également heureuse de vous annoncer la reconduction de notre partenariat avec le Salon du Chocolat de Montréal, lequel se tiendra cette année du 20 au 23 novembre à la Gare Windsor. Cette collaboration permet à nos membres de bénéficier encore une fois d'avantages exclusifs à cette vitrine qui allie créativité, savoir-faire et passion.

Dans un autre registre, je suis enchantée de vous informer que la pièce de théâtre sur la fraude amoureuse, créée en 2024 de concert avec le Théâtre Déchaînés, reprendra la route dès le mois de juin dans le cadre de la seconde tournée des résidences. Présentée dans un format à la fois touchant et accessible, cette œuvre sensible et percutante nous permettra à nouveau de sensibiliser les personnes aux réalités de la maltraitance financière que l'on retrouve dans ces milieux de vie. Les lieux et les dates seront inscrits au calendrier : alors, restez à l'affût!

Encore une fois cette année, grâce au généreux soutien du Fonds d'innovation et de rayonnement de la métropole nous clôturerons la saison estivale avec les Journées de la culture dans le secteur de Côte-des-Neiges. C'est ni plus ni moins une invitation à célébrer la richesse des expressions artistiques, à valoriser les talents d'ici et à nourrir notre imaginaire collectif.

À travers toutes ces activités que nous avons le plaisir de vous proposer, notre objectif demeure le même : créer des espaces bienveillants où les personnes aînées peuvent s'épanouir, se divertir et tisser des liens durables. C'est pourquoi je vous invite à y participer activement, à inviter vos proches, à profiter pleinement de cette programmation estivale conçue avec soin par notre équipe et, enfin, à remplir votre été de moments de bonheur et bienveillance.

Je vous souhaite, à toutes et à tous, un été éclatant de lumière et de joie. Au plaisir de vous croiser lors de l'un ou l'autre de ces beaux événements!

Que fait votre poste de quartier (PDQ) pour votre sécurité face à la maltraitance?

Depuis plusieurs années, les statistiques concernant les actes de maltraitance envers les personnes aînées ou les adultes en situation de vulnérabilité ne cessent d'augmenter. Selon vous, cette hausse de signalements peut-elle être attribuable au fait que les policiers de quartier font davantage de prévention à ce sujet? Voyons de plus près comment vos policiers de quartier peuvent vous aider à mieux comprendre le phénomène de la maltraitance et vous accompagner dans le processus de dénonciation.

Le Modèle IPAM
(Intervention policière auprès des ainés maltraités)

Ce modèle d'intervention a été implanté au Service de police de la Ville de Montréal (SPVM) en 2016. Le Modèle IPAM donne les orientations et les responsabilités pour les policiers selon leurs fonctions et le niveau d'intervention. Le principe guidant les actions policières est qu'une intervention IPAM puisse **CONTRIBUER à mettre fin à une situation de maltraitance.** Autrement dit : toute situation de maltraitance dont un policier est témoin exige une intervention policière.

Si vous voyez quelqu'un subir du tort au sein d'une relation dans laquelle la confiance devrait plutôt régner, il peut s'agir de maltraitance. Il est alors important de dénoncer la situation aux autorités policières qui pourront intervenir et vous aider à éclaircir le tout. **Même s'il n'y a pas d'infraction criminelle ni aucun élément pour débuter une enquête policière, les policiers ont l'obligation de rédiger un rapport de police.** Par la suite, un policier spécialisé IPAM de votre quartier pourra voir comment le SPVM peut intervenir pour mettre fin à une situation de maltraitance, si tel est le cas. Par exemple, lors d'une situation de maltraitance sans infraction criminelle, le policier IPAM, **avec l'autorisation de la victime,** pourra entreprendre des démarches concertées avec différents partenaires (communautaires, CLSC, etc.) afin de renforcer le filet de sécurité.

Dans une situation où la personne aînée ou adulte est victime d'un crime de la part d'une personne de confiance, il faut demander de l'aide pour y mettre fin. Vous pouvez appeler le 911, vous présenter à votre poste de quartier ou en parler à votre professionnel de la santé afin qu'il vous assister dans vos démarches.

La prévention de la maltraitance par les policiers et partenaires de votre PDQ

Ce sont les postes de quartier qui nomment les policiers responsables du volet IPAM pour leur secteur et, en majorité, il s'agit d'agents sociocommunautaires. Ces agents sont des **experts en matière de prévention du crime** et s'impliquent activement pour réduire les situations de maltraitance. Mais que font-ils précisément pour prévenir la maltraitance? En collaboration avec des partenaires locaux, ils mènent différentes actions pour sensibiliser la population au phénomène et prévenir toute situation de maltraitance. Voici quelques-unes des activités réalisées à cet effet

• Programme *Visiter une personne aînée*

Chaque année, depuis 2020, entre le 15 mai et le 15 juin, des policiers jumelés à des intervenants communautaires ou à ceux du CLSC effectuent du porte-à-porte afin de repérer les personnes isolées qui ne sont pas connues des services sociaux ou du réseau de la santé. Ces visites permettent aux policiers de repérer et d'identifier les personnes qui sont les plus à risque d'être victimes de maltraitance ou d'abus de toute sorte et de leur prodiguer des conseils de prévention sur la fraude et la maltraitance. En étant accompagnées d'intervenants communautaires ou sociaux, les équipes de policiers sont en mesure de porter une attention particulière à certains risques auxquels les personnes qu'ils ont repérées sont exposées, comme les dangers pour leur santé lors de vagues de chaleur. Les policiers peuvent également intervenir et assister ces personnes dans d'autres situations, par exemple en cas d'évacuation lors d'un incendie. Les suivis et la prévention sont effectués en collaboration avec d'autres services de la Ville de Montréal (Service de sécurité incendie, Centre de sécurité civile et Bureau de la transition écologique et de la résilience).

• Programme *Ainé-Avisé*

La collaboration entre le SPVM et la FADOQ se traduit également dans le cadre du programme Ainé-Avisé. C'est ainsi que les agents IPAM de votre quartier organisent des rencontres d'information dans les organismes et les milieux de vie pour aînés, ce qui leur permet de sensibiliser plusieurs centaines de personnes par année. Pour toute demande concernant le programme Ainé-Avisé, communiquez avec la FADOQ.

• Cafés avec un policier

Autre activité de sensibilisation organisée par les postes de quartier : les ***Cafés avec un policier.*** Il s'agit d'une activité au cours de laquelle les policiers visitent différents endroits pour offrir un café aux

personnes qu'ils rencontrent. Ils profitent alors de l'occasion pour discuter, échanger, donner des conseils et répondre aux questions qui leur sont adressées.

Ensemble dans la lutte contre la maltraitance

Certes, les données concernant la maltraitance augmentent depuis les dernières années. Mais c'est entre autres grâce à vous qui ne tolérez plus ces abus et qui dénoncez la situation lorsqu'un proche en est victime et n'a pas la capacité de le faire. Nous sommes tous unis pour faire face à ce fléau : services policiers, services sociaux, services de la santé et organismes communautaires. Chacun contribue à sa manière à mettre fin à toute forme de maltraitance, quelle qu'elle soit, et à promouvoir la bientraitance.

Restons vigilants, continuons à nous informer afin d'en apprendre toujours plus sur le phénomène de la maltraitance et, surtout, continuons à le dénoncer haut et fort.

La Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés est une ligne téléphonique provinciale d'écoute, de référence et d'accompagnement spécialisée en matière de maltraitance envers les aînés et les adultes en situation de vulnérabilité. Le numéro à composer est le **1 888 489-2287.**

Sergent Sébastien Hébert, B.Sc
Conseiller volet maltraitance aînée et
personnes majeures en situation de vulnérabilité
Section des relations avec les communautés
Division de la prévention et de la sécurité urbaine DPSU
Service de police de la Ville de Montréal

MONARC
SERENITI

CONDOS DE LUXE NEUFS TOUT INCLUS À LOUER, ALLANT DE 1 À 3 CHAMBRES

À VILLE SAINT-LAURENT

Sereniti vous offre des résidences spacieuses aux aires de vie soigneusement pensées, chaque détail a été conçu pour votre confort et votre bien-être dans un emplacement de choix, à deux pas des parcs, boutiques, restaurants et transports en commun, pour une vie connectée à tout ce que le quartier a de mieux.

OCCUPATION IMMÉDIATE

Votre bien-être en priorité, pour vivre à votre rythme.
Sereniti propose un environnement relaxant, telle une oasis privée.

Lobby luxueux | Bain romain | Espace spa | Terrasse extérieure | Salle d'entraînement | Et bien plus !

Votre nouveau chez-soi vous attend.

3000 rue Modugno, Saint-Laurent, QC H4R 1T5 | 514 900-1264 | monarccollection.com

PROGRAMMATION

Inscription obligatoire pour toutes les activités.
Pour vous inscrire : par téléphone 514-271-1411 ou par internet sur la Boutique Réseau FADOQ – Région île de Montréal (amilia.com)

Ouverture des inscriptions : Mardi 3 juin, 9 h

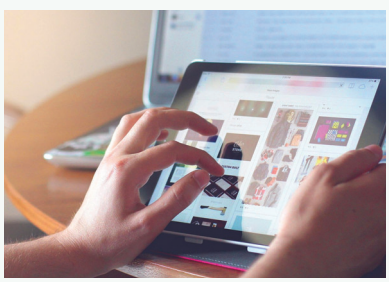
ATELIERS FADOQ.CA

Nouveauté en partenariat avec Insertech!

INSERTECH
TECHNOS ET ENGAGÉS

Webinaire sur **La fin du support de Windows 10**
Microsoft a annoncé la fin du support de Windows 10, ce qui signifie que les mises à jour de sécurité et les correctifs ne seront plus disponibles. Cet atelier en ligne vous aidera à comprendre les implications de cette transition et à préparer votre système pour un passage en douceur à une version plus récente de Windows. Apprenez les meilleures pratiques pour migrer vos données et assurer la continuité de vos activités sans interruption.

Jeudi 19 juin à 10 h
En ligne
Gratuit



GRAND PIQUE-NIQUE ANNUEL FADOQ
JOIGNEZ-VOUS À LA FÊTE!

Venez célébrer avec nous sous le chapiteau et profitez d'un moment chaleureux en plein air.
Au programme : musique entraînante avec un accordéoniste, animation dynamique, jeux extérieurs et, surtout, du plaisir garanti en bonne compagnie. Échangeons, rions et profitons ensemble de cette belle journée… et, qui sait, peut-être serez-vous la personne chanceuse gagnante d'un **vélo électrique.** Ne manquez pas cette occasion de créer de beaux souvenirs!

Lundi 14 juillet de 11 h à 15 h
Chalet du Parc Maisonneuve
Gratuit. Apportez votre lunch, votre chaise, de la crème solaire, un chapeau et votre bonne humeur!

RENDEZ-VOUS DES MARCHEURS

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

Club de marche

Marchez en bonne compagnie à travers les sentiers du parc Maisonneuve, du parc de la Visitation et du parc Frédéric-Bach pour un trajet de 3 à 6 kilomètres.

Parc Maisonneuve

Marche santé ou rythmée
Lundis du 7 juillet au 8 septembre de 10 h à 12 h
Chalet, 4601, rue Sherbrooke Est

Marche adaptée
Mardis du 8 juillet au 9 septembre de 10 h à 11 h
Chalet, 4601, rue Sherbrooke Est

5 $ – Session de 10 semaines

Parc de la Visitation - Parcours Gouin

Marche santé
Mardis du 8 juillet au 9 septembre de 10 h à 12 h
10 905, rue Basile-Routhier (près du métro Henri Bourassa)
5 $ – Session de 10 semaines

Parc Frédérick-Bach

Marche rythmée
Vendredis du 4 juillet au 5 septembre de 10 h à 12 h
Rotonde, au bout de la rue Paul-Boutet, coin Jarry
5 $ – Session de 10 semaines

Marches découvertes

Maisons shoebox et tailleurs de pierre de Villeray

Venez à la rencontre des carriers et des tailleurs de pierre de Villeray qui exploitaient un des plus beaux gisements de calcaire de Montréal lors d'une visite au cours de laquelle vous pourrez également comprendre pourquoi le quartier abrite une des plus anciennes concentrations de maisons *shoebox* de Montréal. Durée : 2 heures

Mercredi 2 ou jeudi 3 juillet, 9 h 30 à 11 h 30
Lieu de départ : porte d'entrée du métro Jean-Talon
522, rue Jean-Talon Est
Fin de trajet : Parc Villeray
22 $ ** Veuillez noter qu'il n'y a aucune toilette publique sur le trajet.*

Plateau de Michel Tremblay

« La grosse femme d'à côté est enceinte » de Michel Tremblay

Explorez le quartier natal de Michel Tremblay, auteur marquant de notre temps, en découvrant les lieux dont l'auteur s'est inspiré pour créer les personnages de son roman « La grosse femme d'à côté est enceinte »
Durée : 2 heures

Mercredi 6 ou jeudi 7 août, 10 h à 12 h
Lieu de départ : Parvis de l'église St-Stanislas-de-Kostka,
1350, boulevard Saint-Joseph Est
Fin de trajet : Parc Lafontaine
22 $ ** Veuillez noter qu'il n'y a aucune toilette publique sur le trajet.*

Square St-Louis et ruelles champêtre

Ancien réservoir d'eau de Montréal

Le square Saint-Louis vous éblouira par ses beautés architecturales. Au 19e siècle, la bourgeoisie francophone habitait dans les alentours du square, communément appelé carré Saint-Louis. Découvrez ce lieu remarquable où poètes, écrivains et politiciens ont vécu. Le circuit vous permettra également de découvrir un quartier du Plateau-Mont-Royal sous un autre jour, et d'écouter votre guide faire revivre toutes sortes d'événements oubliés. Durée : 90 minutes

Mercredi 3 ou jeudi 4 septembre, 10 h à 12 h
Lieu de départ : en face de l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ), 3535, rue Saint-Denis
Fin du trajet : près de la station de métro Sherbrooke
22 $ ** Veuillez noter qu'il n'y a aucune toilette publique sur le trajet.*

ACTIVITÉS SPORTIVES

Entraînement Cardio-Vitalité

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

Prix coûtant :
1 x semaine – 185,66 $ taxes incluses
2 x semaine – 284,31 $ taxes incluses

Prix FADOQ :
1 x semaine – 176,37 $ taxes incluses
2 x semaine – 270,09 $ taxes incluses

Parc Maisonneuve

Mardis et/ou jeudis du 24 juin au 4 septembre
de 9 h à 10 h – 11 semaines
Chalet du Parc Maisonneuve, 4601, rue Sherbrooke Est

Parc Lafontaine

Mardis et/ou jeudis du 24 juin au 4 septembre
de 9 h à 10 h – 11 semaines
Stationnement du Centre culturel Calixa-Lavallée
3819, avenue Calixa-Lavallée

Sur le Mont-Royal

Marche Nordique
Lundis du 23 juin au 1 septembre de 10 h à 11 h
(Lac aux castors) **– 11 semaines**
Mercredis du 25 juin au 3 septembre de 10 h à 11 h
(Statue du mont Royal)

Cours de planche à pagaie

Partez à la découverte du canal de Lachine, un site historique fascinant, tout en vous initiant à la planche à pagaie! Apprenez les bases essentielles : l'histoire du SUP, le bon équipement, les règles de sécurité, ainsi que les techniques de pagaie en eau calme. Grâce à des exercices pratiques, vous développerez votre équilibre et votre stabilité pour pagayer avec aisance.
Au programme : se tenir debout, maîtriser son équilibre, chuter et remonter sur la planche, perfectionner ses coups de pagaie et comprendre l'équipement de sécurité.

Mercredi 16 juillet de 10 h à 12 h
Centre nautique du Canal Lachine, 2727, rue St-Patrick
60 $

Cours de kayak

Découvrez le plaisir du kayak en seulement deux heures! Ce cours dynamique vous initiera aux bases essentielles pour pagayer efficacement et contrôler votre kayak en toute confiance. Grâce à une bonne technique, vous profiterez pleinement de l'expérience sans frustration.
Au programme : embarquement, propulsion avant et arrière, manœuvres de stabilisation, techniques de redressement et notions de sécurité.

Mercredi 30 juillet de 10 h à 12 h
Centre nautique du Canal Lachine, 2727, rue St-Patrick
60 $

Tour en rabaska

Joignez-vous à nous pour une excursion inoubliable! Pagayez tout en plongeant dans l'histoire fascinante du canal et de ses quartiers environnants, le tout avec une vue imprenable sur la ville depuis le sud du centre-ville.

Mercredi 6 août de 10 h à 12 h
Centre nautique du Canal Lachine, 2727, St-Patrick
18 $

Corporation du centre Jean-Claude-Malépart

En collaboration avec le Centre Jean-Claude-Malépart

Les mardis, je dessine au parc! (Activité extérieure)

Début 8 juillet – 4 semaines
Deuxième série de 4 semaines du 5 août au 2 septembre
Les mardis de 13 h 30 à 16 h et un groupe de soir de 17 h 30 à 19 h 30
Centre Jean-Claude-Malépart, 2633, rue Ontario Est
50 $ – Session de 4 semaines

Parcours photographique en plein air avec appareils intelligents

Début 2 juillet – 4 semaines
Deuxième série de 4 semaines du 13 août au 3 septembre
Les mercredis de 13 h 30 à 15 h et un groupe de soir de 18 h à 19 h 30
Centre Jean-Claude-Malépart, 2633, rue Ontario Est
50 $ – Session de 4 semaines

Peinture en plein air

Début 3 juillet – 4 semaines
Deuxième série de 4 semaines du 14 août au 4 septembre
Les jeudis de 13 h 30 à 16 h et un groupe de soir de 17 h 30 à 19 h 30
Centre Jean-Claude-Malépart, 2633, rue Ontario Est
50 $ – Session de 4 semaines

Développement personnel

Début 2 juillet – 4 semaines
Deuxième série de 4 semaines du 13 août au 3 septembre
Les mercredis de 18 h à 19 h 30
Centre Jean-Claude-Malépart, 2633, rue Ontario Est
50 $ – Session de 4 semaines

Danse en ligne

Lundis de 18 h à 19 h 30
Parc Médéric Martin (Arrière du Centre Jean-Claude-Malépart),
2633, rue Ontario Est
Activité gratuite en partenariat avec la ville

SORTIES CULTURELLES

Visite du Chateau Dufresne

Visiter le Château Dufresne, c'est entrer dans l'intimité d'une famille bourgeoise francophone du début du siècle dernier. C'est se rappeler des frères Oscar et Marius Dufresne.
Ces deux visionnaires ont proposé une architecture et un nouvel urbanisme dans le développement de la ville de Maisonneuve, inspirés de modèles européens et américains. Leur résidence à deux logis distincts reflète une attirance pour une architecture monumentale de style Beaux-Arts, des goûts fastes et d'avant-garde dans leurs installations domestiques. On y découvre aussi l'œuvre profane la plus significative de l'artiste d'origine italienne Guido Nincheri, ainsi que certains décors et ameublement peints par le peintre belge, Alfred Faniel.

Mercredi 20 août à 10 h 45
11 $ **Veuillez noter que la visite de la maison est inaccessible aux marchettes et fauteuils roulants.*

LE FESTIVAL DE lanaudière

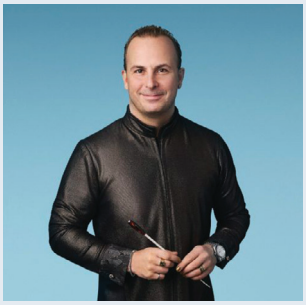
Orchestre Symphonique de Montréal sous la direction de Rafael Payare

Monumental Bruckner

Avec sa *Huitième Symphonie,* Bruckner érige une vaste cathédrale sonore, taillée dans le marbre, où ferveur et immersion spirituelle se déploient avec majesté.
Depuis son arrivée à l'OSM, Rafael Payare s'impose comme interprète de premier plan du grand répertoire germanique : Mahler, bien sûr, mais aussi Strauss, Wagner, Beethoven, autant de compositeurs dont il a dirigé les grandes symphonies chez nous au fil des dernières saisons.

Samedi 5 juillet à 19 h
Amphithéâtre Fernand-Lindsay, Joliette
90 $ dans la section A, transport inclus
69,50 $ dans la section B, transport inclus
Un départ de la FADOQ région île de Montréal ou un de Laval. Apportez-vous un lunch froid et breuvage!

Yannick et Yuja : explosif !



Yuja Wang et Yannick Nézet-Séguin, complices de Lanaudière depuis des décennies, retrouvent leur Orchestre Métropolitain pour un rendez-vous estival incontournable. On ne les présente plus, ni elle, ni lui. Yannick Nézet-Séguin et Yuja Wang comptent parmi les quelques plus grands noms de la musique dans le monde; ils sont collègues, ils sont amis. Ils parcourent les plus grandes scènes, se produisent avec les plus grands orchestres, et s'arrêtent néanmoins le temps d'un concert conjoint au Festival de Lanaudière pour souligner l'anniversaire de Ravel – et de manière tout à fait splendide!

Dimanche 27 juillet à 16 h
Amphithéâtre Fernand-Lindsay, Joliette
90 $ dans la section A, transport inclus
69,50 $ dans la section B, transport inclus
Départ de la FADOQ région île de Montréal et un de Laval
Apportez-vous un lunch froid et breuvage!

Peut contenir des traces d'égo

Comédie mettant en scène six amies de filles qui organisent des retrouvailles dans le cadre d'une retraite de développement personnel, avec ateliers tous plus loufoques les uns que les autres.

Distribution : Geneviève Brouillette, Catherine Proulx-Lemay, Valérie Blais, Catherine Paquin-Béchard, Ève Pressault et Joëlle Lanctôt

Dimanche 20 juillet
Théâtre Gilles Vigneault, Saint-Jérôme
Heure de départ : 13 h 30 de la Fadoq région île de Montréal
Heure de retour : 18 h
68 $ incluant, théâtre et transport

Salebarbes rencontre l'OSM

Le groupe acadien le plus en vogue de l'heure débarque à l'OSM pour un concert des plus festif! Avec l'orchestre sous la direction de Dina Gilbert, avec Salebarbes et avec des arrangements signés Antoine Gratton, attendez-vous à une ambiance survoltée… et préparez-vous à taper du pied!

Mercredi 1er octobre 2025 à 20 h
Maison Symphonique

Catégorie 2 :
Rég : 142,60 $/Prix Fadoq : 135 $ taxes incluses

Catégorie 3 :
Rég : 124,80 $/Prix Fadoq : 114 $ taxes incluses

SORTIES / SÉJOURS / VOYAGE

Nous vous invitons à découvrir les charmants villages et magnifiques paysages des Cantons-de-l'Est qui ont inspiré **Louise Penny** à écrire *Révélation brutale, Illusion de lumière, Sous la glace, Le mois le plus cruel, Nature morte, Défense de tuer,* etc. Faites la lumière sur les intrigues alors qu'Armand, Clara, Myrna, Ruth, Gabri, Olivier et Reine-Marie s'animent au fil des pages.
La visite permet de parcourir différents lieux qui ont inspiré Louise et qui sauront également captiver votre imagination. Cette visite se déroule en quatre chapitres.

Mercredi 10 ou 24 septembre 2025
Heure de départ : 7 h du 7600, rue Sherbrooke Est
Heure de retour : 19 h au 7600, rue Sherbrooke Est
245 $ par personne – Incluant le transport en autocar, le diner et admission au musée

En collaboration avec Groupe Voyages Québec

Pour plus de détails visitez notre site web dans la section Voyages.

Croisière sur le Canal Rideau à bord d'un bateau électrique
Mardi 29 juillet – 179 $ par pers. (1 jour/1 repas)

Croisière spectacle « Crooner » à bord du Grand cru à Magog
Mardi 5 août – 259 $ par pers. (1 jour/1 repas)

Les belles Soeurs symphonique
Jeudi 28 août – 289 $ par pers.(1 jour/1 repas)

De Toronto à Niagara
28 septembre au 2 octtobre
899 $ par pers. Oc. Double (5 jours/4 repas)

Tour du ciel étoilé, L'ASTROLab du Mont Mégantic
17 octobre – 219 $ par pers. (1 jour/1 repas)

En collaboration avec gendrontours

Domaine Joly-De Lotbinière et Grosse-Île

Le domaine Joly-De Lotbinière, situé au bord du fleuve Saint-Laurent, offre un cadre verdoyant avec ses jardins, sentiers et panoramas. Il met en valeur le patrimoine naturel et culturel du Québec, avec des plantations, des sculptures contemporaines et une maison ancestrale. À proximité, Grosse-Île, ancienne station de quarantaine, est un site historique national qui permet de découvrir l'histoire des immigrants, avec ses paysages marins, sentiers, plages et bâtiments d'époque. Deux destinations parfaites pour les amoureux de la nature et de l'histoire, promettant une expérience inoubliable au cœur d'un patrimoine riche et vivant.

7 au 8 octobre
625 $ (2 jours/1 nuit 4 repas)

Week-end de baseball à Toronto Orioles c. Blue Jays

Située au cœur du Canada, Toronto offre une scène sportive vibrante où le baseball tient une place de choix. Joignez-vous aux fans enthousiastes au Rogers Centre, un stade à la pointe de la technologie, pour une rencontre inoubliable. Après le match, profitez-en pour explorer les quartiers animés de la ville, chacun avec son caractère unique et ses spécialités culinaires.
Cette escapade à Toronto promet non seulement un spectacle sportif de qualité mais aussi une immersion dans l'effervescence d'une métropole vivante. Les Blue Jays et Toronto attendent les passionnés de baseball avec impatience.
13 au 14 septembre
575 $ (2 jours/1 nuit/1 repas)

DIANE LABELLE, l'engagement au quotidien, avec cœur et conviction

Derrière son sourire chaleureux et sa voix posée, Diane Labelle incarne l'esprit d'entraide, de bienveillance et d'engagement qui rayonne à la FADOQ – Région Île de Montréal. Membre depuis plus de 15 ans, Diane s'illustre par son implication continue et sa volonté d'améliorer la vie des personnes aînées autour d'elle.

Pourtant, elle avoue elle-même avoir longtemps résisté à l'idée de s'inscrire comme membre. « J'avais ce préjugé bien ancré que la FADOQ, c'était pour les vieux », confie-t-elle avec humour. « À 50 ans, je ne m'y voyais pas du tout! » C'est lors d'un salon qu'elle découvre une toute autre image de l'organisme : dynamique, inclusif, centré sur l'action. C'est là que le déclic s'est produit. Elle prend alors sa carte… et ne la quittera plus jamais.

Un parcours engagé, à l'image de ses valeurs

À la FADOQ, Diane a touché à tout… ou presque! Elle a commencé par donner de petits coups de main lors des Jeux d'été, puis a participé à l'atelier Vivre en solo, une expérience marquante et humaine. Elle s'est ensuite impliquée au sein du conseil d'administration pendant trois ans, avant de trouver sa voie dans l'action sur le terrain. C'est ainsi qu'elle agit, depuis quelques années, comme conférencière dans le cadre de l'atelier Prévention des chutes chez les aînés. Une mission qu'elle remplit avec passion et conviction.

Parallèlement, Diane suit avec attention les prises de position et les combats de la FADOQ sur la scène provinciale. « Je veux savoir ce qui se passe dans notre association. Je m'y reconnais, j'y crois profondément. » Cette conscience sociale fait d'elle une ambassadrice naturelle, toujours prête à parler de l'organisation autour d'elle.

Des activités qui nourrissent le cœur et l'esprit

Amatrice d'art et de culture, Diane est fidèle aux sorties organisées, aux petits voyages et aux Journées de la culture à Notre-Dame-de-Grâce. Pour elle, les activités de la FADOQ sont bien plus que des occasions de loisirs : elles sont un moyen de s'épanouir, de s'informer et, surtout, de créer des liens.

Un moment marquant pour elle? « La décision de rejoindre le conseil d'administration… et celle de le quitter. Ça m'a demandé de la réflexion, mais j'ai compris que ma force, c'est l'action concrète. C'est là que je peux vraiment faire une différence. »

Donner au suivant, un geste à la fois

Au-delà de la FADOQ, Diane se rend aussi utile au quotidien dans sa résidence pour aînés. Elle accompagne, transporte, soutient les résidents qui n'ont pas d'auto en les accompagnant à leurs rendez-vous ou pour faire leurs courses. Un service essentiel qu'elle rend avec générosité.

Et à quoi s'occupe-t-elle quand elle ne donne pas de son temps? Elle fait des casse-têtes, sa manière à elle de relaxer ou, encore, elle se retrouve plongée dans l'univers du cinéma, presque chaque semaine, au Quartier Latin, son popcorn à la main. « C'est ma petite passion », dit-elle en riant.

Une voix inspirante pour les autres membres

Diane croit profondément à la force de l'implication. « Quand on croit dans ce que fait la FADOQ et qu'on a un peu de temps, il y a tellement de manières de s'engager. On y gagne tellement humainement. »

Elle le dit et le répète dans ses conférences : s'impliquer, c'est se sentir vivant, utile, reconnu. Et, surtout, cela crée des occasions d'échange, de partage, de solidarité. « On pense parfois qu'à la retraite, on ne sert plus à rien. C'est faux. Il suffit d'essayer. Il y a de la place pour tous les talents, pour tous les goûts. »

Merci Diane, pour votre générosité, votre engagement, et cette énergie discrète mais si précieuse que vous apportez à la FADOQ - Région Île de Montréal. Vous êtes un magnifique visage de notre région!

L'importance de prendre en charge **sa santé auditive**

La santé auditive est un aspect souvent négligé de notre bien-être général, mais elle joue un rôle important dans notre qualité de vie. Nous prenons soin de notre cœur, de notre peau, de notre alimentation, mais, trop souvent, nous oublions de prêter attention à notre audition, pourtant essentielle à notre vie de tous les jours.

Une audition en santé, c'est important. C'est ce qui nous permet de rester connectés aux autres, de communiquer clairement, de réagir à notre environnement, que ce soit au travail, dans nos relations, ou dans les petits plaisirs qui rendent la vie agréable.

La perte auditive peut s'installer de façon progressive, subtile, presque silencieuse. On s'adapte, on compense, sans toujours réaliser que les sons sont moins clairs et que les mots sont plus difficiles à comprendre. C'est pourquoi il est crucial de consulter régulièrement un professionnel de la santé auditive, même en l'absence de signaux évidents. Un examen de l'audition peut faire toute la différence. En identifiant une perte auditive dès ses premiers signes, on augmente grandement les chances de la prendre en charge efficacement et de conserver une qualité de vie optimale.

Prendre soin de sa santé auditive, c'est investir dans une vie plus riche, plus connectée, plus sereine. C'est s'assurer de ne rien manquer — ni les conversations importantes, ni les rires, ni les petits détails sonores qui enrichissent notre quotidien.

Rappelons-nous : la santé auditive mérite toute notre attention. Nous ne devrions jamais attendre qu'un problème survienne pour agir. Une bonne audition est une porte ouverte sur le monde, un facteur clé de nos interactions et de notre bonheur au quotidien. N'attendez pas, consultez un professionnel de la santé auditive.

Le réseau des cliniques Lobe

Si vous avez un doute sur la qualité de votre audition, prenez rendez-vous pour un examen de l'audition au sein d'une clinique Lobe. Composez le 1 866 411-5623.

© Publications Lobe 2025

Fière entreprise québécoise
DEPUIS 2002
Lobe
cliniques
1 866 411-5623 / lobe.ca

CHRONIQUE D'UNE BABY-BOOMER
Par Odette Bourdon

JUSTE POUR LE PLAISIR DES YEUX…

La première fois que j'ai entendu cette expression empreinte de poésie, je visitais un souk à Marrakech. En effet, on m'incitait à entrer dans une boutique en me lançant : « Juste pour le plaisir des yeux… ». On m'avait offert un thé à la menthe que j'avais bu, assise sur un coussin. Et j'avais quitté ces lieux exotiques et si accueillants… avec deux djellabas! Une pour mon conjoint et l'autre pour moi, sans oublier un tapis que j'avais laissé à un collègue qui s'en voulait, au retour, de ne pas en avoir acheté un pour sa dulcinée!

Le cinéma : une invention géniale!

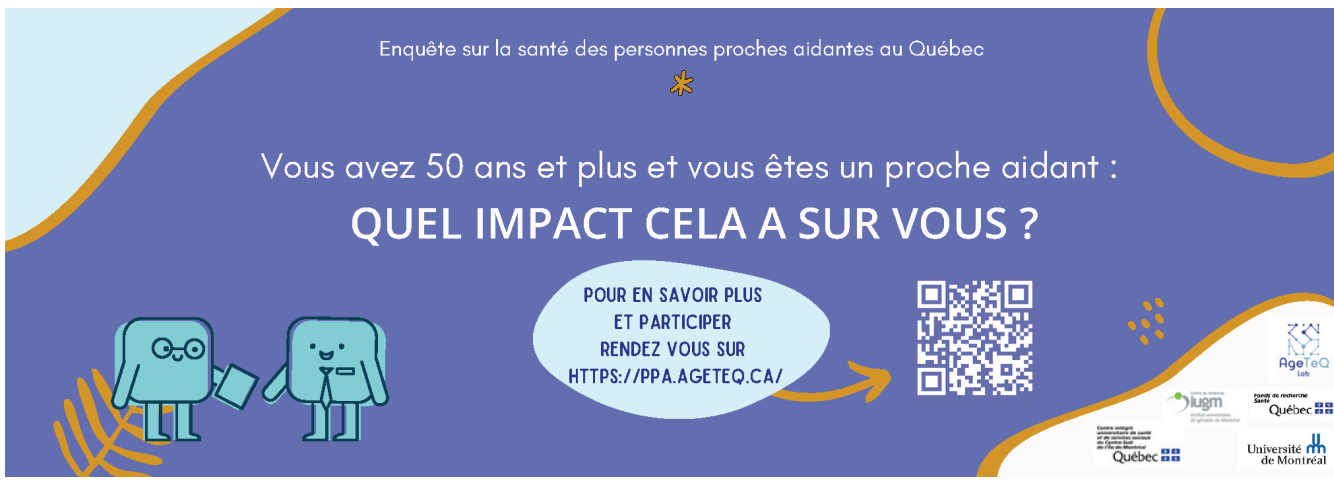
Que de multiples plaisirs le sens de la vue nous procure. L'un de mes plaisirs dans la vie, c'est le cinéma. Toute jeune, je filmais en Super 8, ma famille, mes amis… Pas étonnant que j'aie travaillé durant 35 ans à Télé-Québec où la programmation accordait une place privilégiée au cinéma. C'est là que j'ai bénéficié des conseils de notre monsieur Cinéma de l'époque, Daniel Lajeunesse, quand arrivait notamment le Festival des Films du Monde. J'ai conservé un amour indéfectible pour le septième art. Ce festival me manque beaucoup tout comme les suggestions du cher Daniel également!

J'aimais par-dessus découvrir des cinématographies qui m'étaient jusque-là inconnues. Je ressentais alors l'immense privilège que j'avais de rentrer chez moi en ayant, dans le cœur et dans la tête, une présence qui allait m'habiter parfois bien longtemps et changer ma perception du monde.

Mon amie Micheline et moi sommes des habituées du cinéma Beaubien. C'est notre sortie préférée : un bon film précédé ou suivi d'un repas au resto! Je prends en note tous les films que je vois au grand écran en y ajoutant mes commentaires. Jamais, je n'hésite à aller voir un film, même seule. Je m'installe, disponible. « S.V.P. Étonnez-moi, émerveillez-moi! ».

Nos vies en photos

Si vous avez déjà fait le tri dans vos boîtes de photos, vous connaissez bien la puissance évocatrice des images. Chaque cliché – parfois en noir et blanc - retient notre attention et réveille tant de souvenirs des êtres disparus ou perdus de vue, des lieux et des événements oubliés. Même maladroites et mal cadrées, ces photos sont comme des morceaux de vie imprimés.



Pour MATv, j'ai eu le bonheur de faire une série de capsules, UNE IMAGE, MILLE MOTS, avec mon frère Jacques, photographe retraité du Journal de Montréal. En illustrant ses propos de centaines de photos, il expliquait et racontait l'envers du décor, les événements derrière les photos. On me parle encore de ces trois minutes et demie présentées dans le cadre de l'émission ÈRE LIBRE animée par Michèle Sirois et réalisée par Richard Fournier.

Aujourd'hui, à l'ère du cellulaire, alors qu'on accumule tant de photos virtuelles, je me demande ce qu'il adviendra de nos souvenirs. Disparaîtront-ils dans un quelconque nuage?

Lieux magiques

Les musées, ainsi que les galeries d'art, offrent des sources inépuisables d'émerveillement et de découvertes, tout comme l'observation attentive de la nature. Emmagasinons avec gourmandise les belles images. Pour mieux nous souvenir. Pour mieux rêver! Et prenons grand soin de nos précieux yeux, ces fenêtres irremplaçables.

Parce que votre histoire est unique

Nos conseillers ont des solutions personnalisées pour vous

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

beneva.ca/fadoq | 1 866 225-5050

beneva

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

ACHETEURS SÉRIEUX
D'ANTIQUITÉS ET
D'OBJETS DE COLLECTION

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

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

PIERRE ET SANDRA CHAMPAGNE
514-891-6678
ANTIQUITESWLA@GMAIL.COM
ANTIQUITÉS WLA INC.

Réservé aux jeunes de 50 ans et plus !

Librespace FADOQ[MD] est un programme d'assurances auto et habitation **exclusif aux membres du Réseau FADOQ**. Profitez des avantages offerts par Intact Assurance tels que :

- **Rabais** sur vos assurances
- **Réduction de franchises** en cas de sinistre
- **Protection S.O.S. Identité**[MD] **sans frais**[1] en combinant vos assurances

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

Assureur officiel
du réseau FADOQ

intact.ca

intact ASSURANCE

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