



Région
île de Montréal

AUTOMNE 2025
VOLUME 29, NUMÉRO 1

LE MONTRÉAL FADOQ

PROGRAMMATION AUTOMNE

INSCRIPTIONS DÈS LE 2 SEPTEMBRE

ROGER BILODEAU LES VISAGES DE LA FADOQ MTL

LES JOURNÉES DE LA CULTURE 2025



Merci à nos Grands partenaires et commanditaires



Auto • Habitation



Vie • Santé • Investissement

4 promos FADOQ

pour vos lunettes
ou verres de contact !



**25\$ de rabais
additionnel**

à la promotion
la 2^e 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

Babillard	4
Info prévention	6
Programmation & voyages	9
Les Visages de la FADOQ MTL	21
Chronique d'une baby-boomer	22
Bilan des Jeux FADOQ 2025	23
Retour sur Les Journées de la culture	26

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?

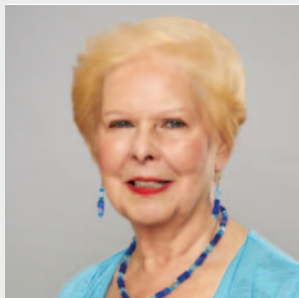
Afin de continuer de recevoir nos communications, avisez-nous rapidement au 514 271-1411, poste 221, ou par courriel à info@fadoqmtl.org

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

Automne 2025, volume 29, numéro 1
Randy Soumahoro, Rédacteur en chef
Valentina Vlassova, Conception graphique
Impression SOLISCO



Jocelyne Wiseman

Présidente, FADOQ – Région île de Montréal

MOT DE LA PRÉSIDENTE

UNE SAISON RICHE EN DÉCOUVERTES ET EN SAVEURS

Avec la fin de l'été qui approche, je suis ravie de vous retrouver à l'occasion de ce nouveau numéro de *Montréal FADOQ*. L'automne nous invite au ralentissement et à la réflexion, mais cette saison nous offre aussi l'élan parfait pour célébrer les beaux succès des derniers mois et pour nous tourner vers de nouvelles perspectives.

Je ne peux passer sous silence la 26^e édition des Jeux FADOQ – Région Île de Montréal qui s'est révélée, une fois de plus, un véritable moment fort de l'année. Grâce à la participation enthousiaste de nos membres et à l'implication de nouveaux partenaires, nous avons pu bonifier cette édition en offrant de magnifiques cadeaux aux participantes et participants et en clôturant les Jeux par un 4 à 6 festif entièrement gratuit. Cette célébration a été à la hauteur de l'esprit de partage et de convivialité qui anime notre réseau. Merci à toutes celles et à tous ceux qui ont contribué à en faire une réussite.

Lors de notre assemblée générale annuelle du 24 avril dernier, nous avons accueilli avec fierté un nouvel administrateur, M. Daniel Sylvain. Fort d'une carrière de plus de 40 ans dans le domaine de l'ingénierie et de la gestion de projets, M. Sylvain, retraité depuis trois ans, continue de s'impliquer activement dans sa communauté. Sa riche expérience et son engagement

sincère représentent un atout indéniable pour notre organisation. Je tiens également à féliciter les membres du conseil d'administration qui ont renouvelé leur mandat, témoignant ainsi de leur fidélité et de leur dévouement envers notre mission.

Pour une seconde année consécutive, nous avons marqué la Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées en présentant la pièce *Parlez-moi d'amour* dans plusieurs résidences de la région. Ce projet, fruit d'un partenariat avec le Service de police de la Ville de Montréal (SPVM) et la troupe du Théâtre Déchaînés, a une fois de plus su toucher et sensibiliser le public à l'importance de la bienveillance et du respect, et ce, à tout âge.

L'été 2025 nous a également permis de mettre en valeur le talent et la créativité des personnes âgées lors des Journées de la culture qui ont eu lieu du 3 au 5 juin à la Maison de la culture Côte-des-Neiges. Entre spectacles, conférences, projections et prestations artistiques, cet événement gratuit a rappelé combien nos membres sont des piliers vivants de la vitalité culturelle montréalaise. Nous remercions chaleureusement le Secrétariat à la région métropolitaine, le ministère des Affaires municipales et de l'Habitation et la Maison de la culture Côte-des-Neiges pour leur soutien, lequel s'est avéré essentiel à la réalisation de ce projet.

Alors que nous abordons l'automne, je suis particulièrement heureuse de vous annoncer la reconduction de notre partenariat avec le Salon du Chocolat de Montréal. La deuxième édition de cet événement se tiendra du 20 au 23 novembre 2025 à la Gare Windsor et nos membres pourront bénéficier de rabais exclusifs et d'expériences uniques tout au long du salon. On vous attend d'ailleurs en grand nombre!

Cet automne, je vous invite également à continuer de cultiver votre curiosité, à aller à la rencontre des autres et à profiter pleinement des nombreuses activités offertes par votre région. C'est grâce à votre engagement que la FADOQ – Région Île de Montréal connaît une prospérité sans cesse croissante et continue de faire une différence dans la vie des personnes âgées.

Sur ce, je vous souhaite une saison des plus colorées, remplie de découvertes et de moments inoubliables et au plaisir de vous retrouver très bientôt!

Retour sur le grand pique-nique annuel

Le 14 juillet dernier, notre communauté s'est retrouvée au Chalet du Parc Maisonneuve pour célébrer ensemble lors de notre grand pique-nique annuel. Et quelle belle journée nous avons passée!

Sous un chapiteau, environ 150 membres ont profité d'un beau moment rythmé par la musique entraînante de notre accordéoniste et des animations qui ont fait sourire tout le monde. Jeux extérieurs, échanges chaleureux et une ambiance des plus conviviales : tout était réuni pour créer des souvenirs inoubliables.

Un merci tout spécial à nos précieux partenaires Les Résidences Soleil – Famille Savoie, qui ont offert de magnifiques cadeaux à nos membres et Le Salon du Chocolat de Montréal qui nous a régales avec une dégustation de chocolat. Félicitations également aux heureux gagnants du vélo électrique et du tirage moitié-moitié.

Merci à toutes celles et ceux qui se sont joints à nous pour ce rendez-vous incontournable de l'été. Nous avons déjà hâte de vous retrouver l'année prochaine pour une nouvelle édition encore plus festive et rassembleuse.



Un nouveau visage au sein de notre conseil d'administration : Daniel Sylvain

Le conseil d'administration de la FADOQ – Région Île de Montréal s'enrichit d'un nouveau membre : **monsieur Daniel Sylvain**.

Riche d'une carrière de plus de 40 ans dans le domaine de l'ingénierie et la gestion de projets, M. Sylvain est reconnu pour son esprit d'équipe, sa rigueur et sa capacité à mener à bien des initiatives d'envergure. Retraité depuis trois ans, il continue de

s'impliquer activement dans sa communauté, notamment comme bénévole chez Héma-Québec, et souhaite aller plus loin en apportant son expertise à un organisme qui œuvre pour le mieux-être des personnes âgées.

Avec son désir sincère de contribuer à des projets porteurs et de travailler en collaboration avec différents acteurs, Daniel Sylvain s'inscrit parfaitement en lien avec la mission et les valeurs de la FADOQ. Son engagement à offrir des services et des activités de qualité à nos membres sera sans aucun doute un atout précieux pour notre organisation.

Au nom des membres du conseil d'administration et au nom de tous les membres de la FADOQ, nous lui souhaitons la plus cordiale bienvenue dans notre grande famille!





Le Salon du Chocolat revient à Montréal!

Après le succès de la première édition en 2024, c'est le moment de célébrer une seconde fois à l'édition canadienne du Salon du Chocolat et de la Pâtisserie les **20, 21, 22 et 23 Novembre 2025 à la Gare Windsor à 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: *FADOQRMTL15***



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

La FADOQ – Région île de Montréal est fière de vous partager les résultats de l'opération Visiter une personne aînée, édition 2025, menée par le Service de police de la Ville de Montréal (SPVM).



VISITER UNE PERSONNE ÂNÉE : UNE OPÉRATION RÉUSSIE !

Visiter une personne aînée a été initiée en 2020 par le SPVM et la Direction régionale de la santé publique de Montréal, de concert avec le Bureau de la transition écologique et de la résilience de la Ville de Montréal (BTER), de nombreux organismes communautaires ainsi que les CIUSSS de l'île de Montréal. Il s'agit d'**activités de repérage, de prévention et d'interventions** menées auprès des personnes aînées par des équipes mixtes composées de policières et de policiers ainsi que d'intervenants provenant d'organisations communautaires et institutionnelles.

Pour une 5^e année consécutive, tous ces partenaires se sont mobilisés dans le but de repérer et de prévenir la maltraitance envers les personnes aînées afin d'apporter de l'aide ou du soutien, lorsque nécessaire, à des personnes isolées ou inconnues des services de santé, sociaux ou communautaires. L'opération permet également de porter une attention particulière à certains



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>

dangers auxquels les personnes âgées sont exposées, par exemple les risques encourus lors des vagues de chaleur ou 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, tels que le Service incendie, la Sécurité civile et le Bureau de la transition écologique et de la résilience.

Des résultats concrets

Entre le 15 mai et le 15 juin 2025, les différentes équipes ont effectué 117 opérations de porte-à-porte sur l'ensemble du territoire montréalais, frappant à près de 10 700 portes, ce qui a permis d'échanger avec plus de 5000 personnes. Grâce à la vigilance des intervenants, 141 des personnes rencontrées ont été référées à un CLSC ou à un organisme d'aide. (Source : Service de police de la Ville de Montréal)

Un outil de sensibilisation

La collaboration entre le SPVM et la FADOQ – Région Île de Montréal s'est poursuivie et concrétisée par la production d'un nouveau dépliant d'information, en français et en anglais. Cet outil de sensibilisation vise à informer les personnes rencontrées sur les stratégies utilisées par les fraudeurs, sur la façon de les reconnaître, de s'en protéger, et sur les ressources disponibles pour obtenir de l'aide.

En plus d'être remis lors de l'opération *Visiter une personne âgée*, ce dépliant sera également distribué tout au long de l'année pendant les séances d'information *Aîné-Avisé*, présentées conjointement par la FADOQ – Région Île de Montréal et les agents sociocommunautaires du SPVM.

Un service d'aide téléphonique

Le retour sur cette opération est l'occasion idéale de rappeler que l'ensemble de la population montréalaise peut contribuer en tout temps au bien-être et à la sécurité des personnes âgées en étant vigilante et en signalant toute personne en situation de vulnérabilité. La **Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés** est d'ailleurs disponible à cet effet. Il s'agit d'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. Au besoin, n'hésitez surtout pas à composer le **1 888 489-2287**.

Sophie Duchesneau
Responsable des programmes sociaux
FADOQ – Région île de Montréal

RECONNAÎTRE ET PRÉVENIR LES ABUS FINANCIERS

Que fait un fraudeur ?

Par téléphone, texto, courriel ou en personne



- Il invente une **situation urgente**
- Il vous dit d'agir vite, **ÇA PRESSE!**
- Il vous demande des **informations personnelles**, de l'**argent** ou vos **numéros de cartes**
- Il impose **SA solution**

Est-ce qu'il y a vraiment une urgence ?

Quoi faire?

- 1. REFUSER** de donner des informations personnelles
- 2. ROMPRE LA COMMUNICATION RAPIDEMENT**
- 3. RÉFLÉCHIR** : est-ce que cette situation est possible?
- 4. RECHERCHER** par vous-mêmes les bonnes informations

En cas de doute,
demandez conseil
à une autre personne

Vérifier soi-même est le seul moyen
d'être sûr de régler une réelle urgence



Montréal



NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS AIDER

En ligne



- Clinique de cyber-criminologie**
➤ www.clinique-cybercriminologie.ca
- Service de police de la Ville de Montréal, Zone Aînés**
➤ www.spvm.qc.ca
- Info-Crime Montréal**
➤ www.infocrimemontreal.ca
- Centre antifraude du Canada**
➤ www.antifraudcentre-centreantifraude.ca

Par téléphone



Poste de quartier du SPVM

➤ **Info-Crime Montréal**
➤ 514 393-1133

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



On parle de **maltraitance financière** lorsque l'**abus financier** se produit dans une **relation** avec une **personne**, une **collectivité** ou une **organisation** où il devrait y avoir de la **confiance**.



Ressources dans mon quartier



Montréal



Le pouvoir de l'apprentissage continu pour les aînés

Quel est le secret pour s'épanouir en vieillissant ? Il repose sur deux forces essentielles : les liens sociaux et l'engagement cognitif. La recherche montre que des relations significatives peuvent nous protéger du déclin émotionnel et cognitif, tandis que l'activité mentale maintient notre esprit vif et agile. L'apprentissage entre pairs réunit ces deux piliers, offrant une voie vers la découverte partagée et des liens enrichissants à travers l'apprentissage collectif.



À la Communauté pour l'apprentissage continu de l'Université McGill (MCLL), les personnes âgées de 50 ans et plus participent à des groupes d'étude conçus pour stimuler les fonctions cognitives et favoriser l'engagement social. Plus de 100 groupes d'étude sont offerts chaque année, en personne et en ligne. Ces groupes, sans crédits ni évaluations, sont organisés et animés par des professionnels et des universitaires retraités qui partagent leur enthousiasme et leur curiosité dans divers domaines.

Parmi les modérateurs précédents figuraient un colonel à la retraite animant des discussions sur la défense du Canada dans l'Arctique et un cardiologue à la retraite animant un séminaire sur la pleine conscience. Un programme d'échange bilingue permet également aux participants anglophones et francophones d'améliorer leur maîtrise de la langue seconde.

L'apprentissage entre pairs transforme l'apprentissage tout au long de la vie en un parcours partagé plutôt qu'une quête solitaire. Pour en savoir plus, visitez mcgill.ca/mcll-fr.



McGill

École d'éducation permanente

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.



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)



ATELIERS FADOQ.CA

Je découvre l'ordinateur avec Windows 11

Lundis du 15 septembre au
27 octobre (relâche le 13 octobre)
13 h à 16 h
Insertech, 4820, rue Molson
85 \$ – Durée : 18 h
Prérequis : avoir une connaissance
de base de l'ordinateur

Les tablettes iPad et leurs applications

Samedis du 13 septembre au
18 octobre ou du 2 novembre
au 7 décembre
13 h à 16 h
Insertech, 4820, rue Molson
60 \$ – Durée : 18 h
N'oubliez pas votre Tablette et
vos identifiants Apple

Les tablettes Samsung et leurs applications

Lundis du 3 novembre au
8 décembre
13 h à 16 h
Insertech, 4820, rue Molson
60 \$ – Durée : 18 h
N'oubliez pas votre tablette!



Ouverture des inscriptions : **Mardi 2 septembre à 9 h**

ATELIERS INFORMATIQUES animés par Insertech

Dans ces ateliers de discussions, les participant(e)s pourront poser leurs questions sur le sujet de l'atelier. Ces ateliers sont disponibles pour les différents appareils et systèmes d'exploitation.

Prérequis : Avoir une base de connaissance concernant l'utilisation de votre appareil

Gérer ses photos

Comprendre les bases de la gestion des photos numériques. Découvrir des techniques d'organisation efficaces pour vos albums photo. Explorer les meilleures pratiques pour sauvegarder et protéger vos photos. Maîtriser les différentes méthodes de partage de photos en toute sécurité.

Jeudi 25 septembre de 13 h à 15 h
Insertech, 4820, rue Molson
Gratuit

Sécurité et protection

Pour en apprendre plus sur les menaces possibles auxquels vous êtes exposé(e)s alors que vous utilisez les différents services en ligne qui ne cessent de se multiplier. Quels sont les outils de protection à votre disposition et quels sont les comportements à adopter pour être en sécurité malgré tout?

Jeudi 16 octobre de 13 h à 15 h
Virtuel
Gratuit

Découvrir l'intelligence artificielle (IA)

Cet atelier s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent en savoir plus sur l'intelligence artificielle, sans prérequis techniques nécessaires. Plongez dans le monde fascinant de l'intelligence artificielle pour en comprendre les bases et les applications en explorant les différents types d'IA et leur fonctionnement.

Jeudi 6 novembre de 13 h à 15 h
Virtuel
Gratuit

ACTIVITÉS ÉDUCATIVES ET SOCIALES

Assemblée des membres

Au programme : Présentation de notre partenaire, rabais, le Groupe Yves Légaré, Complexes funéraires, suivie de la conférence :

Je désencombre : préparer une transition ou un déménagement léger!

Voyager léger, ça veut dire poser une série de gestes pour réduire ce que l'on apporte avec nous et laisser aller un tas d'émotions qui nous retiennent en place. Qu'on parle de réduire en vue d'un déménagement à venir ou pour se réorganiser face à des changements que la vie nous impose, assister à l'atelier interactif d' Edith, c'est vous outiller, vous et votre famille, pour une transition en confiance.

Venez rire et apprendre avec Edith Dandenault, organisatrice professionnelle, et voyez comme changer de lieu où l'on vit ou changer la façon d' on vit là où on est, peut se transformer en une belle aventure... loin de la corvée!



Jeudi 16 octobre

Hôtel Universel, 5000, rue Sherbrooke
10 \$

Cueillette de pommes et Méchoui Festif!

Le **jeudi 18 septembre**, venez vivre une journée inoubliable en pleine nature! Au programme : cueillette de pommes – sac de 5 lbs, dégustation de blé d'inde, méchoui festif – à volonté! Animation, danse sociale et danse en ligne avec DJ, et sentier pédestre pour une belle balade digestive!

10 h à 16 h 30, Chez Constantin, famille et tradition
55 \$

Op! La santé par la marche

Envie de bouger, de jaser et de rire dans une ambiance conviviale? Participez à l'activité Trio Santé : un moment en trois temps pour nourrir le corps, l'esprit... et le cœur!

Au programme : une collation et un breuvage pour bien commencer, des discussions animées suivies d'une marche revigorante avec bâtons de marche vers le Vieux-Montréal, guidée par Josée-Andrée, votre animatrice bénévole.

Dimanche 14 septembre de 13 h 30 à 16 h

2^e salle du Avril Supermarché Santé, 375, avenue Viger,
Métro Place-d'Armes

Gratuit + les frais pour le dessert et le breuvage sur place

Dimanche 12 octobre de 13 h 30 à 16 h

Pavillon du Lac-aux-Castors,
Café Les Amis de la montagne

Gratuit + les frais pour le dessert et le breuvage sur place

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.

Du 16 septembre 2025 au 21 mai 2026 de 14 h à 16 h
(places limitées)

Patro-Villeray, 7355, avenue Christophe Colomb
20 \$

Pour une retraite épanouie en loisirs

Avec le programme **RÉEL**, redonnez du sens à votre temps libre et créez un quotidien qui vous ressemble. En trois étapes simples, vous serez guidé(e) pour bâtir un plan de loisirs sur mesure, pensé pour votre bien-être. Un cadre rassurant, des idées inspirantes et, surtout, une retraite pleinement épanouissante!

Mardi du 8 octobre au 26 novembre de 13 h 30 à 16 h

Espace Collaboratif, 5800, rue Saint-Denis, bureau 602
(près du métro Rosemont)
25 \$

Cerveaux Actifs

Une des clés pour vieillir en santé est de maintenir le cerveau actif et en forme. Des ateliers pour conserver une bonne santé cérébrale tout en se divertissant à l'aide de jeux et d'exercices qui sollicitent les différentes fonctions du cerveau : attention, observation, mémoire, raisonnement, créativité, etc.

Mercredis du 17 septembre au 19 novembre
de 13 h 15 à 15 h 45

Centre Jean-Claude Malépart, 2633, rue Ontario Est
67 \$ – Session de 10 semaines, incluant cahier d'exercices



Rencontre et jeux de société au Randolph Pub Ludique



Vous aimez les jeux de société et rencontrer de nouvelles personnes? Cette activité est faite pour vous! Rejoignez-nous pour un après-midi ludique et convivial au **Randolph Pub Ludique**. Que vous soyez amateur(-trice) de stratégie, de jeux coopératifs ou de fous rires, il y en aura pour tous les goûts, c'est garanti! Aucune expérience requise, juste l'envie de jouer et de socialiser!

Dimanche 16 novembre ou 14 décembre, dès 13 h 30
Randolph Pub Ludique Rosemont, 6505, rue des Écores
10 \$ + consommation sur place

Cours de pleine conscience

quotidien, quelle que soit notre situation personnelle. Nous méditerons dans diverses formes, soit assis, en marche, en mouvements doux inspirés du qi gong, et dans de brefs partages sur la pratique. L'enseignant offrira aussi un moment de réflexion sur la pratique de la pleine conscience.

1^{er} bloc : Jeudis du 25 septembre au 23 octobre (5 sem.)

2^e bloc : Jeudis du 13 novembre au 11 décembre (5 sem.)
de 15 h à 16 h 30

141, avenue du Mont-Royal Est, édifice « Fragments libres »
62,50 \$ – Session de 5 semaines

Qi Gong

Le Qi Gong — prononcé « chi kong » — est un art d'auto-guérison 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.

Mardis du 16 septembre au 25 novembre (11 semaines)
de 14 h à 15 h 30

141, avenue du Mont-Royal Est, édifice « Fragments libres »
199 \$ – Session de 11 cours en studio, incluant l'accès à des cours en ligne, en direct sur Zoom et accessibles en différé n'importe quand durant la session

Atelier d'écriture :

Une quête au centre de notre légende

Cette quête est traversée par les éléments terre, eau, feu et air et explore différentes formes littéraires. La terre supporte la quête et permet de clarifier le désir. L'eau régénère, reconnecte avec les forces émotionnelles de l'enfance. Le feu engendre la métamorphose et transforme les obstacles en possibilités. L'air donne l'élan pour réaliser la quête.

Note: Il s'agit d'une approche sous forme de jeu et la possibilité d'une thérapie de groupe est exclue.

Mercredis du 24 septembre au 26 novembre
de 13 h 30 à 15 h 30

Centre Jean-Claude Malépart, 2633, rue Ontario Est
180 \$ – Session de 10 semaines (20 h)

Cours de photographie avec votre cellulaire

Les secrets de la photo avec votre cellulaire

Améliorez vos photos et découvrez les secrets techniques et créatifs de votre téléphone en assistant à ce cours de photo très stimulant et concret. Que vous possédiez un téléphone Android ou iPhone, la visite guidée des fonctions photos vous procurera beaucoup de plaisir et une belle

ouverture vers des photos plus satisfaisantes en toutes occasions.

Mercredi 8 octobre de 10 h à 12 h

Virtuel

25 \$

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

Vous recevrez sur place des conseils pratiques pour mieux composer vos photos à l'aide de règles simples mais aussi en revisitant les fonctions techniques de votre téléphone. La pratique supervisée avec un formateur chevronné est le meilleur moyen d'apprendre.

Jeudi 16 octobre de 10 h à 12 h

Marché Jean-Talon

40 \$

La composition des photos avec votre cellulaire

Vous apprendrez à mieux composer vos images en allant à l'essentiel du message et de l'émotion que vous voulez transmettre, et ce, à l'aide des sept règles de composition concrètes qui vous seront utiles en voyage, en nature, pour les paysages et pour vos photos de souvenirs en famille.

Mardi 21 octobre de 10 h à 12 h

Virtuel

25 \$

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

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.

Mercredi 29 octobre de 10 h à 12 h

À déterminer

45 \$

Réussir vos photos de voyages

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 plutôt que de le « photocopier » techniquement.

Mercredi 12 novembre de 10 h à 12 h

Virtuel

25 \$

Cours de langue

Cours d'espagnol virtuel

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.

Du lundi 29 septembre au lundi 8 décembre 2025

(aucun cours le lundi 13 octobre)

125 \$ pour la session de 10 semaines – 15 heures

Groupe : Minimum 8 personnes et maximum 12 personnes par groupe

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

Cours d'italien : 8 niveaux

Cours d'italien animés par Rosanna Caliento. L'apprentissage est basé sur la grammaire, le vocabulaire, l'écoute, l'expression orale, la lecture, l'écriture, la compréhension et la rédaction de textes, accompagné tout au long du cours par une interaction orale entre les étudiantes et étudiants et l'enseignant.

Du 23 septembre au 28 novembre – 10 semaines

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

Cours d'une durée de 1 h 30 : 125 \$ – 15 h

Cours de 2 h : 145 \$ – 20 h

Niveau 1 : Jeudi de 9 h 10 à 10 h 40

Niveau 2 – Jeudi de 10 h 45 à 12 h 15

Prérequis : Savoir se présenter, connaître les formules d'interaction de base, les chiffres nécessaires pour dire et demander l'heure, les jours de la semaine et les mois. Les descriptions météorologiques, invitations, salutations et les sons.

Niveau 3 – Mercredi de 9 h 10 à 10 h 40

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 et du physique. Les quantités et les contenants. Adjectifs et pronoms possessifs et démonstratifs.

Niveau 4 – Mercredi de 10 h 45 à 12 h 45

Prérequis : Parler des projets futurs en utilisant le présent de l'indicatif. Pronoms sujets, directs et indirects. Décrire une action dans le passé, de dire ou de demander des informations s'étant déroulées au passé.

Niveau 5 – Conversation : Mardi de 9 h 10 à 11 h 10

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. Être en mesure de comprendre un texte et d'en parler avec une bonne maîtrise du passé composé et de l'imparfait.

Niveau 6 – Conversation : Mardi de 11 h 15 à 13 h 15

Prérequis : Savoir exprimer et demander une opinion, donner des conseils, savoir parler de plusieurs actions qui se déroulent en même temps. Savoir parler d'actions

futures. Être en mesure de comprendre un texte et d'en parler avec une bonne maîtrise du futur de l'indicatif.

Niveau 7 – Conversation : Vendredi de 9 h 10 à 11 h 10

Prérequis : Savoir exprimer des hypothèses et des possibilités, des désirs et des humeurs, des préférences. Être en mesure de comprendre un texte et d'en parler avec une bonne maîtrise des modes conditionnel et subjonctif.

Niveau 8 – Conversation dans le secteur artistique

Vendredi de 11 h 15 à 13 h 15

Prérequis : Niveau 7. Le cours s'adresse aux étudiant(e)s ayant acquis une solide pratique de la conversation et souhaitant une approche orientée vers la musique classique et l'Opéra lyrique, l'histoire de l'art, le cinéma.

Cours d'espagnol en présentiel

Animé par 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.

23 septembre au 27 novembre

5043, rue Saint-Dominique (Musiciens du monde)

135 \$ – Session de 10 semaines + 25 \$ (achat matériel didactique)

Niveau débutant I : Mercredi de 10 h à 11 h 30

Niveau 2 : Mardi de 15 h 30 à 17 h

Niveau 3 : Jeudi de 15 h 30 à 17 h

Cours d'anglais

Rejoignez-nous et améliorez vos compétences en anglais dans une ambiance conviviale et motivante!

16 septembre au 10 décembre

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

130 \$ – Session de 13 semaines

Débutant : Mardi de 9 h à 10 h 30

Idéal pour les personnes n'ayant aucune ou ayant très peu de connaissances en anglais.

Débutants II : Mardi de 10 h 35 à 12 h 05

Conçu pour les personnes ayant des bases d'anglais : connaissance du présent simple, du vocabulaire de base, des possessifs, des verbes modaux, et du temps progressif.

Intermédiaire : Mercredi de 9 h à 10 h 30

Pour les personnes ayant passé 2 ou 3 niveaux, qui sont capables de s'exprimer dans des situations quotidiennes (habitudes, actions spontanées ou passées), et de formuler des phrases correctement.

Avancé : Mercredi de 10 h 35 à 12 h 05

Pour les gens capables d'exprimer leurs idées dans diverses situations, avec des détails. Présenter des sujets, répondre aux questions et donner des opinions dans des phrases bien structurées.

Ateliers Musicaux

Les contes musicaux

NOUVEAUTÉ !

Madame LeBlanc fait un survol des contes musicaux déjà existants et, surtout, elle invite chaque participant(e) à sonoriser des histoires. Comment? En s'amusant, en explorant les sons à leur portée à la maison, en organisant ces sons autour de courtes histoires... Que du plaisir en perspective! Idéal pour les adultes qui cherchent une activité originale et créative et encore pour toutes les personnes qui veulent éveiller leur cœur d'enfant.

Judis du 25 septembre au 27 novembre
de 9 h 30 à 10 h 30

Virtuel

85 \$ – Session de 10 semaines

Sur la route de la musique, bloc 4

Sur la route de la musique est une série qui explore la musique vocale. Les participant(e)s écoutent différents types de voix (basse, baryton, ténor, etc.) dans divers styles et époques. La série met en lumière la fascination pour la voix en tant qu'instrument et permet de discuter des raisons pour lesquelles certains chanteur(se)s nous touchent plus que d'autres. Les cours sont enrichis d'extraits sonores et de vidéos. Animée par Viviane LeBlanc.

N.B. Il n'est pas nécessaire d'avoir suivi les blocs 1-2 ou 3 pour s'inscrire.

Mercredis du 24 septembre au 26 novembre
9 h 30 à 10 h 30

Virtuel

85 \$ – Session de 10 semaines

Initiation à la théorie musicale

Initiation à la théorie musicale est une série où 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. Idéal pour les choristes qui veulent développer la lecture de notes ou pour les personnes qui souhaitent apprendre ou se remettre à jouer d'un instrument. Animée par Viviane LeBlanc.

Judis du 25 septembre au 27 novembre
de 11 h à 12 h

Virtuel

85 \$ – Session de 10 semaines

RENDEZ-VOUS DES MARCHEURS

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

Atelier Découverte :

La marche afghane – Respirez le rythme de la vie

Envie de marcher autrement? Venez découvrir la marche afghane, une méthode simple et puissante qui allie respiration consciente et mouvement. Apprenez à synchroniser votre souffle avec vos pas grâce à des rythmes comme le 3.1/3,1, qui favorisent la concentration, l'endurance et le bien-être. Accessible à toutes et à tous et adaptable selon l'intensité de l'effort, cette pratique est idéale pour retrouver équilibre, calme et énergie.

Mercredis 8, 15, 22 et 29 octobre de 9 h 30 à 12 h
Chalet du Parc Maisonneuve, 4601, rue Sherbrooke Est
95 \$ plus 10 \$ pour l'achat du livre

Club de marche

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

5 \$ – Session de 12 semaines

Chalet du parc Maisonneuve

4601, rue Sherbrooke Est

Marche santé et rythmée

Lundis du 22 septembre au 8 décembre de 10 h à 12 h

Marche adaptée

Mardis du 23 septembre au 9 décembre de 10 h à 11 h

Pavillon d'accueil du parcours Gouin

10 905, rue Basile-Routhier (métro Henri-Bourassa)

Marche santé

Mardis du 23 septembre au 9 décembre

13 h 30 à 15 h 30

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

Marche rythmée

Vendredis du 26 septembre au 12 décembre

13 h 30 à 15 h 30



ACTIVITÉS SPORTIVES

Ligue de hockey – Les têtes grises Mixte : Homme 60 ans+ et Femme 50+

C'est le début d'une 8^e saison! Chaque partie est encadrée par des arbitres et un responsable. Vous êtes gardien(ne)? C'est gratuit pour vous! Vous souhaitez vous mettre sur la liste de réserve? Contactez-nous!



Mardis et/ou jeudis, du 2 septembre 2025 au 9 avril 2026
Mardi : 8 h 30 à 10 h et
Jeudi : 8 h 30 à 10 h et 10 h à 11 h 30
Aréna Saint-Michel, 3440, rue Jarry Est
1 fois/semaine : 420 \$ – 2 fois/semaine : 840 \$

En partenariat avec le Salon de Quilles le Domaine, la ligue FADOQ voit le jour!

Que vous soyez seul(e) ou en groupe, jouer aux quilles est une belle activité pour rencontrer des gens et bouger tout en vous amusant!



À compter du mardi 2 septembre
10 h à 12 h ou de 13 h à 15 h
Centre de Quilles le Domaine
3275, avenue de Granby, Métro Langelier
13 \$ la partie, à payer sur place

Aérobic rétro - Danse sans sauts

NOUVEAUTÉ !

Envie de retrouver le plaisir des routines de danse aérobic des années 90, sans sauter ni trop forcer? Ce cours en musique vous fait revivre l'énergie rythmée de cette époque avec des mouvements accessibles, fluides et sans impact. On bouge, on danse, on sourit, on s'amuse — tout en douceur, mais avec du pep!

Mardis ou jeudis du 23 septembre au 27 novembre
de 11 h à 12 h
Studio Caravane, 910, rue Jean-Talon Est (2^e étage)
120 \$ – Session 10 semaines

Fusion Pilates

Véritable alchimie entre Pilates, musculation et l'influence du ballet classique, ce mélange unique permet de travailler en profondeur tout en développant souplesse, endurance, tonus et équilibre. Chaque mouvement est conçu pour renforcer les muscles profonds, améliorer la posture et augmenter la flexibilité, le tout dans une approche fluide et élégante. Que vous soyez débutant(e) ou pratiquant(e) avancé(e), chaque séance vous invite à découvrir votre potentiel physique, à prendre soin de votre corps tout en vous offrant un moment de bien-être et de challenge.

Mardis ou jeudis du 23 septembre au 27 novembre
de 9 h 45 à 10 h 45
Studio Caravane, 910, rue Jean-Talon Est (2^e étage)
120 \$ – Session 10 semaines

Cours d'étirements et relaxation

Offrez à votre corps un moment de détente! Libérez vos tensions et retrouvez calme et sérénité! Après une longue journée ou un entraînement intensif, rien de mieux que de prendre le temps de s'étirer et de se détendre. Les séances sont conçues pour soulager les tensions, améliorer la souplesse et favoriser un lâcher-prise total.

Vendredis 26 septembre au 28 novembre de 10 h à 11 h
Studio Caravane, 910, rue Jean-Talon Est (2^e étage)
120 \$ – Session 10 semaines

Club de course FADOQ

Introduction à la course

Vous n'avez jamais couru, mais aimeriez essayer? Découvrez les joies de ce sport qui s'apprend à tout âge avec le COURS D'INITIATION pour apprendre les bases de la course à pied dans une ambiance conviviale et dynamique. Les séances regroupent un échauffement, des séquences de course/marche à votre rythme et des exercices de renforcement musculaire. Une discipline individuelle qui se pratique en groupe parce qu'à plusieurs, c'est plus motivant et bien plaisant! Accessible à toutes et à tous, peu importe votre vitesse ou votre niveau de forme. Les séances sont adaptées à chaque personne.

Niveau intermédiaire

Venez vivre une expérience de course à pied dynamique, inclusive et motivante où le plaisir est au cœur de l'entraînement. Les séances comprennent une période d'échauffement, des intensités adaptées à votre niveau pour propulser votre endurance cardiovasculaire, un retour au calme et des exercices de gainage afin de renforcer votre musculature. Dépassez vos limites avec le Club de course FUN fadoq! Notez que ce cours s'adresse aux personnes capables de courir au moins dix minutes en continu. Sinon, rejoignez le cours d'initiation même si vous n'êtes pas à vos premiers pas de course.

24 septembre au 10 décembre
Chalet du Parc Maisonneuve, 4601, rue Sherbrooke Est
25 \$

Mercredi – Séances d'intervalle (au choix) :

– Groupe intermédiaire : de 9 h à 10 h 15

Prérequis : être capable de courir facilement 10 minutes en continu et faire au moins 3 sorties de course par semaine.

– Groupe débutant (introduction) : de 10 h 15 à 11 h 15

Accessible à toutes et tous, peu importe votre vitesse ou votre niveau de forme. Les séances sont adaptées à chaque personne.

Vendredi – Endurance fondamentale

– Groupe intermédiaire (courir facilement 10 minutes en continu) : de 9 h à 10 h

– Groupe d'introduction : de 10 h 15 à 11 h 15

Entraînement Cardio-Vitalité

Un entraînement à ciel ouvert afin de vous mettre en forme en toute sérénité. Entraînez-vous à votre rythme et progressez en douceur. Cardio-Vitalité vous propose un mélange d'exercices cardiovasculaires, musculaires et de flexibilité, avec des déplacements en marche active dans le parc.

Matériel obligatoire : Matelas isothermique (ou de yoga) et élastiques d'exercices avec poignées idéalement (possibilité de se procurer le matériel sur demande au coût de 55 \$ + taxes)

Prix coutant :

1 x semaine – 255,59 \$ taxes incluses (15 semaines)

2 x semaine – 391,49 \$ taxes incluses (15 semaines)

Prix FADOQ :

1 x semaine – 244,64 \$ taxes incluses (15 semaines)

2 x semaine – 374,46 \$ taxes incluses (15 semaines)

Parc Maisonneuve

Mardis et/ou jeudis du 9 septembre au 18 décembre de 9 h à 10 h

Chalet du parc Maisonneuve, 4601, rue Sherbrooke Est

Parc Lafontaine

Mardis et/ou jeudis du 9 septembre au 18 décembre de 10 h à 11 h

Stationnement Centre Calixa-Lavallée
3819, avenue Calixa-Lavallée

Parc Outremont

Mardis et/ou jeudis du 9 septembre au 18 décembre de 9 h à 10 h

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

Marche Nordique

Programme convivial pour les gens intéressés à la marche avec bâtons. Ce programme comprend un échauffement, une période d'effort cardiovasculaire alternant la marche avec bâtons, des intervalles musculaires ainsi que des exercices de renforcement musculaire et d'étirement avec bâtons. Il est réalisé en pleine nature, ce qui ajoute à son charme!

Du 8 septembre au 17 décembre

Mont Royal (Lac aux Castors) : lundi de 10 h à 11 h

Mont Royal (statue) : mercredi de 10 h à 11 h

Prix coutant :

1 x semaine – 255,59 \$ taxes incluses (15 semaines)

2 x semaine – 391,49 \$ taxes incluses (15 semaines)

Prix FADOQ :

1 x semaine – 244,64 \$ taxes incluses (15 semaines)

2 x semaine – 374,46 \$ taxes incluses (15 semaines)

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.

Ce cours vous permet également d'apprendre différentes danses latines. telles que salsa, bachata, merengue, cha cha chá et reggaeton.

Mardi ou jeudi du 16 septembre au 4 décembre de 11 h à 12 h

3333, Crémazie Est, Montréal, local 4047

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, soit l'apprentissage des chorégraphies et l'enchaînement sur les musiques choisies. Plaisir garanti!

Lundis ou mercredis du 22 septembre au 10 décembre

Salle Hélios, 6394, rue Saint-Hubert

140 \$ – Session de 12 semaines

Débutant 1 : Lundi de 13 h à 14 h

Débutant 2 : Mercredi de 13 h à 14 h

Intermédiaire 1 : Mercredi de 14 h à 15 h

Intermédiaire 2 : Lundi de 14 h à 15 h

Avancé : Lundi de 15 h 15 à 16 h 15

Danse en ligne à saveur Latine et « pop »

Que vous soyez débutant(e), intermédiaire ou avancé(e), venez apprendre à danser avec Gilles Beaulieu et Dimitrina Vassileva. Des nouveautés à venir... Et, surtout, beaucoup de plaisir par la musique et la danse. Danser.. *c'est la santé!*

Mardis ou jeudis du 23 septembre au 11 décembre

Salle Hélios, 6394, rue Saint-Hubert

156 \$ – Session de 12 semaines

Débutant (nouveau) : Mardi de 14 h 15 à 15 h 15

Débutant niveau 2 : Mardi de 13 h à 14 h

Intermédiaire : Jeudi de 13 h à 14 h

Avancé : Jeudi de 14 h 15 à 15 h 15



En collaboration avec **Centre Pierre-Charbonneau**

Yoga sur tapis : un moment pour soi

Plongez dans une pratique millénaire qui harmonise corps et esprit. Le yoga sur tapis combine postures et techniques de respiration pour vous renforcer, vous assouplir et vous revitaliser en douceur. Les pranayamas apaisent le système nerveux et insufflent une énergie nouvelle, tandis que les postures stimulent les muscles, améliorent l'équilibre et soutiennent la vitalité intérieure. Chaque séance devient un moment privilégié pour libérer les tensions et renouer avec votre bien-être. Venez sur le tapis, explorez vos capacités et découvrez une sérénité durable.

10 h 50 à 11 h 50

Mercredis du 24 septembre au 12 décembre
910, rue Jean-Talon Est (2^e étage)
132 \$ – 12 semaines

Vendredis du 19 septembre au 5 décembre
6455, rue de Renty
121 \$ – 11 semaines (aucune séance le 10 octobre)

Yoga sur chaise : accessible et transformateur

Le yoga sur chaise, inspiré du hatha yoga classique, invite chacun à bouger en toute sécurité et avec confort. La chaise devient un précieux allié, offrant soutien et stabilité pour explorer les postures, que ce soit assis ou debout. Cette approche douce améliore l'équilibre, la flexibilité et le bien-être global, tout en étant adaptée aux besoins de chacun. Idéal pour les personnes qui débutent ou celles qui cherchent une pratique adaptée, le yoga sur chaise transforme chaque mouvement en un pas vers une meilleure qualité de vie.

9 h 30 à 10 h 30

Mercredis du 24 septembre au 12 décembre
910, rue Jean-Talon Est (2^e étage)
132 \$ – 12 semaines

Vendredis du 19 septembre au 5 décembre
6455, rue de Renty
121 \$ – 11 semaines (aucune séance le 10 octobre)

Méditation : exploration

Offrez-vous une pause apaisante avec cet atelier pratique dédié à la méditation. Découvrez et explorez des techniques variées, telles que la méditation zen, bouddhiste, la visualisation et les mantras, afin de trouver celle qui résonne pour vous. Que vous soyez novice ou initié(e), cet atelier vous guidera pas à pas pour intégrer la méditation dans votre routine et profiter de ses incroyables bienfaits : apaisement mental, clarté et sérénité. Venez cultiver un moment de calme et reconnectez-vous à l'essentiel.

12 h à 12 h 45

Mercredis du 24 septembre au 12 décembre
910, rue Jean-Talon Est (2^e étage)
72 \$ – 12 semaines

Vendredis du 19 septembre au 5 décembre
6455, rue de Renty
66 \$ – 11 semaines (aucune séance le 10 octobre)

NOUVEAU!

Clinique de Pickleball – Rehaussez votre jeu!

Vous souhaitez améliorer votre technique, perfectionner vos habiletés et gagner en confiance sur le terrain? Joignez-vous à notre clinique dynamique et conviviale, conçue pour vous aider à passer au niveau supérieur, peu importe votre expérience!

Mardis du 30 septembre au 21 octobre de 12 h à 13 h
Centre Pierre-Charbonneau, 3000, rue Viau
40 \$

Club de Pickleball – Bougez, riez et jouez entre amis!

Envie de rester actif(ve) tout en vous amusant? Joignez-vous à notre club dans une ambiance détendue et amicale, encadré par des bénévoles attentionnés.

Lundis du 22 septembre au 15 décembre de 12 h 30 à 14 h
(aucune séance le 13 octobre)
Association sportive et communautaire du Centre-Sud (ASCCS), 2093, rue de la Visitation
112,50 \$ – Session 12 semaines

Mardis et/ou Jeudis du 23 septembre au 11 décembre
(aucune séance le 11 et 13 novembre) de 13 h à 15 h
Centre Pierre-Charbonneau, 3000, rue Viau
1 x semaine – 88 \$ ou 2 x semaines – 176 \$
Session 11 semaines
(+ 26 \$ Carte de membre Centre Pierre-Charbonneau)
*Raquettes et balles fournies au besoin.



Club de tennis de table

Découvrez ou redécouvrez ce sport, aussi appelé ping-pong : un sport de raquette rapide, ludique et accessible à toutes et à tous! Que vous soyez débutant(e) ou joueur(se) reconnu(e), en solo ou en double, venez partager un moment de plaisir, de rires et de compétition amicale autour de la table.

Mardis du 23 septembre au 9 décembre de 10 h à 12 h
(aucune séance le 11 novembre)
Centre Pierre-Charbonneau, 3000, rue Viau
74 \$ – Session 11 semaines
(+ 26 \$ Carte de membre Centre Pierre-Charbonneau)

En collaboration avec



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.

Mardis du 16 septembre au 6 décembre
de 13 h 40 à 14 h 40

Centre du Vieux Moulin de LaSalle, 7644, rue Édouard
82 \$ – 12 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

Jeudis du 18 septembre au 8 décembre de 14 h à 15 h
Centre du Vieux Moulin de LaSalle, 7644, rue Édouard
82 \$ – Session 12 semaines

En collaboration avec



Association sportive
et communautaire
du Centre-Sud

Cardiovélo

Le CardioVélo Adapté pour Aînés est une séance de 55 minutes spécialement conçue pour offrir une expérience de cyclisme adaptée aux besoins et aux capacités des aîné(e)s. Cette séance se concentre sur le plaisir, le mouvement cardiovasculaire doux et le renforcement musculaire tout en minimisant l'impact sur les articulations.

Jeudis du 11 septembre au 4 décembre de 13 h à 13 h 55
ASCCS, 2093, rue de la Visitation
120 \$ – Session 13 semaines

Mise en forme

Offert pour vous permettre de rester actif à tout âge, ce cours vous permet de garder votre masse musculaire, de gagner en souplesse et d'améliorer la coordination dans un environnement sécuritaire et amusant.

Lundis du 8 septembre au 1^{er} décembre
de 10 h 30 à 11 h 25
ASCCS, 2093, rue de la Visitation
120 \$ – Session 13 semaines

En collaboration avec



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 sera vous motiver, guider et rendre vos 45 minutes de vélo des plus agréables et sécuritaires. Favorise la perte de poids, augmentation de votre métabolisme de base et renforcer votre bas du corps.

Jeudis du 11 septembre au 11 décembre de 10 h 30 à 11 h 15
Centre Récréatif Édouard Rivet
11 111, rue Notre-Dame, Montréal-Est
168 \$ – Session 14 semaines

Drumfit

Offert en collaboration avec le Centre Récréatif Édouard Rivet, ce nouveau cours combine des chorégraphies musicales, travaille la coordination, la motricité, l'écoute active, la proprioception et l'endurance. Adapté au 55+, ce cours a comme principal objectif de leur permettre de s'amuser! Allez, venez bondir de joie!

Mercredis du 10 septembre au 10 décembre
de 10 h à 10 h 45
Centre Récréatif Édouard Rivet
11 111, rue Notre-Dame, Montréal-Est
115,50 \$ – Session 14 semaines

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!

Jeudis du 11 septembre au 11 décembre de 9 h 30 à 10 h 30
Centre Récréatif Édouard Rivet
11 111, rue Notre-Dame, Montréal-Est
115,50 \$ – Session 14 semaines

En collaboration avec



Atelier d'autodéfense (bilingue)

Atelier offert simultanément en français et anglais par M. Georges Manoli, policier retraité et instructeur certifié d'autodéfense et d'affirmation de soi. Pour 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.

Module 1 : 27 octobre – Les agressions, statistiques, les étapes, etc
Module 2 : 3 novembre – Mes outils de défense
15 h à 17 h
Centre Cummings, 5700, avenue de Westbury
60 \$

PROGRAMMATION

Tronc fonctionnel (bilingue)

Ce cours en personne, de niveau intermédiaire à avancé, vise à renforcer la ceinture abdominale et les muscles du tronc. Il utilise divers accessoires fournis en classe, comme des haltères, ballons, rouleaux et bandes. Les exercices se pratiquent dans différentes positions : debout, assis, allongé ou à quatre pattes.

Vendredis du 12 septembre au 12 décembre de 10 h à 11 h
Centre Cummings, 5700, avenue de Westbury
168 \$ – Session 14 séances

Atelier d'art inclusif

Un espace libre pour créer à votre rythme, avec ou sans matériel, sous la guidance bienveillante d'une art-thérapeute certifiée. Chaque semaine, un thème vous inspire, du matériel est fourni, et vous êtes libre d'explorer sans cadre rigide. Les participant(e)s doivent pouvoir s'engager de façon autonome tout au long de l'atelier.

Lundis du 15 septembre au 15 décembre de 10 h à 12 h
(aucun cours le 13 octobre)
Centre Cummings, 5700, avenue de Westbury
130 \$ – 12 séances

Mélodies mémorables (bilingue)

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 la santé). Explorez des musiques du passé et d'ailleurs.

Lundis 15 et 29 septembre, 20 octobre, 3 et 10 novembre et le 1^{er} et 8 décembre de 14 h à 15 h
Centre Cummings, 5700, avenue de Westbury
Gratuit

L'art avec Lisa (bilingue)

Ce programme d'art pour débutants offre aux participant(e)s un environnement propice pour s'engager dans une démarche artistique, sous la direction d'une art-thérapeute certifiée. Les projets hebdomadaires se concentreront sur la peinture acrylique, l'aquarelle, le fusain, les pastels, l'encre, les techniques de collage et exploreront des thèmes comme le paysage, le portrait, la culture, les rêves, et plus encore.

Vendredis du 5 septembre au 12 décembre de 10 h 30 à 12 h
Congrégation Beth Tikvah, 136, boulevard Westpark,
Dollars Des Ormeaux
120 \$ – 15 séances

L'Université Cummings (bilingue)

Chaque semaine, explorez un sujet captivant avec un expert invité, suivi d'une discussion conviviale autour d'un café. Bien-être, arts, technologie... il y en a pour tous les goûts!

Un espace chaleureux pour apprendre, échanger et tisser des liens. Venez pour les idées, restez pour la communauté!

Mardis, du 21 octobre au 2 décembre de 12 h à 13 h
(aucun cours les 23 septembre, 7 et 14 octobre)
Centre Cummings, 5700, avenue Westbury
28 \$ – 7 séances

Chorale mondiale Cummings (bilingue)

Rejoignez-nous pour une expérience musicale vivante et inspirante! Explorez des chants du monde entier – en français, anglais, hébreu, russe et plus encore – dans une ambiance chaleureuse. Respirez, chantez, connectez-vous et laissez votre voix s'épanouir sous la direction d'une cheffe de chœur expérimentée.

Mercredis du 3 septembre au 10 décembre de 10 h à 12 h
(aucun cours les 24 septembre, 8 et 15 octobre)
Centre Cummings, 5700, avenue Westbury
225 \$ – 12 séances

Le body shop (bilingue)

Ce cours se concentre sur le développement de la force dans tout le corps à partir de la base ! Les mouvements seront 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.

Mardis du 9 septembre au 16 décembre de 16 h à 16 h 45
(aucun cours les 24 septembre, 8 et 15 octobre)
Virtuel
68 \$ – 12 séances

Cours d'intervalles Force et Cardio (bilingue)

Ce cours d'intervalles de 30 minutes vous mettra au défi avec des exercices de style aérobic, ainsi que des exercices de conditionnement musculaire (poids corporel et petites haltères). Un échauffement rapide et des étirements sont prévus. Une excellente façon d'intégrer l'exercice dans une journée bien remplie!

Intermédiaire/avancé
Lundis du 8 septembre au 15 décembre de 12 h 45 à 13 h 15
(aucun cours les 22 septembre et 13 octobre)
Virtuel
36 \$ – 13 séances

Débutant/intermédiaire
Mercredis, du 10 septembre au 17 décembre de 12 h 45 à 13 h 15
(aucun cours les 24 septembre, 8 et 15 octobre)
Virtuel
30 \$ – 11 séances

En collaboration avec



Peinture et technique mixte

Jeudis du 18 septembre au 4 décembre
de 13 h 30 à 16 h et un groupe de soir de 18 h à 20 h
Centre Jean-Claude-Malépart, 2633, rue Ontario Est
160 \$ – Session 12 semaines

Collage et technique mixte

Mercredis du 17 septembre au 3 décembre
de 13 h à 16 h
Centre Jean-Claude-Malépart, 2633, rue Ontario Est
160 \$ – Session 12 semaines

Dessin d'observation

Mardis du 16 septembre au 2 décembre
de 13 h 30 à 16 h et un groupe de soir de 18 h à 20 h
Centre Jean-Claude-Malépart, 2633, rue Ontario Est
160 \$ – Session 12 semaines

Écrire avec Suzanne Myre

Mardis du 16 septembre au 2 décembre de 13 h à 15 h 30
Centre Jean-Claude-Malépart, 2633, rue Ontario Est
160 \$ – Session 12 semaines

Tango

Vendredis du 19 septembre au 5 décembre
de 15 h 30 à 17 h
Centre Jean-Claude-Malépart, 2633, rue Ontario Est
155 \$ – Session 12 semaines

Initiation à la sculpture

Mardi du 16 septembre au 2 décembre de 9 h à 12 h
Centre Jean-Claude-Malépart, 2633, rue Ontario Est
160 \$ – Session 12 semaines

En collaboration avec



Aquaforme

Cours de conditionnement physique dans l'eau et en musique. Le cours vise la mise en forme cardiovasculaire et musculaire. Le cours se déroule dans la partie peu profonde et les exercices et le rythme sont spécialement conçus pour les seniors!

Mardis du 23 septembre au 25 novembre
de 10 h 50 à 11 h 45
Piscine Pierre-Lorange, 1870, rue Davidson
95 \$

ACTIVITÉS CULTURELLES

Salebarbes rencontre l'OSM

Le groupe acadien le plus en vogue de l'heure débarque à l'Orchestre Symphonique de Montréal pour un concert des plus festif sous la direction de Dina Gilbert et avec des arrangements signés Antoine Gratton! Attendez-vous à une ambiance survoltée... et préparez-vous à taper du pied!

Mercredi 1^{er} octobre à 20 h
Maison Symphonique, 1600, rue Saint-Urbain
Prix régulier: 124,80 \$ taxes incluses
Prix FADOQ: 114 \$ taxes incluses



Le traditionnel conte des Fêtes de Fred Pellerin

Fred Pellerin et Kent Nagano se retrouvent pour une 7^e édition de leur traditionnel conte symphonique! Les personnages savoureux du village de Saint-Élie-de-Caxton



nous entraîneront dans leurs détours ratoureux grâce à la prose rocambolesque de notre conteur national, portée par les envolées orchestrales. L'histoire de l'origine et de la fondation de Saint-Élie-de-Caxton a été longtemps un mystère. Que s'est-il passé au premier jour d'existence de la

municipalité? Comment devint-on un village? Les trois premières pages des archives municipales ayant été déchirées, la chose était toujours demeurée secrète et nébuleuse. Aujourd'hui, grâce aux nombreuses collectes jaseuses et recoupements d'approximations, la vérité est enfin inventée. Il y avait un monde, un clocher, un curé et une veuve... et, un jour, une enfant aux cheveux blancs. Et le village fut!

Jeudi 18 décembre à 19 h 30
Maison symphonique, 1600, rue Saint-Urbain
Catégorie 3 : 80 \$
Catégorie 4 : 57,60 \$

CONFÉRENCE

Alzheimer et au-delà : mieux vivre son rôle d'aidant

Séance d'information abordant divers sujets, dont : un aperçu de la maladie d'Alzheimer et des maladies apparentées, les différents aspects de communication, les comportements déroutants, comment prendre soin de soi en tant qu'aidant, ainsi que les différentes ressources communautaires disponibles sur le territoire.

Mercredi 29 octobre de 14 h à 15 h 30

Les Amis du Vieux Moulin

245, ch. du Bord-du-Lac Lakeshore, Pointe-Claire

Gratuit

ÉVÉNEMENTS

Vous êtes chaleureusement invité(e) à un midi festif haut en couleur!

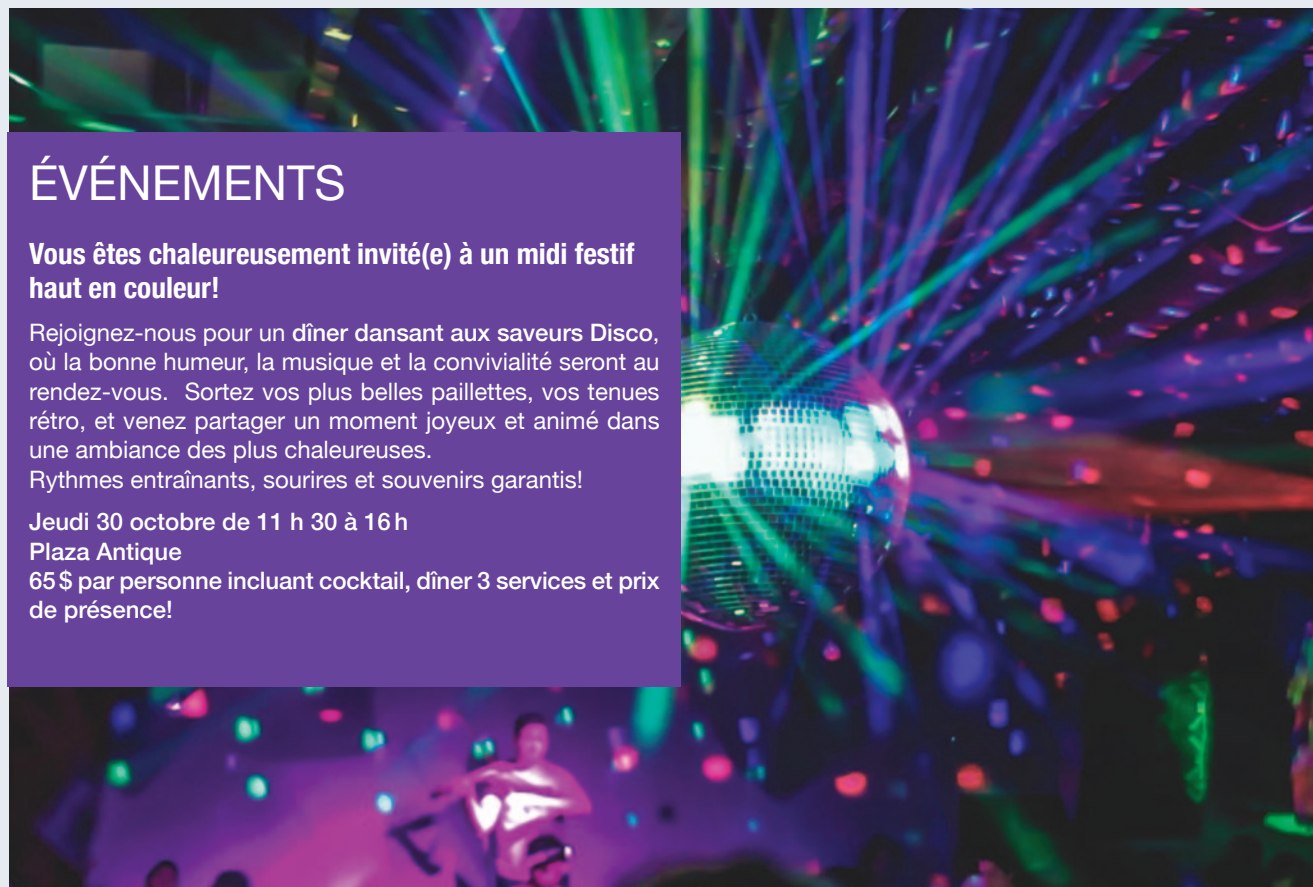
Rejoignez-nous pour un dîner dansant aux saveurs Disco, où la bonne humeur, la musique et la convivialité seront au rendez-vous. Sortez vos plus belles paillettes, vos tenues rétro, et venez partager un moment joyeux et animé dans une ambiance des plus chaleureuses.

Rythmes entraînants, sourires et souvenirs garantis!

Judi 30 octobre de 11 h 30 à 16 h

Plaza Antique

65 \$ par personne incluant cocktail, dîner 3 services et prix de présence!



Le festival pour bouger à son rythme!

12 et 13 septembre au Parc Villeray

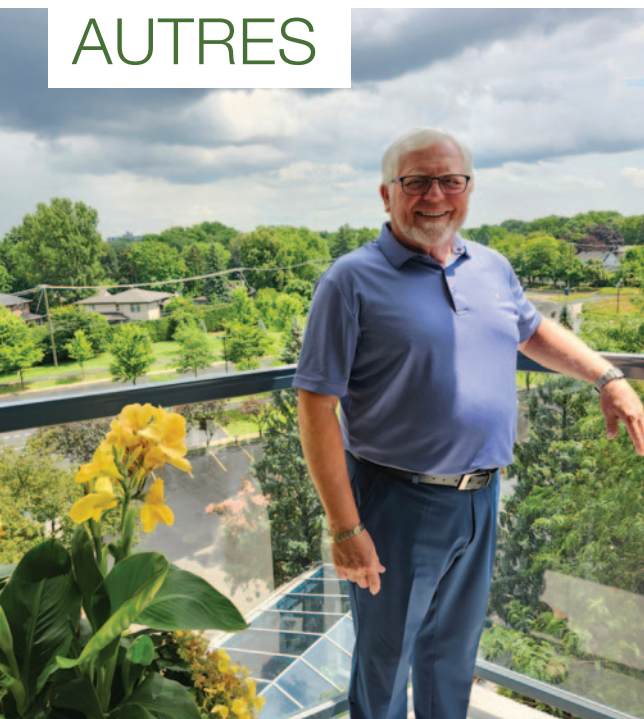
VITA



Un projet de  SPORTS
PAROISSIAUX

LES VISAGES DE LA FADOQ MTL

ROGER BILODEAU, UNE VIE D'ENGAGEMENT ET DE LEADERSHIP AU SERVICE DES AUTRES



Roger Bilodeau est l'exemple parfait de ce que l'implication communautaire peut accomplir lorsqu'elle est portée par la passion, la rigueur et un profond désir d'améliorer la vie des autres. Membre actif de la FADOQ – Région Île de Montréal et figure centrale de l'Amicale des retraités de la Banque Nationale, M. Bilodeau a consacré plus de 15 ans à bâtir des ponts entre les membres, à encourager la participation et à insuffler une énergie nouvelle au sein des organisations qu'il a servies.

Son parcours à la FADOQ débute un peu par hasard en décembre 2008, lorsque, en rejoignant l'Amicale des retraités de la Banque Nationale, il devient également membre de la FADOQ – Région Île de Montréal. Très vite, il prend conscience de l'intérêt et des avantages qu'apporte cette affiliation. "C'est plus qu'une carte de membre, c'est une porte ouverte sur des activités, des services et un réseau qui enrichissent notre quotidien", raconte-t-il.

Un bâtisseur engagé

Dès 2009, Roger s'engage pleinement en devenant membre du conseil d'administration de l'Amicale. Nommé trésorier en 2010, vice-président en 2012, puis président en 2015, il n'a cessé de travailler avec son équipe pour faire évoluer cette organisation qui regroupe aujourd'hui près de 2 350 membres répartis dans neuf régions du Québec et même l'est de l'Ontario.

Sous sa gouverne, l'Amicale s'est dotée d'une mission, d'une vision et de valeurs fortes : favoriser les rencontres à travers des activités sociales, culturelles et sportives et maintenir un réseau d'information vivant et accessible. "Nous avons toujours cherché à promouvoir la socialisation et la participation pour une vie active et épanouie de nos membres", explique-t-il.

Même pendant la récente pandémie, Roger et son équipe ont su s'adapter grâce à des choix technologiques judicieux. "Nous avons maintenu le lien avec nos membres, ce qui a été essentiel dans ces moments d'isolement", souligne-t-il, avec fierté.

Son rôle à la FADOQ

En parallèle, Roger a également été membre du conseil d'administration de la FADOQ – Région Île de Montréal pendant plusieurs années. Son implication a surtout porté sur le comité voyages et activités, où il a pu mettre à profit ses 38 années d'expérience professionnelle à la Banque Nationale, combinées à ses études universitaires complétées en soirée jusqu'à une maîtrise.

Les activités qui le touchent le plus? Celles qui allient utilité et plaisir : conférences sur la santé, la sécurité, la prévention du harcèlement, mais aussi les voyages et activités physiques qui favorisent la socialisation. "Ces initiatives sont précieuses pour briser l'isolement et maintenir une belle qualité de vie", affirme-t-il.

Inspirer par l'exemple

Pour Roger, le bénévolat est une véritable source de vitalité. "S'impliquer permet de se sentir utile, de partager son expérience et de faire avancer des dossiers importants", dit-il. Il croit fermement que la société a besoin de bénévoles et que chaque engagement, petit ou grand, peut inspirer d'autres à suivre le pas.

Même en dehors de ses responsabilités associatives, Roger reste un homme actif : golf trois fois par semaine, entraînement physique 5 jours sur 7, natation, vélo... sans oublier des moments précieux auprès de ses enfants et petits-enfants. "Cultiver ses passions et ses relations, c'est ce qui nous garde vivants et heureux", conclut-il avec la sagesse de quelqu'un qui a toujours su allier action et réflexion.

Une vie dédiée au service et à la communauté

Roger Bilodeau incarne les valeurs mêmes que la FADOQ s'efforce de promouvoir : l'engagement, le respect, la coopération et le plaisir de vivre activement. À quelques mois de conclure son mandat à la présidence de l'Amicale, il reste animé par la même conviction : "Quand on s'implique, on reçoit autant sinon plus que ce que l'on donne."



CHRONIQUE D'UNE BABY-BOOMER

Par Odette Bourdon

LES AVANTAGES... ET LES PLAISIRS DE LA CURIOSITÉ



Quoi de mieux que les voyages pour piquer notre curiosité! On pose alors facilement des questions tant aux guides professionnels qu'aux gens « du coin » heureux de nous faire découvrir leur patelin. C'est ainsi que naissent parfois de belles amitiés. Ces personnes qui nous ont si bien accueillis viendront peut-être nous visiter un jour... Ce sera donc à notre tour d'agir comme guides et de leur faire apprécier notre « coin de pays ». Et, qui sait, peut-être redécouvrirons nous-mêmes notre propre ville!

La curiosité se manifeste tout aussi bien envers les objets, les coutumes qu'envers les personnes. On dit bien souvent d'un enfant curieux et assoiffé de connaissances qu'il est intelligent! En vieillissant, ne perdons surtout pas cette belle soif d'apprendre et continuons de la nourrir tout au long de notre vie!

Tout près de chez vous

Si la découverte d'autres cultures suscite la curiosité, celle de sa « petite patrie », comme le disait si joliment le grand écrivain Claude Jasmin, n'est pas sans intérêt, croyez-moi!

Êtes-vous déjà allé(e) au Carmel de Montréal? Avez-vous déjà visité une église orthodoxe? Fouiné dans ce nouveau café-librairie qui vous intrigue? Siroté un thé à la menthe dans un resto méditerranéen? Fréquenté les quartiers chinois, italien, maghrébin? Avez-vous approvoisé Griffintown, redécouvert St-Henri, Verdun et le Vieux-Montréal? Avez-vous arpenté le Quartier des spectacles? Les arrondissements de Montréal se sont métamorphosés. L'Est de Montréal – hélas trop négligé par le transport en commun – connaît un essor fulgurant. Réapprovoiser sa ville, c'est tout un programme!

Aller aux devants des autres

Une simple marche dans votre quartier peut devenir l'occasion de faire plus ample connaissance avec des voisins ou encore avec de purs inconnus. Quand je me promenais avec mon cher Zola, c'était facile de créer des liens avec les gens car il n'y a rien comme un bon toutou pour fraterniser! Maintenant qu'il est disparu, je fais plusieurs haltes pour câliner le chien des autres... J'en profite alors pour jaser avec leur maître promeneur.

Il suffit parfois d'un simple petit signe de connivence pour nous à inciter à prendre part à une jasette avec d'autres personnes, comme à la sortie du cinéma, par exemple. Partager ses idées avec humour, c'est rarement mal reçu!

Curiosité récompensée

Lors d'un souper-croisière sur le lac Memphrémagog, je prenais l'apéro avec d'anciennes copines journalistes. Une bonne vingtaine d'hommes prenaient place à une grande table et l'un d'eux prenait des photos du groupe. Ces gens m'intriguaient. Moi-même amatrice de photos, je sais que lorsque l'on photographie les autres... on n'apparaît pas sur l'image. À la surprise de mes compagnes, je me suis donc dirigée vers le photographe qui m'a accueillie avec un grand sourire. J'ai pris quelques clichés avec sa caméra et je lui ai demandé – sans vouloir paraître trop indiscret! – qui étaient ces gens. Des ex-collègues? Des membres d'une organisation quelconque? Des visiteurs venus de l'étranger? Des employés d'une même entreprise? J'ai donc appris avec étonnement que le groupe était composé de prêtres melkites de diverses origines venus se ressourcer dans la région. Certains provenaient de la Turquie, d'autres de la Grèce ou de la Roumanie... et même du Québec!

Ma curiosité et mes recherches ultérieures ont donc bien été récompensées. J'ai eu l'occasion d'élargir mes connaissances et j'ai passé une soirée mémorable!

Je vous souhaite à vous tous, lectrices et lecteurs, une belle curiosité... couronnée de riches découvertes humaines. Osez!



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

Fier partenaire
de la **FADOQ -**
Région Île de
Montréal

Lobe
cliniques

1 866 411-5623 / lobe.ca


**Fière entreprise
québécoise**
DEPUIS 2002

Chaque moment mérite d'être entendu !

**Faites vérifier
votre audition.**

Prenez rendez-vous pour
un examen de votre audition.
Composez le **1 866 411-5623**
pour trouver la clinique Lobe
la plus près de chez vous.

RETOUR SUR LES GRANDS TOURNOIS DES JEUX FADOQ 2025



Du 3 mai au 12 juin 2025, les **Grands Tournois des Jeux FADOQ** ont réuni des passionné(e)s de sport autour de sept disciplines dynamiques. Cette édition a encore une fois permis à chacune et chacun de se dépasser et de démontrer qu'il est toujours possible de relever de nouveaux défis, peu importe l'âge. Encourager un mode de vie actif demeure au cœur de notre mission et nous sommes déjà impatients de vous retrouver l'an prochain pour une nouvelle saison, riche en défis et en plaisir!



Une nouveauté cette année : le 4 à 6 de clôture

Moment fort de cette édition 2025, le 4 à 6 festif de clôture a rassemblé près de 150 personnes dans une ambiance conviviale et chaleureuse. Participants, bénévoles, partenaires et membres de notre équipe se sont retrouvés pour célébrer ensemble le succès de la saison. Ce rendez-vous privilégié a permis de revenir sur les temps forts des compétitions, de féliciter les athlètes pour leur détermination et leur performance tout en mettant en lumière l'esprit sportif qui a animé chaque tournoi.

Nous souhaitons exprimer notre sincère reconnaissance à toutes les personnes qui ont contribué, de près ou de loin, à la réussite de l'évènement.

Merci à nos partenaires et bénévoles

Nos **partenaires** et collaborateur(-trice)s ont joué un rôle clé dans cette aventure. Leur soutien précieux permet non seulement d'être un gage de succès de nos événements, mais aussi de promouvoir les saines habitudes de vie et de garantir, à toutes et à tous, l'accès à l'ensemble de nos activités.

Un immense merci également à nos **bénévoles**, dont l'engagement exemplaire a permis le bon déroulement des activités et des événements de cette saison.



Merci à nos grands partenaires et commanditaires



Auto • Habitation



Vie • Santé • Investissement

Nos partenaires

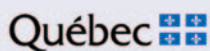


SÉCURIGLOBE
assurance voyage

LES RÉSIDENCES



Avec la participation financière de



MERCI AUX DÉPUTÉS QUI ONT APPUYÉ FINANCIÈREMENT LA TENUE DES JEUX :

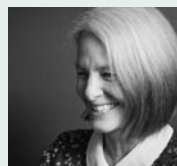
- ELISABETH PRASS, DÉPUTÉ PROVINCIAL DE D'ARCY-MCGEE
- ENRICO CICCONE, DÉPUTÉ PROVINCIAL DE MARQUETTE
- GIULIANA FUMAGALLI, DÉPUTÉ MUNICIPALE DE VILLERAY ST-MICHEL PARC-EXTENSION
- VINCENT MARISSAL, DÉPUTÉ PROVINCIAL DE ROSEMONT

LES JOURNÉES DE LA CULTURE 2025 : une célébration vivante de la mémoire, de la diversité et du bien vieillir

Du 3 au 5 juin 2025 dernier, la FADOQ – Région Île de Montréal a présenté avec fierté **Les Journées de la culture**, un événement gratuit tenu à la Maison de la culture Côte-des-Neiges. Réunissant spectacles, conférences, projections et prestations artistiques, cette programmation riche et variée a mis en lumière la vitalité culturelle des aînés et leur rôle actif dans la vie communautaire. L'initiative a été rendue possible grâce au soutien du Secrétariat à la région métropolitaine du ministère des Affaires municipales et de l'Habitation et de la Maison de la culture Côte-des-Neiges.



Parmi les moments forts, on compte la **conférence-spectacle sur la correspondance d'Onésime Maréchal**, femme de caractère ayant entretenu un riche échange épistolaire avec ses enfants pendant la Première Guerre mondiale. Animée par l'autrice Dominique Nantel Bergeron, avec la participation des comédien(ne)s Philomène Bilodeau et Ariel Ifergan, cette activité a transporté le public dans l'intimité d'une famille québécoise marquée par l'histoire.



Dominique Nantel
Bergeron



Philomène
Bilodeau



Ariel Ifergan

La conférencière a également présenté une **conférence-photos sur le quartier Laurier Est dans les années 1920-1930**, illustrée à partir de photos d'archives et familiales, retraçant à la fois l'évolution d'un quartier montréalais et celle d'une lignée familiale. Ces récits personnels ont suscité de belles émotions et un fort sentiment de résonance chez les participantes et participants.



Le volet cinématographique a été souligné par la **projection du film « Dis-moi pourquoi ces choses sont si belles » (2024)**, en présence de la réalisatrice Lyne Charlebois. Ce film sensible raconte l'amitié entre le frère Marie-Victorin et son étudiante Marcelle Gauvreau, unis par leur passion pour la nature, la science et la foi. L'échange épistolaire entre les deux protagonistes a profondément touché l'auditoire.

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. ¹⁰ Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce de Groupe Beneva inc. utilisées sous licence.





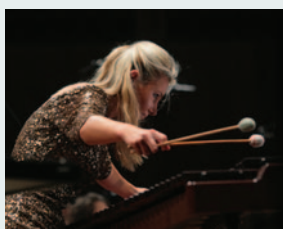
Mario Bélanger

L'humour s'est également invité à la fête avec « **L'après-midi FUNNY** », un spectacle animé par **Mario Bélanger**, humoriste bien connu pour son autodérision et sa chaleur humaine. En première partie, **Gaston Entéríte**, humoriste du 3^e âge, a charmé le public avec ses jeux de mots pleins de malice, prouvant que le rire n'a pas d'âge.

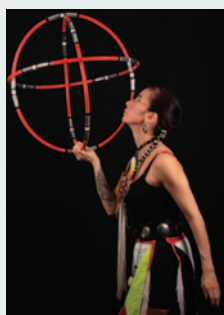
La soirée s'est terminée avec un volet musical. Le public a eu droit à une performance du groupe **Kleztory**, reconnu pour sa maîtrise de la musique klezmer. Avec



une passion palpable, le quintette montréalais a revisité l'univers musical yiddish avec émotion et virtuosité. La prestation de ces musiciens a été rehaussée par la présence de la **marimbiste polonaise Elwira Slazak**, qui a su émerveiller avec son instrument aussi impressionnant qu'inusité.



Elwira Slazak



Barbara Kaneratonni

La culture autochtone a également occupé une place centrale avec la prestation de **Barbara Kaneratonni Diabo**, artiste mohawk de Kahnawake. Sa **danse à cerceaux**, accompagnée du tambour, a été suivie d'une initiation participative et de la projection de son court-métrage **SMUDGE**, offrant un regard personnel et engagé sur la danse autochtone contemporaine.



Thomas Hellman

Enfin, le spectacle **Mythomane**, présenté par **Thomas Hellman** et son complice **Olaf Gundel**, a transporté le public dans l'univers fascinant des mythes grecs. Avec sa voix grave et son approche poétique, Hellman a su établir un pont inspirant entre les récits anciens et les enjeux d'aujourd'hui.

Les Journées de la culture 2025 ont su rassembler, émouvoir, faire réfléchir et, surtout, rappeler le rôle essentiel de l'art et de la culture dans le vieillissement actif et le mieux-être collectif. Grâce à la participation d'artistes passionnés, de bénévoles dévoués et d'un public curieux et chaleureux, cet événement s'est avéré un succès sur toute la ligne.

Un immense merci à toutes les personnes qui ont contribué à cette magnifique célébration du patrimoine, de la créativité et du dialogue entre générations.

Québec

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

Réservé aux jeunes de 50 ans et plus !

LibrEspace FADOQ^{MD} est un programme d'assurances auto et habitation exclusif aux membres individuels du Réseau FADOQ offrant des avantages tels que :

- Rabais sur vos assurances
- Réduction de franchises en cas de sinistre
- Protection S.O.S. Identité^{MD} sans frais en combinant vos assurances

Pour connaître tous les autres avantages offerts, appelez votre représentant ou composez le
1866 477 5050

Assureur officiel
du Réseau FADOQ

[intact]
ASSURANCE

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 récupérer votre identité. Ces offres peuvent varier en fonction des produits, des modalités d'assurance et des conditions d'assurance. Pour en savoir plus, consultez votre représentant FADOQ ou visitez le site www.fadoq.org. Tous droits réservés.



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



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.
© 2023, Intact Compagnie d'assurance. Tous droits réservés.