
AUTOMNE 2025 | VOLUME 34 | NUMÉRO 4

RENDEZ-VOUS

L'ENCART DES LAURENTIDES



Région
des Laurentides

MERCI À NOS GRANDS PARTENAIRES !



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 1 866 477 5050

Assureur officiel du Réseau FADOQ



Il est de votre responsabilité de lire attentivement les conditions générales de votre contrat d'assurance. Les rabais de 4 % s'appliquent 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.

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.

MOT DE LA PRÉSIDENTE ET DU DIRECTEUR

L'automne arrive ! C'est l'occasion de reprendre vos activités et de redécouvrir les avantages d'être membre de la FADOQ !

Avec plus de 600 000 membres au Québec — dont près de 50 000 dans les Laurentides — la FADOQ est une force qui peut faire la différence, notamment auprès des élu.e.s.

Pourquoi adhérer ? Parce que la Réseau FADOQ offre des opportunités pour améliorer la qualité de vie des 50 ans et plus :

- La défense des droits des aîné.e.s (santé, soutien à domicile, lutte contre l'isolement, recommandations politiques);
- Près de 1000 rabais (santé, assurances, loisirs, etc.);
- Des activités sociales et sportives via les clubs (jeux, voyages, compétitions amicales);
- Le magazine Virage, publié quatre fois par année
- Un sentiment d'appartenance à un réseau solidaire et engagé.

Bon automne à toutes et tous — au plaisir de vous rencontrer !

Gaétane

J'espère que vous avez passé un bel été rempli de bons moments. De notre côté, l'équipe a profité de cette période estivale un peu plus calme pour peaufiner la programmation de l'automne. Vous découvrirez, dans les prochaines pages, le fruit de ce travail préparé avec soin.

L'ajout de la carte « Membre Affinité FADOQ » marque également une belle nouveauté. Elle permet à toute personne de 50 ans et plus, déjà membre de la FADOQ, de participer aux activités proposées par un autre club affilié. De plus, elle ouvre la porte aux personnes de moins de 50 ans souhaitant prendre part aux activités d'un club FADOQ.

En terminant, passez nous voir au Salon des Aînés de Saint-Jérôme, le samedi 6 septembre et au Salon des Générations et du Bénévolat de Sainte-Agathe-des-Monts le 18 octobre. Ce sera l'occasion idéale d'échanger et de partager votre vision de la FADOQ-RLS avec nous. Votre présence et vos idées sont précieuses pour faire évoluer notre réseau à votre image.

Bon automne et au plaisir de vous voir bientôt !

Au plaisir,
Michael

Pour trouver un club où vous impliquer bénévolement :

www.fadoq.ca/laurentides/clubs-fadoq

La FADOQ, c'est bien plus qu'une carte : c'est un réseau actif, humain et stimulant.

Gaétane Grenier
Présidente



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

Michael Leduc
Directeur général



FOL'IMPRO S'AMÈNE AU QUARTIER 50+

Par Mélissa Gemme | melissa@fadoqlaurentides.org



Suzanne Beauregard | Membres du Quartier 50+ de la ville de Saint-Jérôme

La FADOQ-RLS (Région des Laurentides) aspire à être un partenaire incontournable des personnes de 50 ans et plus. Dans cette perspective, l'équipe est à l'écoute des besoins exprimés et attentive aux suggestions d'activités. Que vous soyez membre ou non, votre opinion compte. Elle est pour nous précieuse, inspirante, et alimente notre vision.

« Nous nous inspirons de vos initiatives, idées et demandes pour vous proposer une programmation d'activités et de projets créatifs qui vous ressemble et nous rassemble », affirme Mélissa Gemme, agente de développement du loisir culturel et du bénévolat – Chargée de projet à la FADOQ-RLS.

Au mois de mai, madame Suzanne Beauregard, membre du Quartier 50+, s'est adressée à la responsable des loisirs de son organisme pour lui faire part de son grand désir de pratiquer de l'improvisation théâtrale. Sa demande a été acheminée à la FADOQ-RLS, et cette activité sera intégrée au programme automnal 2025 du Quartier 50+ de la Ville de Saint-Jérôme.

Mélissa nous partage quelques extraits de sa rencontre avec cette dame qu'elle décrit comme une grande passionnée de la vie. « Je suis tellement contente d'apprendre qu'il y a enfin de l'improvisation pour nous ! Je suis une grande fan de la LNI (Ligue Nationale d'Improvisation) depuis plusieurs années. J'adore ça ! Je pense qu'il faut parler et oser demander si on veut du changement. Quelle belle surprise ! C'est tellement beau la vie ! », déclare-t-elle.

« Cela fait maintenant deux ans que je suis veuve et ça m'a fait réaliser l'importance de croquer dans la vie à pleines dents. À 82 ans, j'ai commencé à faire du kayak grâce à une amie. Je me disais, "Je suis trop vieille pour ça", puis j'ai essayé et j'adore ça. Je vais à mon cours d'aquaforme depuis maintenant 20 ans ! C'est beau vieillir quand on est en forme ! J'aime beaucoup les nouveautés, essayer de nouvelles choses. J'ai aussi plein de projets. C'est important d'en avoir. La vie s'arrête quand on n'a plus de projets et de rêves. », conclut-elle.

RETOUR SUR LES JEUX D'ÉTÉ

Par Guillaume Guay-Morin | guillaume@fadoqlaurentides.org

La 26^e édition des Jeux d'été FADOQ 2025 s'est déroulée sous le signe du dépassement, de la camaraderie et du plaisir partagé. Rassemblant des participant.e.s de toute la région, ces jeux ont une fois de plus démontré que l'activité physique et l'esprit sportif n'ont pas d'âge.

Tout au long de l'événement, les personnes participantes se sont illustrées dans une grande variété de disciplines : golf, pétanque, pickleball, baseball poche, billard, marche rapide, course... et bien d'autres encore. Peu importe la

performance, chaque personne a contribué à faire de cette édition un franc succès grâce à son énergie, son enthousiasme et son engagement.

Un immense bravo à tou.te.s les gagnant.e.s qui se sont démarqué.e.s dans leur discipline respective — votre détermination est une véritable source d'inspiration. Mais au-delà des médailles, ce sont toutes les personnes ayant pris part aux jeux qu'il faut applaudir. Leur présence et leur esprit d'équipe ont permis de

créer une ambiance festive et inclusive, fidèle aux valeurs de la FADOQ-RLS.

Les Jeux se sont terminés en beauté le 8 juin avec un souper de clôture chaleureux et convivial au Club de golf d'Arundel, tenu tout juste après le tournoi de golf. Ce moment a permis à tout le monde de célébrer ensemble les réussites, de partager des souvenirs et de souligner les liens précieux tissés au fil des activités.





JOURNÉE CONTRE LA MALTRAITANCE ENVERS LES AÎNÉ.E.S | 15 JUIN

Par Marie-Ève Couture | marie-eve@fadoqlaurentides.org

À la FADOQ - Région des Laurentides, il est important d'œuvrer pour contrer la maltraitance envers les personnes âgées ainsi que toute personne majeure en situation de vulnérabilité. Pourquoi ? Parce que « c'est une problématique sociale qui nécessite la vigilance de tout le monde afin de repérer une personne qui en est victime et d'intervenir avec diligence. Considérant que les personnes dénoncent rarement elles-mêmes leur situation, soit par crainte de représailles, par honte ou pour de nombreuses autres raisons, nous pouvons faire la différence. », comme l'explique le CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

C'est avec fierté que Marie-Ève Couture, coordonnatrice des programmes sociaux de la FADOQ - Région des Laurentides était présente aux différents événements suivants :

- Vendredi 13 juin avait lieu le pique-nique de la bienveillance à Mont-Laurier, convivial et très

apprécié, auquel près d'une quarantaine de personnes participaient afin de promouvoir la bienveillance.

- Dimanche le 15 juin à Saint-Sauveur, une marche a rassemblé environ une centaine de personnes dont la ministre des aîné.e.s Sonia Bélanger. D'ailleurs, Mme Bélanger a lancé le défi pour l'an prochain de doubler le nombre de marcheurs.es. Serez-vous des nôtres ?
- Lundi le 16 juin à la Maison des Citoyens de Saint-Eustache, une courte marche avec visite de kiosques a rejoint près d'une quarantaine de personnes. Une belle réussite pour cette première.

D'autres activités ont eu lieu, notamment à Rivière-Rouge, où un pique-nique de la bienveillance, tenu le 11 juin, a mobilisé environ 60 personnes. De plus, les ambassadeurs.drices de la bienveillance ont animé des Carnivals de la bienveillance dont celui du 18 juin au CHSLD D'Argenteuil auquel une bénévole de la FADOQ-RLS a pris part.

Favoriser les comportements de bienveillance envers les personnes âgées ?

- Présentation sur la bienveillance comprenant 6 mises en scène illustrant les principes soutenant la bienveillance
- D'une durée approximative de 1 h 30
- Gratuit

La bienveillance est une approche qui valorise le respect de toute personne, ses besoins, ses demandes et ses choix, y compris ses refus.

Pour réservation, contacter Marie-Ève Couture, marie-eve@fadoqlaurentides.org
Coordonnatrice des programmes sociaux
FADOQ Région des Laurentides

LANCEMENT CHARTE DE BIENTRAITANCE

Par Marie-Ève Couture | marie-eve@fadoqlaurentides.org

Le 29 avril 2025 avait lieu le lancement de la Charte de la bientraitance pour la région des Laurentides.

Vous avez peut-être vu l'infolettre spéciale de la FADOQ-RLS à ce sujet ? Marie-Ève Couture nous en parle : « Aujourd'hui, je vous partage ma vision en lien avec cette Charte. Si chacun d'entre nous s'engage dès maintenant à la signer, la respecter, mais surtout à la faire vivre dans la communauté, en milieu de vie, à domicile et au travail, entre collègues, entre ami.e.s, je suis convaincue que le mieux-être collectif en serait amélioré ».

Le mot qui me vient en tête : « ambassadeur ou ambassadrice ». Quelle belle synchronicité ! Saviez-vous qu'à l'intérieur des CHSLD et MDA de la région le principe d'ambassadeur de la bientraitance est existant depuis plus d'un an ? Ces personnes contribuent à

valoriser quotidiennement la bientraitance au sein de leur milieu respectif.

Présentement, je collabore avec l'équipe de coordination régionale maltraitance du CISSS des Laurentides afin de déployer des ambassadeurs drices qui porteront la vision de la Charte au sein de la communauté, afin de contribuer au bien-être de chacun.

Je suis en pleine relance de la présentation des mises en scène intitulées : « Favoriser les comportements de bientraitance envers les personnes âgées. Dans lesquelles les six principes directeurs de la bientraitance, pierre d'assise de la Charte, sont mis de l'avant. Saisissez l'occasion de faire la différence. Invitez-nous dans votre milieu de vie, de travail, de loisirs et profitons de l'occasion pour faire vibrer la Charte de la Bientraitance ! »



 **Salon des aînés**
DE SAINT-JÉRÔME

 **fadoq**
Région des Laurentides

DIANE DUFRESNE
GRANDE ENTREVUE

SAMEDI 6 SEPTEMBRE 13h30
QUARTIER 50+ DE SAINT-JÉRÔME

CHARTRE DE BIENTRAITANCE



SACHANT QUE la maltraitance engendre des conséquences très importantes qui détériorent significativement la qualité de vie des aîné.e.s et des adultes en situation de vulnérabilité.

SACHANT QUE les personnes qui œuvrent auprès d’elles et eux ou qui les côtoient doivent déployer tous les efforts possibles pour mettre fin à la maltraitance et favoriser leur bienveillance.

LA PRÉSENTE CHARTE PROPOSE D’ADHÉRER AUX PRINCIPES SUIVANTS POUR GUIDER LES ACTIONS DE BIENTRAITANCE :

Engageons-nous à offrir un environnement de bienveillance ;

Écoutons, tout en favorisant l’expression des besoins et des souhaits de chacun.e;

Considérons les besoins évolutifs de la personne et réajustons nos pratiques;

Accueillons les personnes de façon personnalisée en respectant leur histoire, leur dignité, leur rythme et leur singularité;

Communiquons de façon respectueuse en adaptant notre message et en vérifiant la compréhension;

Impliquons la personne dans la planification et le suivi des interventions qui la concerne;

Soutenons les personnes dans leurs démarches par la diffusion d’informations leur permettant de faire des choix libres et éclairés et de développer leur pouvoir d’agir; Favorisons l’inclusion des notions de prévention et de repérage dans nos initiatives pour contrer la maltraitance;

Offrons des services et des activités qui favorisent l’inclusion et la participation sociale de chacun.e;

Travaillons en partenariat afin d’offrir un filet de sécurité lors de situations de maltraitance.

Source des images : iStock



Rendez-vous sur la page
Bienveillance du site Internet
du CISSS des Laurentides pour
accéder à la Charte
de la bienveillance.



TABLE DE CONCERTATION
RÉGIONALE DES AÎNÉ-E-S
DES LAURENTIDES

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec 

PROGRAMMATION | AUTOMNE | 2025

Essentrics avec Manon Durand & FADOQ | « Ensemble pour votre MIEUX-ÊTRE ! »

Bougez, respirez, vivez pleinement !

Restez jeune de corps et d'esprit en bougeant chaque jour. Avec Essentrics, retrouvez votre souplesse, votre force et votre énergie.

Une méthode douce, dynamique et complète pour vous sentir vivant.e, de la tête aux pieds.

Lundi et mercredi

15 septembre au 1^{er} décembre | 17 septembre au 3 décembre

10h à 11h

Zoom sur l'art

Animatrice : Annie Bilodeau

Vous avez perdu la motivation de peindre ou de dessiner ? Vous voulez vous remettre à vos pastels, pinceaux et crayons ? Ce groupe vous donnera envie de reprendre votre pratique tout en apprenant de nouvelles techniques et approches. Chaque participant.e élabore ses projets en fonction de ses affinités et avec le matériel qu'il a sous la main, et ce, dans une atmosphère détendue et sans jugement.

Vendredi

26 septembre au 28 novembre

10h à 12h

Exploration 1 des médiums d'art

Animatrice : Annie Bilodeau

Envie d'ajouter une touche d'art à votre vie ?

Voici l'occasion rêvée de découvrir vos intérêts artistiques en explorant une variété de médiums tout au long de la session : crayons, fusains, pastels, aquarelle, acrylique...

Initiez-vous ou perfectionnez vos techniques, le tout dans une ambiance conviviale et stimulante.

Plaisir, créativité... et matériel inclus !

Mercredi

24 septembre au 26 novembre

13h30 à 16h

Aqua FADOQ

Animatrice : Nathaly Colette

Plongez dans l'aventure aquatique, sculptez votre corps et défiez la gravité... ensemble, on se transforme !

Ste-Adèle

Mercredi

30 septembre au 16 décembre

9h à 10h | 10h à 11h | 11h à 12h

PROGRAMMATION | AUTOMNE | 2025

Yoga tout FADOQ

Animatrice : Nathaly Colette

Faites du bien à votre corps pour que votre âme ait le goût d'y rester.

Saint-Sauveur

Jeudi

3 octobre au 18 décembre

9h à 10h30 | 11h à 12h30

Initiation à la théorie musicale

Animatrice : Viviane Leblanc

Pour les mélomanes qui souhaitent comprendre la musique, l'écouter en toute conscience ! Pour des choristes ou des apprentis musiciens.nes, qui veulent aller plus loin afin de pouvoir lire une partition.

Zoom

Mardi

23 septembre au 25 novembre

11h à 12h

Cerveau Actif 2

Animatrices : Diane Beaulieu Desjardins & Lorraine Meunier

Vous avez aimé les ateliers Cerveaux actifs 1 ? Cerveaux actifs 2 est pour vous ! Même objectifs, nouvelles activités, exercices gradués et opportunité d'en créer à partir de modèles.

Mont-Blanc

Vendredi

3 octobre au 7 novembre

9h30 à 12h

Danse Groove

Animatrice : Line Morache

Reconnectez-vous à votre corps, votre énergie et votre joie à travers la danse.

Un moment de liberté, sans jugement, pour relâcher les tensions, retrouver votre force et votre bien-être.

Ouvert à tous.tes, sans prérequis.

Rythme. Sourire. Vitalité.

Municipalités dans la MRC des Laurentides

Mardi | 23 septembre au 25 novembre

Jeudi | 25 septembre au 27 novembre

13h à 14h

Pour vous inscrire
aux ateliers :



Ateliers fadoq.ca

Pour informations,
veuillez communiquer avec :

Patrick Melanson

Coordonnateur des sports et loisirs

patrick@fadoqlaurentides.org

819-429-3361



PROGRAMMATION | RÉSEAU | ÉCLAIREURS

Cet automne, le Réseau d'éclaireurs en santé psychologique du CISSS des Laurentides vous offre des ateliers pour prendre soin de vous et parler de **santé mentale positive** !



➤ Atelier La santé cognitive des personnes aînées **Septembre**

Vous êtes préoccupés par votre santé cognitive ou celle d'un proche? Au menu dans cet atelier : vieillissement normal, prévention des troubles neurocognitifs, stratégies pour accompagner une personne atteinte avec bienveillance tout en reconnaissant ses limites.

➤ Atelier Signaux de stress, d'anxiété et de déprime **Octobre**

Vous voulez être davantage en mesure d'identifier vos signaux de stress, d'anxiété ou de déprime et parler des stratégies pour y faire face? Cet atelier est pour vous!

➤ Atelier Prendre soin de soi et des autres **Novembre**

Comment on fait pour prendre soin de soi? Et prendre soin des autres? Venez en discuter avec nous!

GRATUIT
GROUPES RÉSERVÉS
AUX MEMBRES
DE LA FADOQ.

ATELIERS OFFERTS À :

SAINT-JÉRÔME
SAINT-EUSTACHE
SAINTE-AGATHE-DES-MONTS
MONT-LAURIER

Pour toutes les informations et pour vous inscrire, visitez la page du Réseau d'éclaireurs sur santelaurentides.gouv.qc.ca.

Je m'inscris



Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec

Salon des Générations et du Bénévolat

Présenté par **Jean Coutu** (Fonds Laënnec & Morin Noël)

Organisé par **Chambre de Commerce du Cœur des Laurentides**

Avec **Silvi Tourigny**, ambassadrice

SAMEDI 18 OCTOBRE 2025 DE 10H À 16H

ÉCOLE FLEUR-DES-NEIGES SAINTE-AGATHE-DES-MONTS

Partenaires: **câsa** (Département des Parténariats pour le Développement Social, Ville de Québec)

5 BONNES RAISONS DE S'INSCRIRE À UN ATELIER INFORMATIQUE

- 1 Mieux se servir de votre tablette et de votre cellulaire. Apprenez à utiliser efficacement vos appareils au quotidien.
- 2 Rester connecté.e avec vos proches. Utilisez les réseaux sociaux, Messenger et les appels vidéo pour voir votre famille et vos amis en toutes circonstances.
- 3 Comprendre les enjeux du numérique et prévenir les fraudes. Apprenez à reconnaître et prévenir les différentes fraudes potentielles en minimisant les risques d'arnaques potentiels.
- 4 Préserver votre autonomie intellectuelle. Restez informé.e, curieux.se et actif.ve grâce à l'accès à l'actualité et aux contenus enrichissants.
- 5 Explorer Internet en toute liberté. Effectuez des recherches, regardez des vidéos, jouez en ligne tout en stimulant vos capacités cognitives.

Suivez la programmation d'automne sur le site web des Ateliers Fadoq.ca
Inscriptions dès le 26 août prochain
www.fadoq.ca/laurentides/activites/activites-socio-educatives/ateliers-fadoq

Par Josée Desharnais | josee.desharnais@fadoqlaurentides.org



Ateliers fadoq.ca

FORMATIONS INFORMATIQUES POUR TABLETTES ET CELLULAIRES

ANDROID Sainte-Agathe 13 h à 16 h Jeudi 18, 25 sept. 9, 16, 23 et 30 oct.	ANDROID Saint-Hippolyte 9 h à 12 h Mercredi 1, 8, 15, 22, 29 oct. et 5 nov.	ANDROID Saint-Jérôme 9 h à 12 h Mardi 2, 9, 16, 23, 30 sept. 7 oct.	ANDROID Mont-Laurier 13 h 30 à 16 h 30 Mercredi 17, 24 sept. 8, 15, 22 et 29 oct.	RÉSEAUX SOCIAUX Labelle 13 h 30 à 16 h 30 Lundi 3, 10 et 17 nov.
APPLE Mont-Tremblant 9 h à 12 h Lundi 15, 22, 29 sept. 6, 20 et 27 oct.	ANDROID Sainte-Adèle 9 h à 12 h Mardi 16, 23, 30 sept. 7, 14 et 21 oct.	ANDROID Saint-Jérôme 9 h à 12 h Mercredi 17, 24 sept. 3, 8, 15 et 29 oct.	ANDROID Labelle 13 h 30 à 16 h 30 Lundi 15, 22 et 29 sept. 6, 20 et 27 oct.	ANDROID Lac Supérieur 9 h à 12 h Lundi 8, 15, 22, 29 sept. 6 et 20 oct.
Photo APPLE Mont-Tremblant 13 h 30 à 16 h 30 Lundi 15, 22, 29 sept.	Photo APPLE Sainte-Adèle 9 h à 12 h Mardi 28 oct. 4 et 11 nov.	CYBERSÉCURITÉ Saint-Jérôme 13 h à 12 h Jeudi 26 sept. 2 et 9 oct.	CYBERSÉCURITÉ Sainte-Agathe 13 h à 16 h Jeudi 6, 20 et 27 nov.	CYBERSÉCURITÉ Val-Limoges Heure et dates à confirmer

QU'EST-CE QUE LE PROGRAMME PRÉVENTION ET CONTRÔLE DES CHUTES ?

Par Mélissa Gemme | melissa@fadoqlaurentides.org

Ce programme permet tout d'abord de démystifier la crainte de la chute en découvrant les réflexes instinctifs de notre corps et en intégrant des moyens de protection accessibles à toutes et à tous. Il est essentiel que nous nous sentions à l'aise et en confiance dans l'environnement dans lequel nous évoluons. Que ce soit dans le cadre d'une activité physique ou simplement dans notre quotidien — à l'épicerie, dans l'autobus ou à la maison — une chute peut survenir. Même avec la plus grande vigilance, nous ne pouvons jamais prédire quand cela arrivera, mais nous pouvons nous y préparer.

Il est proposé d'exécuter des exercices de renforcement musculaire qui nous permettent d'intégrer à nos gestes quotidiens des postures et des mouvements devenant peu à peu des habitudes de prévention et de protection contre les chutes.

Le programme nous invite aussi à apprivoiser le sol à l'aide de techniques accessibles qui nous démontrent qu'il est possible de chuter sans subir de traumatisme majeur. Grâce à des apprentissages graduels et répétitifs, nous apprenons à amoindrir le choc, à nous préparer à une chute éventuelle, à nous réceptionner au sol et à développer des « automatismes préventifs » à la portée de toutes et de tous.

Mélissa a rencontré Monsieur Benoit Séguin, créateur du programme :

« Pour apprendre à nager, il faut aller dans l'eau. Alors pour apprendre à bien chuter, il est normal d'aller au sol. C'est en effectuant des exercices au sol que, graduellement, nous allons le trouver moins épouvanté. Quand on sait comment descendre au sol et comment revenir, on est en bonne posture pour éviter les blessures. »

Il s'agit donc de « reprogrammer notre corps pour apprendre à bien tomber ».

Quel est l'objectif du programme ?

« Généralement, lors d'une chute, il est difficile d'éviter une contusion, mais il est possible d'éviter une fracture. Et c'est là toute la différence. C'est le but premier des moyens de prévention et de protection. »

À qui s'adressent les cours ?

« À toutes et à tous, car personne ne passe sa vie sans tomber. Au début, je me suis concentré sur les aîné.e.s, mais je me suis dit que plus on apprend à bien tomber jeune, mieux c'est. »

Quels sont les bienfaits du programme ?

En habituant notre corps à descendre et remonter avec fluidité, nous développons une souplesse globale insoupçonnée. Ces exercices de prévention nous aident à améliorer notre stabilité, notre équilibre, à renforcer et tonifier nos muscles stabilisateurs.

Garder notre corps souple et conserver de la mobilité au niveau des articulations : cela signifie solliciter nos articulations et nos muscles régulièrement. C'est souvent cette souplesse et cette mobilité qui nous permettent d'être plus stables dans nos déplacements et de mieux réagir en cas de besoin. Nos muscles, quant à eux, doivent maintenir une certaine force et un certain tonus pour soutenir cette mobilité.

Inclure les exercices de renforcement musculaire du programme dans notre quotidien nous permet d'adopter de nouvelles postures et de nouveaux mouvements qui deviennent des habitudes protectrices contre les chutes et les fractures.

La pratique régulière des exercices au sol nous aide, peu à peu, à apprivoiser et à renforcer la reprogrammation de notre corps et de notre cerveau afin de bien tomber. Nos capacités musculaires augmentent progressivement. Nous devenons ainsi les acteurs et actrices d'une réaction en chaîne : notre sentiment de sécurité, de liberté, de confiance et d'estime de soi s'amplifie, alors que nos craintes face aux chutes et les limites que nous nous imposions auparavant diminuent.

Nos muscles tonifiés, nous pouvons marcher de manière détendue et fonctionnelle, sans que notre démarche ne soit dictée par la peur de trébucher, de glisser ou de tomber.

Qu'est-ce qui vous a motivé à créer le programme ?

« C'est le professeur Jacques Vanden-Abeebe. Il enseigne à la Faculté des sciences de l'activité physique et a été chercheur à la Faculté de génie de l'Université de Sherbrooke.

QU'EST-CE QUE LE PROGRAMME PRÉVENTION ET CONTRÔLE DES CHUTES ?

Il offre des sessions sur l'entraînement de la stabilisation dynamique du corps comme prévention des chutes, notamment pour des personnes atteintes de sclérose en plaques. »

« Un jour, il m'a contacté pour me demander si, avec mon expertise en judo, je pouvais transmettre des

techniques pour réduire les traumatismes lors de chutes éventuelles. J'ai accepté. J'ai conçu et présenté huit sessions de 45 minutes axées sur la prévention et la protection. »

Comment avez-vous développé le programme ?

« Après avoir reçu des témoignages positifs, j'ai décidé d'offrir des cours aux aîné.e.s. Rapidement, j'ai eu des retours positifs. Une dame, par exemple, a été déséquilibrée par son chien. Grâce au cours, elle a su comment réagir et n'a pas été blessée. »

« Je me suis ensuite dit que si on veut apprendre à une société à bien tomber, il faut commencer par les enfants. J'ai donc visité des écoles primaires. Mon souhait serait que des professeur.e.s d'éducation physique soient formé.e.s pour intégrer ces techniques dans leur enseignement. »

« C'est à ce moment que Judo Québec m'a offert une subvention provinciale. Le programme est devenu national. Ensuite, j'ai décidé d'écrire un livre. Je prenais des notes partout, inspiré par les fondements du judo : savoir tomber soi-même pour pouvoir faire tomber l'autre. »

« Mon objectif actuel est que ce programme de prévention et de contrôle des chutes soit intégré à la formation universitaire des futur.e.s professeur.e.s d'éducation physique, pour qu'il soit ensuite enseigné dans les écoles. »

Pour transmettre ses connaissances à grande échelle, Monsieur Séguin forme aujourd'hui des maîtres de judo qui enseignent à leur tour les fondements du programme à travers la province et ailleurs.

La FADOQ – Région des Laurentides est fière de collaborer avec Monsieur Patrick Kerney, maître de dojo expérimenté, impliqué dans sa communauté et propriétaire d'un dojo à Sainte-Thérèse-de-Blainville. Grâce à ce partenariat, le programme sera offert cet automne.

Mélissa a demandé à Monsieur Kerney ce qui le motive à offrir ce cours dans sa région :

« J'aimerais faire connaître le programme dans toute la région et avoir un impact réel sur la qualité de vie des personnes qui y participeront. Je souhaite aussi développer une nouvelle offre de service pour notre club de Judo et devenir une référence au Québec pour ce programme. »

Pour plus d'information sur le programme :



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](https://www.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.

QU'EST-CE QUE TAP ET CLAP CARDIO ?

Par Mélissa Gemme | melissa@fadoqlaurentides.org

TAP et CLAP CARDIO est un programme d'exercices aérobiques sur chaise joyeux et rythmés, conçu pour stimuler les aîné.e.s de façon ludique et sécuritaire. En tapant des mains et des pieds au rythme de la musique qu'ils et elles aiment, les participant.e.s bougent, comme en fête, tout en améliorant leur santé cardiovasculaire, leur tonus musculaire, leur mémoire, leur équilibre et leur coordination.

TAP et CLAP CARDIO avec LISA est la version virtuelle du programme, animée par Lisa McLellan, experte en vieillissement actif et créatrice de la méthode TCC. Il comprend 10 séances de 30 minutes, alliant musique entraînante, conseils pour un vieillissement en santé, avec la participation de quatre aînées dynamiques.

Quels sont les objectifs du programme ?

- Briser l'isolement
- Élever l'esprit
- Faire bouger

Quels sont les bienfaits du programme ?

- Procure du plaisir, soulage le stress, stimule le bonheur et le sourire;
- Tonifie et renforce les muscles, y compris le cœur et les poumons;
- Améliore la coordination et la mémoire;
- Améliore la mobilité et le mouvement fonctionnel;
- Oxygène le sang;
- Stimule le système lymphatique pour soutenir le système immunitaire;
- Offre des conseils pratiques sur l'hygiène de vie pour encourager les aîné.e.s à assumer la responsabilité de leur santé;
- Crée une sensation de bien-être et un sentiment d'appartenance à un groupe;
- Offre une expérience sociale sans négativité;
- Augmente leur sentiment de confiance et d'estime de soi;
- Permet de partager un moment de joie.

Mélissa a demandé à la fondatrice de Tap et Clap Cardio Lisa McLellan, ce qui l'avait motivé à travailler avec la FADOQ – Région des Laurentides (FADOQ-RLS) ?

« Je suis fière de collaborer avec la FADOQ-RLS, une organisation dont l'engagement envers la santé et le mieux-être des aîné.e.s suscite en moi un profond respect et une véritable affinité. La FADOQ-RLS s'est imposée comme un acteur de premier plan dans l'amélioration de la qualité de vie des aîné.e.s, grâce à des initiatives novatrices et un engagement indéfectible au service des aîné.e.s. Leur approche, fondée sur la recherche scientifique et enrichie par une expérience concrète sur le terrain, répond aux défis complexes et évolutifs du vieillissement de la population. Leur travail se distingue par une intégrité exemplaire, une grande compassion et un véritable souci du bien-être des autres. »

Ce projet n'aurait pu voir le jour sans la contribution financière du Gouvernement du Canada dans le cadre du programme Nouveaux horizons pour les aînés.

Pour la programmation et inscription, visitez le :



Lisa McLellan



SOYONS FIER.ÈRE.S D'ÊTRE MEMBRE D'UNE COMMUNAUTÉ INCLUSIVE

Par Raphael Petitboulanger | raphael@fadoqlaurentides.org

Au Québec, en 2023, 1 personne âgée sur 10 n'était pas satisfaite de sa vie sociale, selon l'Institut de la statistique du Québec. Commençons par regarder le verre à moitié plein : cela signifie que 9 personnes âgées sur 10 se déclareraient plutôt satisfaites ou très satisfaites de sa vie sociale. C'est un chiffre très élevé et nous pouvons nous en féliciter.

L'objectif d'une vie sociale satisfaisante pour tous.tes !

Regardons à présent le verre à moitié vide : 1 personne âgée sur 10 n'était pas satisfaite de sa vie sociale. Pour cette personne âgée, la statistique qui vient d'être exposée ne représente pas grand-chose. Il convient donc d'agir concrètement pour elle et de faire en sorte qu'un changement puisse survenir, que sa vie sociale puisse évoluer et que son isolement ne soit plus qu'un mauvais souvenir.

Tout nouveau, tout beau !

Nous le savons, l'une des missions fondamentales de la FADOQ-RLS est de briser l'isolement des personnes âgées. 1 personne âgée sur 10 insatisfaites de sa vie sociale, c'est encore trop !

L'isolement, certaines personnes âgées peuvent la subir de manière marquée. Cela peut être notamment le cas pour les personnes issues de l'immigration, pour les personnes nouvellement arrivées dans les Laurentides ou encore les personnes de la communauté 2SLGBTQIA+ comme le démontre l'étude Isolement social des aînés : un regard sur les aînés LGBTQ au Canada menée par Emploi et Développement social Canada.

Et c'est pour cette raison que la FADOQ-RLS mène présentement un projet appelé Tout nouveau, tout beau ! qui vise à lutter contre l'isolement et à favoriser leur intégration au sein des clubs et regroupements de personnes âgées. Nous sommes fier.e.s de le porter.

L'inclusion de toutes les personnes âgées demeure un enjeu sociétal

« La FADOQ-RLS porte une attention particulière sur l'inclusion des personnes âgées, de toutes les personnes âgées quel que soit leur origine ethnique, religion, couleur de peau, orientation sexuelle, identité de genre et expression de genre... Vieillir fièrement dans les Laurentides, c'est aussi et d'abord pouvoir vivre dans une société



inclusive, bienveillante, respectueuse, sans discrimination... » Raphael Petitboulanger, chargé de projet | Accueil de la diversité.

Pour répondre à ces enjeux, la FADOQ-RLS proposera différentes activités sur le territoire laurentien : ateliers culinaires pour découvrir de nouvelles cultures, causeries, conférences, projections de films ou de documentaires... Nous voulons également organiser des actions de sensibilisation tant pour le grand public que pour les responsables de clubs.

Avec nos partenaires, nous prévoyons de déployer initialement le projet Tout nouveau, tout beau ! jusqu'à la fin de l'année 2026 et ne manquerons pas de partager notre calendrier d'activités prochainement.

Ce projet n'aurait pu voir le jour sans la contribution financière du Gouvernement du Québec dans le cadre du programme Québec ami des aînés.

Pour informations, veuillez communiquer avec :

Raphael Petitboulanger
Chargé de projet
Accueil de la diversité.

raphael@fadoqlaurentides.org
819-429-5858 poste 211

