
2024-2025

53^e RAPPORT

annuel



fadoq

Région
des Laurentides

Plus de 30 ans de partenariat avec la FADOQ

On s'investit à fond pour protéger votre monde

beneva.ca/fadoq

1 866 225-5050

beneva

SERVICES FINANCIERS



Les gens qui protègent des gens

*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. 2025 ^{MD} Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce de Groupe Beneva inc. utilisées sous licence.

71627 (2025-03)



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

Assureur officiel
du Réseau FADOQ

Pour connaître tous les avantages,
appelez votre représentant ou
composez le 1 866 477 5050

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 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. Votre carte de membre individuel FADOQ doit être valide tant que votre contrat d'assurance est en vigueur. Pour obtenir de plus amples informations sur cette offre et nos produits, veuillez communiquer avec votre représentant d'assurance ou consultez intact.ca. © 2025, Intact Compagnie d'assurance. Tous droits réservés.

TABLE DES MATIÈRES

04

MISSION, VISION,
VALEURS ET
P'TITE HISTOIRE

10

LE CONSEIL
D'ADMINISTRATION
2023-2024

16

BÉNÉVOLAT

20

SURVOL DES
ATELIERS ET
FORMATIONS EN
INFORMATIQUE

24

PARTENAIRES

05

MOT DE LA
PRÉSIDENTE
PROVINCIALE

11

L'ÉQUIPE DU
SECRÉTARIAT
RÉGIONAL

17

PRIX YVES-
LAMARCHE
2024-2025

21

JEUX D'HIVER |
JEUX D'ÉTÉ

06

MOT DE LA
PRÉSIDENTE
RÉGIONALE

12

LA LISTE DES
CLUBS ET LEUR
NOMBRE DE
MEMBRES

18

UN SURVOL DES
MEMBRES

22

PROGRAMMES
SOCIAUX

25

TOUT NOUVEAU,
TOUT BEAU !

26

ACTIVATION
PRÉVENTION
CÉLÉBRATION

07

MOT DE LA
DIRECTION
GÉNÉRAL

14

ÉTATS
FINANCIERS

19

SURVOL DES
ACTIVITÉS DU
VOLET CULTUREL
ET SPORTIF

23

PROCHE AIDANCE

27

COMMUNICATIONS

MISSION, VISION, VALEURS ET P'TITE HISTOIRE

La mission

Faire partie de la vie des 50 ans et plus en défendant leurs droits, en valorisant leur apport à la société et en les accompagnant avec une offre de services et d'activités adaptés.

La vision

Être l'organisme par excellence le plus représentatif des personnes de 50 ans et plus.

Les valeurs

Coopération	Intégrité
Engagement	Plaisir
Équité	Respect
Inclusion	Solidarité

Notre histoire

Avec 16 regroupements régionaux, plus de 700 clubs locaux répartis partout au Québec et un effectif dépassant les 600 000 membres dans la province, le Réseau FADOQ constitue l'organisme destiné aux aînés le plus important du Canada.

Depuis 1972, la FADOQ – Région des Laurentides offre ses services aux personnes de 50 ans et plus sur l'ensemble du territoire régional des Laurentides. L'organisme regroupe 35 clubs affiliés ainsi qu'un club régional, totalisant plus de 50 000 membres.

MOT DU PRÉSIDENT PROVINCIAL

Une nouvelle étape tournée vers l'avenir

Chères administratrices, chers administrateurs, membres de la FADOQ,

C'est avec grand plaisir que je m'adresse à vous dans ce rapport annuel. Mon mandat a débuté en juin dernier, lorsque j'ai eu l'honneur d'être élu à la présidence du conseil d'administration provincial.

Nous amorçons une nouvelle étape que je souhaite collégiale, ambitieuse et résolument tournée vers l'avenir. Ensemble, nous aurons à relever de nouveaux défis, à repenser nos façons d'agir, à renforcer nos partenariats et à innover, tout en demeurant fidèles à nos valeurs fondatrices.

Au cours de la dernière année, notre grande famille FADOQ a franchi un cap historique en dépassant le seuil des 600 000 membres. Ce jalon illustre toute la portée de notre mission et l'importance de notre organisation à travers le Québec. Chacune et chacun d'entre vous ont contribué, à leur manière, à bâtir ce que la FADOQ est devenue aujourd'hui : un mouvement fort, uni et respecté.

Même après 55 ans d'existence, nous continuons d'avancer avec dynamisme. L'évolution de notre image de marque en est un symbole éloquent. Ce vaste chantier de modernisation, amorcé depuis quelques années, entre maintenant dans sa phase de déploiement. Je tiens à saluer l'attitude constructive et l'ouverture dont font preuve l'ensemble des regroupements régionaux et des clubs. Ces changements insuffleront un nouvel élan à notre organisation et contribueront à attirer une nouvelle génération de membres.

En 2024-2025, nous avons poursuivi avec détermination notre travail de représentation auprès des instances publiques, des élus et des fonctionnaires, tout en participant activement à divers comités. Nous avons notamment pris part aux discussions entourant la future politique nationale de soutien à domicile et la stratégie de prévention en santé, deux dossiers essentiels pour améliorer la qualité de vie des personnes âgées.

Sur la scène internationale, notre engagement au sein du Groupe de travail à composition non limitée sur le vieillissement a porté fruit. Une résolution sera prochainement soumise à la présidence de l'Assemblée générale des Nations unies (ONU), en vue de la création d'une convention internationale sur les droits des personnes âgées. Une telle convention permettrait de garantir la protection des droits et de promouvoir le bien-être des personnes âgées dans tous les États membres de l'ONU.

En terminant, je tiens à vous remercier sincèrement pour votre engagement envers la FADOQ. Que vous soyez membre du personnel du secrétariat régional, administratrice ou administrateur d'un club, ou membre régional, vous êtes la force vive de notre organisation et la source de son rayonnement.

C'est ensemble que nous écrirons la suite de la grande histoire de la FADOQ. Soyez assurés que je m'engage à représenter chacune et chacun d'entre vous avec rigueur, conviction et loyauté.

Yves Bouchard

Président



RAPPORT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

Chères et chers membres de la FADOQ – Région des Laurentides,

Ma première année à la présidence de la FADOQ – Région des Laurentides a été marquée par de nombreux défis et de riches apprentissages. Je tiens à exprimer ma profonde gratitude envers les membres du conseil d'administration, dont le soutien m'a été précieux tout au long de cette période. Merci de tout cœur.

Je souhaite également saluer les administratrices et administrateurs qui ont quitté leur poste après plusieurs années d'engagement. Leur contribution a été significative. À celles et ceux qui se joignent à nous, je vous souhaite la plus chaleureuse des bienvenues. Votre implication est essentielle à la vitalité de notre réseau.

Parmi les moments forts de l'année, la célébration des anniversaires de cinq clubs — un 40^e et quatre 50^e — a été particulièrement émouvante. Ces événements témoignent de la longévité et de l'engagement communautaire de nos membres. La remise de certificats et la mise en valeur du bénévolat ont permis de souligner ces efforts avec reconnaissance.

Les Assemblées Générales Annuelles (AGA) tenues au printemps dernier dans chacun des clubs ont été des occasions privilégiées de dialogue et de transparence. Elles ont permis de présenter les nouvelles initiatives, telles que la carte affinité et la nouvelle image de la FADOQ, tout en renforçant les liens avec les membres.

Nous avons également franchi des étapes importantes pour assurer la pérennité de notre organisation. Le déploiement d'un plan stratégique et la révision de plusieurs politiques, notamment celles liées aux ressources humaines, aux rémunérations et aux contrats de travail, ont été menés avec rigueur par le Comité des ressources humaines.

Les administrateurs et administratrices du conseil siègent activement aux différentes tables de concertation aîné-e-s des Laurentides — notamment la CASA, la TCRAL et la Table des Pays-d'en-Haut, pour ne nommer que celles-ci. Cette présence permet une meilleure compréhension des enjeux régionaux et une participation concrète à l'élaboration de solutions.

Nous avons accueilli un nouveau club cette année : **Club FADOQ Les Quatre Temps** de Mont-Laurier (secteur Val-Limoges), ce qui porte à 35 le nombre total de clubs affiliés.

En janvier 2025, des changements à la structure et à la tarification de nos cartes de membres ont été mis en action. Grâce à la nouvelle carte Membre affinité FADOQ et à l'engouement pour la danse en ligne dans

certains clubs, nous avons enregistré une croissance remarquable du nombre de jeunes membres de la relève. Ce dynamisme est à l'image de notre réseau. Bravo à vous toutes et tous !

Le Réseau FADOQ poursuit son travail de représentation auprès des instances gouvernementales pour défendre les droits des aîné-e-s et promouvoir leur bien-être. Qu'il s'agisse de précarité financière, de soins dentaires, de prévention en santé ou de soutien à domicile, le Réseau demeure actif, vigilant et engagé. Je souhaite reconnaître le travail de notre vice-président, Richard Martin, qui est notre délégué au CCR (Comité consultatif des régions), un comité permanent du conseil d'administration provincial du réseau FADOQ. Il est composé de représentant-e-s régionaux désignés par résolution de leurs conseils d'administration respectifs. Son rôle est consultatif, mais il peut aussi exercer des fonctions électives importantes en tant que collège électoral. Justement, Richard a été élu au conseil d'administration du Réseau FADOQ par les membres du CCR.

Je vous invite à consulter l'ensemble des mémoires et recommandations présentés par le Réseau FADOQ dans la section Actualités de notre site Internet : <https://fadoq.ca/laurentides/actualites/memoires-et-avis>.

C'est avec fierté que je vous ai représentés tout au long de l'année. Je suis convaincue que notre regroupement régional des Laurentides ainsi que le Réseau FADOQ en entier mettent tout en œuvre pour défendre les droits et améliorer la qualité de vie des personnes aînées des Laurentides et de l'ensemble du Québec.

Je vous souhaite une prochaine année remplie de bienveillance, de bonheur et de moments joyeux — que ce soit en dansant, en riant, en jouant aux cartes ou en participant aux nombreuses activités offertes par la FADOQ. Ce fut pour moi une année riche et satisfaisante.

Au plaisir de vous rencontrer et de partager encore de beaux moments ensemble.

Gaétane Grenier
Présidente



MOT DE LA DIRECTION GÉNÉRALE

Chères et chers membres,

L'année financière qui s'est terminée le 31 août 2025 fut riche en réalisations et en défis. C'est avec gratitude et fierté que je vous présente ce qui sera pour moi un 23^e rapport de la direction générale. Ce rapport reflète la vitalité de notre regroupement régional, l'engagement de nos bénévoles, la rigueur de notre conseil d'administration et le dévouement de notre équipe au secrétariat régional des Laurentides.

Je remercie chaleureusement les membres du conseil d'administration et notre présidente pour leur confiance et leur appui constants. Sachez que notre CA, partiellement renouvelé à l'AGA de novembre 2024, a su prendre des décisions éclairées tout en déléguant la gestion opérationnelle à sa direction générale.

Quelques semaines après l'assemblée générale annuelle (AGA), les membres du conseil d'administration (CA) se sont réunis lors d'un lac-à-l'épaule pour clarifier leurs rôles, nommer des déléguées et délégués aux différents comités et Tables de concertation, assimiler les grandes orientations stratégiques ainsi que les modalités de leur mise en œuvre, et établir le plan d'action et le calendrier annuel du CA jusqu'à la prochaine AGA. En amont, le travail du CA s'appuie sur trois comités statutaires : gouvernance et éthique, ressources humaines, audit et finances. Au cours de l'exercice précédent, ces comités ont procédé à l'examen des dossiers avant leur soumission au conseil d'administration, et émis des recommandations appropriées. Cette démarche a notamment favorisé l'adoption de politiques structurantes au sein de notre organisme à but non lucratif.

La vie associative s'est traduite par la mise en place de diverses activités structurantes, parmi lesquelles figurent le Forum des administrateurs, l'Assemblée générale régionale, les repas sectoriels, les cafés virtuels avec la présidence ainsi que plusieurs sessions de formation.

Dès le début de l'année financière, nous avons introduit un nouveau produit corporatif : la carte Membre affinité FADOQ. Au coût de 12 \$, elle est destinée aux personnes de moins de 50 ans qui souhaitent participer aux activités

d'un club FADOQ, ou à tout membre régional ou d'un club FADOQ qui veut participer aux activités d'un autre club affilié pour une période d'un an. Cette carte donne accès uniquement aux activités du club, sans droit de vote ni accès aux rabais réservés aux Membres FADOQ.

À partir du Nouvel An, une tarification uniforme a été mise en place au sein du Réseau FADOQ. Désormais, le prix d'une carte de membre est fixé à 30 \$ pour un abonnement d'un an et à 55 \$ pour deux ans, peu importe qu'il s'agisse d'une carte club ou régionale.

Notre regroupement régional a progressé de 5 % cette année, avec une hausse du nombre de membres de 47 408 à 49 800.

Grâce à l'implication des membres du conseil d'administration ainsi que de plusieurs employé·e·s et bénévoles, la FADOQ-RLS a joué un rôle actif au sein de nombreuses instances régionales. Parmi celles-ci figurent le TCRAL, les Tables locales de concertation aînée, les comités de prévention de la maltraitance, le Consortium d'habitation, Loisirs Laurentides, Les Appartements Glen et le Comité régional LGBTQ2+.

À l'échelle provinciale, notre vice-président Richard Martin siège au Comité consultatif des régions et au CA du Réseau FADOQ.

Pour ma part, j'ai participé, au niveau provincial, aux rencontres régulières avec les DG des régions et la direction du Réseau, au Comité de gestion FADOQ. De plus, toujours au niveau provincial, je participe au Comité Réseau, au Comité de financement et au Comité pour le renouvellement du SGBDF.

Cette année, le plan stratégique 2024–2027 a été lancé et la majorité des actions prévues dans le plan d'action de la direction générale pour cette première phase ont déjà été exécutées. Il convient de souligner que l'établissement, cette année, d'un Comité de direction se réunissant chaque semaine afin d'effectuer le suivi et de définir les priorités s'est avéré particulièrement efficace. Nous avons organisé également des réunions de l'ensemble du secrétariat tous les deux mois environ, ainsi qu'à

MOT DE LA DIRECTION GÉNÉRALE

d'autres occasions, afin de maintenir la motivation et la cohésion de l'équipe.

La FADOQ-RLS ne bénéficie d'aucune subvention récurrente liée à sa mission et s'appuie sur des appels de projets gouvernementaux ou de fondations pour le développement de nouveaux programmes. En 2025, deux financements ont été obtenus : le programme provincial QADA, qui alloue 283 662 \$ sur trois ans à l'initiative Tout nouveau, tout beau – visant à promouvoir l'inclusion des aîné·e·s issus de la diversité culturelle et LGBTQ+ (merci à Jeanne-Louise Dufresne pour la rédaction du projet) – ainsi que le PNHA fédéral, qui accorde une somme ponctuelle de 25 000 \$ sur l'année pour le déploiement d'un programme de prévention et contrôle des chutes ainsi que le programme Tap & Clap Cardio dans le cadre du projet Prévention – Activation – Célébration.

Après plus de douze ans de soutien apporté par L'Appui pour les proches aidants à travers nos activités Journées Évasion, nous avons pris la décision de ne pas reconduire cette initiative, en concertation avec la MRC des Laurentides, lors de l'appel à projets de 2025 par L'Appui. Cette décision repose sur une évaluation de nos ressources internes et sur un constat d'essoufflement au niveau de la concertation autour de ce projet. Nous réaffirmons néanmoins notre engagement envers les proches aidants et proches aidantes en continuant de les orienter vers les ressources appropriées.

Les projets développés s'inscrivent dans une vision élargie du vieillissement actif, inspirée du rapport de l'Escabeau, commandé par le Réseau FADOQ, où le loisir devient un vecteur de santé, de socialisation et d'inclusion. Nous avons entamé une réflexion sur la pratique libre, la flexibilité des horaires et la diversification des activités pour mieux répondre aux besoins des aînés de 60 à 74 ans.

Notre réflexion a également porté sur nos activités : sports, loisirs, culture, bienveillance et communications. Nous avons adapté notre programmation grâce à l'approche par persona que nous mettons de l'avant, ciblant notamment les Épicuriens et les Hyperactifs, pour développer des activités clés en main, festives, sportives et culturelles.



MOT DE LA DIRECTION GÉNÉRALE

La dernière année a été marquée par une programmation riche et diversifiée, témoignant de l'engagement et du dynamisme de notre réseau. Des événements sportifs d'envergure, tels que les Jeux d'hiver 50+ à Mont-Tremblant et les Jeux FADOQ des Laurentides qui se sont déroulés dans plusieurs municipalités des Laurentides, ont mobilisé plusieurs centaines de participantes et de participants. Des initiatives culturelles et éducatives ont également été mises en place, allant des ateliers d'improvisation et d'initiation musicale aux formations numériques FADOQ.ca.

Nous avons mené des actions de prévention et de sensibilisation grâce à des séances Aîné-Avisé sur la fraude et la maltraitance, ainsi qu'à travers des expériences immersives et des ateliers axés sur la bientraitance avec le programme Dans la peau d'un aîné.

Du côté des communications, plusieurs outils ont permis de rejoindre nos membres et partenaires, dont le bulletin Le Rendez-vous, nos infolettres mensuelles et nos publications sur les réseaux sociaux.

Enfin, nous avons tenu à souligner l'apport essentiel de nos bénévoles à travers deux événements majeurs : la Journée de reconnaissance à Sainte-Agathe et la remise du Prix Yves-Lamarche 2025 lors du Forum des administrateurs.

Les détails de chacune de ces initiatives sont présentés dans les sections suivantes.

La réussite de la FADOQ-RLS repose sur l'expertise reconnue de l'équipe du Secrétariat régional des Laurentides. Je tiens à exprimer ma gratitude envers chaque membre de l'équipe pour leur implication et leur professionnalisme : Virginie Munger occupe le poste de directrice générale adjointe ; Martine Fourcand assure la fonction d'adjointe de direction ; Johanne Laperrière gère la comptabilité et les finances ; Harmony Marin (partie en janvier) puis Guillaume Guay-Morin (arrivé en mars) se sont chargés des communications et des partenariats d'affaires ; Marie-Ève Couture (de retour en janvier) et Chantal Brault (ayant quitté en janvier) ont coordonné les dossiers sociaux ; Raphaël Petitboulanger (recruté en avril) s'est

vu confier le projet QADA ; Apelete Doe (engagé en juin) a œuvré comme agent psychosocial sur ce même projet ; Mélissa Gemme est en charge des les loisirs culturels et l'organisation du bénévolat ; Josée Desharnais développe les Ateliers FADOQ.ca ; Annie Santerre s'occupe de l'administration et de la comptabilité ; Geneviève Choinière veille au service auprès des membres et de la clientèle ; enfin, Patrick Melanson coordonne les loisirs et les activités sportives.

Je tiens à exprimer ma reconnaissance envers toutes celles et tous ceux qui ont contribué au succès de cette année : membres du conseil d'administration, bénévoles, personnel, partenaires et membres. Le rapport de L'Escabeau m'a permis de nourrir ma réflexion stratégique, d'identifier les atouts et les défis, et d'orienter l'évolution de l'offre de loisirs ainsi que le développement des collaborations.

Grâce à nos efforts collectifs, j'ai pu constater un impact positif dans la vie des individus. À mes yeux, la FADOQ-RLS est bien plus qu'un regroupement ; c'est une communauté dynamique, solidaire et engagée.

Poursuivons nos initiatives pour bâtir et inspirer les futures générations.

Valorisons notre avenir et demeurons ouverts aux nouvelles possibilités.

Michael Leduc

Directeur général

FADOQ – Région des Laurentides



LE CONSEIL D'ADMINISTRATION 2024 – 2025



Gaétane Grenier
Présidente



Richard Martin
Vice-Président, secteur 3



Michel Grenon
Trésorier, secteur 2



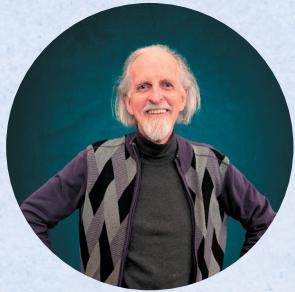
Huguette Charette
Secrétaire, secteur 4



Elizabeth Meunier
Administratrice, secteur 1



Linda Pitre
Administratrice Secteur I
Départ pendant le mandat



Denis Henley
Administrateur, secteur 2
Départ pendant le mandat



Paul Laurin
Administrateur, secteur 3



Louis Leduc
Administrateur, secteur 4

L'ÉQUIPE DU SECRÉTARIAT RÉGIONAL

Membre du personnel



Michael Leduc
Directeur général



Virginie Munger
Directrice générale adjointe



Martine Fourcand
Adjointe de direction



Johanne Laperrière
Responsable finances et comptabilité



Geneviève Choinière
Agente de service aux membres et à la clientèle



Annie Santerre
Agente administrative et de comptabilité



Patrick Melanson
Coordonnateur loisirs et sports



Josée Desharnais
Agente de développement Ateliers FADOQ.ca



Mélissa Gemme
Agente de développement du loisir culturel et du bénévolat Chargée de projet

Départs



Harmony Marin
(départ en février 2025)



Chantal Brault
(départ en février 2025)

Arrivées



Marie-Ève Couture
Coordonnatrice des programmes sociaux (retour en janvier 2025)



Guillaume Guay-Morin
Responsable des communications et des partenariats d'affaires (arrivé en mars 2025)



Raphael Petitboulanger
Chargé de projet | Accueil de la diversité (arrivé en avril 2025) et sports



Apelete Doe
Agent psychosocial | Accueil de la diversité (arrivé en juin 2025)

LA LISTE DES CLUBS ET LEUR NOMBRE DE MEMBRES

LES 36 CLUBS

G003
**LES PIONNIERS
DE BOISBRIAND**
BOISBRIAND
183 membres

G004
**LES CŒURS VAIL-
LANTS DE LACHUTE**
LACHUTE
548 membres

G009
**L'AMITIÉ 3E ÂGE
SAINTE-ADÈLE**
SAINTE-ADÈLE
608 membres

G010
**LES JOYEUX
AÎNÉS DE
VAL-MORIN**
VAL-MORIN
339 membres

G014
**LES BONS VIVANTS
DE MONT-TREMBLANT**
MONT-TREMBLANT
1 569 membres

G015
**LA TOISON D'OR DE
SAINT-SAUVEUR**
SAINT-SAUVEUR
508 membres

G016
**LES JOYEUX AÎNÉS
THÉRÉSIENS**
SAINTE-THÉRÈSE
772 membres

G017
**LES VAL-HEUREUX
DE VAL-DAVID**
VAL-DAVID
320 membres

G018
**LE BONHEUR DE
VIVRE DE ST-CANUT**
SAINT-CANUT
469 membres

G019
**L'ÂGE D'OR DE
NOMININGUE**
NOMININGUE
413 membres

G020
**L'ÂGE D'OR DE
STE-ANNE-DES-
PLAINES**
SAINTE-ANNE-DES-PLAINES
364 membres

G021
**RENAISSANCE
SAINT-FAUSTIN-
LAC-CARRÉ**
MONT-BLANC (ST-FAUSTIN)
262 membres

G022
**L'ÂGE D'OR DE
SAINT-ANTOINE**
SAINT-JÉRÔME
501 membres

G025
**ENTR'AÎNÉS
L'ANNONCIATION-
MARCHAND**
RIVIÈRE-ROUGE
439 membres

G027
**V'LÀ
L'BON TEMPS**
GRENVILLE
264 membres

G030
**L'ÂGE D'OR DE
LABELLE**
LABELLE
130 membres

G031
**LES CŒURS JOYEUX
DE LA CONCEPTION**
LA CONCEPTION
113 membres

G033
LAC-SAGUAY
LAC-SAGUAY
85 membres

LA LISTE DES CLUBS ET LEUR NOMBRE DE MEMBRES

<p>G034 LES SÉNIORS DE BLAINVILLE BLAINVILLE 1 089 membres</p>	<p>G035 LE BEL ÂGE DE SAINTE-AGATHE-DES-MONTS SAINTE-AGATHE-DES-MONTS 1 009 membres</p>	<p>G036 LES JOYEUX MINERVOIS LA MINERVE 163 membres</p>	<p>G037 L'HARMONIE DE SAINTE-VÉRONIQUE RIVIÈRE-ROUGE 115 membres</p>
<p>G038 L'ÉTOILE DU NORD WENTWORTH-NORD 74 membres</p>	<p>G040 LES 4 SAISONS D'ADOLPHE SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD 342 membres</p>	<p>G041 LES RAYONS D'OR DE STE-LUCIE DES LAURENTIDES SAINTE-LUCIE-DES-LAURENTIDES 102 membres</p>	<p>G045 CŒURS JOYEUX DE ST-EUSTACHE SAINT-EUSTACHE 1 649 membres</p>
<p>G046 CLUB FADOQ LA MOISSON D'OR DE SAINT-MARCELLE SAINT-MARCELLE 176 membres</p>	<p>G047 LES JOYEUX AÎNÉS MACAZIENS LA MACAZA 108 membres</p>	<p>G048 L'ÂGE D'OR DU SOUVENIR LAC-DES-ÉCORGES 68 membres</p>	<p>G050 LES BONS VOISINS DE ST-PIERRE SAINT-JÉRÔME 646 membres</p>
<p>G054 L'ÂGE D'OR DE MONT-LAURIER MONT-LAURIER 2 033 membres</p>	<p>G058 LORR'AÎNÉS" LORRAINE 579 membres</p>	<p>G060 FADOQ-RÉGION DES LAURENTIDES 32 797 membres</p>	<p>G061 L'ÂGE D'OR DU LAC MASSON SAINTE-MARGUERITE-DU-LAC-MASSON 231 membres</p>
	<p>G062 LES RETRAITÉ(E)S SECTION LOCALE 698 BOISBRIAND 103 membres</p>	<p>G064 LES QUATRE-TEMPS MONT-LAURIER VAL-LIMOGES 36 membres</p>	

ÉTATS FINANCIERS

Mot du trésorier

Chères et chers membres,

C'est avec plaisir que je vous présente un aperçu des résultats financiers de notre exercice terminé le 31 août 2025. Grâce à une gestion rigoureuse et à l'engagement de toute l'équipe, nous avons enregistré un excédent de 70 864 \$, comparativement à 42 548 \$ l'année précédente. Nos revenus totaux se sont élevés à 1 639 624 \$, incluant les ventes, les subventions et les autres revenus. Le bilan démontre une situation financière saine, avec des actifs nets atteignant 949 031 \$, en hausse par rapport à l'exercice précédent.

Le Comité audit et finances a été actif tout au long de l'année, se réunissant à plusieurs reprises pour assurer le suivi des budgets, analyser les états financiers et appuyer la direction dans ses décisions stratégiques. Ces rencontres ont permis de renforcer notre gouvernance financière et de maintenir un haut niveau de transparence et de rigueur.

Je tiens à remercier les membres du comité pour leur implication et leur professionnalisme, ainsi que l'équipe de direction pour son excellent travail de gestion.

Ensemble, nous poursuivons notre mission avec confiance et responsabilité.

Michel Grenon

Trésorier

	2025 \$	2024 \$		2025 \$	2024 \$
PRODUITS			FRAIS D'ADMINISTRATION		
Ventes	1 329 562	1 200 026	Salaires et charges sociales	612 854	624 542
Revenus d'inscriptions	97 126	57 090	Animation et frais de jeux	77 368	76 133
Commanditaires	73 492	74 741	Courrier et frais postaux	70 308	65 426
Affiliations municipales	8 275	9 000	Repas et hébergement	54 299	39 888
Autres revenus	4 604	5 753	Imprimerie	37 798	28 829
Dons	2 017	2 025	Frais de déplacement	31 104	33 794
QADA - Tout nouveau tout beau	83 219	-	Papeterie, fournitures et informatiques	30 546	42 997
Population active	16 325	-	Entretien et réparations	22 592	31 540
PNHA - Activation Prévention Célébration	10 417	-	Ressources professionnelles	17 951	17 000
Jeux d'hiver 50+	9 500	-	Communications	17 417	13 473
Jeux FADOQ Laurentides	5 400	-	Frais d'administration	16 842	15 528
Autres subventions	1 950	68 229	Publicité et promotion	14 213	14 352
QADA - Duo en action	-	30 254	Location de salle et d'équipement	10 986	10 495
Société canadienne de la Croix-rouge	-	29 145	Frais d'inscriptions	4 569	5 534
L'APPUI - Projet PAPA proche-aidant	(2 263)	19 377	Énergie	3 803	3 560
TOTAL DES PRODUITS	1 639 624	1 495 640	Assurances	2 751	2 563
COÛTS DES PRODUITS	548 116	451 612	Divers	2 427	2 146
MARGE BRUTE	1 091 508	1 044 028	Intérêts et frais bancaires	1 393	712
			Taxes et permis	299	248
			Amortissement des immobilisations corporelles	10 538	11 824
			TOTAL DES FRAIS D'ADMINISTRATION	1 040 058	1 040 584
			EXCÉDENT DES PRODUITS SUR LES CHARGES D'EXPLOITATION	51 450	3 804
			AUTRES PRODUITS ET CHARGES	19 414	38 744
			EXCÉDENT DES PRODUITS SUR LES CHARGES	70 864	42 548

BILAN

Finances et comptabilité

L'année 2024–2025 a été marquée par une gestion des finances axée sur la rigueur des politiques administratives et la proactivité de notre organisation. Grâce à un suivi serré des comptes à payer et à recevoir, ainsi qu'à une collaboration étroite avec la direction générale, nous avons pu livrer des états financiers mensuels fiables, analysés par le Comité audit et finances et adoptés par le conseil d'administration.

Notre service a maintenu la bonne gestion des paies et le remboursement des dépenses, tant pour les membres du personnel que pour les personnes bénévoles, en veillant à l'exactitude et à la conformité des opérations.

Nous avons assuré la production des rapports financiers requis par nos bailleurs de fonds, en respectant les échéanciers et les exigences spécifiques de chaque programme. L'arrivée des paiements directs et électroniques auprès des clubs affiliés a symbolisé une avancée significative, facilitant les transactions et réduisant les délais de traitement.

Dans le but de soutenir les trésoriers et trésorières des clubs dans leur gestion financière, une formation basée sur nos présentations virtuelles, fut déployée en présentiel, visant à accompagner les clubs affiliés des 4 secteurs de la FADOQ des Laurentides, soit Mille-Îles, Rivière-Nord, Trois-Vallées et La-Rouge-La-Lièvre. Un nouvel outil en format Excel a été développé pour répondre précisément à leurs besoins comptables. Ce fichier du grand-livre, accompagné d'un soutien technique personnalisé, a permis de renforcer les capacités locales à assurer une meilleure cohérence dans les pratiques comptables.

Sur le plan des infrastructures, nous avons supervisé le maintien en bon état du bâtiment, l'entretien paysager et le déneigement. L'installation d'un système de climatisation, le remplacement du thermos d'une fenêtre sud, le renforcement du plancher menant à l'étage du photocopieur, ainsi qu'à la salle de réunion et d'entreposage consolident le confort et la sécurité de nos équipes et de la clientèle, et des tables de réunion pouvant s'ajuster électriquement à une position debout ou à une hauteur nécessaire à la nature des activités selon les usagers ont été achetées.

Enfin, nous avons collaboré vigoureusement à la préparation budgétaire annuelle et assuré le transfert des documents requis à la firme comptable Papillon et associés pour la compilation du rapport financier annuel. Grand merci à chacune et chacun des membres de l'équipe pour leur engagement et leur professionnalisme, et pour l'évolution continue du haut niveau de qualité dans nos opérations financières.

Johanne Laperrière

Responsable Finances et comptabilité

BILAN AU 31 AOÛT 2025

	2025 \$	2024 \$
ACTIF		
Court terme		
Encaisse	988 130	829 848
Débiteurs	48 397	46 522
Frais payés d'avance	2 017	5 689
TOTAL ACTIF COURT TERME	1 038 544	882 059
 PLACEMENTS	377 424	408 476
IMMOBILISATIONS CORPORELLES	314 082	324 620
TOTAL ACTIF	1 730 050	1 615 155
 PASSIF		
COURT TERME		
Créditeurs	51 499	66 465
Revenus reportés	729 520	670 523
TOTAL PASSIF COURT TERME	781 019	736 988
 ACTIFS NETS		
AUTRES FONDS AFFECTÉS	564 411	493 547
INVESTIS EN IMMOBILISATIONS		
CORPORELLES	324 620	324 620
NON AFFECTÉS	60 000	60 000
TOTAL ACTIFS NETS	949 031	878 167
TOTAL PASSIF	1 730 050	1 615 155

BÉNÉVOLAT

De nouvelles personnes impliquées très proactives et passionnées !

De nouvelles personnes impliquées très proactives et passionnées se sont jointes à l'équipe de bénévoles : Madame Louise-Hélène Le Beau et Monsieur Jacques Bélanger.

En avril 2025, une activité de reconnaissance a été organisée sur le thème « Prendre soin de soi », qui comprenait un atelier visant à aider concrètement les bénévoles à mieux identifier ce qu'ils et elles souhaitent profondément, tout en les outillant à prendre soin d'eux-mêmes et d'elles-mêmes.

Nous avons effectué une mise à jour de notre banque de bénévoles. Des appels personnalisés aux bénévoles ont permis de les interroger sur leur sentiment d'appartenance à la FADOQ-RLS et d'obtenir de leur part une participation accrue.

Un plan d'action portant sur l'expérience de bénévolat a ensuite été élaboré, puis intégré au plan d'action général. Ce document présente des actions qui serviront

Près de
3500
heures cette
année

Près de
50
personnes bénévoles
impliquées

à approfondir la culture du bénévolat et à la mettre en valeur.

Enfin, les réflexions menées conjointement avec les responsables des différents départements de la FADOQ-RLS ont permis de consolider une définition commune de la culture du bénévolat, de nourrir le lien entre responsables et bénévoles, et de renforcer le sentiment que responsables et bénévoles font partie d'une équipe qui avance dans la même direction.



PRIX YVES-LAMARCHE 2024-2025

C'est avec une grande émotion et une immense fierté que notre présidente a souligné l'engagement exceptionnel de bénévoles œuvrant auprès d'un club FADOQ-RLS, dans le cadre du Prix Yves-Lamarche 2025 (bénévolat effectué entre le 1^{er} septembre 2024 et le 31 août 2025).

Ce prix, créé en 2002 pour le 30^e anniversaire de la FADOQ – Région des Laurentides, rend hommage à feu Yves Lamarche, premier président du Conseil d'Âge d'or des Laurentides. Le prix incarne notre volonté de reconnaître une personne bénévole qui soutient activement la mission de son club et contribue au mieux-être de sa communauté.

Chaque année, les clubs FADOQ de la région des Laurentides sont invités à proposer une personne dont l'implication mérite d'être mise en lumière. Cette année, 11 candidatures ont été soumises, toutes aussi inspirantes les unes que les autres.

Considérant que nous segmentons la région des Laurentides en quatre secteurs, quatre demi-finalistes ont été identifiés, une personne par secteur : La Rouge - La Lièvre, Trois-Vallées, Rivière Nord et Mille-Îles.

Les 4 finalistes du Prix Yves-Lamarche 2025, dont l'engagement exemplaire mérite d'être souligné comme modèle pour les générations montantes sont :

Secteur 4

Denis Gauthier

Secteur 3

Paul-Edmond Ouellet

Secteur 2

Sylvie Bertrand

Secteur 1

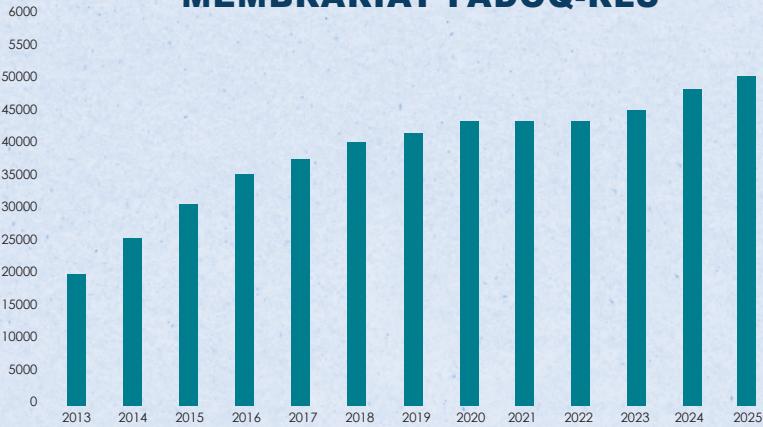
Réal Marcotte



Enfin, la personne lauréate du Prix Yves-Lamarche 2025 est monsieur Denis Gauthier, un homme-orchestre du bénévolat provenant du Club FADOQ de l'Âge d'Or de Nomininge. Merci pour ton énergie contagieuse, ton humour rassembleur et ton sens du service qui font de toi un bénévole hors pair.

SURVOL DES MEMBRES

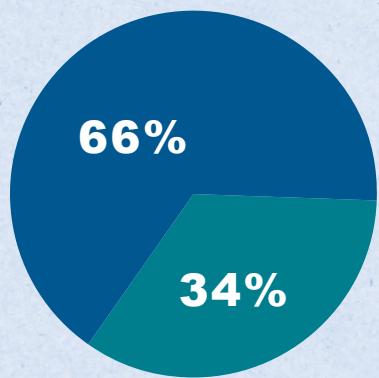
MEMBRARIAT FADOQ-RLS



Nouveautés et changements

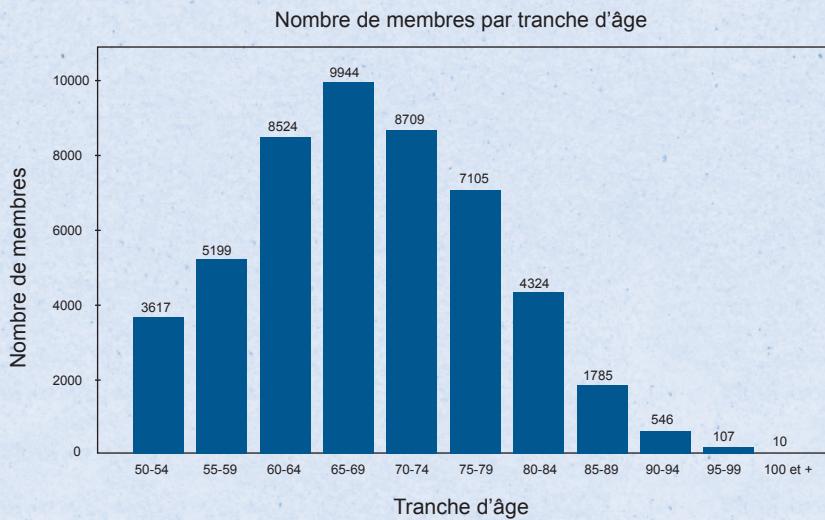
La carte « Membre affinité FADOQ » a été lancée en septembre pour remplacer la carte « Membre ami ». La carte est exclusivement vendue par les clubs affiliés au montant de 12 \$.

Depuis le 1^{er} janvier, la carte de membre a maintenant un tarif unifié à travers le Québec. 1 an : 30 \$ | 2 ans : 55 \$



MEMBRES RÉGIONAUX VS CLUBS

- Membre club
- Membre régional



SURVOL DES ACTIVITÉS DU VOLET CULTUREL ET SPORTIF

La programmation 2024-2025 de la FADOQ – Région des Laurentides offre une diversité d'activités culturelles et sportives. Les chiffres ci-dessous donnent un aperçu des inscriptions enregistrées pour certaines activités lors des sessions d'automne 2024 et d'hiver 2025, mettant en lumière l'intérêt constant des membres pour des initiatives favorisant à la fois la créativité, la santé et le bien-être.

Il y a eu **75 participations aux ateliers du Volet culturel** : Coaching en dessin et peinture, Initiation à la théorie musicale, Atelier créatif, Cerveau actif et Fol'impro 50 et mieux.

Il y a eu **88 participations aux cours du Volet sportif** : Essentrics et Aquaforme.

En 2024-2025, la FADOQ – Région des Laurentides a innové en offrant une activité d'initiation à l'improvisation, Fol'Impro 50 et mieux, grâce à des partenariats stratégiques et à l'engagement bénévole.

Un premier point de service a été établi au Centre communautaire Jean-Baptiste-Rolland qui a accueilli gratuitement l'activité, permettant de desservir les membres des environs et de créer un ancrage pour le développement d'un service clé en main destiné aux clubs.

Cette initiative contribue à enrichir l'offre d'activités et à renforcer le bagage d'expérience de notre animatrice bénévole et mentor, Sylvie Filiatrault.

La collaboration avec le Quartier 50+ de Saint-Jérôme a élargi la portée de l'activité et favorisé la proximité avec les membres du territoire. Les actions de promotion conjointes ont généré de nouvelles adhésions à la FADOQ, confirmant l'intérêt pour des activités innovantes.

Facteur clé de réussite !

L'implication exemplaire de Sylvie Filiatrault, qui assure une communication ouverte et une adaptation continue de l'activité aux besoins des participantes et participants, illustre l'importance de la culture du bénévolat dans la mission de la FADOQ.



Des participants et participantes à l'activité d'initiation à l'improvisation lors du Salon des aînés de Sainte-Agathe-des-Monts en septembre 2024. À droite de la photo mesdames animatrices: Sylvie Filiatrault et Christiane Duchesne.

SURVOL DES ATELIERS ET FORMATIONS EN INFORMATIQUE

Les Ateliers FADOQ.ca – Formations informatiques

L'engouement pour les ateliers de tablettes et de téléphones cellulaires s'est confirmé en 2024-2025. L'offre s'est élargie pour répondre à la demande et le nombre de participantes et de participants a doublé ! Cette croissance nous a poussé à recruter de nouvelles personnes bénévoles et à chercher de nouveaux espaces adaptés pour l'animation d'ateliers et de formations.

305

personnes participantes

30

Ateliers FADOQ.ca

11

formations informatiques
de la FADOQ-RLS

10

personnes formatrices
bénévoles

Nombres d'ateliers et Formations informatiques

14

ateliers Apple

11

ateliers Android

3

ateliers sur les
Réseaux sociaux

1

atelier
« Je découvre internet »

1

atelier

« J'apprivoise l'Ordinateur »

1

atelier

sur la Photo numérique

1

ateliers
de Cybersécurité



ATELIERS
fadoq.ca

JEUX D'HIVER | JEUX D'ÉTÉ



Jeux d'hiver 2025

Tournoi hockey

16 équipes * **15** joueurs par équipes

240 joueurs au total

Sortie Évasion en ski de fond et en raquette

25 Inscriptions

Vraiment une très belle aventure

Beaucoup de plaisir

Sortie de ski St Sauveur

3 inscriptions

Sortie de ski Mont Blanc

5 inscriptions



Finale provinciale des jeux 2025

Laval les 23-24 et 25 septembre 2025

124 personnes participantes de la région des Laurentides

1200 personnes participantes du Québec

Sherbrooke les 17-18 et 19 septembre 2024

90 personnes participantes de la région des Laurentides

1100 personnes participantes du Québec

Jeux d'été FADOQ Laurentides 2025

Chaque année pendant l'été, les Jeux régionaux sont organisés. Ces Jeux permettent des qualifications pour les Jeux provinciaux.

13 activités sont organisées :

Grosses quilles, petites quilles, pickleball, pétanques atouts, pétanque, whist militaire, sacs de sable, baseball poche, billard, palets américain, dards, course à pied et tournoi de golf.

Les activités sont clôturées par une cérémonie et un souper gastronomique.

2024

429 équipes

716 personnes participantes

2025

452 équipes

745 personnes participantes

En 2025, une hausse de la participation a été observée, tant en ce qui concerne le nombre d'équipes que celui des participantes et participants. Ce constat met également en lumière le rôle déterminant des responsables des jeux dans la mobilisation des membres des clubs et l'importance leurs initiatives visant à favoriser la participation.



PROGRAMMES SOCIAUX

Des programmes sociaux : actifs et mobilisateurs

L'exercice 2024-2025 s'est distingué par le dynamisme des actions de sensibilisation menées par la FADOQ – Région des Laurentides. Au total, **63** activités ont été organisées par la coordination des programmes, soutenue par une équipe de bénévoles engagés. Ces initiatives ont permis de toucher environ **1 563** personnes à l'échelle régionale.

Parmi les actions phares de l'année :

- **24** conférences Aîné-Avisé ont permis de sensibiliser **607** personnes à la maltraitance et aux fraudes.
- **16** activités « Dans la peau d'un aîné » ont aidé plus de **310** participants à mieux comprendre les défis liés au vieillissement grâce à des outils immersifs.
- **13** causeries sur l'intimidation ont rejoint **393** personnes afin de promouvoir des relations fondées sur le respect et la bienveillance.
- **3** ateliers avec scénlettes illustrant les comportements de bientraitance ont été proposés à **60** participants.
- **4** présentations concernant la mission et les services de la FADOQ – RLS ont informé **137** personnes.

Enfin, **3** animations « La place des aîné-e-s dans le cercle » par Chantal Brault ont réuni **56** participant-e-s.

La FADOQ–RLS poursuit également son implication dans tous les comités régionaux de lutte contre la maltraitance et participe activement aux activités de sensibilisation entourant la Journée mondiale de la lutte contre la maltraitance envers les aînés.

Il est important de rappeler que le bénévolat joue un rôle fondamental dans le soutien des activités et des kiosques de sensibilisation, ce qui permet à la FADOQ–RLS d'être plus présente et d'avoir un impact accru dans toute la région des Laurentides.



PROCHE AIDANCE

Projet pour les personnes proches aidantes

En 2024-2025, la FADOQ – Région des Laurentides a poursuivi son engagement auprès des proches aidant·e·s de personnes aînées en leur offrant des espaces de ressourcement et de partage adaptés à leurs besoins.

Trois Journées Évasion ont été organisées au cours de l'année, chacune explorant une thématique différente favorisant le bien-être et la détente :

- Atelier interactif de ressourcement animé par Joséphine Piazza, combinant conseils pratiques et mouvements inspirés du yoga.
- Initiation à l'art-thérapie par Annie Bilodeau et danse créative par Line Morache.
- Atelier « Ma boîte à outils » présenté par Marie-André Langevin, suivi d'un cercle de percussions animé par Myrado Musique.

Ces activités ont totalisé 48 participations, témoignant de l'intérêt et des retombées positives de cette initiative.

Parallèlement, sept séances virtuelles en soirée ont été organisées en collaboration avec les intervenantes et intervenants de la CASA des Laurentides. Ces espaces d'échange ont réuni 68 participants et ont offert aux proches aidant·e·s encore sur le marché du travail, l'occasion d'aborder diverses thématiques liées à la proche aidance, dans un environnement propice à la discussion et au respect.

Les liens créés entre les participant·e·s et les intervenant·e·s ont favorisé un engagement remarquable : nombre de personnes ayant participé aux soirées se sont également investies dans les Journées Évasion, et l'inverse s'est aussi produit. Ce sentiment partagé d'appartenance et d'ouverture illustre la réussite des activités ainsi que leur influence humaine considérable dans la région.



PARTENAIRES



Liste des nouveaux partenaires :

- Centre Pur Mer
- Coopérative funéraire des Laurentides
- Festival Flow Yoga & Son
- Mélanie Bellemare Notaire
- Sentier des cimes
- Stonehaven le Manoir
- Voyage d'or
- Le Café Mont-Blanc

FADOQ - Région des Laurentides Municipalités affiliées en 2024-2025

Municipalité de Lac-Saint-Paul
Municipalité de Chute-Saint-Philippe
Municipalité de Saint-Adolphe d'Howard
Village de Grenville
Municipalité de Lac-du-Cerf
Municipalité de Lantier
Municipalité de la Minerve
Municipalité de Mont-Blanc
Ville de Rivière-Rouge
Municipalité de Nominingué
Municipalité de Pointe-Calumet
Municipalité de Kiamika
Ville de Mont-Tremblant
Municipalité Notre Dame de Pontmain
Ville de Lorraine
Municipalité de Morin-Heights
Ville de Rosemère
Municipalité d'Oka
Municipalité de La Conception

Ville de Brownsburg-Chatham
Ville de Sainte-Anne-des-Plaines
Municipalité de Sainte-Anne-du-Lac
Municipalité de Mille-Isles
Municipalité de Brébeuf
Ville de Lachute
Ville de Saint-Jérôme
Ville de Boisbriand
Municipalité d'Huberdeau
Ville de Blainville
Ville de Mirabel
Ville Sainte-Marguerite du Lac Masson
Municipalité de Notre-Dame du Laus
Municipalité de Wentworth-Nord
Municipalité de Lac-des-Écories
Municipalité d'Amherst
Ville de Saint-Sauveur
Municipalité de Saint-André-d'Argenteuil
Municipalité de Lac-Saguay
Municipalité de Lac-Supérieur
Municipalité de Sainte-Lucie-des-Laurentides
Ville de Sainte-Agathe-des-Monts

Canada

greiche & scuff
professionnels de la vue

Lobe
Cliniques en santé auditive et communication

Québec

SÉCURIGLOBE
assurance voyage

TOUT NOUVEAU, TOUT BEAU !

Tout nouveau,



tout beau!

En 2024-2025, la FADOQ – Région des Laurentides a amorcé la mise en œuvre du projet QADA « Tout nouveau, tout beau! », une initiative soutenue par le Ministère de la Santé et des Services sociaux visant à favoriser l'inclusion et la reconnaissance de la diversité chez les personnes aînées de la région.

Ce projet met en lumière les défis d'intégration vécus par les aîné·e·s issus de l'immigration et de la communauté 2SLGBTQIA+, tout en proposant des pistes concrètes pour mieux les accueillir au sein des clubs et milieux de vie.

Au printemps 2025, un chargé de projet, Raphaël Petitboulanger, a été recruté pour coordonner l'ensemble des actions. Une phase de concertation a ensuite été lancée avec des chercheurs universitaires (UQO, Université Laval) et plusieurs organismes partenaires tels que la Fondation Émergence, Aînés et retraités de la communauté gaie, et la Table régionale 2SLGBTQIA+.

La création d'un comité de soutien regroupant des partenaires clés — dont Le Dispensaire, Moisson Laurentides, le COFFRET et plusieurs Centres d'action bénévole — a marqué une étape importante du projet. Ce comité, réuni pour la première fois le 26 juin 2025, a contribué à la définition des orientations et à la conception d'outils de communication (visuels, vidéos, pages web) destinés à soutenir la sensibilisation dans les clubs.

En parallèle, une offre d'activités personnalisables a été élaborée : conférences, projections, causeries, activités culinaires ou culturelles, afin d'encourager la participation et de valoriser la diversité.

Le projet « Tout nouveau, tout beau ! » jette ainsi les bases d'un mouvement inclusif durable, mobilisant à la fois les partenaires régionaux et les milieux de vie pour renforcer le sentiment d'appartenance et la solidarité entre toutes les personnes aînées des Laurentides.

Québec 

«Avec la participation financière du gouvernement du Québec dans le cadre du programme Québec ami des aînés »

ACTIVATION | PRÉVENTION | CÉLÉBRATION

Des bases solides pour deux programmes novateurs

Au cours de l'année, la FADOQ-RLS a entrepris la mise en œuvre de deux programmes majeurs : Tap & Clap Cardio ainsi que Prévention et Contrôle des chutes. Ces initiatives ont pour objectif de promouvoir la santé, la prévention et l'activité physique parmi les personnes aînées, en s'appuyant sur une approche méthodique et collaborative.



Tap & Clap Cardio : un programme énergisant

Les premiers mois de développement du programme Tap & Clap Cardio ont été marqués par un important travail de recherche et de concertation avec Mme Lisa McLellan, conceptrice du concept. Ces échanges ont permis de définir clairement les fondements du programme, les objectifs communs et le rôle du bénévole mentor ou de la bénévole mentore, assurant une compréhension partagée du projet.

Une campagne de promotion a ensuite été déployée afin de recruter les premières et premiers bénévoles et milieux de vie.

Cette première phase a ainsi permis d'établir une structure claire, de mobiliser des personnes-clés et de poser des bases solides pour le déploiement à venir du programme dans les milieux de vie.

Prévention et Contrôle des chutes : une approche structurée et inspirante

Le projet Prévention et Contrôle des chutes a connu un démarrage prometteur. Une analyse approfondie du contenu élaboré par M. Benoît Séguin et une entrevue avec lui ont permis de cerner avec précision les composantes du programme, ses bienfaits et ses objectifs.

Une visite effectuée au dojo de Blainville a permis d'échanger avec M. Patrick Kearney et son bénévole, d'observer l'application de l'approche et de valider l'adéquation du programme en regard de la mission de la FADOQ – RLS.

Ces démarches ont contribué à structurer le partenariat, à préciser les rôles de chacun et à préparer le terrain pour une implantation future du programme.

Une année de préparation et de mobilisation

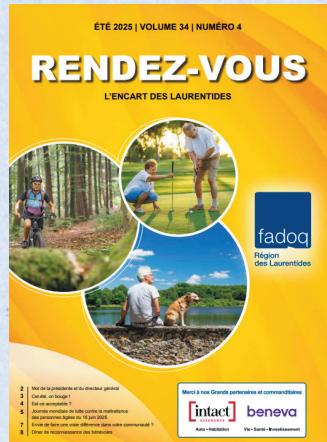
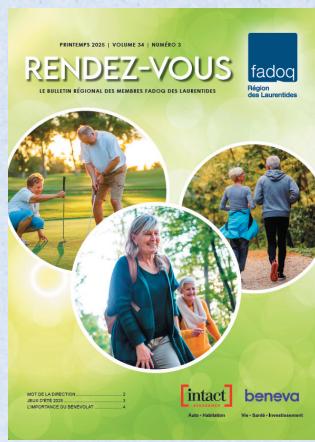
Les deux programmes ont également bénéficié d'un travail de fond en communication et en valorisation. Une page web leur a été dédiée, présentant leurs objectifs et leurs particularités, et servant de référence pour les membres et partenaires.

En résumé, l'année a permis de poser les assises solides de ces deux initiatives d'envergure, basées sur la concertation, la rigueur et la mobilisation. Tap & Clap Cardio et Prévention et Contrôle des chutes, représentent déjà deux axes prometteurs du développement de la santé et du mieux-être des aîné·e·s dans les Laurentides.



COMMUNICATIONS

Rendez-vous, l'encart régional des Laurentides du magazine Virage



4 626 abonné·e·s



FADOQ - Région des Laurentides

4,6 K followers • 143 suivi(e)s

[Message](#) [Suivi\(e\)](#) [Recherche](#)



Nous sommes
maintenant sur
Instagram
@fadoqlaurentides



34 infolettres

Nous sommes passés de 19 997 destinataires
en 2024 à environ 20 800 en 2025.

Une augmentation de 3,8%

53^e Rapport Annuel

2024-2025

Merci de vous engager dans
votre communauté en réalisant
notre mission collective auprès de 50 ans et mieux !



Région
des Laurentides

Depuis 50 ans au service
des personnes de 50 ans et mieux !

1323, rue Labelle, Mont-Tremblant (Québec) J8E 2N5
fadoq.ca/laurentides | 819 429-5858 | 1 877 429-5858