



Région  
île de Montréal

PRINTEMPS 2026  
VOLUME 29, NUMÉRO 3

# LE MONTRÉAL FADOQ

## PROGRAMMATION PRINTEMPS

INSCRIPTIONS DÈS LE 3 MARS

## YVON ET NICOLE

LES VISAGES DE LA FADOQ MTL

## L'AIDE MÉDICALE À MOURIR...

PAR ODETTE BOURDON



**intact**  
ASSURANCE

Auto • Habitation

# 4 promos FADOQ

pour vos lunettes  
ou verres de contact !



**25\$ de rabais  
additionnel**

à la promotion  
la 2<sup>e</sup> 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://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 : Hommage à Sébastien	4
Assemblée générale annuelle	4
Les Visages de la FADOQ MTL	6
Jeux FADOQ île de Montréal	8
Programmation & voyages	12
Chronique d'une baby-boomer	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](mailto:info@fadoqmtl.org)

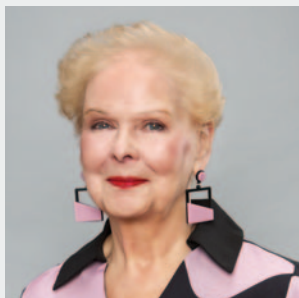
## Pour nous joindre

7537, rue Saint-Hubert  
Montréal QC H2R 2N7  
514 271-1411 | [info@fadoqmtl.org](mailto:info@fadoqmtl.org)  
[fadoq.ca/ile-de-montreal](https://fadoq.ca/ile-de-montreal)

## Le Montréal FADOQ

Printemps 2026, volume 29, numéro 3  
**Randy Soumahoro**, Rédacteur en chef  
**Valentina Vlassova**, Conception graphique  
Impression SOLISCO





Jocelyne Wiseman  
Présidente, FADOQ – Région île de Montréal

## MOT DE LA PRÉSIDENTE

# PRINTEMPS 2026 : RASSEMBLER, DÉCOUVRIR, CÉLÉBRER

Alors que les premiers signes du printemps se font sentir à Montréal, j'ai le plaisir de vous accueillir dans cette nouvelle édition du **Montréal FADOQ**. Cette saison est toujours porteuse de renouveau, de vitalité et d'énergie, et elle nous invite à célébrer ensemble la richesse et la diversité de notre communauté.

Notre équipe a travaillé avec passion et dévouement pour préparer une programmation qui saura éveiller vos passions et enrichir votre quotidien. Depuis le début de l'année, nous avons mis l'accent sur la **diversité des activités**, l'inclusion et la collaboration afin que chaque membre puisse profiter de bons moments et trouver le loisir ou le passe-temps qui lui convient le mieux. En effet, que vous soyez amateur ou amatrice de culture, de sport, de nature ou de loisirs créatifs, vous découvrirez des expériences conçues pour vous inspirer et vous offrir des occasions de partager.

Les **voyages et les excursions** restent au cœur de notre offre, et ce printemps ne fait pas exception. Qu'il s'agisse d'explorer les trésors cachés de notre belle région ou de partir à la découverte de destinations inédites, chaque sortie est l'occasion de partager des moments uniques et de créer des souvenirs mémorables avec d'autres membres. Voyager, c'est

aussi aller à la rencontre des autres, échanger et tisser des liens précieux avec eux.

Les **Grands Tournois des Jeux FADOQ – île de Montréal 2026** feront également leur retour avec des activités revisitées et de nouvelles opportunités de participation. Ces Jeux sont bien plus qu'une compétition sportive: ils symbolisent l'esprit d'équipe et le plaisir de se retrouver autour d'un objectif commun. Cette année, nous mettons particulièrement l'accent sur la participation inclusive pour que chaque membre puisse vivre l'expérience à sa manière et selon ses capacités.

Nous poursuivons avec enthousiasme la rubrique «**Les visages de la FADOQ MTL**», qui nous permet de mettre en lumière des membres inspirants, de partager leur histoire et de souligner leur contribution au dynamisme de notre réseau. Ces portraits reflètent la richesse de notre communauté et la diversité des parcours de vie qui l'animent.

Nos **partenariats renouvelés et élargis** nous permettent de vous offrir des activités de qualité et de vous faire vivre des expériences enrichissantes. Ils sont le reflet de notre engagement à collaborer avec des acteurs locaux et à soutenir des initiatives qui favorisent le bien-être et le rayonnement de nos membres.

Enfin, je vous invite à découvrir les **chroniques de nos collaborateurs et collaboratrices** qui nous éclairent grâce à leur regard inspirant sur des sujets variés et nourrissent nos réflexions. Leur contribution apporte un souffle nouveau à chaque édition et renforce le lien qui nous unit en tant que communauté.

Je vous encourage donc à profiter pleinement de cette saison printanière, à participer aux activités et à tisser de nouveaux liens. Ensemble, faisons de ce printemps 2026 une période lumineuse, riche en découvertes, en rencontres et en souvenirs précieux.

Au plaisir de vous retrouver très bientôt lors de nos événements!

## Bonne retraite Sébastien!

L'équipe de la FADOQ – Région île de Montréal souhaite souligner le départ à la retraite du sergent Sébastien Hébert. Auteur des chroniques de prévention publiées dans nos bulletins depuis l'automne 2024, M. Hébert a été un collaborateur exceptionnel et inspirant, tant pour notre organisation que pour de nombreux partenaires engagés dans le mieux-être des personnes âgées montréalaises.

À titre de conseiller au volet maltraitance envers les aînés et personnes vulnérables au Service de police de la Ville de Montréal (SPVM), le sergent Hébert a incarné une vision forte de la concertation, favorisant le dialogue et l'innovation. Son leadership a permis de bâtir des projets qui ont réellement contribué à améliorer la qualité de vie des personnes âgées. Entre autres, il a co-coordonné le comité sur la maltraitance en contexte de cohabitation afin de développer un outil destiné aux intervenants confrontés à ces situations. Préoccupé par l'isolement des personnes âgées durant la pandémie, il a contribué à la mise en place de l'opération *Visiter une personne aînée*, une initiative visant à repérer les personnes vulnérables et à intervenir pour prévenir la maltraitance, l'isolement et les situations à risque.

Le sergent Hébert a également joué un rôle clé dans la concertation montréalaise pour promouvoir la sécurité et prévenir la fraude. Grâce à sa participation au comité réunissant le Secrétariat aux aînés, la FADOQ – Région Île de Montréal et le SPVM, il a contribué à la création du spectacle *Parlez-moi d'amour*, une pièce de théâtre sur la maltraitance financière et la fraude. Avec sa collègue Stéphanie Morin, agente sociocommunautaire dans l'Ouest de l'île de Montréal, il a conçu le Programme SAUVER (Soutien Aux Victimes de Fraude, Éduquer et Réfé rer), qui aide les victimes à se reconstruire et à briser la honte liée à la fraude.

Le sergent Hébert a toujours cru en l'importance de la collaboration pour déployer efficacement les activités de sensibilisation Aîné-Avisé. Son engagement à renforcer les liens entre la FADOQ – Région île de Montréal et les agents sociocommunautaires du SPVM illustre une volonté commune : protéger les personnes âgées et leur offrir des outils concrets pour faire face aux situations de fraude et de maltraitance.

Sébastien, nous te souhaitons une retraite riche en découvertes et en accomplissements, à la hauteur de ton audace et de ton engagement. Ton énergie unique, ton sens de l'humain et ta personnalité chaleureuse laisseront une empreinte durable dans notre réseau. Merci pour tout!

## Convocation à l'Assemblée générale annuelle des membres

Au nom du conseil d'administration, j'ai le plaisir d'inviter tous les membres de la FADOQ - Région île de Montréal à participer à l'Assemblée générale annuelle de notre organisme.

**Quand?** Jeudi 23 avril 2026, 9 h

**Où?** Plaza Centre-Ville  
777, boul. Robert-Bourassa,  
Montréal, QC H3C 3Z7

Dîner offert

Inscription obligatoire  
avant le vendredi 8 avril au :  
514 271-1411

Jocelyne Wiseman  
Présidente du conseil d'administration

## Appel de candidatures pour un poste d'administrateur - administratrice

Le conseil d'administration de la FADOQ – Région île de Montréal lance un appel de candidatures pour combler un poste au sein de son équipe. Pour obtenir le formulaire de mise en candidature, veuillez contacter Augustine-Anna Ndiaye au 514 271-1411, poste 225, ou nous contacter par courriel à [adadmin@fadoqmtl.org](mailto:adadmin@fadoqmtl.org)

Une  
entreprise  
familiale  
d'ici

LES RÉSIDENCES



65+  
ans

Logements 1<sup>1/2</sup> à 4<sup>1/2</sup> abordables et évolutifs

Surveillez nos Portes Ouvertes

Cadeau pour tous les visiteurs



M. et Mme Savoie, propriétaires et fondateurs

- Profitez d'un nombre record d'activités  
Piscine intérieure, spa, sauna, aquaforme, bingo, exercices en groupe, sorties organisées, activités animées, billard, poches, danse, fêtes mensuelles, tricot, casse-têtes, peinture, pétanque, artisanat, spectacles, cinéma, piano, bibliothèque, conférences, bénévolat et bien plus!
- Repas équilibrés fraîchement cuisinés sur place par nos chefs, avec option diabétique.
- Réceptionniste disponible 24/7
- Personnel de soins accessible en cas d'urgence
- Assurance Satisfaction et Programmes financiers uniques sur le marché

Voir les détails sur notre site Web

Au service des gens du bel âge

Jusqu'à épuisement des stocks



Visites 7/7!

1 800 363-0663

**St-Léonard**  
7650, rue Lespinay



**St-Laurent**  
115, boulevard Deguire



**Dollard-des-Ormeaux**  
53, rue Hasting



**Plaza (centre-ville Mtl)**  
505, rue Sherbrooke Est



Station Sherbrooke  
Accès privé

Réservé aux jeunes de 50 ans et plus !

LibrEspace FADOQ<sup>MD</sup> 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<sup>MD</sup> 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



En cas de vol d'identité, la protection S.O.S. Identité<sup>MD</sup> 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 relative aux offres FADOQ est fournie à titre indicatif seulement. Votre contrat d'assurance prévaut en tout temps. Veuillez consulter pour un exposé des protections et exclusions. Vous n'êtes ni membre individuel FADOQ, ni un résident d'un territoire d'assurance en vigueur. Pour obtenir de plus amples informations sur votre offre et nos produits, veuillez communiquer avec votre représentant d'assurance ou consulter intact.ca. © 2018, Intact Compagnie d'assurance. Tous droits réservés.







## NICOLE LABROSSE ET YVON BRISEBOIS, UN DUO COMPLICE, ACTIF ET PROFONDÉMENT ENGAGÉ

Il y a des parcours qui illustrent parfaitement ce que signifie vieillir activement et s'impliquer avec cœur dans sa communauté. Celui de Nicole Labrosse et Yvon Brisebois en est un bel exemple. Membres actifs et bénévoles dévoués de la FADOQ – Région Île de Montréal, ce couple incarne avec authenticité les valeurs de participation, de solidarité et de plaisir de vivre ensemble qui animent le réseau FADOQ.

Très actifs depuis longtemps, notamment par la course à pied, Nicole et Yvon adhèrent à la FADOQ – Région Île de Montréal en 2010 afin de participer aux compétitions de course et de marche rapide dans le cadre des Jeux régionaux. Cette première implication marque le début d'un engagement soutenu qui prendra rapidement de l'ampleur.

Au fil du temps, la FADOQ devient pour eux bien plus qu'un lieu d'activités sportives, c'est un véritable milieu de vie, de rencontres et de partage. En 2015, ils découvrent le pickleball grâce aux cours offerts par la FADOQ. Séduits par l'esprit convivial de l'activité, ils s'y investissent pleinement. Deux ans plus tard, ils deviennent bénévoles responsables du pickleball. Aujourd'hui, Nicole et Yvon encadrent trois séances par semaine, rassemblant quelques 65 joueurs

réguliers. Soucieux de favoriser l'esprit d'appartenance et la camaraderie, ils organisent également des soupers de fin de session, permettant aux participants de se rencontrer autrement que sur le terrain et de renforcer les liens entre eux.

En 2017, ils renouent avec une autre passion, le bridge, en suivant les cours de Nichel Poirier, coach de la FADOQ pour cette discipline. En 2019, ils élargissent encore leur engagement en se portant bénévoles lors de la Marche des Aîné(e) du 1<sup>er</sup> octobre, un événement porteur de sens et de solidarité. « Ces activités nous passionnent toujours autant », confient-ils. Leur implication leur a permis de tisser de solides amitiés à Montréal et bien au-delà, et de se sentir pleinement intégrés à une communauté dynamique et accueillante.

Parmi leurs plus beaux souvenirs figurent leurs nombreuses participations à plusieurs Jeux FADOQ à Montréal, aux Provinciaux, à Alma, Trois-Rivières Sherbrooke deux fois et Laval, et aux Jeux Nationaux, d'abord à St-John, NB, en 2020, à Kamloops, CB, en 2022 et à Québec, QC, en 2024. Course à pied, marche rapide, marche prédictive, pistes et pelouses, chaque discipline vécue comme un défi personnel, mais surtout comme une occasion de bouger, de se dépasser et de partager des moments forts avec d'autres compétiteurs. Pour Nicole et Yvon, l'engagement et l'activité physique vont bien au-delà du sport. « Participer et interagir avec les autres protègent de

l'isolement et même de la dépression. L'activité physique régulière, à l'intérieur des capacités de chacun, contribue autant à la santé mentale et physiologique. »

En dehors des activités de la FADOQ, Nicole et Yvon maintiennent un mode de vie diversifiée. Nicole est une lectrice assidue et une nageuse de longueurs à la piscine intérieure du complexe immobilier. Yvon, quant à lui, consacre du temps à l'écriture presque chaque jour et pratique l'aérobic quotidienne à la piscine. Ensemble, ils participent à maintes courses en ville ou en sentier, ils sont de grands marcheurs et voyageurs, toujours curieux de découvrir de nouveaux horizons. La famille occupe également une place centrale dans leur vie. Enfants et petits-enfants sont au cœur de leurs priorités et de leur bonheur.

Pour Nicole et Yvon, s'impliquer à la FADOQ est bien plus que du loisir : « S'impliquer dans notre communauté via la FADOQ cultive la bonne société et le vivre-ensemble ». À travers leur constance, leur générosité et leur engagement, ils rappellent que chaque geste compte et que l'implication communautaire est une source de bien-être, de fierté et de lien social.

Nicole Labrosse et Yvon Brisebois sont un magnifique visage de la FADOQ – Île de Montréal. Un duo actif, inspirant et profondément enraciné dans les valeurs de solidarité, de partage et de joie de vivre.



**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>



Participez aux

# Jeux Fadoq

du 2 au 27 mai 2026



Merci à notre Grand partenaire  
et commanditaire



notre partenaire



avec la participation financière de





## Course

**Date :** Samedi 2 mai

**Heure :** Variable

**Lieu :** Parc Maisonneuve

**Coût individuel:** Variable

**Catégories :** 5km, 10km



Encouragez l'équipe FADOQ - Région  
Île de Montréal via notre levée de  
fonds au profit de la fondation YMCA!

## Badminton

Préparez-vous pour une compétition amicale et palpitante en double! À vos raquettes pour une journée rythmée par des rondes éliminatoires, une ronde consolante et du plaisir assuré.

**Date :** Mardi 12 mai

**Heure :** 9h à 16h

**Lieu :** Centre Pierre-Charbonneau

**Coût individuel:** 25\$

**Catégories :** H/F/M - 50+/65+ - I/A

**Informations :** Vous devez apporter votre raquette.

Boîte à lunch disponible

## Tennis de table

Que vous soyez intermédiaire ou avancé, venez-vous mesurer aux autres dans une ambiance dynamique et conviviale.

**Date :** Mardi 12 mai

**Heure :** 9h à 15h

**Lieu :** Centre Pierre-Charbonneau

**Coût individuel:** 25\$

**Catégories :** H/F - I/A

**Informations :** Vous devez apporter votre raquette.

Boîte à lunch disponible

## Tennis



Formule coupe Davis. Chaque joueur est placé dans une équipe de six joueurs qui accumulent des points. Matches en doubles de 3 matchs et 6 manches garantis.

**Date :** Mercredi 13 mai

**Heure :** 9h30 à 11h30 ou 11h à 14h

**Lieu :** Stade IGA

**Coût individuel:** 25\$

**Catégories :** 2.5 et plus

**Informations :** Tous les joueurs compétitionneront ensemble, et ce, peu importe leur niveau. Les équipes sont équilibrées en fonction d'avoir des équipes les plus homogènes possibles.

## Pickleball

Avec une compétition à la ronde, des rondes éliminatoires et une ronde consolante, tout le monde est assuré de jouer plusieurs matchs. Trois parties de 11 points garanties!

**Date :** Jeudi 14 mai

**Heure :** 9h à 17h

**Lieu :** Centre Pierre-Charbonneau

**Coût individuel:** 25\$

**Catégories :** H/F/M – 50+/65+

**Informations :** Vous devez apporter votre raquette.

Boîte à lunch disponible

## Dards

**Date :** Jeudi 14 mai

**Heure :** 19h à 21h

**Lieu :** Légion Royale Canadienne #29, 4835 7e avenue

**Coût équipe :** 20\$

**Formule :** 4 joueurs, SIDO Straight in, Double out. Une partie est composée d'une seule manche ininterrompue de 20 minutes chronométrées, résiduel initial: 50.



## Petites quilles

Tournoi à la ronde au total de points, 3 parties garanties.

**Date :** Mercredi 27 mai

**Heure :** 13h à 16h

**Lieu :** Salon de quilles Le Domaine

**Coût individuel:** 18\$

**Informations :** Chaque équipe doit compter minimum 2 femmes. Vous devez apporter vos souliers (location possible sur place).



**Vous ne jouez pas, mais  
souhaitez tout de même  
vivre l'expérience des  
Jeux FADOQ ?**

*Venez  
encourager nos  
sportifs!*

Merci à notre Grand partenaire  
et commanditaire



notre partenaire



avec la participation financière de





# PROGRAMMATION

L'inscription est obligatoire pour toutes les activités et événements.

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

**Ouverture des inscriptions : Mardi 3 mars à 9 heures**



## ATELIERS INFORMATIQUES animés par Insertech

Dans ces ateliers de discussions les participants pourront poser leurs questions sur le sujet de l'atelier. Ces ateliers sont disponibles pour les différents appareils et systèmes d'exploitation.

Prérequis : Vous devez avoir une base de connaissance concernant l'utilisation de votre appareil.

**Les jeudis de 13 h 30 à 15 h 30**  
Insertech, 4820, rue Molson  
Gratuit

### Utiliser internet en toute sécurité : 16 avril

Cet atelier est pour répondre à vos questions concernant l'utilisation des différentes plateformes et services disponibles en ligne (site des gouvernements, achats en ligne, services bancaires, et autres), la configuration du navigateur, la recherche d'information et la navigation sécuritaire.

### Sujet libre : 30 avril

Voici la chance de poser des questions sur n'importe quel sujet, peu importe la plateforme.

### Configurer et utiliser Facebook : 14 mai

Pour découvrir ou mieux utiliser Facebook. Apprendre comment bien le configurer et régler la confidentialité du profil.

### Découvrir les réseaux sociaux : 28 mai

Cet atelier propose de discuter des autres réseaux sociaux (Instagram, X, Pinterest, TikTok, YouTube, Etc). Ils s'adressent autant à ceux qui veulent les découvrir qu'à ceux qui veulent en améliorer leur utilisation.

### Communiquer en ligne : 11 juin

Dans cet atelier il sera question de discuter de tous les moyens de communications en ligne que le système offre comme; les courriels, les messageries instantanées et outils de vidéoconférences tel que Messenger de Facebook, Skype, Facetime, Zoom, Google Meet, ...

### Ateliers numériques Aînés Branchés

**NOUVEAUTÉ !**

Envie de mieux maîtriser votre appareil Apple? Les ateliers **Aînés Branchés**, animés par M. Tassé, formateur d'expérience auprès des aînés, vous accompagnent pas à pas pour apprivoiser le numérique, à votre rythme et en toute simplicité.

**Lundis du 20 avril au 1<sup>er</sup> juin**  
**13 h 30 à 15 h 30**  
Insertech, 4820 rue Molson, Montréal  
70 \$ (7 semaines, matériel didactique inclus)

## ACTIVITÉS ÉDUCATIVES ET SOCIALES

### Pour une retraite épanouie en loisirs

Avec le programme **RÉEL**, redonnez de la couleur à votre temps libre et façonnez un quotidien qui vous ressemble vraiment. En trois étapes simples, nous vous accompagnons pour créer un plan de loisirs sur mesure, pensé pour votre bien-être. Un cadre rassurant, des idées inspirantes... et surtout, une retraite épanouissante et pleine de plaisir!

**Mardis du 14 avril au 2 juin 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 15 avril au 17 juin**  
**13 h 15 à 15 h 45**  
Centre Jean-Claude Malépart, 2633, rue Ontario Est  
67 \$ – Session de 10 semaines, incluant cahier d'exercices



## Cours de méditation pleine conscience

Retrouvez légèreté et calme intérieur grâce à une pratique accessible et apaisante. Guidée par Jean Turcotte, explorez la pleine conscience sous différentes formes : assise, en marche, en mouvements doux inspirés du qi gong, et dans des moments de partage. Chaque rencontre devient une pause précieuse pour respirer, vous recentrer et cultiver l'aisance au quotidien, peu importe votre situation personnelle.

**Judis du 16 avril au 7 mai de 15 h à 16 h 30**

**141, rue Mont-Royal Est « Fragments libres »**

Au 2<sup>e</sup> étage, non accessible aux personnes à mobilité réduite

**50 \$ – 4 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 14 avril au 16 juin**

**14 h à 15 h 30**

**141, av. du Mont-Royal Est, édifice « Fragments libres »**

**179 \$ pour les nouveaux élèves**

**220 \$ prix régulier – Session de 10 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.**

## 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 apportera beaucoup de plaisirs et une belle ouverture vers des photos plus satisfaisantes en toutes occasions.

**Mardi 21 avril de 10 h à 12 h**

**25 \$ – Virtuel**

### La composition pour de meilleures photos avec votre cellulaire (Android ou iPhone)

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 voyages, nature, paysages et pour vos photos de souvenirs en famille.

**Mardi 5 mai de 10 h à 12 h**

**25 \$ – Virtuel**

### Réussir de magnifiques portraits de vos proches avec votre cellulaire (Android ou iPhone)

Apprendre les techniques de prise de vues, les poses et l'amélioration des photos directement dans votre téléphone iPhone ou Android. Maîtriser la lumière ambiante et les fonctions plus avancées de votre téléphone cellulaire incluant le mode « portrait »

**Mercredi 13 mai de 10 h à 12 h**

**25 \$ – Virtuel**

### La photo de voyages et vacances avec votre cellulaire. (pour Android ou iPhone)

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.

**Mardi 19 mai de 10 h à 12 h**

**25 \$ – Virtuel**

### 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.

**Mercredi 27 mai de 10 h à 12 h**

**Marché Jean-Talon**

**40 \$**

## 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 3 juin de 10 h à 12 h**  
**Métro Sauvê**  
**45 \$**

## Cours de langue

### Cours d'anglais virtuel axé sur les Voyages!

Les cours d'anglais pour le voyage d'Évoluciole sont maintenant disponible en ligne! Apprenez les phrases courantes, les expressions et le vocabulaire utilisés dans toutes sortes de situations liées au voyage et mettez-les en application. Bien sûr vous aurez aussi l'occasion de corriger vos erreurs et votre prononciation!

**Lundis du 30 mars au 15 juin**  
**280 \$ matériel et tx inclus pour la session**  
**de 8 semaines / 12 heures**  
**Groupe: Maximum 6 personnes**  
Pas de cours les lundis le 6 avril et 18 mai 2026.

Pour plus d'information et pour vous inscrire, visitez le site web [www.fadoq.ca/ile-de-montreal](http://www.fadoq.ca/ile-de-montreal) dans la section Activités sociales et éducatives

### 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.

**Lundis du 30 mars au 15 juin**  
**125 \$ pour la session de 10 semaines / 15 heures**  
**Groupe: Minimum 8 personnes et maximum 12 personnes par groupe**  
Pas de cours les lundis le 6 avril et 18 mai 2026.

Pour plus d'information et pour vous inscrire, visitez le site web [www.fadoq.ca/ile-de-montreal](http://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, accompagnée tout au long du cours par une interaction orale entre les étudiants et l'enseignant.

**La Casa d'Italia, 505, rue Jean Talon Est**  
**Semaine du 14 avril au 19 juin/10 semaines**  
**Cours d'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

Les 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

Les 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

Les 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

Les prérequis: niveau 7. Le cours s'adresse aux étudiants 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

En compagnie de 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 d'immédiatement vaincre la timidité de parler en alliant détente et plaisir.

14 avril au 18 juin

5043, rue Saint-Dominique (Musiciens du monde)

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

### Débutant 2 – Mercredi de 10 h à 11 h 30

Ce cours est idéal pour ceux qui ont une petite base en espagnol.

Vous devez connaître les conjugaisons des verbes réguliers au présent, savoir vous présenter, saluer, nommer les jours, les mois... et compter jusqu'à 100.

### Débutant 3 – Mardi de 15 h 30 à 17 h

Ce niveau s'adresse à ceux qui possèdent déjà une base solide.

Vous devez maîtriser les conjugaisons des verbes réguliers et irréguliers au présent, les verbes pronominaux, les pronoms de complément direct et indirect, et être à l'aise pour échanger en espagnol avec un partenaire.

### Intermédiaire 1 – Jeudi de 15 h 30 à 17 h

Ce cours est conçu pour les personnes ayant une bonne maîtrise de l'espagnol.

Vous devez être à l'aise avec les verbes réguliers et irréguliers au présent, les verbes pronominaux et les pronoms de complément. Une connaissance des temps du passé (Prétérito Simple, Prétérito Compuesto et Imperfecto) est essentielle, ainsi qu'une capacité à vous exprimer avec fluidité.

## Cours d'anglais

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

7 avril au 14 juin

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

109\$ – Session de 10 semaines

### Débutant – Mardi de 9 h à 10 h 30

Idéal pour les participants n'ayant aucune ou 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 participants ayant suivi 2 ou 3 niveaux et capables de s'exprimer dans des situations quotidiennes (habitudes, actions spontanées ou passées). 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.

## Initiation à la sculpture sur bois

En participant au Club de sculpture Les Pics bois de Lachine, vous aurez le plaisir de participer à un cours d'initiation encadré par un sculpteur expérimenté, avec accès aux outils et au bois tendre (comme le tilleul), disponible à prix avantageux. Vous aurez accès à une bibliothèque regorgeant de ressources spécialisées, à des soupers, à des rencontres amicales et même à un concours de sculpture ouvert à tous et à toutes les membres. Nous encourageons également la relève en accueillant des membres plus jeunes.

Rejoignez-nous pour sculpter, échanger et créer ensemble!

Lundi à compter du 13 avril

125\$ annuellement

Maison du Brasseur, 2901, boul. Saint-Joseph, Lachine

## Ateliers Musicaux

### Comment le Son Raconte-t-il une Histoire ?

**NOUVEAUTÉ !**

Viviane LeBlanc place la création sonore au cœur de sa pédagogie, en développant l'écoute active à travers les récits (contes musicaux, musique de film) et en s'appuyant sur son expérience acquise auprès de Kim Yaroshevskaya et en classe avec ses élèves.

Sa formation se conclut par un enregistrement collectif, permettant une mise en pratique concrète et une expression collective. Cette démarche vise une transmission vivante, où l'échange autour du son fonde un apprentissage authentique.

Jeudis du 2 avril au 5 juin de 9 h 30 à 10 h 30

Virtuel

85\$ – Session de 10 semaines

## Sur la route de la musique, bloc 6

Cette série met en lumière le chant polyphonique sous différentes formes et styles. Qu'il soit interprété par un chœur professionnel ou improvisé lors d'occasions plus informelles comme un anniversaire, les harmonies vocales suscitent depuis toujours une grande émotion. Les participants écoutent divers chants, puis partagent leurs impressions et analysent ensemble les caractéristiques entendues. L'atelier est conçu et animé par Viviane LeBlanc. N.B. Il n'est pas nécessaire d'avoir suivi les séries précédentes pour s'inscrire.

Mercredis du 1<sup>er</sup> avril au 4 juin de 9 h 30 à 10 h 30

Virtuel

85\$ – Session de 10 semaines

## Initiation à la théorie musicale, bloc 2

Nous consolidons les apprentissages déjà acquis tout en abordant certains principes de l'harmonie, notamment les degrés et les accords. Les participants découvrent la notion de « phrase musicale ». Différents types de cadences sont également présentés, offrant une initiation structurée aux principaux enchaînements harmoniques.

L'apprentissage s'effectue de manière graduelle au moyen d'exercices ciblés qui favorisent la maîtrise de la lecture de notes, tant en clé de SOL qu'en clé de FA. L'objectif est d'accroître la fluidité dans le déchiffrement des partitions musicales. Animé et conçu par Viviane LeBlanc.

**Jeudis du 2 avril au 5 juin 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 tous et adaptable selon l'intensité de l'effort, cette pratique est idéale pour retrouver équilibre, calme et énergie.

**Partie 1 : mercredis du 22 avril au 13 mai**

**Partie 2 : mercredis du 20 mai au 10 juin**

9 h 30 à 12 h

Chalet du Parc Maisonneuve, 4601, rue Sherbrooke Est

95 \$ plus l'achat de la documentation au coût de 10 \$

### 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 11 semaines

**Chalet du parc Maisonneuve**, 4601, rue Sherbrooke Est

Marche santé et rythmée

**Lundis du 13 avril au 22 juin de 10 h à 12 h**

#### Marche au Jardin Botanique

**Lundis du 4 mai au 22 juin de 10 h à 12 h**

Carte Accès-Montréal ou des Amis du Jardin obligatoire

**Pavillon d'accueil du parcours Gouin** (métro Henri-Bourassa),

Marche santé

10905, rue Basile-Routhier

**Mardis du 14 avril au 23 juin de 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 10 avril au 19 juin de 13 h 30 à 15 h 30**

## Marche Solidaire au profit de la Fondation YMCA

2 mai

Heure à déterminer

Parc Maisonneuve

Coût variable

Détails : Pour vous inscrire, vous devez remplir le formulaire disponible sur notre site web.

★ Encouragez l'équipe FADOQ-Région Île de Montréal dans sa levée de fonds ! Cette levée de fonds vise à aider les familles, les enfants et les personnes en situation de vulnérabilité à accéder aux programmes et services du YMCA.

**DÉ  
FI  
YMCA**

## Marches Découvertes

### Sur la route de la ligne bleu

Dans un parcours d'environ 16.5 km, venez marcher en compagnie de bénévoles investis, à l'extérieur en suivant le trajet de la ligne bleu du métro montréalais. Départ de la station Saint-Michel jusqu'à la station Snowdon.

**Groupe rythmé : Samedi 9 mai**

**Groupe santé : Samedi 23 mai**

**Heure de départ : 9 h 30**

**Métro Saint-Michel**

Gratuit. Apportez votre lunch. Chaussure fermée de type marche obligatoire.

## ACTIVITÉS SPORTIVES

### Tournoi de Golf Annuel

21 mai de 13 h à 20 h

Club de golf de l'Île de Montréal

175 \$, incluant le temps de pratique, le droit de jeu, voiturette, ainsi que le cocktail dinatoire et 2 consommations.

Catégories : H/F/M – 50+/65+

Détails : Départ Shotgun sur le Parcours de l'Île, Vegas à 2



## Cours de golf

Cours de golf pour les débutants et les intermédiaires au Centre de golf Pincourt avec monsieur Michel Grégoire, professeur chevronné et passionné.

**Mardis 19 et 26 mai, 2 juin**

**10 h 15 à 12 h 15 – Intermédiaire**

**13 h à 15 h – Débutant**

**Centre de golf Pincourt, 475, avenue Forest à Pincourt**

**165\$ – Session de 3 semaines** (incluant les balles de pratique pour les 3 cours ainsi que la location de bâtons si nécessaire)

## Aérobic rétro – Danse sans sauts

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!

**Jeudis du 16 avril au 18 juin de 11 h à 12 h**

**Studio Caravane, 910, rue Jean-Talon Est (2<sup>e</sup> 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 ou pratiquant avancé, 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 14 avril au 18 juin 9 h 45 à 10 h 45**

**Studio Caravane, 910, rue Jean-Talon Est (2<sup>e</sup> 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 du 17 avril au 19 juin de 10 h à 11 h**

**Studio Caravane, 910, rue Jean-Talon Est (2<sup>e</sup> 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 tous, peu importe votre vitesse ou votre niveau de forme. Les séances sont adaptées à chacun.

**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.

**15 avril au 19 juin**

**Chalet du Parc Maisonneuve, 4601, rue Sherbrooke Est 25\$**

**Mercredi – Séances d'intervalles (au choix) :**

**Groupe intermédiaire : de 9 h à 10 h 15**

Pré-requis : 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 tous, peu importe votre vitesse ou votre niveau de forme.

Les séances sont adaptées à chacun.

**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 sécurité. 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 adapté à votre condition physique.

**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\$ + tx)

**Prix coutant :**

**1 x semaine – 241,45\$ taxes incluses (14 semaines)**

**2 x semaine – 367,65\$ taxes incluses (14 semaines)**

**Prix FADOQ :**

**1 x semaine – 229,37\$ taxes incluses (15 semaines)**

**2 x semaine – 341,91\$ taxes incluses (15 semaines)**

**Parc Maisonneuve**

**Mardis et/ou jeudis du 23 mars au 28 juin de 9 h à 10 h**

**Point de rencontre : Chalet du parc Maisonneuve, 4601, rue Sherbrooke Est**



## Plein air Yoga

**NOUVEAUTÉ !**

Une expérience apaisante qui allie musculation, détente et respiration directement dans un parc près de chez toi. Renforcez votre corps, développer votre souplesse, améliorez votre équilibre et cultivez votre bien-être intérieur. Les étirements et la musculation sont primordiaux pour « grandir » en toute sérénité.

Matériel obligatoire : Matelas isothermique (ou de yoga)

**Prix FADOQ :**

1 x semaine – 189,71 \$ taxes incluses (11 semaines)

2 x semaine – 288,86 \$ taxes incluses (11 semaines)

### Parc Maisonneuve

Mercredis du 15 avril au 24 juin de 10 h à 11 h

Point de rencontre : Chalet du parc Maisonneuve

4601, rue Sherbrooke Est

### Parc Félix Leclerc

Mardis du 14 avril au 23 juin de 12 h à 12 h 45

### Parc Père Marquette

Mercredis 15 avril au 24 juin de 13 h 30 à 14 h 15

Jeudis 16 avril au 25 juin de 12 h à 12 h 45

## Plein Air Actif

**NOUVEAUTÉ !**

Un programme développé pour s'initier à l'activité physique accessible aux personnes sédentaires qui n'ont jamais osé commencer à bouger. Grâce aux compétences et à la motivation de l'entraîneur, prenez rendez-vous avec lui chaque semaine pour débiter une démarche santé et active selon vos capacités!

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\$ + tx)

**Prix coutant :**

1 x semaine – 241,45 \$ taxes incluses (14 semaines)

2 x semaine – 367,65 \$ taxes incluses (14 semaines)

**Prix FADOQ :**

1 x semaine – 229,371 \$ taxes incluses (15 semaines)

2 x semaine – 341,91 \$ taxes incluses (15 semaines)

23 mars au 28 juin

Parc Père Marquette mardi 10 h à 11 h

Parc Félix Leclerc jeudi 10 h à 11 h

## Cardio latino 50+

Ce cours amusant et adapté à vos besoins vous permettra d'améliorer votre flexibilité, coordination et endurance cardiovasculaire avec des mouvements de danse à faible impact. Roberto garantit la sécurité et l'accessibilité et favorise la socialisation et le plaisir.

De plus dans ce cours vous apprendrez différentes danses latines telles que salsa, bachata, merengue, cha cha chá et reggaeton.

14 avril au 2 juillet

Mardis ou jeudis de 11 h à 12 h

7096, rue St-Hubert

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

Lundis ou mercredis du 13 avril au 17 juin

Salle Hélios, 6394, rue Saint-Hubert

140\$ – Session de 10 semaines

Débutant 1 : Lundis de 13 h à 14 h

Débutant 2 : Mercredis de 13 h à 14 h

Intermédiaire 1 : Mercredis de 14 h à 15 h

Intermédiaire 2 : Lundis de 15 h 15 à 16 h 15

Répertoire : Lundis de 14 h à 15 h

## Danse en ligne à saveur Latine et "pop"

Que vous soyez débutant, intermédiaire ou avancé, 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 14 avril au 4 juin

Salle Hélios, 6394, rue Saint-Hubert

104\$ – Session de 8 semaines

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

Débutant niveau 2 : Mardis de 13 h à 14 h

Intermédiaire : Jeudis de 13 h à 14 h

Avancé : Jeudis de 14 h 15 à 15 h 15

## 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.

Plongez dans une pratique millénaire qui harmonise corps Les pranayamas apaisent le système nerveux et insufflent une énergie nouvelle, tandis que les postures stimulent les muscles, améliorent l'équilibre et soutiennent votre 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.

Mercredis du 15 avril au 17 juin de 10 h 50 à 11 h 50

910, rue Jean-Talon Est (2<sup>e</sup> étage)

110\$ – Session de 10 semaines

Vendredis du 17 avril au 19 juin de 10 h 50 à 11 h 50

6455, rue de Renty

99\$ – Session de 9 semaines

Aucune séance le 15 mai

## 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 s'adaptant aux besoins de chacun. Idéal pour les débutants ou ceux cherchant une pratique adaptée, le yoga sur chaise transforme chaque mouvement en un pas vers une meilleure qualité de vie.



**Mercredis du 15 avril au 17 juin de 9 h 30 à 10 h 30**  
 910, rue Jean-Talon Est (2<sup>e</sup> étage)  
 110\$ – Session de 10 semaines

**Vendredis du 17 avril au 19 juin de 9 h 30 à 10 h 30**  
 6455, rue de Renty  
 99\$ – Session de 9 semaines  
 Aucune séance le 15 mai

## 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 avec vous. Que vous soyez novice ou initié, 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 15 avril au 17 juin**  
 910, rue Jean-Talon Est (2<sup>e</sup> étage)  
 110\$ – Session de 10 semaines

**Vendredis du 17 avril au 19 juin**  
 6455, rue de Renty  
 99\$ – Session de 9 semaines  
 Aucune séance le 15 mai

## Pickleball

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

**Lundis du 13 avril au 15 juin**  
 12 h 30 à 14 h  
 ASCCS, 2093, rue de la Visitation  
 93,75\$ – Session de 10 semaines

**Mardis et/ou Jeudis du 14 avril au 18 juin**  
 Aucune séance le 15 mai  
 13 h à 15 h  
 Centre Pierre-Charbonneau, 3000, rue Viau  
 1 x semaine – 93,75\$ ou 2 x semaine – 187,50\$  
 (+ 23\$/an frais d'inscription Centre Pierre-Charbonneau)  
 \*Raquettes et balles fournies au besoin.  
 Session de 10 semaines

**Dimanches 12 avril au 14 juin de 13 h à 15 h**  
 Centre Culturel et Sportif Régina Assumpta  
 1750, rue Sauriol Est  
 93,75\$

## Tennis de table

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

**Mardis du 14 avril au 16 juin de 10 h à 12 h**  
 Centre Pierre-Charbonneau, 3000, rue Viau  
 80\$ – Session de 10 semaines  
 (+ 23\$/an frais d'inscription Centre Pierre-Charbonneau)

## INVITEZ UN AMI !

Invitez votre ami non-membre à  
participer à une activité FADOQ, au  
même prix qu'une personne membre

l'offre est utilisable une fois

# PROGRAMMATION

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 20 avril au 6 juin de 13 h 40 à 14 h 40**  
Centre du Vieux Moulin de LaSalle, 7644, rue Édouard  
54,70 \$ – Session de 8 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 23 avril au 11 juin de 14 h à 15 h**  
Centre du Vieux Moulin de LaSalle, 7644, rue Édouard  
54,70 \$ – Session de 8 semaines

En collaboration avec



Association sportive  
et communautaire  
du Centre-Sud

## Cardiovélo

Le Cardio Vélo Adapté pour Aînés est une séance de 55 minutes spécialement conçue pour offrir une expérience de cyclisme adaptée aux besoins et aux capacités des aînés. 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 9 avril au 11 juin de 13 h à 13 h 55**  
ASCCS, 2093, rue de la Visitation  
92 \$ – Session de 10 semaines

## Mise en forme

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

**Lundis du 13 avril au 15 juin de 10 h 30 à 11 h 25**  
Association sportive et communautaire du Centre-Sud  
2093, rue de la Visitation  
92 \$ – Session de 10 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.

**Vendredis du 1<sup>er</sup> mai au 12 juin de 10 h 30 à 11 h 15**  
Centre Récréatif Édouard Rivet  
11 111, rue Notre-Dame, Montréal-Est  
84,60 \$ – Session de 7 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+, l'objectif principal de ce cours est de s'amuser! Allez, on va bondir de joie!

**Mercredis 29 avril au 10 juin de 10 h à 10 h 45**  
Centre Récréatif Édouard Rivet  
11 111, rue Notre-Dame, Montréal-Est  
57,60 \$ – Session de 7 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 30 avril au 11 juin de 9 h 30 à 10 h 30**  
Centre Récréatif Édouard Rivet  
11 111, rue Notre-Dame, Montréal-Est  
57,60 \$ – Session de 7 semaines

## Initiation au Cross Training

La musculation devient une priorité avec l'âge. Venez découvrir l'entraînement fonctionnel dans un environnement sécuritaire, stimulant et motivant. Des circuits de musculation et de cardio, adaptés à l'intensité et aux capacités de chacun. Un cours à découvrir pour vieillir en santé avec énergie et confiance!

**Jeudis du 30 avril au 11 juin de 9 h 30 à 10 h 30**  
Centre Récréatif Édouard Rivet  
1 111, rue Notre-Dame, Montréal-Est  
57,60 \$ – Session de 7 semaines



En collaboration avec



## Tronc fonctionnel (bilingue)

Ce cours en personne, de niveau intermédiaire à avancer, 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 24 avril au 3 juillet de 10 h à 11 h**  
Pas de cours le 22 mai  
Centre Cummings, 5700, avenue de Westbury  
120 \$ – 10 séances

## Ou sont mes clés?

**NOUVEAUTÉ !**

Le déclin cognitif et les pertes de mémoire peuvent faire partie du processus naturel du vieillissement. En vieillissant, le cerveau subit des changements qui peuvent affecter les fonctions cognitives. Pour les membres autonomes qui ne présentent pas encore de pertes de mémoire, Gardez votre cerveau en santé et actif en participant à des activités de stimulation cognitive qui favorisent la neuroplasticité, la mémoire et le fonctionnement cognitif. Celles-ci comprennent des exercices d'entraînement cérébral, des casse-têtes, des énigmes et des jeux de mémoire.

**Judis du 7 mai au 9 juillet 10 h à 11 h 30**  
Centre Cummings, 5700, avenue Westbury  
50 \$ – 10 séances

## Mélodies mémorables (bilingue)

Venez réchauffer votre voix et votre corps lors de ces concerts interactifs en direct, présentés en collaboration avec LaSams. Explorez des musiques du passé et d'ailleurs

**Lundis 27 avril, 4, 11 et 25 mai, 8 et 22 juin**  
ainsi que le 6 et 20 juillet  
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 1 mai au 3 juillet de 10 h 30 à 12 h**  
Pas de cours le 22 mai ni le 19 juin  
Congrégation Beth Tikvah, 136, boul. Westpark,  
Dollard des-Ormeaux  
60 \$ – 8 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!

Veillez noter que plusieurs des outils utilisés sont disponibles uniquement en anglais.

**Mardis du 5 mai au 16 juin de 12 h à 13 h**  
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 29 avril au 29 juillet de 10 h à 12 h**  
Centre Cummings, 5700, avenue Westbury  
210 \$ – 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 21 avril au 25 août de 16 h à 16 h 45**  
Pas de cours 21 juillet et 28 juillet  
Virtuel  
98 \$ – 17 séance

## Cours d'intervalles Force & 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!

Débutant / intermédiaire  
**Mercredis, du 22 avril au 26 août de 12 h 45 à 13 h 15**  
Pas de cours 24 juin 1, 22 et 27 juillet  
Virtuel  
52 \$ – 15 séances

Intermédiaire / avancé  
**Lundis, du 20 avril au 24 août de 12 h 45 à 13 h 15**  
Pas de cours 18 mai, 20 et 27 juillet  
Virtuel  
44 \$ – 16 séances

En collaboration avec

SERVICE DES LOISIRS  
**St-Clement**

## Aquaforme

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

**Mardis du 14 avril au 2 juin de 10 h 50 à 11 h 45**  
**Piscine Pierre-Lorange, 1870, rue Davidson**  
95 \$

## Aqua jogging

Se déroulant en eau profonde avec un flotteur spécialement conçu et fourni, cette activité permet un entraînement cardiovasculaire constant sans aucun impact pour les articulations.

Convient aussi bien au niveau débutant qu'au niveau avancé.

**Jeudis du 16 avril au 4 juin de 14 h 35 à 15 h 30**  
**Bain Morgan, 1875, avenue Morgan**  
95 \$

En collaboration avec



## Cours de natation pour adultes – Apprivoisez l'eau en toute confiance

**Débutant:** Vous ne savez pas nager ou vous êtes peu à l'aise dans l'eau? Les cours débutants sont faits pour vous! Destinés aux adultes qui souhaitent surmonter leur peur de l'eau, nos cours vous apprendront les bases de la flottaison, les entrées à l'eau sécuritaires et les premiers mouvements de nage. Le tout dans une ambiance bienveillante, à votre rythme.

**Intermédiaire:** Ces cours sont conçus pour les adultes qui maîtrisent déjà les bases de la natation et souhaitent améliorer leur technique, leur endurance et leur aisance dans l'eau.

**Prérequis:** Être à l'aise en eau profonde (plongeon, saut, nage sur place) – Savoir faire des culbutes dans l'eau et nager sous l'eau pour récupérer un objet – Maîtriser les styles de nage de base: brasse, crawl, dos crawlé (sur des distances de 25 à 100 m) – Être capable de faire un entraînement continu de 300 m – Connaître quelques techniques spécifiques comme le crawl d'approche et les coups de pied sur le dos.

**Avancé:** Vous nagez déjà régulièrement et êtes capable de faire au moins 1500 mètres sans arrêt? Que vous souhaitiez améliorer votre style, intégrer la nage papillon, ou vous préparer à un triathlon ou à la nage en eau libre, nos moniteurs vous guideront dans un entraînement technique et progressif, axé sur la glisse, l'endurance et les éducatifs spécifiques.

**Piscine Annie-Pelletier, 8850, avenue Dubuisson**

**Mardis du 7 avril au 9 juin**

**Débutant: de 10 h à 11 h**

**Intermédiaire: de 11 h à 12 h**

**Avancé: de 12 h à 13 h**

**Jeudis du 9 avril au 11 juin**

**Débutant: de 10 h à 11 h ou 11 h à 12 h**

**Intermédiaire / avancé: de 12 h à 13 h**

**Piscine Pierre Lorange, 1870, rue Davidson**

**Mercredis du 8 avril au 10 juin**

**Débutant: de 14 h à 15 h**

**Intermédiaire / avancé: de 13 h à 14 h**

**Bain Morgan, 1875, avenue Morgan**

**Lundis du 6 avril au 8 juin**

**Débutant: 10 h à 11 h ou 11 h à 12 h**

**Intermédiaire / avancé: 12 h à 13 h**

## ACTIVITÉS CULTURELLES

### Histoire et carrière des frères Miron

Venez découvrir l'histoire des six frères Miron qui, grâce à l'achat d'une carrière de calcaire, fonderont une grande entreprise qui marquera l'histoire. Bien après le départ de ses fondateurs, leur carrière restera dans la mémoire collective des Montréalais en raison de ses deux cheminées. Après y avoir jumelé une vocation de dépotoir, la carrière deviendra dans les années 1990 un haut-lieu de la conscience environnementale montréalaise.

**Mercredi ou jeudi, 15 et 16 avril**

**9 h 30 à 11 h 30**

**Départ: Rues Jarry et Christophe-Colomb, coin sud-est**  
22 \$



## Découvrez l'Hôtel de Ville de Montréal !

Plongez au cœur du Vieux-Montréal et explorez ce lieu emblématique chargé d'histoire. Profitez d'une visite guidée captivante pour comprendre le rôle du gouvernement municipal et revivre les moments marquants de la ville.

**Vendredi 1<sup>er</sup> mai de 13 h 30**

Hôtel de ville, 275, rue Notre-Dame Est, entrée rue Gosford

Gratuit



## Maisons shoebox et tailleurs de pierre

Venez à la rencontre des carriers et des tailleurs de pierre de Villaray qui exploitaient un des plus beaux gisements de calcaire de Montréal et dans le cadre de la même visite, vous pourrez comprendre pourquoi le quartier abrite une des plus anciennes concentrations de maisons shoebox de Montréal.

**Mercredi ou jeudi, 20 ou 21 mai de 9 h 30 à 11 h 30**

Départ : Porte d'entrée du métro Jean-Talon

522, Jean-Talon Est

22 \$



## Place des Montréalaises et Des aménagements qui célèbrent la place des femmes

Située aux abords du métro Champ-de-Mars, la place des Montréalaises, inaugurée le 17 mai 2025, vient transformer le paysage urbain en reliant le centre-ville et le Vieux-Montréal.

Le concept se démarque par un plan incliné végétalisé qui permet de réparer la cicatrice laissée par la construction de l'autoroute Ville-Marie. Il se décline en 3 composantes : un pré fleuri intégré au plan incliné du belvédère, une œuvre-miroir en hommage à 21 Montréalaises et un emmarchement qui met en valeur l'œuvre de Marcelle Ferron située dans l'édicule du métro Champ-de-Mars.

Découvrez ce nouvel aménagement de grande ampleur qui marque la création d'une nouvelle porte d'entrée au Vieux-Montréal.

**Mercredi ou jeudi, 17 ou 19 juin**

10 h à 12 h

Départ : Sortie de la station de métro Champs de Mars

22 \$



## Découverte et plaisirs gourmands

Partez pour une croisière de 2 heures sur la rivière Richelieu animée par un guide passionné, découvrez des paysages magnifiques et laissez-vous séduire par l'ambiance conviviale à bord. Après cette escapade sur l'eau, savourez un repas au Restaurant Vieux Duluth. Pour terminer en beauté, plongez dans l'univers du chocolat avec une visite à la chocolaterie artisanale belge La Cabosse d'Or, nichée au pied du Mont-Saint-Hilaire.

**Mercredi 8 juillet de 8 h à 18 h**

Départ : 7600, rue Sherbrooke Est

175 \$ – transport, taxes et pourboire inclus





## VOYAGE

En partenariat avec



Réservez votre place  
dès aujourd'hui !

Rendez-vous  
sur notre site pour  
tous les détails  
et le formulaire  
d'inscription.

### Sortie d'un jour

- 6 mai, Brunch Pop-Rétro, Trois-Rivières, 169 \$
- 3 août, Journée Champêtre, Lanaudière, 199 \$
- 18 juin, Parc Marie-Victorin, Kingsay Falls, 169 \$
- 3 septembre, Entre fleurs, histoire et cidre, Lotbinière, 189 \$
- 29 septembre, Au sommet des Laurentides, Mont-Tremblant, 189 \$

### Voyages de 2 jours

- 10-11 avril, Les Géants de la chanson Française, Québec, 469 \$ Occ. double
- 11 et 12 mai, Festival canadien des Tulipes à Ottawa, Ottawa, 415 \$ Occ. double
- 16 et 17 août, Les trésors de Kingston, Ontario, 499 \$ Occ. Double
- 15 au 16 septembre, À la découverte du Safran, Charlevoix, 469 \$ Occ. double
- 5 et 6 octobre, Les couleurs en fêtes, La Malbaie, 529 \$ Occ. Double
- 28 au 30 novembre, Toronto et Niagara en lumière, Toronto et Niagara, 699 \$ Occ. double

### Voyages de 4 jours à 10 jours

- 25 au 29 juin, Halifax, à la porte de l'Atlantique, 2 099 \$ Occ. Double
- 19 au 25 juillet, Côte Nord et Archipel Mingan, 2 099 \$ Occ. double
- 23 au 28 juillet, Sur la route du littoral acadien, 1 679 \$ Occ. double
- 5 au 12 juillet, La Baie Georgienne et la Capitale Nationale, 100 % canadien, 1 549 \$ Occ. double
- 5 au 12 août, Ile du prince Édouard et Ile de la madeleine, 3 199 \$ Occ. double
- 18 au 26 octobre, Paris mon premier amour, France, 3 549 \$ Occ. double

### Voyages de plus de 10 jours

- 20 au 31 mai, Sur les traces de Sissi, Budapest, Vienne et Prague en train, 5 559 \$ Occ. double
- 1<sup>er</sup> au 11 octobre, Les petits trains d'Autriche, Munich/Tyrol, 5 849 \$ Occ. double

## CONFÉRENCES

### Marcher plus, marcher mieux

Prêt à transformer vos pas en une véritable aventure? Cette conférence, animée par Raphaëlle Ladouceur, kinésiologue, vous guidera pour relever un défi ou vivre un voyage actif en toute confiance. Découvrez comment progresser en toute sécurité, renforcer votre corps, prévenir la fatigue et les blessures, et intégrer des exercices simples à votre routine. Repartez motivé, outillé et prêt à profiter pleinement de chaque pas sur votre parcours!

**Mercredi 15 avril de 13 h 30 à 15 h**

Maison du loisir et du sport, 7665, boul. Lacordaire

Local : Le St-Laurent-Rapide : 271-C

Gratuit

### Achats de tous les jours : vos droits expliqués

L'atelier, offert par Éducaloi, survole le droit de la consommation à partir de quelques mises en situation. Vous apprendrez à connaître vos droits en matière d'échanges et remboursements, des prix mal affichés, de garanties et d'achat en ligne non livrés.

Note : Achats de tous les jours est un atelier d'introduction aux aspects juridiques de vos habitudes de consommation.

**29 avril de 13 h 30 à 15 h**

Maison du loisir et du sport, 7665, boul. Lacordaire

Local : Le St-Laurent-Rapide : 271-C

Gratuit



9<sup>e</sup>  
édition

LE SALON **50+**ans+  
Carrefour Présenté par Lobe cliniques

**17 et 18 avril 2026**

Palais des congrès de Montréal

Entrée  
gratuite

Immobilier Alimentation Produits financiers  
Services gouvernementaux Informatique  
Loisirs Emploi 50 ans + Voyages Santé-Beauté



## Soins des pieds

514 806-1863



- 🦶 À votre domicile
- 🦶 Trempage des pieds
- 🦶 Coupage, Limage
- 🦶 Corn, Callosités, Durillons

- 🦶 Bienvenue aux clients diabétique
- 🦶 Amincissements des ongles
- 🦶 Massage des pieds
- 🦶 Service en douceur

**Quartier sont: Rosemont, St-léonard, Plateau, Hochelaga, Maisonneuve**



## CHRONIQUE D'UNE BABY-BOOMER

Par Odette Bourdon

psychologiques insupportables qui ne peuvent être soulagées. Elle doit également prendre elle-même la décision d'obtenir l'aide médicale à mourir.

Il y a un processus important à suivre afin d'éviter de possibles dérives. Et jusqu'à la dernière minute, la personne peut changer d'idée...

Les unités ou maisons dédiées aux soins palliatifs, malheureusement trop peu nombreuses, offrent les soins nécessaires pour une fin de vie digne et la moins douloureuse possible.



# L'AIDE MÉDICALE À MOURIR...

Au début des années 2000, le travailleur social Yvon Bureau publiait une lettre ouverte dans un journal pour sensibiliser, autant le public que les instances gouvernementales et médicales, à la nécessité de permettre de mourir dans la dignité. La fin douloureuse de son père l'avait incité à militer pour cette cause. Cette publication m'avait interpellée. On ne laisse pas un chien souffrir, alors pourquoi le faisons-nous pour les humains?

Depuis ce temps, grâce à des battants comme M. Bureau, grâce également à mon ex-collègue journaliste Nicole Gladu et à Jean Truchon ainsi qu'à des personnalités politiques compatissantes, les patients trop souffrants peuvent partir en douceur.

### Une issue de secours balisée

Plusieurs critères et avis médicaux sont requis pour recevoir l'aide médicale à mourir. La personne concernée doit souffrir d'une maladie grave et incurable causant des souffrances physiques ou

### Vivre une mort annoncée

Les personnes qui ont assisté à ce soin spécial ne partagent pas toutes les mêmes sensibilités et les mêmes points de vue. Pour certaines, une mort «annoncée» n'est pas envisageable. Pour d'autres, cette échéance leur permet de vivre des moments privilégiés avec la personne en partance.

J'ai eu l'occasion de discuter avec M. Pierre Sheridan, conjoint de M. Laurent McCutcheon qui a reçu l'aide à mourir à domicile en juillet 2019. Pierre avait déjà été sensibilisé à cette façon de mourir, après avoir visionné un épisode de la série «Avec un grand A» écrite par Janette Bertrand. Dans cet épisode diffusé en 1986, un couple âgé envisage de mettre fin à ses jours.

En 2016, Laurent apprend que son cancer est incurable... Au terme d'un important cheminement entrepris avec son conjoint, Laurent décide de demander l'aide à mourir... qu'il pourra recevoir quand la situation deviendra trop pénible. Les démarches sont alors entreprises. Le CLSC les accompagnera et Pierre sera auprès de Laurent jusqu'à la fin.

Même des années plus tard, le deuil demeure toujours difficile pour Pierre. Tout deuil est pénible... même quand la mort délivre l'être cher de la douleur. Mais il ne regrettera jamais la façon de mourir choisie par Laurent.

### La crainte de la banalisation

L'humoriste Pierre Légaré a également eu recours à l'aide médicale en octobre 2021. Sa fille Manuelle a vécu péniblement cette mort programmée, ce qui lui a inspiré une pièce documentaire qui sera présentée en avril à l'Usine C sous le titre «Club sandwich mayonnaise». Manuelle Légaré souhaite ainsi proposer un espace pour discuter de cette aide à mourir de plus en plus fréquente.

Pour ma part, je veux croire que cette option reposera toujours sur un choix éclairé et assumé et ne deviendra pas une solution à une pénurie de soins...

Pour plus d'infos : AQDMD (Association québécoise pour le droit de mourir dans la dignité), C.P. 5672, BP Bureau Chef, Ste-Julie (QC) J3E 1X6 ou [info@aqdmd.org](mailto:info@aqdmd.org) ou 18 514 341-4017.





**C'est *plus* que de l'aide à domicile**

**Jusqu'à 70% des frais peuvent être couverts**

**« J'ai plus de temps pour ce qui compte vraiment »**

 [plusquedelaide.ca](http://plusquedelaide.ca)  
514 353-1479

 **Répit - Ressource**

**Plus qu'une aide, une tranquillité d'esprit au quotidien**

**Services à domicile selon vos besoins**

Entretien ménager (léger ou lourd), aide aux courses et aux repas, assistance personnelle et répit aux proches aidants.

**Économisez jusqu'à 70 %**

Partenaire du réseau de la santé, nos services sont subventionnés par la RAMQ (PEFSAD). L'aide est appliquée directement sur votre facture selon votre revenu et nous gérons toute les démarches pour vous !

**Secteurs desservis**

Est de Montréal et Ouest-de-l'Île. Détails des territoires sur [plusquedelaide.ca](http://plusquedelaide.ca)

## 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](mailto:ANTIQUITESWLA@GMAIL.COM)

**ANTIQUITÉS WLA INC.**





## Réservé aux jeunes de 50 ans et plus !

**Librespace FADOQ<sup>MD</sup>** 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<sup>MD</sup> sans frais<sup>1</sup>** 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**



<sup>1</sup>En cas de vol d'identité, la protection S.O.S. Identité<sup>MD</sup> 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.