Hiver 2027 • Volume 36, Nº 2

Rendez-vous

L'encart des Laurentides



FADOQ
Laurentides

Faire rayonner
la force de l'âge

Votre ressource spécialisée en assurance voyages

RABAIS FADOQ EXCLUSIF DE 5 % SUR CERTAINS PRODUITS

SÉCURIGLOBE



Jusqu'à 20 % de rabais en combinant vos assurances auto et habitation

Avec LibrEspace FADOQ[MD], profitez de ce rabais et de nombreux autres avantages exclusifs !

Appelez votre représentant ou le 1 844 223 4155

Assureur officiel de la FADOQ

intact ASSURANCE

Ce montant n'est pas garanti et varie en fonction de votre profil d'assurance individuel. Certaines conditions, limitations et exclusions s'appliquent à toutes ces offres. Votre carte de membre individuel FADOQ doit être valide tant que votre contrat d'assurances est en vigueur. © 2026, Intact Compagnie d'assurance. Tous droits réservés.

4 promos FADOQ

pour vos lunettes ou verres de contact !

FADOQ

25$ de rabais additionnel*

à la promotion **la 2e PAIRE à 1$**.

2e PAIRE À 1$

15 % de rabais

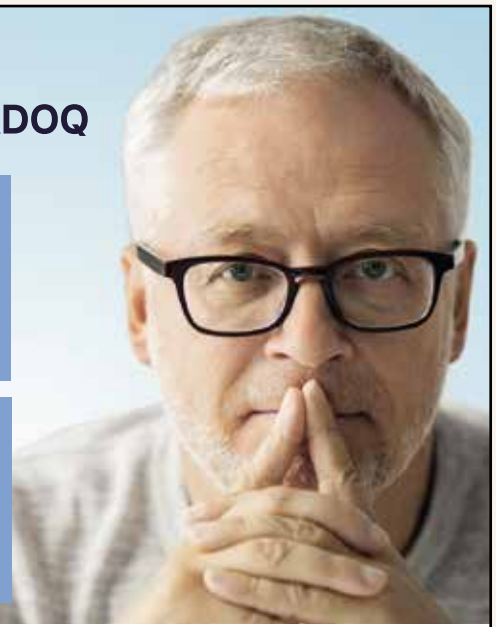
à l'achat d'une paire de lunettes de soleil ou complète de notre **collection de designers internationaux**.**

25 % de rabais

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

10 % de rabais additionnel*

à l'achat d'une provision annuelle de **verres de contact** à prix régulier.



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

Offres réservées aux membres fadoq, valables jusqu'au 31 décembre 2027. 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 ! **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.

50 ans

greiche & scaff

professionnels de la vue

Mot du président et du directeur général



Michel Grenon
Président

Faire rayonner la force de l'âge, ensemble

L'arrivée de l'hiver nous offre l'occasion de jeter un regard reconnaissant sur les derniers mois. Cet automne, des administratrices, des administrateurs et de nombreux membres ont pris part au Forum des administrateurs ainsi qu'à l'assemblée générale annuelle régionale. Par leur présence, la richesse de leurs échanges et leur engagement, ils ont contribué à orienter nos actions et à faire progresser notre mouvement. Nous leur adressons nos remerciements les plus sincères.

Ces rencontres nous rappellent une réalité fondamentale : la vitalité de la FADOQ repose largement sur la générosité de ses bénévoles. Dans chaque conseil d'administration, chaque comité, chaque activité et chaque initiative locale, des personnes donnent de leur temps, mettent leur expérience à profit et créent des liens qui renforcent nos communautés. Leur apport est précieux et mérite toute notre reconnaissance. Pour poursuivre notre mission et répondre à des besoins toujours croissants, nous sommes constamment à la recherche de nouvelles personnes prêtes à s'impliquer. Quelques heures à l'occasion ou un engagement plus régulier peuvent faire une réelle différence. Le bénévolat permet de transmettre ses connaissances, de demeurer actif, de faire de belles rencontres et de contribuer concrètement au mieux-être collectif. Quels que soient vos intérêts ou vos disponibilités, il existe une place pour vous au sein de notre mouvement.

L'automne a également été marqué par une importante campagne publicitaire destinée à présenter notre nouvelle image de marque et notre nouveau logo. À la fois modernes, rassembleurs et dynamiques, ils illustrent l'évolution de notre organisation tout en demeurant fidèles aux valeurs qui nous unissent. Notre slogan, **« Faire rayonner la force de l'âge »**, exprime pleinement notre ambition : mettre en lumière l'expérience, l'énergie, la voix et la contribution des personnes de 50 ans et plus dans toute la région.

En cette saison hivernale, continuons à faire vivre cette promesse, ensemble. Merci aux participantes et participants de nos grands rendez-vous automnaux, merci à nos bénévoles actuels et bienvenue à toutes celles et tous ceux qui choisiront de se joindre à nous. Chaque geste compte, chaque idée enrichit notre action et chaque bénévole contribue à faire rayonner la force de l'âge.



Michael Leduc
Directeur général

À l'approche des Fêtes, je vous souhaite de précieux moments de bonheur, de chaleur et de complicité avec les personnes qui vous sont chères. Que cette période vous permette de ralentir, de célébrer et de refaire le plein d'énergie.

L'hiver qui suivra sera une belle invitation à bouger et à nous retrouver. Nos Jeux d'hiver 50+ proposeront du hockey, du curling, une sortie hivernale à l'Auberge Alpine Inn ainsi que des journées de ski alpin. Peu importe votre rythme ou votre expérience, l'essentiel sera de participer, de créer des liens et de profiter pleinement de notre magnifique région.

Je vous lance aussi un défi : réserver le 24 avril 2027 pour le tout premier Pickle-thon de Concept Action 50+ à l'Atrium. Pendant 24 heures, les douze terrains de pickleball seront mis à contribution pour favoriser les saines habitudes de vie et renforcer notre tissu social. Formez une équipe, mobilisez votre club ou venez simplement relever le défi!

Je vous souhaite de joyeuses Fêtes et un hiver actif, rassembleur et rempli de plaisir.

Inscrivez-vous aux infolettres

Provincial | Régional | Club

www.fadoq.ca/laurentides/a-propos/infolettre

Bâtir des milieux où chaque personne aînée trouve sa place

Kossi Apélété Doe | Agent psychosocial
Apelete@fadoqlaurentides.org

Dans nos clubs, nos organismes et nos milieux de vie, l'inclusion prend vie dans nos mots, nos invitations, nos rencontres et le plaisir d'être ensemble.

Les personnes aînées 2SLGBTQIA+ portent des histoires, des expériences et des réalités multiples. Plusieurs ont grandi à une époque où elles devaient taire une partie de leur identité. Certaines ont connu les préjugés, l'isolement ou le rejet ; d'autres peuvent encore craindre de ne pas être pleinement acceptées dans leur milieu de vie.

Le terme 2SLGBTQIA+ regroupe diverses réalités liées à l'orientation sexuelle, à l'identité de genre, à l'expression de genre ou aux caractéristiques sexuelles. Derrière ces lettres se trouvent avant tout des personnes, des parcours de vie et des expériences uniques. Cette diversité nous rappelle que chaque personne doit pouvoir être accueillie sans avoir à cacher qui elle est.

C'est pourquoi l'accueil prend toute son importance. Il peut commencer très simplement : un sourire, une invitation à participer, une écoute attentive. Pour une personne aînée qui a parfois dû se protéger ou rester discrète, ces gestes peuvent faire naître un véritable sentiment de sécurité et d'appartenance.

S'ouvrir à ce que l'on ne connaît pas

Pour que cet accueil soit véritable, il faut aussi s'ouvrir à ce que l'on connaît moins. Nous n'avons pas besoin de maîtriser tous les mots ni toutes les réalités. Écouter sans jugement, poser une question avec délicatesse et laisser chaque personne se définir elle-même sont déjà de grands pas vers l'autre.

Peu à peu, cette ouverture remplace les suppositions par la curiosité et la distance par le dialogue. Elle permet aussi de partager le plaisir de rire, de découvrir et de célébrer ensemble, ce qui fait tomber les barrières et crée des liens entre les générations.

Vieillir sans avoir à se cacher

Chaque personne aînée devrait pouvoir être accueillie, reconnue et respectée, tout en ayant le plaisir de participer pleinement à la vie de sa communauté.

De l'ouverture à la participation

Cette ouverture doit ensuite se traduire dans la vie quotidienne. Inclure, c'est aller plus loin que tolérer : c'est permettre à chaque personne aînée de participer pleinement aux activités et à la vie de son milieu, sans devoir cacher une partie de son identité par peur du jugement ou du rejet.

Une inclusion authentique repose également sur le respect. Celui-ci se manifeste dans les détails : utiliser le prénom et les pronoms indiqués par la personne, éviter les plaisanteries fondées sur des stéréotypes, respecter la vie privée et réagir lorsqu'un propos blesse ou exclut.

Enfin, l'inclusion se nourrit du plaisir d'être ensemble. Créer des occasions de rire, d'échanger et de tisser des liens permet à chaque personne de se sentir à l'aise et d'avoir envie de participer.

« Chaque petit geste d'ouverture peut faire naître un véritable sentiment d'appartenance. »

Que veut dire 2SLGBTQIA+ ?

2S : personnes bispirituelles — un terme propre à certains contextes autochtones.
L : personnes lesbiennes.
G : personnes gaies.
B : personnes bisexuelles.
T : personnes trans.
Q : personnes queer ou en questionnement.
I : personnes intersexes.
A : personnes asexuelles ou aromantiques.
+ : autres réalités de la diversité sexuelle et de genre.



Kossi Apélété Doe
Agent psychosocial
apelete@fadoqlaurentides.org

Programmation | Hiver 2027

Inscriptions

Zoom sur l'art
Avec Annie Bilodeau

18 janvier au 19 mars (10 semaines)
Vendredi 10 h à 12 h

Date limite d'inscription : 11 janvier 2027
Prix : 300 $ (taxes incluses)
Activité en virtuel : plateforme Zoom

Atelier de 8 semaines qui redonne l'envie et la motivation à prendre crayons, pastels et pinceaux ! Que vous soyez débutant·e ou intermédiaire, cet atelier vise avant tout à déployer votre processus créatif. Le tout, dans une atmosphère conviviale, détendue et sans aucun jugement.

Cerveaux Actifs 1
Avec Lorraine Lamoureux

5 février au 9 avril 2027 (10 semaines)
Vendredi 9 h 30 à 12 h 00

Date limite d'inscription : 15 janvier 2027
Prix : 70 $ (taxes incluses)
Activité en virtuel : plateforme Zoom

Destiné à celles et ceux désirant stimuler leur cerveau dans une atmosphère ludique et décontractée, le programme propose une variété de jeux : Observation, Logique, Attention, Créativité, Mémoire. Ces ateliers sont également agrémentés de capsules d'information qui aident à vieillir en bonne santé et à garder son cerveau actif.

Essentrics
Avec Manon Durand & FADOQ

11 janvier au 29 mars 2027 (12 semaines)
Lundi 10 h à 11 h
13 janvier au 31 mars 2027 (12 semaines)
Mercredi 10 h à 11 h

Date limite d'inscription : 3 janvier 2027
Prix : 84 $ (taxes incluses)
Activité en virtuel : plateforme Zoom

Essentrics a pour mission de rétablir le vrai sens de la forme physique dans le but d'aider chacun et chacune à ressentir la joie de se sentir en pleine santé et bien dans son corps. Essentrics combine le renforcement et l'assouplissement de sorte à développer un corps puissant et tonifié pour lequel il est facile de bouger chacune des articulations dans toute son amplitude.

Danse Groove
Avec Line Morache

4 février au 18 mars 2027 (7 semaines)
Jeudi 13 h à 14 h

Date limite d'inscription: 25 janvier 2027

Prix : 140 $ (taxes incluses)
Activité en présentiel : Hôtel de ville
1371 rue du Centenaire, La Conception

Offrez-vous un véritable espace de liberté et de créativité, en vous reconnectant à votre corps, votre énergie et votre joie de vivre. La danse est l'expression du cœur à travers le corps : elle libère les tensions, fait circuler l'énergie et vous aide à vous sentir fort·e, vivant·e et pleinement aligné·e. Venez savourer ce bien-être simple, puissant et contagieux, dans un cadre bienveillant, sécuritaire et sans jugement.

Jeux d'hiver 50+

FADOQ Laurentides



Tournoi de hockey

Vendredi 22-23-24 janvier 2027

Date limite d'inscription : 15 décembre 2026
Catégorie : 50+ Compétitif, 50+ Récréatif, 60+ Récréatif
Endroit : Aréna Gilles Cadieux, Mont-Tremblant



Tournoi de Curling

Vendredi 5-6 février 2027

Date limite d'inscription : 15 janvier 2027

Inclus : Temps de Glace, Souper et Bourse
Endroit : Centre de curling de Brownsburg



Sortie hivernale

Mardi 9-10-11 février 2027
2 journées de ski de fond et ou raquettes

Endroit : Auberge Alpine Inn
1440 chemin Pierre-Péladeau, Sainte-Adèle

Date limite d'inscription : 26 janvier 2027

Sortie ski alpin au Mont Olympia

Jeudi 18 février 2027

Date limite d'inscription : 10 février 2027

Endroit : Mont Olympia

Sortie ski alpin au Mont Blanc

Jeudi 25 février 2027

Date limite d'inscription : 18 février 2027

Endroit : Mont-Blanc

Inscriptions pour les Jeux d'hiver 50+



Patrick Melanson
Coordonnateur loisirs, sports et culture

Suivez-nous sur les réseaux sociaux !

@fadoqlaurentides

@fadoqlaurentides

@FADOQRLS

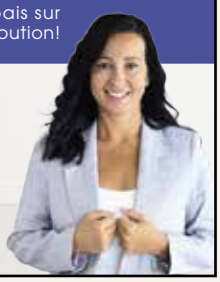
Rédaction : Équipe FADOQ - Laurentides | Supervision : Guillaume Guay-Morin
Édition : Michael Leduc | Graphisme : Emilie Robert

Inscrivez-vous aux infolettres

Provincial | Régional | Club

www.fadoq.ca/laurentides/a-propos/infolettre

chantal.nadeau@remax-quebec.com
514 236-4595
Chantal NADEAU
COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL
Offre aux MEMBRES de la FADOQ
1500$ de rabais sur la rétribution!
www.chantalnadeau.ca
RE/MAX DU CARTIER bonjour
AGENCE IMMOBILIÈRE



Le « *un jour* » est finalement arrivé.

APPRENEZ L'ÉBÉNISTERIE À VOTRE RYTHME
Débutants et passionnés sont les bienvenus

10 % DE RABAIS EXCLUSIF AUX MEMBRES FADOQ

L'école-atelier d'ébénisterie inc.



Liste des nouveaux rabais :

✓ Bistro Lenore

✓ Bistro Le Loch

www.fadoq.ca/laurentides/rabais



Pour devenir partenaire :

Guillaume Guay-Morin

guillaume@fadoqlaurentides.org

819-429-5858, poste 224



Fournier Bellemare NOTAIRES

10% de rabais offert aux membres FADOQ pour les testaments et mandats de protection.

Pour nous joindre :

m.bellemare@notarius.net | 450 420-3762 # 202

www.melaniebellemarenotaire.com

Votre notaire de famille

Mélanie Bellemare, notaire et conseillère juridique

« Parce que rendre visite à son notaire se doit d'être une expérience agréable et instructive, j'accueille mes client·e·s dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Apprendre à vous connaître est ma priorité afin de bien vous conseiller. »

Êtes-vous bien protégé·e en cas de décès et/ou en cas d'inaptitude ?

✓ J'ai un testament et il est à jour.

✓ J'ai un mandat de protection (mandat en cas d'inaptitude) et il est à jour.

Si vous avez répondu non à l'une de ces questions, contactez votre notaire !

PICKLE-THON 2027

Bouger aujourd'hui pour mieux vivre demain !

24 AVRIL 2027

Présenté par FADOQ Laurentides



Chez Concept Action 50+, nous voulons favoriser les saines habitudes de vie tout en renforçant le tissu social de notre communauté en rendant accessible et à moindre coût les activités physiques et culturelles de qualité.

- 12 terrains intérieurs réservés par bloc de 3 heures de joute
- Inscription individuelle ou par équipe (6 joueurs max. par terrain)
- Animation · Musique · Ambassadeurs · Restauration
- Venez vous amuser en famille

Organisé par Concept Action 50+

En collaboration avec L'Atrium

INSCRIPTIONS DÈS LE 1ER DÉCEMBRE

conceptaction50.com 450-475-2045

FADOQ Laurentides

L'ATRIUM - 2602 Boul. Curé-Labelle, Prévost QC JOR 1TO

Faire rayonner la force de l'âge