

Le Montréal

Été 2026 •
Volume 29 N° 4

FADOQ



Auto • Habitation



**Programmation
été**

Inscriptions
dès le 8 juin

Gilles Hétu

Les visages
de la FADOQ MTL

**Les vieux
amoureux**

Par Odette Bourdon



FADOQ

Île de Montréal

4 promos FADOQ

pour vos lunettes
ou verres de contact !



25\$ de rabais additionnel

à la promotion
la 2^e PAIRE à 1\$.



15% de rabais

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

25% de rabais

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

10% de rabais additionnel

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

greiche & scaff

professionnels de la vue

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

Offres réservées aux membres fadoq, valables jusqu'au 30 juin 2026. Sur présentation de votre carte de membre fadoq, *Recevez un rabais de 25 \$ additionnel à la promotion « la 2e paire à 1 \$ » lorsque la promotion est en vigueur. Avec l'offre 2e paire à 1 \$, achetez n'importe quelle paire de lunettes complète de notre collection de marques exclusives avec monture et lentilles traitées antireflet premium, et recevez une deuxième paire de la même collection exclusive avec des verres clairs et d'une valeur identique ou moindre pour seulement un dollar ! Les options pour verres solaires, polarisés ou Transitions sont en sus et payables sur chaque paire. **Rabais applicables sur le prix régulier, ces offres ne peuvent pas être jumelées. Sujets à changements sans préavis. Monture à titre indicatif. Chantal Gravel, opticienne.

Sommaire

- 3 Mot de la présidente
- 4 Gilles Hétu
Les visages de la FADOQ MTL
- 6 Toujours mieux vous servir,
ensemble
- 8 Programmation
- 14 Les vieux amoureux
Chronique d'une baby boomer

Avez-vous reçu un avis de renouvellement?

Lorsque vous recevez votre avis de renouvellement, par la poste ou par courriel, il est important de le compléter et de le retourner le plus rapidement possible afin de pouvoir continuer à profiter des activités, rabais et autres privilèges. Cela est d'autant plus important si vous voulez vous prévaloir du rabais offert par Intact Assurance. En effet, il est important d'avoir votre carte FADOQ en règle au cas où vous auriez une réclamation à faire.

Vous avez déménagé?

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

Pour nous joindre

7537, rue Saint-Hubert
Montréal QC H2R 2N7
514 271-1411 | info@fadoqmtl.org
fadoq.ca/ile-de-montreal

Le Montréal FADOQ
Été 2026, volume 29, numéro 4
Randy Soumahoro, Rédacteur en chef
Valentina Vlassova, Conception graphique
Impression SOLISCO

Un été à partager, à découvrir et à célébrer



Jocelyne Wiseman
Présidente

L'arrivée de l'été marque toujours un moment privilégié pour ralentir, profiter du beau temps et, surtout, multiplier les occasions de se rassembler. C'est dans cet esprit de convivialité et d'ouverture que je suis heureuse de vous présenter la programmation estivale 2026 de la FADOQ – Île de Montréal.

Cette saison s'inscrit également dans un moment important pour notre organisation. Comme vous avez pu le constater, la FADOQ a récemment dévoilé sa nouvelle image de marque, incluant un nouveau logo, reflétant avec justesse l'évolution de notre réseau et l'énergie qui nous anime. Plus actuelle, rassembleuse et tournée vers l'avenir, cette identité visuelle incarne notre volonté de demeurer proche de vous, tout en continuant d'innover. Je vous invite à vous l'approprier, à la découvrir à travers nos différentes plateformes et à la faire vivre avec nous au fil de vos participations.

Au fil des mois à venir, notre organisation continuera de proposer des activités qui favorisent les échanges, le plaisir et le bien-être, tout en renforçant ce sentiment d'appartenance qui nous unit. Plus que jamais, nous souhaitons offrir des espaces où chacune et chacun peut se sentir accueilli, actif et pleinement engagé dans la vie collective.

Je suis particulièrement heureuse de vous convier à la troisième édition de notre Grand pique-nique estival. Fort du succès des dernières années, cet événement rassembleur prendra une nouvelle ampleur, avec une programmation encore plus riche et des moments pensés pour encourager les rencontres et le partage. Ce sera une belle occasion de retrouver des visages connus, d'en découvrir de nouveaux et de célébrer ensemble la force de notre communauté.

Dans cet esprit de rencontre, nous vous invitons tout au long de l'été à participer à notre initiative « Invitez un-e ami-e ». Que ce soit une personne de votre entourage, un voisin ou une personne proche, cette initiative est une belle occasion de lui faire découvrir la FADOQ en l'invitant à une activité. C'est une façon simple et conviviale d'élargir notre communauté et de partager ce qui nous rassemble.

L'été est également propice à l'évasion et nous avons pris soin de vous proposer une série de sorties qui sauront nourrir votre curiosité. Que ce soit à travers des découvertes culturelles, des

expériences gourmandes ou de beaux paysages, chaque activité a été conçue pour offrir des moments significatifs et enrichissants. Je vous invite à parcourir les pages de ce bulletin pour en découvrir toute la diversité.

Nous poursuivons également nos collaborations avec des partenaires qui partagent nos valeurs et contribuent à enrichir notre offre. Ces alliances nous permettent non seulement d'élargir les horizons proposés à nos membres, mais aussi de renforcer notre présence et notre impact dans le milieu montréalais. D'autres initiatives viendront ponctuer l'année, toujours dans une volonté de créer des expériences pertinentes et porteuses de sens.

Par ailleurs, je suis heureuse de souligner la poursuite de projets de sensibilisation qui nous tiennent à cœur, notamment autour de la prévention de la maltraitance financière. À travers des initiatives culturelles et éducatives, nous continuerons d'aborder ces enjeux avec humanité et engagement pour mieux vous informer et vous outiller.

Comme le veut désormais la tradition, la saison estivale se conclura par des moments forts de célébration culturelle. Ces rendez-vous seront l'occasion de mettre en lumière la richesse artistique de nos milieux, de valoriser les talents d'ici et de favoriser des échanges inspirants au sein de la communauté.

Tout au long de cette programmation, notre ambition demeure claire : offrir un environnement bienveillant, inclusif et stimulant, où vous pouvez vous épanouir, créer des liens et vivre pleinement chaque instant. Je vous encourage à prendre part aux activités proposées, à inviter votre entourage et à faire de cet été une période riche en rencontres et en découvertes.

Je vous souhaite une saison estivale lumineuse, empreinte de joie et de moments précieux. J'espère avoir le plaisir de vous croiser lors de nos activités au cours des prochaines semaines.

Votre présidente,
Jocelyne Wiseman

Gilles Hétu - Une vie en mouvement, entre engagement et découvertes



Derrière son parcours riche et inspirant, Gilles Hétu incarne parfaitement l'esprit d'engagement, de curiosité et de vitalité qui anime la FADOQ - Île de Montréal. Homme d'action et de relations humaines, il a su, tout au long de sa vie, conjuguer carrière, implication et passion avec une constance remarquable.

Au début de la vingtaine, il entreprend une carrière dans le domaine de l'assurance de dommages, un milieu dans lequel il évoluera pendant plus de 40 ans. De ses débuts comme expert en sinistres jusqu'à des postes de direction, il gravit les échelons avec rigueur et engagement, terminant sa carrière comme directeur responsable des relations avec les fournisseurs de biens et services pour le Québec et les Maritimes. En parallèle, il s'implique activement dans différents comités liés à son domaine, en plus d'assumer la présidence de l'Association du personnel chez son employeur.

En 2007, à l'aube de la retraite, une question s'impose : « Et maintenant, que vais-je faire ? » C'est à ce moment qu'il découvre le Club de l'Âge d'or FADOQ de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson. Rapidement, il s'intègre, participe aux activités, puis s'implique au sein du conseil d'administration comme secrétaire, avant d'en

devenir président. Ce qui débute comme une simple participation devient rapidement un engagement dans sa vie. Son implication le mène ensuite au niveau régional, où il occupe des fonctions d'administrateur puis de vice-président à la FADOQ Laurentides.

Mais Gilles n'est pas du genre à ralentir. En 2009, une nouvelle opportunité professionnelle le ramène sur le marché du travail. Il accepte un poste de directeur au développement des affaires pour une firme de restauration après sinistre, couvrant le Québec et les Maritimes. Même dans ce retour à la vie active, son implication communautaire demeure bien présente, fidèle à ses valeurs.

Puis, en 2017, un rêve longtemps nourri prend enfin forme. Il entreprend seul le mythique Chemin de Compostelle, parcourant plus de 1500 kilomètres à pied, du Puy-en-Velay en France jusqu'à Saint-Jacques-de-Compostelle, puis jusqu'à Finisterre en Espagne. Pendant près de trois mois, à raison d'une vingtaine de kilomètres par jour, il avance au rythme de ses pas, porté par la beauté des paysages et la richesse des rencontres. Sur ce chemin, ses cinq sens sont en éveil, et la musique l'accompagne, avec des chansons qui deviennent autant de moteurs : « Ces bottes sont faites pour marcher », « I will survive », « C'est beau la vie » ou encore « Non, je ne regrette rien ». Une expérience profondément humaine, marquée par des rencontres marquantes et des amitiés durables.

De retour à Montréal en 2019, dans sa ville natale, il retrouve naturellement le chemin de la FADOQ. Convaincu de la richesse de son expérience dans les Laurentides, il décide de poursuivre son engagement au sein de la FADOQ - Île de Montréal, cette fois comme administrateur. Il y découvre une équipe engagée, animée par l'objectif commun d'offrir aux membres un large éventail d'activités, briser l'isolement et favoriser une ouverture à la diversité montréalaise.

Curieux et actif, Gilles s'intéresse à tout. Activités culturelles, sportives, ludiques ou éducatives, il participe avec enthousiasme à ce que la FADOQ propose. Les voyages occupent également une place importante dans son quotidien, lui permettant de continuer à découvrir le monde tout en créant des liens avec les autres.

Son sens de l'humour et sa vision de la vie transparaissent dans ses anecdotes. Pendant longtemps, il s'était donné comme objectif de battre le record de longévité de sa grand-mère maternelle, soit 100 ans et 4 mois. Mais depuis son retour à Montréal, il a revu ses ambitions à la hausse : « Maintenant, je vise 105 ans... il y a trop de choses à faire et à voir ici! » Une façon bien à lui de rappeler que la vie ne manque jamais d'occasions de s'émerveiller.

Pour Gilles, le message est clair, peu importe l'âge ou la condition, il existe toujours des façons de rester actif et engagé. S'impliquer, c'est non seulement contribuer à sa communauté, mais aussi enrichir sa propre qualité de vie. Il en est convaincu : la FADOQ joue un rôle essentiel en créant des espaces de rencontres, d'échanges et de solidarité.

En dehors de son engagement à la FADOQ, son quotidien est tout aussi dynamique. Marche, badminton, pickleball, vélo, spectacles, voyages, lecture, cours de danse, de guitare ou de natation... il multiplie les activités avec une énergie qui force l'admiration. Sans oublier les moments précieux passés en famille et entre amis qui occupent une place centrale dans sa vie.

Avant son départ pour Compostelle, un simple message glissé dans un biscuit chinois est venu résumer, presque parfaitement, sa philosophie de vie: « Votre bonheur est relié à votre regard sur la vie ». Une phrase qu'il fait sienne, et qui reflète avec justesse son parcours, guidé par l'optimisme, la curiosité et l'ouverture.

À travers son engagement, son parcours et sa vision, Gilles Hétu incarne un visage inspirant de la FADOQ - Île de Montréal. Un homme en mouvement, profondément humain, qui nous rappelle que l'âge n'est jamais une limite, mais bien une invitation à continuer d'explorer, de partager et de s'impliquer.

ENTRAÎNEMENT EN PLEIN AIR








Essai gratuit
DANS UN PARC
PRÈS DE CHEZ TOI



Plein Air Actif
Cardio Vitalité
Cardio Musculation

Profitez de 10% de rabais sur ta
1^{ère} inscription avec le code promo
FADOGMTLE26B
www.cardiopleinair.ca




De vrais moments, de vrais résidents Soleil

65+ ans

Ensoleillez vos journées,
vivez Les Résidences Soleil

1 800 363-0663 • info@residencessoleil.ca

📍 St-Laurent • St-Léonard • Plaza (centre-ville Mtl)
 Dollard-des-Ormeaux • Pointe-aux-Trembles
 Partout au Québec • Logements 1^{1/2} à 4^{1/2} abordables

Toujours mieux vous servir, ensemble

À la FADOQ – Région Île de Montréal, chaque activité se veut bien plus qu'un simple moment partagé : c'est une occasion de créer des liens, de se sentir bien et de faire partie d'une communauté vivante et engagée.

C'est dans cet esprit que nous avons amorcé une nouvelle démarche. La session de l'automne 2025 a d'ailleurs marqué le point de départ de cette initiative. En effet, nous désirons prendre le temps de vous écouter, au terme de chaque programmation, afin de mieux comprendre votre expérience et continuer à nous améliorer.

Grâce à vos réponses aux questionnaires, nous avons constaté avec grand plaisir que les

activités ont su répondre à vos attentes. C'est en grand nombre que vous avez souligné l'ambiance conviviale, la richesse des échanges et les effets positifs sur votre bien-être. Plusieurs d'entre vous ont également exprimé le désir de revenir participer à nos prochaines activités et cela nous fait chaud au cœur.

Ce que nous retenons surtout, c'est à quel point vos commentaires sont précieux. Ils nous permettent d'ajuster concrètement notre offre pour qu'elle vous ressemble encore davantage. Merci de prendre part à cette démarche avec nous. Ensemble, nous continuons de bâtir un milieu accueillant, stimulant et bienveillant, où il fait bon vieillir en santé.



**ACHETEURS SÉRIEUX
D'ANTIQUITÉS ET
D'OBJETS DE COLLECTION**

- MEUBLE ANTIQUE
- TIMBRE
- TABLEAU CANADIEN
- MONTRE BRACELET
- SCULPTURE
- MONTRE DE POCHE
- SOUVENIR MILITAIRE
- BIJOU OR ET ARGENT
- SOUVENIR SPORTIF
- BIJOU DE FANTAISIE
- MONNAIE
- ANNONCE PUBLICITAIRE
- BILLET DE BANQUE
- OBJET RELIGIEUX
- MONNAIE OLYMPIQUE
- VIEILLE PHOTO
- CARTE POSTALE
- TOUT OBJET DE COLLECTION

**SERVICE COURTOIS À DOMICILE, SANS FRAIS
PLUS HAUT PRIX PAYÉ, SANS PRESSION**

PIERRE ET SANDRA CHAMPAGNE
514-891-6678
ANTIQUITESWLA@GMAIL.COM
ANTIQUITÉS WLA INC.



TRAVAILLEZ-VOUS OU AVEZ-VOUS TRAVAILLÉ DANS UN ENVIRONNEMENT BRUYANT ?

Vous ne le remarquez pas toujours sur le moment,
mais à long terme, le bruit peut nuire à votre audition.

Investissez 60 minutes pour vous.

Prenez rendez-vous pour une évaluation complète de votre audition
réalisée par un audiologiste exerçant au sein des cliniques Lobe.

Composez le **1 866 411-5623** pour trouver la clinique Lobe
la plus près de chez vous.

© Publications Lobe 2026

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



**Fière entreprise
québécoise**
DEPUIS 2002

Lobe
cliniques

Un seul appel.
On s'occupe de vous.™

1 866 411-5623 | lobe.ca

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 (amili.com)

Ouverture des inscriptions : Lundi 8 juin à 9 heures

Grand pique-nique annuel FADOQ Joignez-vous à la fête!



Venez célébrer avec nous sous le chapiteau et profitez d'un moment chaleureux en plein air!

Au programme : musique entraînante avec un accordéoniste, animation dynamique, jeux extérieurs et surtout, du plaisir garanti en bonne compagnie. Échangeons, rions et profitons ensemble de cette belle journée... et qui sait, vous pourriez même gagner un **vélo électrique!**

Ne manquez pas cette occasion de créer de beaux souvenirs! * Beau temps, mauvais temps!

Lundi 6 juillet de 11 h à 15 h

Chalet du Parc Maisonneuve

Gratuit. Apportez votre lunch, votre chaise, de la crème solaire, un chapeau et votre bonne humeur!

Rendez-vous des marcheurs

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

Club de marche

Marchez en bonne compagnie à travers les sentiers du parc Maisonneuve, du parc de la Visitation et du parc Frédéric-Bach pour un trajet de 3 à 6 kilomètres.

Parc Maisonneuve

Marche santé ou rythmée

Lundis du 6 juillet au 24 août de 10 h à 12 h

Chalet, 4601, rue Sherbrooke Est

5 \$ - Session de 8 semaines

Jardin Botanique

Marche santé

Lundis du 6 juillet au 24 août de 10 h à 12 h

Chalet, 4601, rue Sherbrooke Est

5 \$ - Session de 8 semaines

*Carte accès Montréal obligatoire

Parc de la Visitation - Parcours Gouin

Marche santé

Mardis du 7 juillet au 25 août de 10 h à 12 h

10 905, rue Basile-Routhier

(près du métro Henri Bourassa)

5 \$ - Session de 8 semaines

Parc Frédéric-Bach

Marche rythmée

Vendredis du 3 juillet au 21 août de 10 h à 12 h,

sauf le 10 juillet

Rotonde, au bout de la rue Paul-Boutet, coin Jarry

5 \$ - Session de 8 semaines

Marches découvertes

Petite Italie



Après un bref survol historique portant sur l'apport de l'immigration italienne à la vie québécoise, nous parcourrons la Petite Italie, ou Piccola Italia pour les initiés. Nous découvrirons des institutions tels la Casa Italia, l'église Notre-Dame-de-la-Défense (Chiesa della Madonna della Difesa), le marché d'alimentation Milano, la quincaillerie Dante, le Caffè Italia et le marché Jean-Talon.

Jeudi 16 juillet ou 13 août, 14 h à 16 h

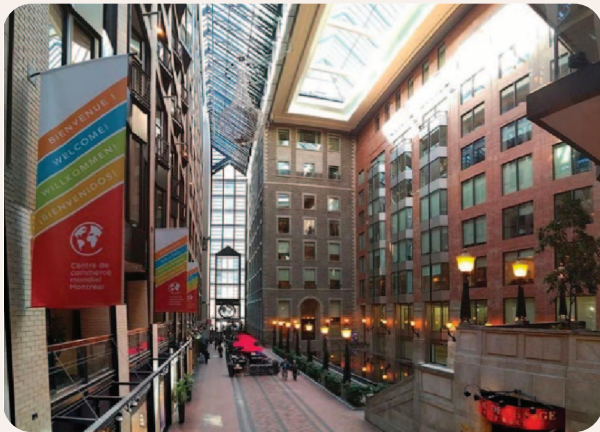
Départ : porte d'entrée de la Tour Jean-Talon,

600, rue Jean-Talon Est

Fin : près du Marché Jean-Talon

22 \$

Circuit des œuvres d'Art du Quartier International



Entre le centre des affaires et le Vieux-Montréal, le Quartier international de Montréal propose une promenade unique au cœur d'un véritable musée à ciel ouvert.

Ce secteur, où se côtoient architecture contemporaine et patrimoine, est jalonné d'œuvres d'artistes d'ici et d'ailleurs. On y découvre notamment Le grand Jean-Paul de Roseline Granet, Le Miroir aux alouettes de Marcelle Ferron, Éolienne V de Charles Daudelin, le jeu de portes d'Armand Vaillancourt, Les Ailes couleur du temps de Micheline Beauchemin, H Anima de Marc Séguin, ainsi que la célèbre La Joute de Jean-Paul Riopelle.

Une invitation à explorer Montréal autrement, à travers l'art public et la créativité.

Mardi 11 ou jeudi 13 août, 10 h à 12 h

Départ : en face du Tim Horton situé à l'intérieur du Palais des congrès, métro Place D'Armes

Fin : près de la station de métro square Victoria 22 \$

Domaine Saint-Sulpice



Secteur de l'arrondissement Ahuntsic-Cartierville. Situé au nord du boulevard Crémazie entre Saint-Hubert et Papineau, le Domaine Saint-

Sulpice vous attend et n'aura plus de secrets pour vous. Venez découvrir ce qu'est devenu l'un des derniers domaines du régime seigneurial à Montréal. Jadis espace de villégiature prisé des peintres de la Montée Saint-Michel, puis lieu de

formation supérieure et technique, le site avait été envisagé pour accueillir l'exposition universelle en 1967 avant de devenir finalement la Coopérative d'habitation qui fait toujours la fierté de ses habitants aujourd'hui.

Au cœur de ce quartier se trouvent le complexe sportif Claude-Robillard de renommée internationale, le Boisé-de-Saint-Sulpice, un des premiers boisés urbains classés et protégés, ainsi que les collèges Ahuntsic et André-Grasset.

Mardi 14 juillet ou 11 août, 10 h à 12 h

Départ : 827, boul. Crémazie Est (coin Saint-Hubert/ Crémazie - 7 min. de marche du métro Crémazie sortie Nord)

Fin : Parc Frédéric-Back (angle Papineau et Legendre)

22 \$

Activités sportives

Vitalité plein air : marche active et tonus

NOUVEAUTÉ !

Dynamique et accessible, voici un cours combinant marche active, renforcement musculaire avec le poids du corps, exercices d'équilibre et de mobilité, suivi d'étirements. Offert en plein air, il respecte le rythme de chaque personne et s'adresse à toutes et à tous, sans niveau préalable requis. Animé par **Karine Lydia Bergeron**.

Les mardis du 24 juin au 28 juillet de 10 h à 11 h

Parc Jarry (au coin du boul. Saint-Laurent et de la rue Gary-Carter - côté parc)

90 \$ - Session de 6 semaines

Qi Gong extérieur

Venez découvrir le **Qi Gong**, une pratique chinoise ancestrale alliant mouvements fluides, respiration et relaxation. Un cours accessible à toutes et tous pour améliorer la mobilité, la concentration et le bien-être au quotidien. Animé par **Christine Décaire**, certifiée.

Les mercredis du 8 juillet au 26 août de 10 h 30 à 11 h 30

Parc Raymond-Préfontaine, 3100, rue Hochelaga Métro Préfontaine

50 \$ - Session de 8 semaines

Entraînement Cardio-Vitalité

Ce programme comporte une cadence et une intensité qui permettent de s'entraîner à son rythme. Matériel obligatoire : Matelas et élastiques d'exercices (possibilité de se procurer le matériel sur place au coût de 48,50 \$ + taxes)

Mardis et/ou jeudi du 30 juin au 10 septembre de 9 h à 10 h

Chalet du Parc Maisonneuve

4601, rue Sherbrooke Est

Session de 11 semaines

Prix coûtant (taxes incluses) :

1 x semaine : 191,60 \$ / 2 x semaine : 291,75 \$

Prix FADOQ (taxes incluses) :

1 x semaine : 178,20 \$ / 2 x semaine : 268,41 \$

Plein air Yoga

Une expérience apaisante qui allie musculation, détente et respiration directement dans un parc près de chez vous. Renforcez votre corps, développez 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)

Mercredis du 1^{er} juillet au 9 septembre de 10 h à 11 h

Chalet du parc Maisonneuve

4601, rue Sherbrooke Est

Prix coûtant : **191,60 \$ (taxes incluses)**

Prix FADOQ : **178,20 \$ taxes incluses (11 semaines)**

Cours de planche à pagaie

Partez à la découverte du canal de Lachine, un site historique fascinant, tout en vous initiant à la planche à pagaie! Apprenez les bases essentielles: l'histoire du SUP (Stand Up Paddle ou planche à pagaie), le bon équipement, les règles de sécurité, ainsi que les techniques de pagaie en eau calme. Grâce à des exercices pratiques, vous développerez votre équilibre et votre stabilité pour pagayer avec aisance.



Au programme : se tenir debout, maîtriser son équilibre, chuter et remonter sur la planche, perfectionner ses coups de pagaie et comprendre l'équipement de sécurité.

Jeudi 9 juillet de 10 h à 12 h

Centre nautique du Canal Lachine

2727, rue St-Patrick

60 \$

Cours de kayak

Découvrez le plaisir du kayak en seulement deux heures! Ce cours dynamique vous initiera aux bases essentielles pour pagayer efficacement et contrôler votre kayak en toute confiance. Grâce à une bonne technique, vous profiterez pleinement de l'expérience sans frustration.



Au programme : embarquement, propulsion avant et arrière, manœuvres de stabilisation, techniques de redressement et notions de sécurité.

Lundi 20 juillet de 10 h à 12 h

Centre nautique du Canal Lachine

2727, rue St-Patrick

60 \$

Tour en rabaska

Joignez-vous à nous pour une excursion inoubliable! Pagayez tout en plongeant dans l'histoire fascinante du canal et de ses quartiers environnants, le tout avec une vue imprenable sur la ville depuis le sud du centre-ville.

Mercredi, 19 août de 10 h à 12 h

Centre nautique du Canal Lachine

2727, rue St-Patrick

18 \$

Sorties culturelles

Parcours Découverte – Caverne de Saint-Léonard

Vivez une aventure souterraine immersive à partager en famille ou entre amis! Pendant environ **1 h 30**, explorez la Caverne de Saint-Léonard accompagné(e) de guides passionnés. Découvrez la section historique et la première galerie de l'extension ouverte en 2017, dans un parcours accessible à tous les niveaux. Principalement debout, avec quelques passages ludiques à explorer, et **équipement fourni** pour une expérience sécuritaire et mémorable.

*Certaines restrictions s'appliquent.

Mardi, 30 juin – 13 h ou 15 h

Parc Pie-XII, 5200, boul. Lavoisier, Saint-Léonard
18 \$

Découverte de la Biosphère

La Biosphère est un bâtiment bien particulier dont l'histoire est fascinante. Abritant aujourd'hui un musée consacré à l'environnement, cette sphère a d'abord été un pavillon très prisé lors de l'exposition universelle de 1967.

Le dôme géodésique fait le lien entre les réflexions écologiques de Buckminster Fuller et les enjeux environnementaux actuels. Cette exposition présente non seulement l'histoire de la Biosphère mais elle se veut également une introduction aux expositions actuelles ainsi qu'aux liens entre art, société et environnement.

Jeudi 27 août

de 13 h 30 à 15 h 30

16 \$

*Veuillez noter que la visite est accessible aux personnes à mobilité réduite.

LE FESTIVAL DE Ianaudière

Nézet-Séguin et Eberle : extase romantique

Entre Beethoven et Tchaïkovski, un fil rouge reliant deux mondes : celui du romantisme naissant du premier, auquel répondent la passion tumultueuse, la sensibilité à fleur de peau, le pathos et le tragique du second. Trajectoire linéaire entre deux astres qui n'ont cessé de briller au plus haut

firmament musical, cadre idéal pour une rencontre passionnante entre Yannick Nézet-Séguin, le Métropolitain et la magnifique violoniste Veronika Eberle, de retour au Festival.

Dimanche 26 juillet à 16 h
Amphithéâtre Fernand-Lindsay, Joliette
110 \$ spectacle et transport inclus

Un départ de Montréal ou un de Laval
Apportez-vous un lunch froid et un breuvage!



Une Vie de héros par Payare et l'OSM

Dans son poème symphonique *Une Vie de héros*, c'est lui-même que Richard Strauss met en scène : l'artiste amoureux, le créateur héroïque, le génie aux prises avec le monde.

C'est aussi une métaphore de notre temps, à plus d'un siècle de distance, des héros que l'on façonne collectivement et du rôle qu'on leur accorde, dans toutes les sphères de la vie. Rafael Payare et l'OSM sont chez eux dans cette œuvre grandiose, comme en témoigne leur récent enregistrement. En première partie, Marie-Nicole Lemieux nous livre l'une des plus belles fleurs de son art, ces irrésistibles *Nuits d'été* dans lesquelles elle est aujourd'hui inégalée..



Vendredi 31 juillet à 20 h
Amphithéâtre Fernand-Lindsay, Joliette
110 \$ spectacle et transport inclus
Départ de Montréal et un de Laval

Souper-spectacle – 6 août

Départ à 14 h | Retour vers 22 h 30 au
7600, rue Sherbrooke Est



Vivez une expérience unique à **La Seigneurie des Patriotes**, qui propose depuis 1995 une table champêtre fièrement certifiée Terroir et Saveurs. Vous dégusterez un **Festin d'époque** composé de produits du terroir : potager, taboulé, salades fraîches, macédoine du jardinier, charcuteries du pays, bouchées de sanglier, moutardes assorties, brochettes de fromage et, en plat principal, le **Coureur des bois – fesse de bœuf au jus**.

La soirée sera animée par **Sylvie Héneault**, qui rend un hommage vibrant à **Ginette Reno**. Accompagnée de trois musiciens, elle interprète avec passion et puissance les plus grands succès de cette grande dame de la chanson, pour un concert inoubliable.

Coût : 135 \$ par personne, incluant : transport, visite de la Seigneurie et une surprise, repas et spectacle

Sorties / Séjours

En partenariat avec  **Groupe Voyages Québec**

Pour plus de détails visitez notre site web dans la section Voyages. (Anglais)

Journée champêtre – Lanaudière

Partez à la découverte de la région de Lanaudière lors d'une journée gourmande et conviviale. Visite du Jardin des Noix avec dégustations, dîner au Club de Golf Montcalm, arrêt au verger-cidrie *Qui sème récolte* et rencontre à la Bergerie des Neiges. Une escapade authentique entre saveurs locales et découvertes agricoles.

**3 août
199 \$**

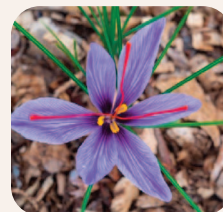
Les trésors de Kingston

Escapade de deux jours à Kingston à la découverte du patrimoine ontarien. Visite d'Upper Canada Village, du célèbre Pénitencier de Kingston et de Fort Henry, site du patrimoine mondial de l'UNESCO. Le voyage comprend également des dégustations de vins et spiritueux. Un séjour alliant histoire, culture et plaisirs gourmands.

**16 au 17 août
À partir de : 499 \$ par personne
(occupation double)**



À la découverte du Safran – Charlevoix (2 jours)



Partez pour une escapade gourmande et nature au cœur de Charlevoix Découvrez le Centre de l'Émeu de Charlevoix, l'ÉCONOMUSÉE de l'huilière et la safranière Safran Nordique avec dégustation de produits

locaux. Le voyage comprend également une croisière en bateau-mouche sur la rivière Malbaie, l'hébergement, le transport en autocar de luxe et 3 repas. Une expérience dépaysante alliant saveurs, découvertes et paysages spectaculaires.

**15 au 16 septembre
À partir de : 579 \$ par personne
(occupation double)**

Entre fleurs, histoire et cidre (1 jour)

Départ vers Lotbinière pour une visite guidée du Domaine Joly-De Lotbinière, où vous découvrirez l'histoire de la famille Joly ainsi que les jardins, les serres et la maison ancestrale. Dîner dans un restaurant de la région.

En après-midi, visite des Jardins Fleuraissance, un havre de paix offrant une grande diversité de

fleurs et de plantes, avec possibilité de créer votre propre bouquet (en supplément). La journée se conclut à la Cidrerie Saint-Antoine pour une dégustation de produits à base de pommes, en plein cœur des vergers.

3 septembre
189 \$

Au sommet des Laurentides – Mont-Tremblant

Départ vers Mont-Tremblant pour une journée découverte. Profitez de ce tour guidé des quatre pôles incontournables de la région : la Station Mont-Tremblant, le Lac Tremblant, le Vieux-Village et le Domaine Saint-Bernard, tout en apprenant l'histoire et les particularités locales. Dîner dans un restaurant de la région.

En après-midi, une croisière sur le Lac Tremblant vous permettra d'admirer les paysages sous un autre angle.

29 septembre
189 \$

Couleurs en Fêtes

Escapade à La Malbaie – Manoir Richelieu
Partez pour une escapade de 2 jours au cœur de Charlevoix. À votre arrivée à **La Malbaie**, installation au prestigieux **Fairmont Le Manoir Richelieu**, puis vivez en soirée un souper spectacle chaleureux rendant hommage aux grands de la chanson québécoise. Un voyage musical émouvant, dans un décor grandiose et enchanteur.



Le forfait comprend le transport en autocar de luxe, **1 nuitée, 2 repas**, les services d'un guide accompagnateur et les activités au programme. Le lendemain, temps libre au casino avant le retour.

5 au 6 octobre
529 \$ (occupation double)

CONÇU ET FABRIQUÉ
AU QUÉBEC

Bell

ALUMINIUM INC.

Depuis 1971

Des escaliers sécuritaires, durables et sans entretien.

Investissez dans la sécurité et la valeur de votre propriété

- ✓ Fabrication locale
- ✓ Sans entretien
- ✓ Conservation du patrimoine

**Jusqu'à 500\$ de rabais
pour les membres FADOQ**

1350 rue Tellier, Laval, H7C 2H2

514 374-8933 | www.bellaluminium.com

RBQ 1210-7538-24

Les vieux amoureux



Odette Bourdon

Quand ma marraine s'est remariée, il y a de cela plusieurs décennies, j'ai trouvé cela cocasse et un brin déconcertant! Elle avait plus de 70 ans. Je ne comprenais pas qu'on veuille « refaire sa vie » non seulement à son âge, mais également avec un nouveau conjoint diamétralement différent de l'époux avec qui elle avait vécu plusieurs années auparavant et maintenant décédé.

Alors que mon parrain était exubérant, parlait fort et aimait festoyer, le nouvel élu était discret, parlait bas et ne buvait que du Ginger Ale! Ma marraine et lui ont vécu d'agréables années ensemble. C'était beau de les voir si amoureux. Et quand ma tante a été frappée par la maladie, cet homme bon et généreux s'en est occupé avec dévotion.

Maintenant que j'ai dépassé l'âge qu'avait ma marraine quand elle s'est remariée, j'ai « cheminé », comme on dit! Et quand des copines ou des amis me jurent que personne n'entrera dans leur vie à la disparition de leur douce moitié, je souris.

Je remarque plusieurs nouveaux couples septuagénaires et octogénaires autour de moi. Certains sont des amis d'enfance séparés par la vie ou des coups de cœur inattendus.

Les réseaux sociaux comme entremetteurs

Facebook et d'autres réseaux sociaux y sont pour beaucoup dans ces rencontres. Ils facilitent les retrouvailles. Des amis perdus de vue ou d'anciens collègues s'y retrouvent. À la vue d'un nom familier ou d'une ancienne photo, on se sent interpellé...



On commence par vérifier si la personne que l'on croit reconnaître est bien celle qui habitait le quartier de notre jeunesse, celle avec qui on a suivi des cours, celle qui nous a servi d'escorte à notre bal de fin d'année ou encore celle avec qui on a travaillé. On s'informe sur sa vie. Et on apprend parfois qu'elle est désormais seule... tout comme nous. On propose une rencontre dans un café; on regarde ensemble de vieilles photos. On fait un vrai voyage dans le temps.

Il arrive alors que l'amitié s'installe... ou parfois même l'amour! Bientôt le vertige succède aux papillons... Le cœur bat plus vite... Est-il trop tard pour amorcer une nouvelle histoire? On se demande si l'on va perdre sa liberté... On était convaincu que jamais une autre personne n'entrerait dans notre vie... et encore moins dans notre lit!

Le regard des autres

Quand l'amour se présente à nouveau, on fait face au regard des familles et des proches... Il y a aussi celui des enfants qui parfois acceptent bien mal cette nouvelle idylle. Le deuil n'est-il pas trop récent? Qu'arrivera-t-il avec l'argent? En cas de maladie? Ne sont-ils pas trop vieux?

Souvent les victimes de Cupidon hésiteront. Est-ce une folie? Et, pourtant, le visage épanoui, serein et heureux de ces gens endeuillés ne devrait-il pas nous rassurer?

Il arrive que de nouveaux amoureux choisissent de partager le quotidien alors que d'autres décident de rester « chacun chez soi » avec l'immense plaisir de se retrouver quand bon leur semble.

Tout le monde ne compose pas de la même façon avec la solitude. Pour certains, la vie en solo est infiniment triste tandis que, pour d'autres, c'est l'existence rêvée...

La vie est courte. Laissons donc les gens vivre comme ils l'entendent, sans juger!

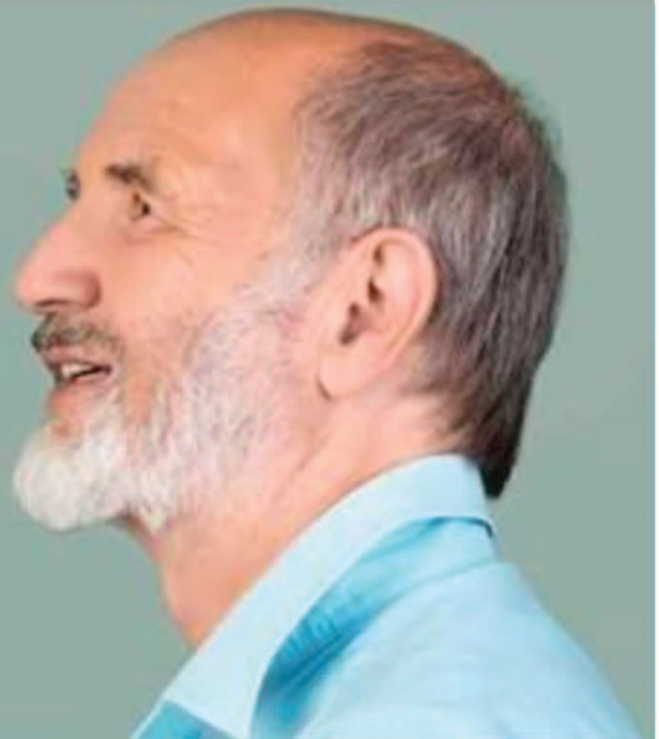
Et souhaitons bonne chance et longue vie à tous les amoureux, jeunes ou vieux!

Joignez-vous à nos efforts de recherche contre la maladie d'Alzheimer!

Remarquez-vous des changements au niveau de votre mémoire? Êtes-vous âgés entre 50 et 85 ans? Parlez-vous français ou anglais? Êtes-vous en bonne santé?

La participation comprend une entrevue téléphonique, des tests cognitifs, la collecte d'échantillons biologiques, des imageries cérébrales.

Une compensation financière vous sera offerte pour votre temps et déplacement



Lieu/Location:

Centre de recherche pour les études sur le vieillissement de l'Université McGill
McGill University Research Centre for Studies in Aging
6775, boul. LaSalle, Montréal, QC H4H 1R3

Tél.: 514 761-6131 ext. 6321

Investigateur principal/ Principal Investigator:

Dr. Pedro Rosa-Neto
Douglas Centre de Recherche
Douglas Research Centre

triad.tni-mcgill.com



Réservé aux jeunes de 50 ans et plus !

Librespace FADOQ^{MD} est un programme d'assurances auto et habitation **exclusif aux membres du Réseau FADOQ**. Profitez des avantages offerts par Intact Assurance tels que :

- **Rabais** sur vos assurances
- **Réduction de franchises** en cas de sinistre
- **Protection S.O.S. Identité^{MD} sans frais¹** en combinant vos assurances

**Pour connaître tous les avantages offerts,
appelez votre représentant en assurance
dès maintenant ou composez le 1 866 477 5050**

Assureur officiel
du réseau FADOQ

[intact.ca](https://www.intact.ca)



¹En cas de vol d'identité, la protection S.O.S Identité^{MD} offre une couverture d'assurance pouvant aller jusqu'à 25 000 \$ pour le remboursement des dépenses engagées pour recouvrer votre identité. Ces offres peuvent varier et être modifiées sans préavis. L'information retrouvée dans cette publicité vous est fournie à titre indicatif seulement. Votre contrat d'assurance prévaut en tout temps. Veuillez le consulter pour un exposé des protections et exclusions. Pour obtenir de plus amples informations sur cette offre et nos produits, veuillez communiquer avec votre courtier d'assurance ou consultez [intact.ca](https://www.intact.ca). © 2023, Intact Compagnie d'assurance. Tous droits réservés.