

Le Montréal

Automne 2026 •
Volume 30 N° 1

FADOQ



Auto • Habitation



Programmation automne

Inscriptions
dès le 31 août

Diane Phaneuf

Les visages
de la FADOQ MTL

**Ce temps qui
passe de plus
en plus vite...**

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 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.

Sommaire

- 3 Mot de la présidente
- 4 Babillard
- 6 Les Visages de la FADOQ
- 8 Programmation
- 25 Retour sur les Jeux FADOQ 2026
- 26 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
Automne 2026, volume 30, numéro 1
Randy Soumahoro, Rédacteur en chef
Valentina Vlassova, Conception graphique
Impression SOLISCO

Un automne aux couleurs des liens qui nous unissent



Jocelyne Wiseman
Présidente

Alors que l'été tire doucement à sa fin, c'est avec beaucoup de plaisir que je vous retrouve dans ce nouveau numéro de Montréal FADOQ. L'arrivée de l'automne nous invite à poursuivre nos découvertes, nos activités, à en faire plus, mais surtout à continuer de cultiver ces liens précieux qui font la richesse de notre grande communauté FADOQ.

Les derniers mois ont été remplis de beaux moments qui témoignent une fois de plus de la vitalité de notre région. Parmi ceux-ci, les Jeux FADOQ Île de Montréal 2026 ont occupé une place toute particulière. Avec cette nouvelle édition, nous avons souhaité proposer une expérience qui va au-delà de la pratique sportive, en mettant l'accent sur le plaisir, les rencontres et le sentiment d'appartenance. Que ce soit par la participation aux différentes disciplines, par l'engagement des bénévoles ou par la présence de nos partenaires, cette édition a démontré toute l'énergie et l'enthousiasme qui animent nos membres. Merci à toutes les personnes qui ont contribué à faire de cet événement un véritable succès.

L'été nous a également permis de nous retrouver dans un contexte plus festif lors de notre grand pique-nique annuel. Cette journée rassembleuse a été l'occasion de profiter pleinement de la belle saison, d'échanger avec d'autres membres et de célébrer le plaisir d'être ensemble. Ces moments simples, mais précieux, rappellent toute l'importance de maintenir des espaces où les personnes peuvent créer des liens, partager leurs expériences et bâtir une communauté toujours plus forte.

Lors de notre assemblée générale annuelle, nous avons également eu le plaisir d'accueillir une nouvelle administratrice au sein de notre conseil d'administration, Mme Guerda Amazan. Son arrivée vient enrichir notre équipe par son parcours, son expérience et son engagement. Je lui souhaite la bienvenue et suis convaincue que sa contribution sera précieuse pour poursuivre notre mission auprès des personnes âgées

de l'Île de Montréal. Je profite également de cette occasion pour remercier chaleureusement les membres du conseil d'administration qui continuent de consacrer temps et énergie à notre organisation.

Au cours de la dernière année, la FADOQ Île de Montréal a également poursuivi le développement de nouveaux partenariats afin de bonifier l'expérience offerte à nos membres. Grâce à ces collaborations dans différentes catégories, nous continuons d'élargir notre éventail d'avantages, de découvertes et d'occasions de profiter pleinement de ce que notre région a à offrir. Ces alliances témoignent de notre volonté constante de répondre aux besoins et aux intérêts des membres, tout en créant des liens durables avec des organisations qui partagent nos valeurs. Cette période est aussi marquée par la poursuite de notre évolution avec notre nouvelle image de marque FADOQ, dévoilée au printemps dernier. Plus qu'un changement visuel, cette évolution reflète une organisation bien ancrée dans son histoire, mais tournée vers l'avenir, qui continue de se renouveler afin de mieux rejoindre les générations actuelles et futures.

À l'aube de cette nouvelle saison, je vous invite à profiter pleinement des nombreuses activités proposées par votre FADOQ Île de Montréal. Que ce soit par l'entremise de votre club, de nos événements ou des occasions de rencontre offertes tout au long de l'année, chaque participation contribue à faire vivre notre réseau.

Merci de continuer à faire de la FADOQ un lieu où l'engagement, la bienveillance et le plaisir d'être ensemble occupent une place centrale.

Je vous souhaite un automne rempli de belles découvertes, de rencontres enrichissantes et de moments mémorables.

Votre présidente,
Jocelyne Wiseman

Le Grand Pique-Nique 2026 : l'été célébré en bonne compagnie



Le 13 juillet dernier, plus de 150 membres se sont réunis au Parc Maisonneuve à l'occasion de notre traditionnel Grand Pique-Nique d'été, un rendez-vous devenu incontournable pour célébrer la belle saison dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Tout au long de la journée, les participantes et participants ont pu profiter d'une programmation festive comprenant de la musique, du karaoké, des jeux extérieurs, de l'animation ainsi que de nombreux prix de présence. Le grand tirage d'un vélo électrique a également été l'un des moments forts de cette édition, au grand bonheur de nos membres.

Cet événement a également été une belle occasion de retrouver des visages familiers, de créer de nouvelles rencontres et de partager de précieux moments entre membres de la FADOQ Île de Montréal.

Nous remercions chaleureusement nos deux commanditaires, Les Résidences Soleil et Spa Ovarium, dont le soutien a grandement contribué au succès de cette journée. Leur engagement envers le mieux-être et la qualité de vie des personnes âgées rejoint pleinement les valeurs de la FADOQ et nous permet d'offrir des événements rassembleurs et de grande qualité à nos membres.

Un immense merci également à toutes les personnes qui ont participé à cette belle journée. Nous avons déjà hâte de vous retrouver l'an prochain pour une nouvelle édition du Grand Pique-Nique d'été!

Bienvenue à Mme Guerda Amazan au sein du conseil d'administration



La FADOQ Île de Montréal est heureuse d'accueillir Mme Guerda Amazan à titre d'administratrice au sein de son conseil d'administration.

Forte d'un parcours professionnel exceptionnel de plus de 35 ans, Mme Amazan mettra son expérience, son expertise et son engagement au service de notre organisation et de ses membres. Formée en gestion des affaires, elle a occupé plusieurs fonctions stratégiques au sein de l'administration publique en Haïti, notamment dans les domaines du développement, de la planification, de la reconnaissance des organismes communautaires, de l'éducation et de la condition féminine. Au fil de sa carrière, elle a également représenté son pays à l'international et contribué à plusieurs initiatives visant à promouvoir l'égalité et le développement des communautés.

Établie au Québec depuis plusieurs années, Mme Amazan poursuit son engagement dans le milieu communautaire à titre de directrice générale adjointe de la Maison d'Haïti, où elle contribue au développement de projets favorisant l'inclusion, la participation citoyenne et le mieux-être de la communauté.

Son parcours de vie, marqué par la résilience, ainsi que son profond engagement envers les valeurs de solidarité, d'inclusion et de justice sociale représentent une richesse indéniable pour la FADOQ Île de Montréal. Son regard, son expérience et sa volonté de contribuer activement au mieux-être des personnes âgées viendront assurément enrichir les travaux de notre conseil d'administration.

Nous lui souhaitons la plus chaleureuse des bienvenues et beaucoup de succès dans ses nouvelles fonctions.

La lutte contre la maltraitance à Montréal



La maltraitance envers les personnes âgées est un problème complexe qui touche environ une personne âgée sur 14 au Québec. Il s'agit d'un phénomène en augmentation. Depuis 2019, on dénote en effet une hausse des personnes âgées à domicile ayant vécu de la maltraitance¹. Toutefois, depuis les 15 dernières années, le gouvernement du Québec s'est doté d'un Plan d'action pour lutter contre la maltraitance envers les personnes âgées, en prévoyant différentes actions bien concrètes pour faire connaître cette réalité et lutter contre celle-ci. À titre d'exemples, les campagnes de sensibilisation pour informer la population et la mise en place d'une ligne spécialisée pour soutenir les personnes confrontées à une situation de maltraitance, soit la Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés. Adoptée en 2017, la Loi pour lutter contre la maltraitance envers les personnes âgées et les personnes adultes vulnérables a par ailleurs permis de faire un grand bond vers l'avant, en prévoyant plusieurs mesures pour venir en aide aux personnes en situation de maltraitance.

1. Institut de la statistique du Québec. (2026, 15 juin). *Maltraitance envers les personnes âgées en 2025*. Gouvernement du Québec. <https://statistique.quebec.ca/fr/document/maltraitance-envers-personnes-aines>

Depuis 2010, afin de répondre aux besoins et aux enjeux spécifiques de chacune des différentes régions du Québec, 16 coordonnateurs régionaux assurent la mise en œuvre d'un plan d'action pour lutter contre la maltraitance adapté aux couleurs de leur région. S'ajoutent à eux, des coordonnateurs provinciaux ayant un mandat spécifique auprès des Premières Nations, des communautés culturelles et des personnes d'expression anglaise. Le coordonnateur régional, en collaboration avec différents partenaires clés comme le SPVM et la FADOQ à Montréal, met en place des initiatives pour sensibiliser, faciliter la concertation entre les partenaires et former les intervenants confrontés à ces situations. En effet, plusieurs partenaires montréalais sont actifs pour lutter contre la maltraitance en travaillant ensemble pour mieux protéger les aînés et mettre de l'avant des actions et des projets novateurs, de concert avec la coordonnatrice régionale de Montréal.

Restez à l'affût, plusieurs de ces initiatives vous seront présentées dans les prochains bulletins de la FADOQ Île de Montréal!



Marick Bertrand

Coordonnatrice régionale spécialisée en matière de lutte contre la maltraitance envers les personnes âgées – Région de Montréal
Direction régionale de santé publique

Écho des programmes sociaux

Depuis plusieurs années, la FADOQ Île de Montréal contribue au bien-être et à la qualité de vie des personnes âgées grâce à ses ateliers de sensibilisation offerts à la population. Tout au long de l'année, notre organisation poursuit également son engagement sur le terrain en siégeant à diverses tables de concertation et en prenant part à plusieurs comités de travail aux niveaux local, régional et national. Cette implication nous permet de contribuer activement à la création de communautés plus respectueuses, inclusives et sécuritaires pour les personnes âgées.

Déployées en parallèle de nos programmations saisonnières, ces activités permettent de sensibiliser la population montréalaise à plusieurs enjeux qui touchent directement les aînés et les

personnes qui en prennent soin : fraude, maltraitance, intimidation, âgisme, prévention des chutes et bien d'autres.

Depuis le début de l'année 2026, déjà près de 1 000 personnes ont été rejointes directement dans leur milieu de vie ou au sein de leurs organismes de quartier grâce à nos ateliers, conférences et événements de sensibilisation.

Au fil des prochaines éditions du *Bulletin Montréal FADOQ*, nous vous présenterons quelques-unes de ces initiatives, ainsi que les partenariats et projets qui contribuent chaque jour à améliorer la qualité de vie des personnes âgées montréalaises.



Sophie Duchesneau

Responsable des programmes sociaux – FADOQ Île de Montréal

Diane Phaneuf, de l'engagement social à la création de liens durables

Tout au long de son parcours marqué par l'engagement social et le désir de rassembler les gens, Diane Phaneuf a su incarner les valeurs de solidarité et de bienveillance qui font la richesse de la FADOQ Île de Montréal, ce qu'elle continue de faire pour le plus grand bénéfice des membres. Depuis plusieurs années, elle met son expérience et son énergie au service de sa communauté, notamment auprès du Club Les Ultramontais, où elle contribue à créer un milieu accueillant et rassembleur pour les membres.



mission de la FADOQ : briser l'isolement et favoriser les rencontres. Parmi les activités qu'elle affectionne, Diane mentionne les rencontres sociales, les sorties culturelles, les repas communautaires et le club de lecture. Elle croit également au rôle essentiel de la FADOQ dans la défense des droits des personnes âgées et dans sa capacité à faire entendre leur voix auprès des gouvernements.

Lorsqu'elle parle du Club Les Ultramontais, Diane insiste sur l'importance de l'accueil, de l'entraide et du plaisir de se retrouver. Grâce à

Après une carrière dans le domaine politique où elle a pu côtoyer des personnes issues de divers horizons et de mieux comprendre les réalités des communautés, Diane a poursuivi une autre vocation qui lui est chère : le bénévolat. « L'engagement social favorise le développement de liens d'entraide, d'amitié et d'appartenance, tout en procurant un grand sentiment d'accomplissement », explique-t-elle. C'est dans cet esprit qu'elle a rejoint la FADOQ et le Club Les Ultramontais pour y découvrir un lieu où les gens peuvent se rencontrer, partager des intérêts communs et demeurer actifs. Son implication l'amène alors à siéger au conseil d'administration, où elle a occupé successivement les fonctions de vice-présidente, de présidente, puis de nouveau les fonctions de vice-présidente.

« Ce sont des expériences très enrichissantes qui m'ont permis de développer mes compétences et de contribuer à des projets porteurs », souligne-t-elle. Ce qui la motive particulièrement, c'est de voir naître des amitiés entre les membres. Pour elle, ces liens témoignent de l'importance de la

son affiliation avec la FADOQ Île de Montréal, le Club bénéficie d'un soutien précieux et d'un accès à des ressources et à des activités diversifiées qui contribuent au bien-être des membres.

En dehors de la FADOQ, Diane aime les activités culturelles, la lecture, les voyages et la marche. Toujours active, elle poursuit également son implication bénévole auprès d'autres organisations.

Son message aux membres est empreint de simplicité et d'optimisme : « Il n'est jamais trop tard pour apprendre, rencontrer de nouvelles personnes ou relever de nouveaux défis. » À travers son parcours et son engagement, Diane Phaneuf représente un visage inspirant de la FADOQ Île de Montréal. Une femme pour qui l'implication communautaire est avant tout une façon de créer des liens, d'enrichir la vie des autres et de contribuer à une communauté plus humaine et solidaire.



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 31 août à 9 heures



Aînés Branchés

Envie de mieux maîtriser votre appareil ? 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.

Samedis du 26 septembre au 5 décembre,
(aucune séance le 10 octobre) **de 13 h 30 à 15 h 30**
Insertech, 4820, rue Molson, Montréal
100 \$ — 10 semaines, matériel didactique inclus

Les tablettes, téléphones Samsung et leurs applications :

Atelier d'une durée de 18 heures au cours duquel un manuel d'instructions ainsi qu'un crayon vous seront remis. Tablette Samsung (Android) obligatoire. Le cours ne se donne pas sur des iPad (Apple).

Lundis du 19 octobre au 23 novembre
13 h à 16 h
Patro Villeray, 7355, avenue Christophe-Colomb
105 \$

Les tablettes, téléphones IPAD et leurs applications

Atelier d'une durée de 18 heures au cours duquel un manuel d'instructions ainsi qu'un crayon vous seront remis. Tablette iPad (Apple) obligatoire. Le cours ne se donne pas sur des tablettes Android

Vendredis du 16 octobre au 20 novembre
13 h à 16 h
Patro Villeray, 7355, avenue Christophe-Colomb
105 \$

Ateliers discussions animé par Insertech

Les personnes qui participent à ces ateliers de discussions, portant sur les différents appareils et systèmes d'exploitation, pourront poser leurs questions sur le sujet de l'atelier.

Prérequis : Avoir une base de connaissance concernant l'utilisation de votre appareil.

Jeudis de 13 h 30 à 15 h 30
Insertech, 4820, rue Molson
Gratuit

Communiquer en ligne : 8 octobre

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 les outils de vidéoconférences tels que Messenger de Facebook, Skype, Facetime, Zoom, Google Meet.

Sécurité et protection : 15 octobre

Pour en apprendre plus sur les menaces possibles auxquels vous êtes exposées lorsque vous utilisez les différents services en ligne qui ne cessent de se multiplier. Vous découvrirez quels sont les outils de protection et comportement à adopter pour être en sécurité malgré tout.

Découvrir l'intelligence artificielle : 5 novembre

Cet atelier s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent en savoir plus sur l'intelligence artificielle et ne demande aucun prérequis techniques. Plongez dans le monde fascinant de l'intelligence artificielle (IA) pour en comprendre les bases et les applications en explorant les différents types d'IA et leur fonctionnement.

Sujet libre : 12 novembre

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

Découvrir les réseaux sociaux : 19 novembre

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

Événements

Sortie aux pommes

Journée aux Vergers & Cidrerie Denis Charbonneau, incluant transport, sac de pommes, balade en tracteur et un repas à la Crêperie.

Lundi 21 septembre

Départ : 9 h 30 du 7600, rue Sherbrooke Est

Retour : 16 h 30

65 \$

Joignez-vous à nous les 18 et 19 septembre au Parc olympique pour vivre l'expérience VITA!

VITA est un festival montréalais festif et inclusif qui célèbre le plaisir de bouger. Plus qu'un événement sportif, il invite les participantes et les participants, peu importe leur âge, à découvrir de nouvelles activités, à s'initier à différents sports sans pression et à assister à des ateliers inspirants. Dans une ambiance conviviale et énergique, VITA rassemble les gens autour du mouvement, du bien-être et de la joie d'être active et actif. Surveillez l'horaire sur notre site Web et dans notre infolettre!



Joignez-vous à nous pour la marche Agiissons ensemble!

À l'occasion de la Journée internationale des personnes âgées, venez marcher en compagnie de vos amis, de votre famille, de vos voisins et de votre communauté pour célébrer le mieux-être des aînés. Ensemble, soulignons l'engagement des citoyens et des organismes qui contribuent chaque jour à bâtir une société plus inclusive, bienveillante et dynamique.

Rassemblons-nous pour un moment inspirant, chaleureux et rassembleur. **Chaque pas compte pour faire rayonner la richesse et la contribution des personnes âgées dans notre communauté!**



Mercredi 1^{er} octobre à 10 h

Lieu de rassemblement à déterminer

Forums Agissons ensemble : comment passer à l'action à Montréal?

Rejoignez un groupe, faites face aux défis de votre milieu et sortez des chemins battus! Les

Forums Agissons ensemble, animés par le Mouvement HABITATS et Un et un font mille, vous offrent des ateliers de groupe pour découvrir les ressources de votre milieu, partager vos idées et agir ensemble. Que vous disposiez déjà d'une piste de solution ou que vous souhaitiez simplement **vous impliquer**, vous profiterez de ces quatre séances conviviales conçues pour les personnes âgées et leurs alliés. **Devenez actrice ou acteur dans votre milieu!** Ensemble, explorons des idées d'action concrètes.

Quatre séances d'ateliers structurés :

Mardis : 29 septembre, 13 octobre, 27 octobre

10 novembre de 13 h à 15 h

Maison des loisirs et du sports

7665, boul. Lacordaire

Gratuit — Surveillez le site web et notre infolettre pour plus de détails!

Assemblée des membres

Vous êtes cordialement invitée et invité à participer à notre assemblée des membres.

Au programme :

Animation de la FADOQ et de ses partenaires, Suivie de la conférence principale : **Le mieux vieillir**

Grandir en âge est une magnifique aventure, riche en occasions de s'épanouir et de découvrir de nouveaux talents. La science nous rappelle que notre cerveau peut continuer à se développer toute la vie, surtout lorsqu'il reste actif. Le bénévolat est une façon privilégiée de maintenir cette vitalité, tout en contribuant positivement à la communauté. Inspirée par des bénévoles engagés et lumineux, Marjorie vous invite à explorer avec passion votre potentiel afin de bâtir un avenir rempli de sens, de joie et de possibilités.

Mardi 13 octobre de 9 h à 12 h

**Hôtel Universel, 5000, rue Sherbrooke Est
10 \$**

Célébrons Noël ensemble!

Cette année, nous sommes ravis de vous inviter à notre tout premier Dîner Dansant de Noël, une nouveauté pensée spécialement pour vous. Un moment festif pour se retrouver, partager un bon repas, danser et terminer l'année dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Mercredi 16 décembre de 11 h 30 à 15 h 30

Plaza Antique

60 \$ inclus cocktail, repas, vin et animation.



Conférences

Ateliers d'éducation financière – Pour une gestion saine et éclairée

La Maison d'Haïti offre **Mes finances, mes choix**, une série d'ateliers pratiques pour mieux comprendre le système financier canadien, optimiser son budget, réduire le stress financier, démystifier l'épargne et financer ses projets. Adaptés aux **aînés, familles et nouveaux arrivants**, les ateliers proposent des outils concrets pour prendre des décisions éclairées et gagner en autonomie financière. Une occasion simple et accessible de reprendre confiance dans la gestion de vos finances.



8 septembre : Mon argent au quotidien

3 novembre : Finances et paix d'esprit

8 décembre : Décrypter l'épargne et l'investissement

14 h à 16 h

Maison des loisirs et du sports

7665, boul. Lacordaire

Gratuit

Découvrir la magie des bonsaïs

Vous êtes une personne curieuse de découvrir l'univers fascinant des bonsaïs. Un bonsaï, c'est bien plus qu'un arbre en pot : c'est une véritable représentation de la nature, une œuvre vivante qui évoque émotions et contemplation. Issue d'une tradition millénaire asiatique, cette pratique s'est solidement implantée en Amérique après la Seconde Guerre mondiale. À Montréal, la Société de Bonsaïs et de Penjing, fondée en 1978, partage depuis longtemps cette passion avec le public, notamment lors des Florales du maire Bourque en 1980.



Vous aimeriez en apprendre davantage sur cet art accessible à tout le monde? Que vous soyez une personne amatrice de plantes, amoureuse des arbres ou simplement curieuse, cette conférence est pour vous. Elle vous permettra de découvrir les bases du bonsaï, de comprendre son essence et d'élargir votre plaisir de cultiver et d'observer la nature. Une belle occasion de plonger dans un art qui allie patience, beauté et sérénité.

Jeudi 19 novembre de 9 h 30 à 11 h 30

Maison des loisirs et du sports

7665, boul. Lacordaire

Gratuit

Les droits des grands-parents : comprendre vos recours et préserver les liens familiaux

Quels sont les droits des grands-parents lorsque les liens avec leurs petits-enfants sont compromis? Cette conférence explique les règles applicables en droit québécois, les recours disponibles et les solutions pour favoriser le maintien des relations familiales dans l'intérêt de l'enfant.

Conférencière : M^e Judith Bizier

Lundi 2 novembre de 13 h 30 à 15 h

Maison des loisirs et du sports

7665, boul. Lacordaire

Gratuit

Activités éducatives et sociales

Cercle de lecture

Trois groupes de lectrices et lecteurs se rencontrent une fois par mois, les mardis, mercredis ou les jeudis, avec l'animatrice, M^{me} Louise Girard. Vous devez vous procurer vos propres livres. Une rencontre par mois, de septembre à mai.

**Une rencontre par mois, de septembre à mai
de 14 h à 16 h**

**Patro-Villeray, 7355, avenue Christophe Colomb
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 23 septembre au 25 novembre
de 13 h 15 à 15 h 45**

Centre Jean-Claude Malépart

2633, rue Ontario Est

67 \$ — 10 semaines, incluant cahier d'exercices

Cours de méditation pleine conscience

Retrouvez légèreté et calme intérieur grâce à une pratique accessible et apaisante. Avec M. Jean Turcotte, vous pourrez explorer la pleine conscience en étant guidé dans différentes

formes : assise, en marche, en mouvements doux inspirés du qi gong. Il y aura aussi une réflexion d'offerte sur le comment et le pourquoi de la méditation. Nous terminerons avec une pratique en silence.

Chaque rencontre devient une pause précieuse pour respirer, vous recentrer et cultiver l'aisance au quotidien, peu importe votre situation personnelle.

1^{er} session : lundis du 21 septembre au 26 octobre
2^e session : lundis du 9 novembre au 14 décembre de 14 h à 15 h 30
141, avenue du Mont-Royal Est,
Édifice « Fragments libres »
66 \$ — 6 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 16 septembre au 25 novembre (11 semaines) de 14 h à 15 h 30
141, avenue du Mont-Royal Est,
Édifice « Fragments libres »
199 \$ spécial 1^{re} inscription / 240 \$ prix régulier
Session de 11 cours en studio, ncluant 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 procurera beaucoup de plaisir et vous offrira une belle ouverture vers des photos plus satisfaisantes en toutes occasions.

Mercredi 23 septembre 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 voyage, dans la nature, pour les paysages et pour vos photos de souvenirs en famille.

Mardi 6 octobre 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.

Mardi 20 octobre de 10 h à 12 h
Marché Jean-Talon
50 \$

Réussir de magnifiques portraits de vos proches avec votre cellulaire

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

Mercredi le 4 novembre de 10 h à 12 h
25 \$ — Virtuel

Réussir vos photos de voyages et de vacances avec votre cellulaire (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.

Mercredi le 18 novembre de 10 h à 12 h
25 \$ — Virtuel

L'amélioration et les retouches 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.

Mardi 24 novembre de 10 h à 12 h
Lieu à déterminer
50 \$

Cours de langue

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.

Du lundi 28 septembre au 10 décembre
(aucun cours le 12 octobre)

135 \$ pour la session

Période d'inscription : 18 août au 16 septembre à midi sur le site web

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

Cours d'italien

Cours d'italien animés par M^{me} 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.

Semaines du 22 septembre au 27 novembre
La Casa d'Italia, 505, rue Jean Talon Est
Cours d'1 h 30 : 130 \$ / 15 h
Cours de 2 h : 150 \$ / 20 h
10 semaines

Niveau 1 : Jeudis de 9 h à 10 h 30

Niveau 2 : Jeudis 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 — Mercredis de 9 h à 10 h 30

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 — Mercredis 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 : Mardis de 9 h à 11 h

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 :
Mardis de 11 h 10 à 13 h 10

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 : Vendredis de 9 h à 11 h

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 : Vendredis 11 h 10 à 13 h 10

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.

Niveau 9 — Virtuel : Jeudis de 14 h 30 à 16 h 30

S'adresse aux personnes ayant acquis une solide pratique de la conversation et souhaitant une approche orientée vers les sujets culturels généraux et d'actualité.

Cours d'espagnol en présentiel

Animé par 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 de vaincre immédiatement la timidité de parler en alliant détente et plaisir.

22 septembre au 26 novembre

5043, rue Saint-Dominique (Musiciens du monde)
140 \$ — 10 semaines + 25 \$ (achat matériel didactique)

Débutant 1 — Mercredis de 15 h à 16 h 30

Ce cours s'adresse aux personnes qui n'ont aucune connaissance de l'espagnol. Vous devez être prêt aux balbutiements de la langue espagnole. On vous souhaite d'avoir du plaisir à échanger ces premiers mots.

Débutant 3 — Mercredis de 10 h à 11 h 30

Ce niveau est destiné aux personnes qui possèdent déjà une bonne base d'espagnol. 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 — Mardis de 15 h 30 à 17 h

Ce cours est conçu pour les personnes ayant une base solide en 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 (Pretérito Simple, Pretérito Compuesto et Imperfecto), ainsi qu'une capacité à vous exprimer.

Intermédiaire 2 — Jeudis de 15 h 30 à 17 h

Ce cours s'adresse aux personnes ayant une base solide en espagnol. Il faut être assez à l'aise avec les verbes au présent, au passé et maîtriser le Pretérito Simple (Passé Simple), Pretérito Compuesto (Passé Composé) et le Imperfecto (l'Imparfait). Il faut être assez confortable avec la langue pour s'exprimer et échanger avec fluidité avec un partenaire au temps présent et au passé des verbes.

Cours d'anglais

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

Jeudis du 15 septembre au 10 décembre

Association sportive et communautaire du

**Centre-Sud (ASCCS), 2093, rue de la Visitation
120 \$ — 13 semaines**

Nouveau !

Conversation – Apportez votre café et votre collation!

Mercredis de 11 h 35 à 13 h 05

Atelier de **conversation** visant à pratiquer l'anglais à partir de divers supports (textes, articles, films, documentaires). Les participants échangent leurs idées, impressions et commentaires sur les thèmes proposés. Prérequis : niveau intermédiaire avancé minimal. Les personnes avancées sont les bienvenues. Note : ce cours n'aborde pas les notions grammaticales en profondeur.

Débutant — Mardis de 9 h à 10 h 30

Pour les personnes ayant une base en anglais et souhaitant progresser pour voyager, échanger à l'étranger ou par plaisir d'apprendre.

Débutants 2 — Mardis de 10 h 40 à 12 h 10

Pour les personnes ayant une base solide du présent (affirmation, négation), un vocabulaire de base (nombres, pays, nationalités) et capables de construire des phrases simples (interrogation, affirmation, négation).

Intermédiaire avancé — Niveau 1 (suite du cours du printemps)

Mercredis de 10 h à 11 h 30

Prérequis : bonne maîtrise des temps verbaux (present perfect, present perfect continuous, simple past), des adverbes, phrasal verbs, etc. Compétences en communication : aisance à s'exprimer au présent, futur et passé, capacité à formuler des idées complexes, souvenirs et réflexions.



MARIE-CLAUDE GIRARD
Esthéticienne artistique
40 ans d'expérience
514-755-8743

Clinique d'esthétique
MAQUILLAGE PERMANENT
MICROBLADING
SOINS DU VISAGE

Consultation gratuite

7003 av. de Chateaubriand,
Montréal, QC. H2S 2P2
www.imagedemarque.ca
mcg@imagedemarque.ca

**image
de
marque**

AVANT APRÈS



RABAIS DE 20%
SUR PRÉSENTATION DE LA CARTE FADOQ

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 les membres. Nous encourageons également la relève en accueillant des membres plus jeunes. Rejoignez-nous pour sculpter, échanger et créer ensemble!

125 \$ annuellement

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

Ateliers Musicaux

NOUVEAUTÉ !

Exercices pratiques de théorie musicale
(complément aux modules 1 et 2 d'Initiation à la théorie musicale)

M^{me} Viviane LeBlanc vous propose ce module afin que vous puissiez mettre en pratique les apprentissages théoriques déjà acquis en ancrant les concepts abstraits dans l'expérience auditive et sensorielle. Des exercices pratiques vous permettront d'améliorer votre oreille interne ainsi que votre sens de la pulsation. En effet, on écoute, on solfie et on travaille les rythmes.

Jeudis du 1^{er} octobre au 2 décembre de 11 h à 12 h Virtuel

85 \$ — 10 semaines

Initiation à la théorie musicale bloc 1

Initiation à la théorie musicale est une série où vous apprendrez le code musical par des exercices de lecture de notes et de rythmes. Vous ferez l'apprentissage des notes en clé de SOL et en clé de FA, des figures de notes, des chiffres indicateurs, des intervalles, des modes - majeur et mineur - à travers les gammes avec dièses et bémols à la clé. Idéal pour les choristes qui veulent développer la lecture de notes ou pour ceux et celles qui souhaitent apprendre ou se remettre à jouer d'un instrument. Conçue et animée par Viviane LeBlanc.

Mardis du 29 septembre au 1^{er} décembre de 11 h à 12 h — Virtuel

85 \$ — 10 semaines

Sur la route de la musique, bloc 1/6

Partez « *Sur la route de la musique* » avec ce parcours d'écoute et d'histoire qui explore, cette fois, les bases de notre patrimoine musical et les grandes traditions sonores du monde. Au fil des cours, vous découvrirez les traditions musicales de France et d'Écosse, les débuts de la musique en Nouvelle-France, le Klezmer, le Tango, la musique des Balkans, les chants a cappella du monde, les compositeurs nordiques ainsi que l'univers de Loreena McKennitt. À travers des analyses accessibles et des écoutes immersives, chaque cours fait ressortir ce qui relie les peuples par la musique. On écoute, on découvre et on échange. Conçu et animé par Viviane LeBlanc.

Mercredis du 30 septembre au 2 décembre de 9 h 30 à 10 h 30 — Virtuel

85 \$ — 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 : 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 toutes et à tous et adaptable selon l'intensité de l'effort, cette pratique est idéale pour retrouver équilibre, calme et énergie.

Date et lieu à confirmer, surveillez notre site web!
95 \$ plus l'achat de la documentation au coût de 10 \$

Club de marche

Marchez en bonne compagnie à travers les différents parcs de Montréal pour un trajet de 3 à 6 kilomètres.

5 \$ — 12 semaines

Chalet du parc Maisonneuve

4601, rue Sherbrooke Est

Marche santé et rythmée

Lundis du 14 septembre au 14 décembre de 10 h à 12 h

Pavillon d'accueil du parcours Gouin (métro Henri-Bourassa), 10905, rue Basile-Routhier
Marche santé

Mardis du 15 septembre au 15 décembre
13 h 30 à 15 h 30

Parc Frédérick Bach, au bout de la rue Paul-Boutet, coin Jarry (à la rotonde)

Marche rythmée

Vendredis du 4 septembre au 11 décembre
13 h 30 à 15 h 30

Grande Marche Sur la route de la ligne jaune

Nous en sommes déjà au dernier parcours, celui de la ligne jaune. Comme le trajet est court, nous partirons du métro Berri-UQAM jusqu'à Longueuil – Université de Sherbrooke (5,7 km), puis retournerons vers Jean-Drapeau (3,7 km). Nous dînerons sur l'île, avant une balade en après-midi vers le Vieux-Montréal en passant par le pont de la Concorde et le canal Lachine (environ 6 km).

Groupe rythmé : Samedi 26 septembre

Groupe santé : Samedi 3 octobre

Heure de départ : 10 h

Station de métro Berri-UQAM autour du pouf marbré près des guérites.

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

Marches découvertes

Oratoire Saint-Joseph

Symbole emblématique et lieu marquant de l'histoire montréalaise, ce sanctuaire majestueux se dresse sur le flanc ouest du mont Royal. Chaque année, près de deux millions de fidèles et de

visiteurs viennent s'y recueillir ou simplement admirer ce site exceptionnel, l'un des lieux de pèlerinage les plus fréquentés au monde. Fondé en 1904 par l'humble portier Frère André, à qui l'on attribuait de nombreuses guérisons, l'oratoire est aujourd'hui le plus grand sanctuaire au monde dédié à Saint-Joseph. Son histoire, sa construction et son architecture en font un lieu aussi fascinant que spirituel.

Mardi 6 octobre à 13 h

Mercredi 7 octobre à 14 h



Jeudi 22 octobre à 13 h

Départ : Rendez-vous à la porte d'entrée de l'escalier roulant au fond du stationnement, à l'extérieur.

33 \$

Sur les traces de la langue française d'ici

Ce parcours vous invite à découvrir les multiples facettes du français parlé à Montréal. Reflet vivant de l'histoire et de la société québécoise, cette langue s'est façonnée dans la continuité comme dans l'adversité. Profondément attachés à leur langue, les Québécois et les Québécoises y voient un élément essentiel de leur identité, porté avec fierté par leurs artistes. Au fil du trajet, statues, murales et bâtiments témoignent de cette évolution — de la parlure du 19^e siècle au joul écrit, jusqu'aux enjeux linguistiques d'aujourd'hui. Une promenade captivante pour mieux comprendre la richesse et la singularité du français d'ici.



Mardi 10 novembre à 10 h

Mercredi 11 novembre à 13 h 30

Vendredi 13 novembre à 14 h

Départ : porte de l'ITHQ, 3535, rue Saint-Denis

Arrivée : angle des rues Sherbrooke Ouest et Saint-Urbain

22 \$

Activités sportives

Ligue de hockey - Les têtes grises

Une 8^e saison commence. Chaque partie est encadrée par des arbitres et un responsable. Vous jouez comme gardienne ou gardien? C'est gratuit pour vous! Vous souhaitez vous mettre sur la liste de réserve? Contactez-nous!

Ligue Lève-tôt Tennis

Profitez de matchs amicaux sur terrain dur intérieur, dans une ambiance conviviale.

Lundis du 14 septembre au 9 novembre

(aucune séance le 12 octobre) **de 8 h à 10 h**

Stade IGA, 285, rue Gary-Carter

124 \$ — 8 semaines

NOUVEAUTÉ !**Pilates et yoga doux** (tous les niveaux)

Présentiel & Virtuel

La première moitié du cours est consacrée au Pilates en douceur afin de renforcer les muscles profonds, améliorer la posture et développer la stabilité. La seconde moitié propose une pratique de yoga doux axée sur la mobilité, la respiration, les étirements et la détente.

Vendredis du 25 septembre au 11 décembre**10 h 45 à 11 h 45****Studio Caravane****910, rue Jean-Talon Est (2^e étage)****120 \$ — 12 semaines****NOUVEAUTÉ !****Tonus musculaire et cardio**

(niveau intermédiaire)

Un cours dynamique qui combine exercices de renforcement musculaire et courtes séquences cardiovasculaires. Après un échauffement actif, nous travaillons la force, l'endurance, l'équilibre et la posture à l'aide du poids du corps et de petits accessoires. Des capsules cardio intégrées tout au long du cours permettent d'augmenter

progressivement la fréquence cardiaque et de développer la capacité cardiovasculaire.

Mardis du 22 septembre au 8 décembre**10 h 45 à 11 h 45****Studio Caravane****910, rue Jean-Talon Est (2^e étage) et Virtuel****120 \$ — 12 semaines****Danse aérobique sans saut**

Un cours énergisant et accessible qui améliore la capacité cardiovasculaire, la coordination et l'équilibre grâce à des mouvements simples et amusants. Aucun saut, mais beaucoup de plaisir!

Jeudis du 24 septembre au 10 décembre**10 h 45 à 11 h 45****Studio Caravane****910, rue Jean-Talon Est (2^e étage)****120 \$ — 12 semaines****Pilates en douceur** (tous les niveaux)

Un cours accessible qui vise à améliorer la posture, la mobilité, l'équilibre et la force musculaire en douceur. Les exercices sont adaptés afin que chaque personne puisse



**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
ANTIQUITÉS WLA INC.

progresser à son rythme dans un environnement accueillant et sécuritaire..

Jeudis du 24 septembre au 10 décembre

9 h 30 à 10 h 30

Studio Caravane

910, rue Jean-Talon Est (2^e étage) et Virtuel

120 \$ — 12 semaines

Fusion Pilates (intermédiaire à avancer)

Un cours complet qui combine les principes du Pilates, le renforcement musculaire, la mobilité et le travail postural. À l'aide de petits accessoires, nous développons la force, l'équilibre, la souplesse et la stabilité du tronc dans une ambiance dynamique et motivante.

Mardis du 22 septembre au 8 décembre

9 h 30 à 10 h 30

Studio Caravane

910, rue Jean-Talon Est (2^e étage) et Virtuel

120 \$ — 12 semaines

Étirements et relaxation (tous les niveaux)

Présentiel et Virtuel

Un moment privilégié pour délier les tensions, améliorer la souplesse, favoriser une meilleure posture et apprendre à se détendre grâce à des exercices d'étirement.

Vendredis du 25 septembre au 11 décembre

9 h 30 à 10 h 30

Studio Caravane

910, rue Jean-Talon Est (2^e étage)

120 \$ — 12 semaines

Club de course FADOQ

Groupe introduction

Vous souhaitez commencer à courir, reprendre l'activité en douceur ou simplement courir à un rythme plus confortable? Ce groupe est fait pour vous. Destiné autant aux personnes qui débutent qu'aux coureuses et coureurs de longue date, il permet de développer son endurance, sa confiance et sa technique dans une ambiance conviviale et sans pression, deux jours par semaine. Grâce à une combinaison adaptée de course, de marche et d'exercices simples, chaque personne progresse à son rythme tout en profitant des bienfaits de l'activité physique et de l'énergie du groupe. Une belle façon de bouger, de rester actif et de s'apercevoir que la course à pied est accessible à tous.

Parc Maisonneuve

Mercredis et vendredis de 10 h 15 à 11 h 15

16 septembre au 20 novembre

50 \$

Groupe intermédiaire

Vous courez déjà et souhaitez passer au niveau supérieur? Ce groupe s'adresse aux coureuses et coureurs qui désirent améliorer leur condition physique, leur santé cardiovasculaire et leur efficacité de course. Les deux séances hebdomadaires combinent intervalles, sorties d'endurance et conseils pratiques pour mieux structurer son entraînement et progresser avec confiance. Un groupe dynamique où le plaisir de courir se combine au dépassement de soi.
*Prérequis : être capable de courir au moins 15 minutes en continu.

Parc Maisonneuve

Mercredis et vendredis de 9 h à 10 h 15

16 septembre au 20 novembre

50 \$

Groupe multiniveau

Rejoignez un groupe énergisant où tous les rythmes trouvent leur place. Le format multiniveau permet de courir à son rythme tout en profitant de l'élan du groupe, que ce soit pour reprendre, progresser ou simplement bouger. Offert dans un nouveau parc du quartier Rosemont, avec accès au parc linéaire du réseau vert et à des jeux d'eau à proximité pour se rafraîchir pendant la saison estivale, ce cours combine variété, plaisir et motivation. Une façon simple et agréable d'intégrer deux séances de course à sa semaine, de vous aérer l'esprit et d'y prendre gout, une foulée à la fois.

Parc Père-Marquette

Mardis 9 h à 10 h et vendredis de 12 h à 13 h

15 septembre au 20 novembre

50 \$

Entraînement de course sur piste d'athlétisme

Complétez votre entraînement de course avec une séance spécialement consacrée au développement de la vitesse, de la technique et de la VO2 max. Dans un environnement motivant et accessible, apprenez les rudiments de la course sur piste, à utiliser efficacement votre montre et à mieux comprendre les différentes intensités d'entraînement. Grâce à des exercices variés, vous améliorerez votre foulée, votre force et votre puissance, tout en développant votre capacité à

soutenir des efforts plus intenses. Un excellent complément à vos sorties de course habituelles. Aucun prérequis.

Lundis du 14 septembre au 23 novembre
(aucune séance le 12 octobre) **de 9 h à 10 h 15**
Piste d'athlétisme Étienne-Desmarteau
80 \$

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\$ + taxes).

Parc Maisonneuve
Mardis et/ou jeudis du 8 septembre au 17 décembre de 9 h à 10 h
Point de rencontre : **Chalet du parc Maisonneuve, 4601, rue Sherbrooke Est**

Prix coutant : taxes incluses (15 semaines)
1 x semaine 264 \$
2 x semaine 400 \$

Prix FADOQ : taxes incluses (15 semaines)
1 x semaine 252,50 \$
2 x semaine 384,50\$

Cardio-Musculation

Cardio-Musculation combine des exercices cardiovasculaires, des déplacements en marche rapide, de la musculation avec des bandes élastiques et le poids du corps, et se termine par des étirements pour améliorer ta souplesse et favoriser la récupération. Un entraînement complet en plein air!

Parc Maisonneuve
Vendredis du 8 septembre au 17 décembre de 9 h 15 à 10 h 15
Point de rencontre : **Chalet du parc Maisonneuve, 4601, rue Sherbrooke Est**

Prix coutant : taxes incluses (15 semaines)
1 x semaine 264 \$
2 x semaine 400 \$

Prix FADOQ : taxes incluses (15 semaines)
1 x semaine 252,50 \$
2 x semaine 384,50\$

Plein Air Yoga

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).

Mercredis du 9 septembre au 28 octobre 10 h à 11 h
Point de rencontre : **Chalet du parc Maisonneuve, 4601, rue Sherbrooke Est**
140 \$

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.

Mardis ou jeudis du 22 septembre au 10 décembre de 11 h à 12 h
7096, rue St-Hubert
132 \$ — 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!

21 septembre au 9 décembre
Salle Hélios, 6394, rue Saint-Hubert
168 \$ — Session de 12 semaines
Lundi : Débutant 1 **13 h à 14 h**
Répertoire **14 h à 15 h**
Intermédiaire 2 **15 h 15 à 16 h 15**
Mercredi : Débutant 2 **13 h à 14 h**
Intermédiaire 1 **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. Des nouveautés à venir... Et surtout, beaucoup de plaisir par la musique et la danse. Danser... **c'est la santé !!!**

22 septembre et le 10 décembre
Salle Hélios, 6394, rue Saint-Hubert
168 \$ — 12 semaines

Mardi : Débutant (nouveau) **14 h 15 à 15 h 15**
Débutant niveau 2 **13 h à 14 h**
Jeudi : Intermédiaire **13 h à 14 h**
Avancé **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. 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.

10 h 50 à 11 h 50

Mercredis du 23 septembre au 9 décembre
910, rue Jean-Talon Est (2^e étage)
132 \$ — 12 semaines

Vendredis du 25 septembre au 11 décembre
6455, rue de Renty
132\$ — 12 semaines

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 étant adaptées aux besoins de chaque personne. Idéal pour les personnes qui débutent ou celles cherchant une pratique adaptée, le yoga sur chaise transforme chaque mouvement en un pas vers une meilleure qualité de vie.

9 h 30 à 10 h 30

Mercredis du 23 septembre au 9 décembre
910, rue Jean-Talon Est (2^e étage)
132 \$ — Session de 12 semaines

Vendredis du 25 septembre au 11 décembre
6455, rue de Renty
132 \$ — 12 semaines

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 23 septembre au 9 décembre
910, rue Jean-Talon Est (2^e étage)
132\$ – Session de 12 semaines

Vendredis du 25 septembre au 11 décembre
6455, rue de Renty
132\$ — Session de 12 semaines

ENTRAÎNEMENT EN PLEIN AIR



cardio plein air

Essai gratuit
DANS UN PARC
PRÈS DE CHEZ TOI



 Plein Air Actif
 Cardio Vitalité
 Cardio Musculation

Profitez de 15% de rabais sur ta 1^{re} inscription avec le code promo **FADOQMTLA26B**
www.cardiopleinair.ca

Pickleball

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

**Association sportive et communautaire
Centre-sud, 2093, rue de la Visitation
Lundis du 21 septembre au 7 décembre
de 13 h à 14 h
135 \$ — 10 semaines**

**Centre Pierre-Charbonneau
3000, rue Viau
Mardis et/ou jeudis du 22 septembre au
10 décembre (aucune séance le 5 novembre)
13 h à 15 h
135 \$ ou 2 x semaines : 270 \$ (+23 \$/an pour les
frais d'inscription Centre Pierre-Charbonneau)**

**Centre Culturel et Sportif Régina Assumpta
1750, rue Sauriol Est
Dimanches 20 septembre au 13 décembre
(aucune séance le 11 octobre)
13 h à 15 h
135 \$ — 12 semaines**

**Pickleball 101 Montréal, 1750, rue Sauriol Est
Mercredis et/ou vendredis du 23 septembre
au 11 décembre de 13 h à 15 h
220 \$ ou 2 x semaines : 440 \$ — 12 semaines**

Tennis de table

Découvrez ou redécouvrez ce sport, aussi appelé **ping-pong** : un sport de raquette rapide, ludique et accessible à toutes et à tous! 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 22 septembre au 8 décembre de
10 h 30 à 12 h 30
Centre Pierre-Charbonneau, 3000, rue Viau
96 \$ — 12 semaines (+23 \$/an pour les frais
d'inscription Centre Pierre-Charbonneau)**

En collaboration avec le



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 15 septembre au 1^{er} décembre
Centre du Vieux Moulin de LaSalle
7644, rue Édouard
96 \$ — 12 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 17 septembre au 3 décembre de 14 h à 15 h
Centre du Vieux Moulin de LaSalle
7644, rue Édouard
96 \$ — 12 semaines**

En collaboration avec l'



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 personnes aînées. 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 17 septembre au 10 décembre
13 h à 13 h 55
ASCCS, 2093, rue de la Visitation
115 \$ — 13 semaines**

Mise en forme

Pour rester une personne active à tout âge, participez à ce cours qui vous permettra de garder votre masse musculaire, gagner en souplesse et améliorer la coordination dans un environnement sécuritaire et amusant.

**Lundis du 14 septembre au 7 décembre
10 h 30 à 11 h 25
ASCCS, 2093, rue de la Visitation
115 \$ — 13 semaines**

En collaboration avec



Cardiovélo 55ans +

Un cours de cardiovélo adapté juste pour vous! Venez découvrir une activité cardiovasculaire sans impact, dirigée par un entraîneur d'expérience et compétent qui sera vous motiver, vous guider et rendre vos 45 minutes de vélo des plus agréables et sécuritaires. Favorise la perte de poids, l'augmentation de votre métabolisme de base et permet de renforcer le bas du corps.

Vendredis du 18 septembre au 11 décembre

10 h 30 à 11 h 15

Centre Récréatif Édouard Rivet

11 111, rue Notre-Dame, Montréal-Est

153 \$ — 13 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 16 septembre au 9 décembre

10 h à 10 h 45

Centre Récréatif Édouard Rivet

11 111, rue Notre-Dame, Montréal-Est

105 \$ — 13 semaines

Zumba Gold

Se déroulant 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 17 septembre au 10 décembre

9 h 30 à 10 h 30

Centre Récréatif Édouard Rivet

11 111, rue Notre-Dame, Montréal-Est

105 \$ — 7 semaines

En collaboration avec



Où sont mes clés?

Le déclin cognitif et la perte de mémoire peuvent faire partie du processus naturel du vieillissement. En avançant en âge, le cerveau subit des changements qui peuvent affecter les fonctions

B K I N D

Prenez soin de votre peau, naturellement.

Découvrez nos soins visage à base de plantes, fabriqués au Québec et conçus pour révéler une peau éclatante de santé.

Trouvez les soins adaptés à votre peau :



bkind.com | 5301 boul. Saint-Laurent, Montréal



cognitives. Pour les membres autonomes qui n'ont pas encore éprouvé de perte de mémoire, « Où sont mes clés? » est un programme consacré à la prévention de la perte de mémoire et au maintien des capacités cognitives. Gardez votre cerveau en santé et actif en participant à des activités de stimulation cognitive favorisant la neuroplasticité, la mémoire et les fonctions cognitives. Cela comprend des exercices d'entraînement cérébral, des casse-têtes, des énigmes et des jeux de mémoire.

**Ce programme ne convient pas aux personnes qui présentent déjà une perte de mémoire.*

Jeudis du 17 septembre au 19 novembre
10 h à 11 h 30
Centre Cummings, 5700, avenue de Westbury
50 \$ – 8 séances

Intervalles de boxe pour tous

Rejoignez l'entraîneur de boxe Fortunato (Lucky) Pagano pour exercer votre cardio, votre coordination et votre force avec des techniques d'entraînement inspirées de la boxe. Ouvert à toutes et à tous! Contactez Anne Newman pour prendre un rendez-vous pour une évaluation physique 514 734-1841.

**Ce programme d'exercice s'adresse à un public général et pourrait ne pas convenir à tous. En tout temps, si vous ressentez un inconfort, une douleur, des étourdissements ou votre cœur batte de façon anormale, cessez immédiatement l'exercice et consultez un professionnel de la santé au besoin.*

Vendredis du 18 septembre au
18 décembre de 10 h à 11 h
Centre Cummings, 5700, avenue de Westbury
168 \$ – 14 séances

Mélodies mémorables

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 : 14, 28 septembre / 5, 19 octobre / 2, 19, 30 novembre / 7, 14 décembre de 14 h à 15 h
Centre Cummings, 5700, avenue de Westbury
Gratuit

L'art avec Lisa

Ce programme d'art pour personnes qui débutent offre aux 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 9 octobre au 27 novembre
10 h 30 à 12 h
Synagogue Beth Tikvah, 136, boul. Westpark
Dollars Des Ormeaux
60 \$ – 8 séances

L'Université Cummings

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!

Mardis du 6 octobre au 24 novembre de 12 h à 13 h
Centre Cummings, 5700, avenue Westbury
49 \$ – 8 semaines

Chorale mondiale Cummings

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 16 septembre au 2 décembre
10 h à 12 h
Centre Cummings, 5700, avenue Westbury
230 \$ – 12 séances

Le body shop

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 8 septembre au 15 décembre
16 h à 16 h 45 – Virtuel
86 \$ – 15 semaines

Cours d'intervalles Force & Cardio

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 rempli !

Débutant / intermédiaire

Mercredis du 9 septembre au 16 décembre

12 h 45 à 13 h 15 — Virtuel

42 \$ — 15 séances

Intermédiaire/avancé

Lundis du 19 octobre — Virtuel

25 \$ — 9 séances

Activités sportives aquatiques

En collaboration avec



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 22 septembre au 24 novembre

Piscine Pierre-Lorange, 1870, rue Davidson

100 \$

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 24 septembre au 26 novembre

Bain Morgan, 1875, avenue Morgan

100 \$

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 débutant 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.

125 \$ — 10 semaines

Piscine Annie-Pelletier, 8850, av. Dubuisson

Mardis du 22 septembre au 24 novembre

Débutant : **10 h à 11 h**

Intermédiaire : **11 h à 12 h**

Avancé : **12 h à 13 h**

Jeudis du 24 septembre au 26 novembre

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

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

Piscine Pierre Lorange, 1870, rue Davidson

Mercredis du 23 septembre au 25 novembre

Débutant : **14 h à 15 h**

Intermédiaire / Avancé : **13 h à 14 h**

Bain Morgan, 1875, avenue Morgan

Lundis du 21 septembre au 23 novembre

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

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

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!

100 \$ pour 10 semaines

Piscine Annie-Pelletier, 8850, avenue Dubuison
Mardis et jeudis de 10 h à 11 h 55

Piscine Édouard Montpetit
6100 A, avenue Pierre-De Coubertin
Mardis de 20 h à 20 h 55

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.

100 \$ pour 10 semaines

Piscine Annie-Pelletier, 8850, avenue Dubuison
Mardis et jeudis de 10 h à 11 h 55

Piscine Édouard Montpetit
6100 A, avenue Pierre-De Coubertin
Jeudis de 20 h à 20 h 55

Activités culturelles

DÉCEMBRE EN CULTURE!

Profitez du rabais de 20 % de groupe sur le prix du billet régulier à la maison Symphonique

L'Oratorio de Noël de Bach par Nagano

Découvrez Leipzig en hiver 1734, où la neige, les cloches et la ferveur annoncent l'Oratorio de Noël de Bach.

Près de trois siècles plus tard, cette magie renaît avec trois cantates interprétées par l'Orchestre et le Chœur de l'OSM, accompagnés de solistes renommés. Sous la



direction de Kent Nagano, ce concert célèbre aussi le 20^e anniversaire du Festival International Bach Montréal. Un moment lumineux et inspirant : vivez Noël comme au temps de Bach.

Mercredi 9 décembre à 19 h 30

Maison Symphonique

Parterre catégorie 2 : 130 \$ taxes incluses

Tradition des Fêtes avec le Vent du Nord



Après une visite acclamée, Le Vent du Nord revient à la Maison symphonique pour célébrer ses 25 ans avec un concert vibrant aux airs traditionnels—reels, giges et rythmes entraînants. Sous le signe de la convivialité et de la fête, le groupe mythique revisite son répertoire avec quelques surprises, transformant la salle en véritable chalet symphonique. Prolongez la magie : décors festifs, musique live et piste de danse vous attendent après le concert!

Jeudi 17 décembre à 20 h

Maison Symphonique

Parterre catégorie 2 : 129 \$ taxes incluses

Parterre catégorie 3 : 118 \$ taxes incluses

L'Orgue de Yes à Genesis

Le Trio RCM revisite les grands classiques du rock progressif dans un concert audacieux où orgue, percussions et guitare électrique se rencontrent. De Tubular Bells à Genesis, Yes et ELP, les œuvres emblématiques prennent une nouvelle ampleur sous les doigts de trois virtuoses. Entre énergie, créativité et liberté musicale, la Maison symphonique se transforme en scène rock le temps d'une soirée électrisante. Concert d'orgue, de percussions et de guitare électrique (sans orchestre).

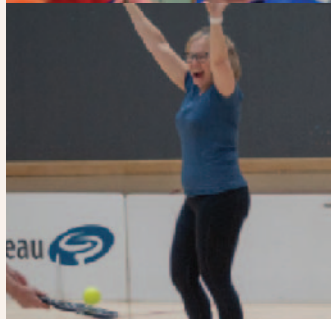
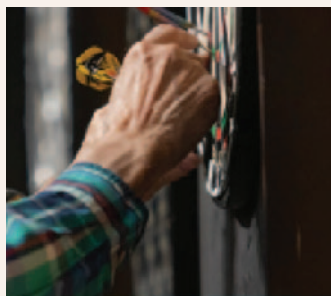


Vendredi 5 mars 2027 à 20 h

Maison Symphonique

Parterre : 71 \$ taxes incluses

Retour sur les Jeux FADOQ 2026



Du 2 au 26 mai 2026, les Jeux FADOQ Île de Montréal ont rassemblé plus de 300 participantes et participants autour de huit disciplines sportives variées, allant du badminton au golf, en passant par le pickleball, les petites quilles, le tennis et en incluant une nouveauté, les dards. Une fois de plus, cette édition a démontré que l'activité physique demeure un formidable moteur de dépassement, de plaisir et de vitalité, peu importe l'âge.

Grâce à leur implication accrue, les clubs sportifs locaux ont joué un rôle déterminant dans le succès de cette saison. Leur collaboration a en effet permis d'offrir des compétitions conviviales, inclusives et accessibles, renforçant le sentiment d'appartenance et l'engagement communautaire. L'ambiance chaleureuse, la camaraderie et l'attitude positive des participantes et participants ont marqué chacune des journées de compétition.

Nous tenons également à souligner l'apport essentiel de nos bénévoles, dont le dévouement et l'énergie ont assuré le bon déroulement des épreuves. Leur présence représente un pilier incontournable de nos Jeux.

Encourager un mode de vie actif demeure au cœur de notre mission, et nous sommes déjà impatients de vous retrouver en 2027 pour une nouvelle saison riche en défis, en rencontres et en plaisir !

Ces Jeux FADOQ sont aussi rendus possibles grâce à la contribution de nos précieux partenaires



Ce temps qui passe de plus en plus vite...



Odette Bourdon

« On est encore rendu à vendredi! ». Cette phrase, je la prononce et la répète si souvent. Plus je vieillis, plus je réalise que le temps file à une vitesse vertigineuse. Pourtant, je dispose de pas mal plus de liberté que pendant les 50 ans où j'ai travaillé à plein temps! À une certaine époque, je suivais aussi des cours à l'université, je publiais des livres et j'élevais deux enfants!

Il faut avouer que la retraitée que je suis se gâte et apprécie beaucoup « prendre le temps »! Je savoure la lecture des journaux du matin que je complète avec les mots croisés. Accompagnée d'un deuxième bon café, je prends ensuite connaissance des courriels et du courrier que j'ai reçus, tout en jetant un œil aux réseaux sociaux. Et que dire de mon

Par manque de temps, nous devons souvent mettre de côté des activités qui sont chères à nos yeux. En vieillissant, on pense également à laisser les choses en ordre. Tout ce triage à faire et tout ce qu'il y a à classer, comme les papiers importants, les photos et les lettres d'amour, gruge non seulement des heures dans notre journée, mais remue également tant de souvenirs!

Ces si longues vacances

Quand nous étions jeunes, les vacances d'été nous semblaient interminables. Deux mois sans école... C'était davantage que les deux semaines accordées

à la plupart des travailleurs! Nous avions tellement de temps devant nous. Les plus chanceux voyageaient ou profitaient d'un chalet. Les terrains de jeux de la ville de Montréal étaient les camps de jour d'aujourd'hui. Et il y avait les pique-niques, les excursions, les balades en auto, les tours en gondole au parc La Fontaine, les visites familiales, la sortie au parc Belmont! Quand on a 10 ans, le temps devant soi nous apparaît sans fin. Mais, à 80 ans, c'est autre chose : il y en a plus derrière que devant et la vie rapetisse comme dans « La peau de chagrin » de Balzac...



soleil matinal : l'appel quotidien de ce grand ami alors que devinettes et jeux de mots nous mettent au défi. Chaque matin, je savoure cette liberté dont j'ai tant rêvé quand je travaillais, un vrai luxe!

On compte sur nous

Il n'y a rien comme être libre pour être occupé. On compte beaucoup sur nous, les aînés. Certains croient qu'on se tourne les pouces, qu'on s'ennuie. C'est pourtant tout le contraire... Les enfants, les petits-enfants, les organismes communautaires, les amis, la famille, les associations de toutes sortes sollicitent notre compétence et notre aide.

Peu à peu, on voit disparaître des membres de sa famille, des amis, des collègues, des connaissances. On se retrouve plus souvent au salon mortuaire qu'en discothèque! L'environnement culturel qui nous était si cher s'estompe à la vitesse grand V... tous ces artistes qui nous ont tant fait rêver, qui nous ont fait réfléchir et cheminer nous quittent les uns après les autres.

On essaie d'évaluer combien d'années on a devant soi, dans quel état nous vieillirons. La maladie nous terrifie. On appréhende l'avenir.... On calcule son âge et ses finances. Malheureusement, pendant tout ce temps, on ne profite pas de cette vie si fugace... Alors, allons-y! Chassons le cafard et vivons pleinement ce temps qui nous est alloué!

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.tnl-mcgill.com

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



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.