

Automne 2026 • Volume 36, N° 1

Rendez-vous

L'encart des Laurentides



 **FADOQ**
Laurentides

Faire rayonner
la force de l'âge



Réservé aux **jeunes** de 50 ans et plus !

LibrEspace FADOQ^{MD} est un programme d'assurances auto et habitation exclusif aux membres individuels du Réseau FADOQ offrant des avantages tels que :

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

Assureur officiel
du Réseau FADOQ



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

En cas de vol d'identité, la protection S.O.S. Identité^{MD} offre une couverture d'assurance pouvant aller jusqu'à 25 000\$ pour le remboursement des dépenses engagées pour recouvrer votre identité. Ces offres peuvent varier et être modifiées sans préavis. L'information retrouvée dans cette publicité vous est fournie à titre indicatif seulement. Votre contrat d'assurance prévaut en tout temps. Veuillez le consulter pour un exposé des protections et exclusions. Votre carte de membre individuel FADOQ doit être validante que votre contrat d'assurance est en vigueur. Pour obtenir de plus amples informations sur cette offre et nos produits, veuillez communiquer avec votre représentant d'assurance ou consultez intact.ca. © 2025, Intact Compagnie d'assurance. Tous droits réservés.

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.



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.



greiche & scaff
professionnels de la vue

Mot du président et du directeur général



Michel Grenon
Président

Cher-ère-s membres, Cher-ère-s bénévoles,

Alors que la fin du mois d'août marque doucement la transition entre l'été et l'automne, c'est avec beaucoup de gratitude et d'enthousiasme que nous soulignons la reprise des activités dans les clubs FADOQ de notre région. L'été nous aura permis de ralentir, de profiter de la lumière, des rencontres spontanées et de la beauté de notre région. Aujourd'hui, l'automne s'installe avec ses couleurs éclatantes, son air vivifiant et cette énergie propice aux retrouvailles, au partage et à l'engagement.

Cette rentrée est aussi l'occasion de mettre en lumière ce qui fait la force et la richesse de la FADOQ : la bienveillance et l'implication des personnes bénévoles. Partout sur le territoire, des personnes engagées donnent généreusement de leur temps, de leur écoute et de leur cœur afin de créer des milieux accueillants, dynamiques et humains. Leur engagement permet à nos clubs de demeurer des espaces de socialisation essentiels, favorisant le bien-être, le plaisir et la solidarité.

À toutes les personnes qui contribuent, de près ou de loin, à la vitalité de nos clubs : merci. Votre présence, vos gestes et votre dévouement font une réelle différence dans la vie des membres et au sein de la communauté.

Nous vous invitons à accueillir cette nouvelle saison comme une célébration : celle de l'automne, de ses beautés, mais aussi celle du lien social, de l'entraide et du bénévolat. Que cette reprise soit marquée par la joie de se retrouver, la curiosité de découvrir de nouvelles activités et le plaisir de bâtir ensemble un milieu toujours plus inclusif et chaleureux.

Au nom de la FADOQ Laurentides, nous vous souhaitons une excellente rentrée associative et un automne rempli de rencontres inspirantes.

Avec toute notre reconnaissance, nous vous souhaitons une magnifique saison !



Michael Leduc
Directeur général

L'automne s'installe... et avec lui, le plaisir de se retrouver, de bouger et de partager des moments qui font du bien. Partout dans les Laurentides, nos clubs reprennent vie avec une énergie inspirante — on a hâte de vous y voir rayonner !

Du côté du bureau régional, comme vous le verrez dans les prochaines pages, on déploie aussi une foule d'activités pour vous rassembler, vous inspirer et accompagner votre engagement. Pour ne rien manquer, abonnez-vous dès maintenant à notre infolettre : fadoq.ca/laurentides/a-propos/infolettre.

Je vous invite aussi à noter le 12 septembre à votre agenda pour venir nous rencontrer au Salon des Aînés de Saint-Jérôme (voir l'annonce en page 10).

Depuis le lancement de notre nouvelle image de marque en mai, la FADOQ s'affirme autrement : actuelle, dynamique et résolument tournée vers l'avenir. Cet automne, vous la verrez rayonner partout dans les Laurentides à travers notre campagne de visibilité, pensée pour aller à la rencontre des 50 ans et plus et leur faire découvrir une FADOQ - RLS vivante, inspirante... et pleinement en mouvement.

Joignez-vous à nous pour faire rayonner la force de l'âge !

Inscrivez-vous aux infolettres

Provincial | Régional | Club

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

Rédaction : Équipe FADOQ - Laurentides

Supervision : Guillaume Guay-Morin

Édition : Michael Leduc

Graphisme : Emilie Robert



Monsieur Jean Bellemare : 98 ans de vitalité, de passion et d'engagement

Marie-France Renaud | Coordinatrice des programmes sociaux
Marie-France@fadoqlaurentides.org

En ce bel après-midi de juin à la Résidence la Jérémienne de Saint-Jérôme, le temps semble ralentir. Assis devant moi, le regard pétillant et le sourire lumineux, Monsieur Jean Bellemare raconte sa vie avec une précision étonnante.

À la FADOQ Laurentides, nous célébrons la richesse de l'expérience et la force de l'âge. Le parcours inspirant de M. Bellemare illustre parfaitement cette vision d'un vieillissement actif, engagé et épanoui.

Issu d'une famille nombreuse, il a traversé près d'un siècle d'histoire avec une force tranquille. Père de cinq enfants, il partage aujourd'hui sa vie avec sa deuxième épouse, complice de ses plus belles années. « La vie m'a appris à rebondir », confie-t-il simplement. Derrière ces quelques mots se cache une profonde résilience, façonnée par les joies comme par les épreuves. Pourtant, lorsqu'il raconte son histoire, ce ne sont pas les difficultés qui occupent l'avant-scène, mais bien la gratitude, la curiosité et le plaisir de vivre.

Ce qui frappe immédiatement chez M. Bellemare, c'est son besoin de rester en mouvement. Depuis plus de dix ans, il anime avec passion le groupe *Viactive* de la Résidence la Jérémienne. Semaine après semaine, il rassemble des participant-e-s autour d'exercices adaptés, favorisant la mobilité, la souplesse, l'équilibre et surtout, le plaisir de bouger ensemble. Les gens qui le côtoient ont la chance de s'inspirer de sa générosité.

À ses heures perdues, il aime profiter des activités de plein air. Pêcheur dans l'âme, il apprécie particulièrement les moments passés au bord de l'eau. Il aime aussi parcourir les environs à bord de son vélo qui lui permet de préserver cette liberté à laquelle il tient tant.



Son visage s'illumine d'ailleurs lorsqu'il parle de vélo. Pour lui, pédaler représente bien plus qu'un simple loisir : c'est une façon de demeurer autonome, actif et connecté au monde qui l'entoure. Son état d'esprit : continuer d'avancer, de découvrir et de profiter pleinement de chaque journée.

Aujourd'hui, l'un de ses plus grands projets est de voir son groupe *Viactive* prendre de l'ampleur. « Si nous pouvions être 25, ce serait merveilleux ! », lance-t-il avec enthousiasme.

Au fil de notre conversation, une évidence s'impose : M. Bellemare aborde cette étape de sa vie avec la même curiosité et le même enthousiasme qui l'animent depuis toujours. Sa présence chaleureuse et son engagement illustrent la richesse de l'expérience, l'importance des liens humains et le plaisir de poursuivre ses passions à tout âge.

À travers son parcours de vie, M. Bellemare incarne avec éloquence les valeurs portées par la FADOQ : demeurer actif, s'impliquer dans sa communauté et continuer à nourrir ses passions, au fil du temps. Animé par son intérêt pour les autres, avec une persévérance exceptionnelle, il fait rayonner sa communauté par son engagement.

L'âgisme : une discrimination encore trop présente

Marie-France Renaud | Coordonnatrice des programmes sociaux
Marie-France@fadoqlaurentides.org

L'âgisme est une forme de discrimination fondée sur l'âge. Bien qu'il touche les personnes de tous les âges, il affecte particulièrement les personnes âgées. Souvent banalisé, il se manifeste à travers des préjugés, des stéréotypes ou des comportements qui limitent la participation et la reconnaissance des personnes en raison de leur âge.

Contrairement à d'autres formes de discrimination, l'âgisme passe fréquemment inaperçu. Il peut prendre la forme de commentaires, de blagues, d'attitudes ou de décisions qui reposent sur des généralisations plutôt que sur les capacités, les intérêts ou les besoins réels de la personne.

Voici quelques exemples courants :

Âgisme hostile : « Quand est-ce qu'il va prendre sa retraite ? Il commence à en perdre ! »

Âgisme paternaliste ou de compassion : « Je vais prendre vos sacs d'épicerie, c'est trop lourd pour vous. »

Âgisme intergénérationnel : « Les personnes âgées ne comprennent rien aux nouvelles technologies. »

Auto-âgisme : « Je suis trop vieux ou trop vieille pour apprendre quelque chose de nouveau. »

Même lorsqu'ils semblent anodins ou bien intentionnés, ces préjugés peuvent entraîner des répercussions importantes. L'âgisme contribue à l'exclusion sociale, favorise l'isolement et peut affecter l'estime de soi. Il influence également la façon dont les personnes perçoivent leur propre vieillissement et peut décourager leur participation à des activités sociales, culturelles, profes-

sionnelles ou communautaires.

Les conséquences de l'âgisme sont nombreuses. Elles peuvent se traduire par une diminution de la confiance en soi, un retrait de la vie sociale, une détérioration de la santé mentale ou physique et, dans certains cas, une moins bonne qualité de vie. À l'échelle collective, l'âgisme prive également la société de l'expérience, des connaissances et des contributions précieuses des personnes âgées.

Lutter contre l'âgisme commence par une prise de conscience. Il est important de remettre en question les idées reçues et de reconnaître que le vieillissement est une expérience unique, vécue différemment par chaque personne. L'âge ne définit ni les capacités, ni les intérêts, ni le potentiel d'un individu.

Favoriser des échanges entre les générations, utiliser un langage respectueux, valoriser la diversité des parcours de vie et reconnaître la contribution des personnes âgées sont autant de gestes concrets qui permettent de bâtir une société plus inclusive.

Dans les Laurentides, la Table de concertation régionale des aînés des Laurentides (TCRAL) joue un rôle important dans la sensibilisation à l'âgisme et dans la promotion d'une culture de respect et d'inclusion.

Parce que chacun-e mérite d'être reconnu-e pour ce qu'il ou elle est, et non pour son âge, la lutte contre l'âgisme est l'affaire de tous. Ensemble, nous pouvons contribuer à bâtir une société où chaque personne est accueillie avec dignité, respect et considération, à toutes les étapes de sa vie.



Marie-France Renaud
Coordonnatrice des
programmes sociaux

Des aîné·e·s engagé·e·s

Tout nouveau,



tout beau !

Rencontre d'auteure à Labelle
avec Katia Saab



Nous partageons des moments
inoubliables, des présentations
de parcours de vie qui ne laissent
personne indifférente !

La FADOQ des Laurentides
offre des actions de sensibi-
lisation afin de mieux appré-
hender les réalités vécues par
les personnes aînées issues de
l'immigration et les personnes
aînées 2SLGBTQIA+.

Ces actions comprennent des
activités telles que des cause-
ries, des conférences, des ren-
contres d'auteur·e, des quiz ou
encore des ateliers culinaires !

Retrouvez toutes les activités-
du projet *Tout nouveau, tout
beau* et tous les outils de sensi-
bilisations :



www.fadoq.ca/laurentides/ressources/accueil-et-integration/

Salon du bénévolat

19 SEPTEMBRE | 10 H À 15 H

ÉGLISE SAINT-JOVITE

Découvrez les opportunités pour vous impliquer
dans votre communauté !

www.rpdsi.org/salon-benevolat



REGROUPEMENT DES PARTENAIRES
POUR LE DÉVELOPPEMENT SOCIAL
MAC DES LAURENTIDES

câsa
LAURENTIDES





Les Jeux FADOQ Laurentides 2026 : une édition sous le signe du plaisir et du dépassement

Guillaume Guay-Morin | Responsable des communications et des partenariats d'affaires

L'édition 2026 des Jeux FADOQ Laurentides a une fois de plus rassemblé des membres de partout dans la région dans un esprit de camaraderie, de dépassement de soi et de saine compétition. Tout au long de l'événement, les personnes participantes ont eu l'occasion de mettre leurs habiletés à l'épreuve dans différentes disciplines, tout en profitant d'un environnement chaleureux, accueillant et inclusif.

Afin de permettre au plus grand nombre de prendre part aux activités selon leurs intérêts et leur niveau d'expérience, certaines disciplines proposaient à la fois un volet compétitif et un volet récréatif. Cette formule a favorisé la participation de membres aux profils variés et a permis à chacune et chacun de vivre l'expérience à son rythme, dans un contexte axé sur le plaisir et le respect.

Au-delà des résultats et des performances, les Jeux ont surtout permis de créer des occasions de rencontres, d'échanges et de partage entre les membres. L'esprit sportif, la bonne humeur et la solidarité ont été au cœur de cette édition, renforçant le sentiment d'appartenance à la grande famille de la FADOQ.

La réussite de cet événement n'aurait pas été possible sans la participation des membres, l'appui des partenaires ainsi que la précieuse contribution des bénévoles. Leur implication a permis de faire de cette édition un rassemblement dynamique et apprécié de toutes et tous.

Grâce à l'enthousiasme des personnes participantes, la FADOQ – RLS continue de promouvoir un vieillissement actif, la pratique d'activités stimulantes et le maintien d'une vie sociale dynamique. La FADOQ – RLS remercie chaleureusement toutes les personnes qui ont contribué au succès de cette édition 2026.

**Votre ressource spécialisée
en assurance voyages**



SÉCURIGLOBE

Dans les coulisses des loisirs et sports à la FADOQ Laurentides

Guillaume Guay-Morin | Responsable des communications et des partenariats d'affaires

Quand on pense aux loisirs et aux sports à la FADOQ - Région des Laurentides (RLS), on imagine souvent des activités rassembleuses, du plaisir et des participant-e-s heureuses et heureux de se retrouver. Derrière cette programmation riche et diversifiée se cache toutefois un important travail d'organisation. C'est justement le quotidien de Patrick, coordonnateur des loisirs et sports à la FADOQ - RLS.

Son rôle consiste avant tout à mettre sur pied des activités qui permettent aux membres de bouger, de se divertir et de socialiser. Parmi les événements phares de l'année figurent les Jeux régionaux. Ces compétitions regroupent 13 disciplines, dont le baseball poche, le billard, les petites et grosses quilles, la pétanque, le palet américain, le golf, la pétanque atout, les dards, le pickleball, le sac de sable, le whist militaire et même la course à pied.

Et contrairement à ce que l'on pourrait croire, l'arrivée de l'hiver ne ralentit pas les activités. « À la FADOQ - RLS, ce n'est pas la neige et le froid qui vont nous empêcher de bouger ! », souligne Patrick avec enthousiasme. La saison hivernale comprend notamment un tournoi de hockey, une escapade de ski de fond et raquette ainsi que deux sorties de ski alpin.

Tout au long de l'année, l'équipe propose également une programmation variée. Les membres peuvent participer à des activités sportives comme l'aquaforme, l'Essentrics, la danse Groove ou encore le ski de fond. Du côté culturel et éducatif, des initiatives telles que Zoom sur l'Art, les cours de peinture ou encore Cerveaux actifs, consacré à la stimulation cognitive, permettent d'explorer de nouveaux intérêts. Des conférences sur le bien-être viendront également enrichir l'offre au cours des prochains mois.

Au-delà de la programmation, Patrick joue aussi un rôle important de soutien auprès des clubs locaux. Il veille notamment à la gestion de différents pro-



Patrick Melanson en plein tournoi de pickleball

grammes qui leur permettent d'obtenir le matériel nécessaire à la réalisation de leurs activités et au bon déroulement de leurs projets.

Mais avant qu'une activité puisse voir le jour, plusieurs étapes doivent être franchies. Lorsqu'une nouvelle proposition est soumise, il faut d'abord évaluer l'intérêt qu'elle présente pour les membres. Si le projet est jugé pertinent, une rencontre est organisée avec la personne responsable afin de s'assurer que sa vision et ses valeurs correspondent à celles de la FADOQ. Une entente de partenariat est ensuite établie afin de clarifier les attentes de chaque partie. Ce n'est qu'après ces démarches que l'organisation concrète peut commencer : choix du lieu, de la date, planification du déroulement et coordination de tous les aspects logistiques.

Au quotidien, la clé du succès réside dans la planification. Réservation des salles, gestion des inscriptions, suivi des paiements, préparation des horaires, des feuilles de match, compilation des résultats, commande des médailles et des bannières : rien n'est laissé au hasard. Patrick peut également compter sur l'engagement précieux des nombreuses et nombreux bénévoles contribuant à la réussite des activités.

Derrière chaque activité organisée par la FADOQ - RLS se trouve une même motivation : offrir aux membres des occasions de bouger, d'apprendre, de se dépasser et de tisser des liens. C'est cette mission qui anime Patrick au quotidien. Si le plaisir fait partie intégrante de son travail, c'est surtout la satisfaction de voir les participants s'épanouir et revenir avec le sourire qui lui confirme qu'il est à la bonne place.

Un nouveau chapitre pour Raphaël et un départ vers une retraite pour Josée

Guillaume Guay-Morin | Responsable des communications et des partenariats d'affaires

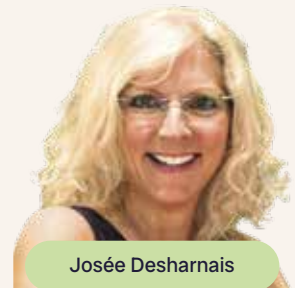
Au cours de la dernière année, nous avons dû voir partir deux collègues apprécié-e-s de la FADOQ – Région des Laurentides (RLS). Bien que leurs départs aient été motivés par des projets bien différents, Raphaël Petitboulanger et Josée Desharnais ont tous deux laissé une empreinte indélébile au sein de notre organisation.

Nous avons d'abord dit au revoir à Raphaël Petitboulanger, qui est retourné dans son pays natal après avoir contribué au développement du projet Tout nouveau, tout beau ! Durant son passage parmi nous, Raphaël s'est distingué par son engagement et sa vision stratégique, qui ont permis de mener le projet vers son succès. Grâce à son travail, il a favorisé une meilleure compréhension des réalités liées à l'immigration, à l'inclusion et à la diversité de genre au sein de la communauté aînée des Laurentides. Son apport a enrichi les réflexions de notre organisation, tout en mettant en lumière la diversité des parcours vécus par les personnes aînées de notre région ainsi que le rôle essentiel des ressources communautaires qui les accompagnent et les soutiennent.

Nous avons également souligné le départ à la retraite de Josée Desharnais, qui occupait le



Raphael Petitboulanger



Josée Desharnais

poste d'agente de développement pour les ateliers informatiques offerts aux aîné-e-s des Laurentides. Avec l'appui de ses bénévoles, elle a permis à de nombreux-ses participant-e-s de développer leurs compétences numériques et de gagner en confiance dans l'utilisation des nouvelles technologies. Ensemble, ils et elles ont contribué à réduire la fracture numérique et à favoriser l'autonomie de nombreuses personnes aînées de la région.

Au terme de leur passage à la FADOQ – RLS, Raphaël et Josée peuvent être fier-ère-s du travail accompli et des retombées positives de leurs actions. Nous leur adressons nos sincères remerciements pour leur engagement, leur professionnalisme et leur contribution au mieux-être des personnes aînées de notre région.

*Session d'automne
dès le 7 septembre.*

**Entraînement
Cardio-Vitalité** 
complet et accessible

 www.cardiopleinair.ca
 438-521-0245

 **10% de rabais**
sur votre inscription

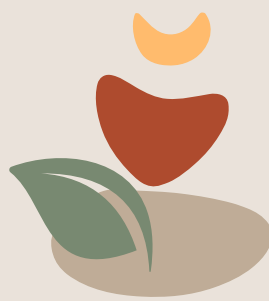
**Essai
gratuit
disponible**

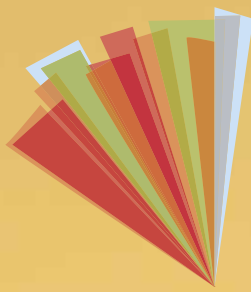


**Françoise
Béliveau**

Naturopathe Agréée

Francoise.beliveau@gmail.com
www.francoisebeliveau.com





Salon des aînés DE SAINT-JÉRÔME

SAMEDI 12 SEPTEMBRE
QUARTIER 50+ DE SAINT-JÉRÔME

SALONDESAINES.CA
+100 EXPOSANTS
ENTRÉE GRATUITE

 **Desjardins**

UNE INVITATION DE

 **FADOQ**
Laurentides

 **CHARTWELL**

 **Centres
Masliah**
AUDIOPROTHÉSISTES

Anne-Marie Cadieux
porte-parole



Ginette
RENO

GRANDE ENTREVUE

13h30

ESSEINTRICS

Avec Manon Durand & FADOQ

14 septembre au 30 Novembre 2026 (12 semaines)

Lundi 10 h à 11 h

16 septembre au 2 décembre 2026 (12 semaines)

Mercredi 10 h à 11 h

Date limite d'inscription : 7 septembre 2026

Page web pour s'inscrire :

Prix : 84 \$ (taxes incluses)

Activité en virtuel : plateforme Zoom

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

Danse Groove

Avec Line Morache

29 octobre au 10 décembre 2026 (7 semaines)

Jeudi 13 h à 14 h

Date limite d'inscription : 7 octobre 2027

Prix : 140 \$ (taxes incluses)

Activité en présentiel : 1114 Chemin de la Station O, La Conception, QC J0T 1M0, Canada (Dôme Bel Air)

Offrez-vous un véritable espace de liberté et de créativité, en vous reconnectant à votre corps, votre énergie et votre joie de vivre.

La danse est l'expression du cœur à travers le corps : elle libère les tensions, fait circuler l'énergie et vous aide à vous sentir fort-e, vivant-e et pleinement aligné-e. Venez savourer ce bien-être simple, puissant et contagieux, dans un cadre bienveillant, sécuritaire et sans jugement.

Zoom sur l'art

Avec Annie Bilodeau

25 septembre au 27 novembre (10 semaines)

Vendredi 10 h à 12 h

Date limite d'inscription : 14 septembre 2026

Prix : 300\$ (taxes incluses)

Activité en virtuel : plateforme Zoom

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

L'auto-bienveillance par l'art-thérapie

Avec Annie Bilodeau

1^{er} octobre au 5 novembre 2026 (6 semaines)

Jeudi 9 h 30 à 12 h 00

Date limite d'inscription : 14 septembre 2026

Prix : 280 \$ (taxes incluses)

Activité en virtuel : plateforme Zoom

Atelier de développement personnel et initiation à l'art-thérapie pour prendre soin des parties de soi qui en ont besoin.

Cerveaux Actifs 1

Avec Lorraine Lamoureux

18 septembre au 20 novembre 2026 (10 semaines)

Vendredi 9 h 30 à 12 h 00

Date limite d'inscription : 7 septembre 2026

Prix : 70 \$ (taxes incluses)

Activité en virtuel : plateforme Zoom

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

Cerveaux Actifs 2*

Avec Rose Ouimet et Diane Beaulieu-Desjardins

1^{er} octobre au 6 novembre

Jeudi 9 h 30 à 12 h 00

Date limite d'inscription : 7 septembre 2026

Prix : 40 \$ (taxes incluses)

Activité en virtuel : Plateforme Zoom

***Prérequis : Cerveaux actifs 1 obligatoire**

Vous avez aimé les ateliers Cerveaux actifs niveau 1 ? Vous souhaitez une suite pour continuer à stimuler vos neurones ? Cerveaux actifs 2 est pour vous ! Mêmes objectifs, nouvelles activités, exercices gradués et opportunité d'en créer à partir de modèles.

D'autres activités et conférences vous seront proposés dans nos futures communications.

Pour obtenir les informations à jour, consultez la page d'actualité !

www.fadoq.ca/reseau/activites/evenements/programmation-automne-2026



Patrick Melanson
Coordonnateur loisirs,
sports et culture

Les Ateliers informatiques FADOQ Laurentides

Inscrivez-vous dès maintenant !

Suivre un atelier informatique après 50 ans... ça peut changer votre quotidien

Pour plusieurs personnes de 50 ans et plus, les tablettes et les téléphones intelligents sont devenus des outils du quotidien. Communiquer avec la famille, prendre des photos, consulter ses comptes bancaires, réserver un voyage ou accéder aux services gouvernementaux : aujourd'hui, beaucoup de choses passent par le numérique.

Lorsqu'on n'a pas grandi avec ces technologies, il est tout à fait normal de se sentir parfois dépassé-e ou même un peu intimidé-e. Pourtant, contrairement à ce que plusieurs croient, il n'est jamais trop tard pour apprendre. C'est justement là que les ateliers informatiques de la FADOQ peuvent faire toute la différence.

Six conseils pour arriver en toute confiance à votre premier atelier

1. Choisissez le bon atelier

Assurez-vous de vous inscrire à l'atelier correspondant à votre appareil : Apple (iPhone ou iPad) ou Android (Samsung, LG, Motorola, Acer, etc.).

2. Rechargez vos appareils

Pensez à recharger votre téléphone ou votre tablette la veille de l'atelier. Il est également recommandé d'apporter votre chargeur afin d'éviter toute mauvaise surprise.

3. Ayez vos mots de passe à portée de main

Prenez en note les mots de passe importants : code de déverrouillage de votre appareil, compte Apple ou Google, adresse courriel, réseau Wi-Fi, etc. Conservez ces informations dans un endroit sécuritaire.

4. Apportez vos lunettes et un carnet de notes

Les petits détails affichés à l'écran peuvent parfois être difficiles à voir. Un carnet vous permettra également de noter les astuces et les étapes importantes.

5. N'hésitez jamais à poser des questions

Il n'existe pas de mauvaises questions en informatique. Les ateliers sont conçus pour apprendre dans une ambiance conviviale, à votre rythme et sans jugement.

6. Accordez-vous le temps d'apprendre

Apprendre à utiliser les nouvelles technologies, c'est un peu comme apprendre une nouvelle langue : cela demande du temps, de la pratique et de la patience. L'important n'est pas d'aller vite, mais de progresser à son propre rythme et de célébrer chaque nouvelle réussite.

Suivre un atelier informatique de la FADOQ, ce n'est pas seulement apprendre à utiliser un appareil. C'est aussi gagner en autonomie, demeurer en contact avec ses proches, découvrir de nouveaux services et développer une plus grande confiance dans l'utilisation des technologies.

Les ateliers informatiques de la FADOQ sont là pour vous accompagner, un clic à la fois.

Les inscriptions sont maintenant ouvertes. Nous avons hâte de vous accueillir !

Consultez notre site Web pour découvrir toute la programmation et vous inscrire dès aujourd'hui.



www.fadoq.ca/laurentides/activites/activites-socio-educatives/ateliers-fadoq

Personnel électoral recherché dans Bellefeuille

Nombreux postes rémunérés disponibles.

Postulez dès maintenant !



Le « *un jour* »
est finalement arrivé.

**APPRENEZ L'ÉBÉNISTERIE
À VOTRE RYTHME**

Débutants et passionnés sont les bienvenus

**10 % DE RABAIS EXCLUSIF
AUX MEMBRES FADOQ**



Offre réservée aux membres FADOQ sur présentation d'une carte de membre valide. Le rabais ne peut être combiné à aucune autre promotion ou offre en vigueur. Certaines conditions s'appliquent. Pour plus d'information, visitez www.ecole-ebenisterie.com, composez le 450 436-1999 ou rendez-vous au 865, rue Alfred-Viau, Saint-Jérôme (Québec) J7Y 4N7.

**LA FORCE
D'UNE RÉGION.
L'ÉLAN
D'UNE GÉNÉRATION!**

On a besoin de votre appui !

Scannez le code pour donner votre appui à la
candidature des **Jeux du Canada 2031**
et mentionner votre intérêt à être **bénévole**.



Le projet de candidature aux Jeux du Canada est réalisé grâce au gouvernement du Québec, aux sept MRC de la région des Laurentides, à la Ville de Mirabel et au Conseil des préfets et des élus de la région des Laurentides (CPERL) dans le cadre de L'Entente sectorielle en développement économique et en innovation de la région des Laurentides 2026-2029.



**MIRABEL • LAURENTIDES
2031 JEUX DU CANADA GAMES**
OFFICIAL BID COMMUNITIES | COMMUNAUTÉS CANDIDATES OFFICIELLES

Québec

FADOQ
Laurentides

L'automne, une saison de cœur et de traditions

Annie Santerre | Agente administrative et Comptabilité
Annie@fadoqlaurentides.org

L'automne, c'est une saison remplie de souvenirs, de chaleur humaine et de belles traditions. Autrefois, c'était surtout le temps des récoltes. Les familles passaient de longues journées à cueillir les légumes du jardin, les pommes, le maïs et tout ce que la terre avait offert durant l'été. Une période de dur labeur, certes, mais aussi un moment où les familles, les voisins et toute la communauté se retrouvaient pour s'entraider.

Plusieurs gardent encore en mémoire les journées consacrées aux conserves faites maison. On préparait des sauces, des confitures, des betteraves marinées... La cuisine devenait un lieu vivant, rempli de rires, de discussions, de saveurs et d'odeurs réconfortantes. Chacun mettait la main à la pâte, et le plus grand bonheur était simplement d'être ensemble.

Les foires agricoles faisaient aussi partie des incontournables de l'automne. On y présentait les récoltes, les animaux et le savoir-faire d'une année entière. C'était l'occasion de rencontrer les voisins, de célébrer le travail accompli et de partager un véritable sentiment de fierté collective.

Aujourd'hui, même si le rythme de vie a changé, cet esprit de convivialité demeure bien vivant. L'automne continue d'être une saison propice aux rencontres,

aux découvertes et aux moments partagés. C'est dans cet esprit que les clubs FADOQ et la FADOQ - RLS proposent, tout au long de la saison, une programmation variée d'activités, d'ateliers, de conférences, de sorties et de repas rassembleurs. Autant d'occasions de tisser des liens, de découvrir de nouveaux intérêts et de profiter pleinement des plaisirs qu'offre cette belle période de l'année.

Que ce soit en allant cueillir des pommes, en visitant un marché public, en participant à une activité de votre club ou simplement en partageant un bon repas avec vos proches, l'automne nous rappelle l'importance de prendre le temps de vivre ces petits moments qui font toute la différence.

Hier comme aujourd'hui, cette saison conserve ce pouvoir unique de rassembler les gens. Nous espérons que la programmation automnale de la FADOQ - RLS et de ses clubs contribuera, elle aussi, à créer de précieux souvenirs et à faire vivre cet esprit de communauté qui fait toute la richesse de l'automne.



Annie Santerre
Agente administrative
et Comptabilité



Besoin d'un quadriporteur ?
Faites confiance à Équipements Abordables et économisez 125 \$ avec votre carte FADOQ.*

512 Boul. Saint-françois, Lac-des-écorces, QC, J0W 1H0 // 1-855-270-7847 // www.equipementsabordables.com

EA ÉQUIPEMENTS ABORDABLES

TAZ

Connecté-e-s avec vous

Liste des nouveaux rabais :

- ✓ École-atelier d'ébénisterie
- ✓ Musée Rodrigue
- ✓ Chantal Nadeau
Courtier immobilier résidentiel



www.fadoq.ca/laurentides/rabais



Guillaume Guay-Morin

Pour devenir partenaire :

guillaume@fadoqlaurentides.org
819-429-5858, poste 224

Chantal Nadeau
COURTIER IMMOBILIER RESIDENTIEL

chantal.nadeau@remax-quebec.com
514 236-4595

Offre aux MEMBRES de la FADOQ
1500\$ de rabais sur la rétribution!

www.chantalnadeau.ca

REMAX DU CARTIER
AGENCE IMMOBILIÈRE

bonjour

QR code and social media icons (Facebook, Instagram)

NANCY STARR.TRA
Thérapeute en relation d'aide par l'ANDC™

Pourquoi consulter?

- Deuil et perte d'un être cher
- Transitions de vie
- Stress et périodes difficiles
- Difficultés relationnelles

15% de rabais pour les membres

nancystarr.ca | 514.962.1628

Nancy Starr
Pour retrouver votre lumière intérieure.

Votre notaire de famille
Mélanie Bellemare, notaire et conseillère juridique

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

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

Pour nous joindre :
m.bellemare@notarius.net | 450 420-3762 # 202
www.melaniebellemarenotaire.com

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

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

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

Fournier Bellemare
NOTAIRES

Sentier des cimes
Laurentides

En semaine, l'automne se découvre au calme et à votre rythme, sur le parcours en hauteur jusqu'au sommet de la tour panoramique.

10 % aux membres FADOQ*
(*non applicable les samedis et dimanches du 19 sept. au 18 oct. et lundi 12 oct.)