

Été 2026 • Volume 35, N° 4

Rendez-vous

L'encart des Laurentides



FADOQ

Laurentides



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 valide tant 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 consulter intact.ca. © 2025, Intact Compagnie d'assurance. Tous droits réservés.



Inscrivez-vous aux infolettres dès maintenant

**Pour rester informé-e-s des dernières
nouvelles de la FADOQ des Laurentides**

Provincial | Régional | Club

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

**Balayez le code QR
pour vous inscrire**



Mot du président et du directeur général



Bonjour à tous·tes et à tous,

La vie démocratique est l'âme même des clubs FADOQ. Elle nous rappelle que chaque voix compte, que chaque membre contribue à faire grandir notre grande famille. En tenant leurs assemblées générales annuelles, les conseils d'administration témoignent d'un profond attachement à leurs membres et à nos valeurs communes : respect, transparence et solidarité. Nous voulons remercier du fond du cœur la grande majorité des CA qui ont organisé leur AGA avec bienveillance, dévouement et enthousiasme. Grâce à votre engagement, nos clubs demeurent des milieux chaleureux, vivants et profondément humains, où il fait bon s'impliquer et se sentir chez soi.

Michel Grenon
Président

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



L'été est enfin arrivé, avec sa lumière, ses moments de détente et cette invitation à ralentir le rythme. Au nom de l'équipe de la FADOQ - Région des Laurentides, je vous souhaite un très bel été, rempli de santé, de rencontres et de petits plaisirs partagés.

Dans cet encart estival, vous trouverez des contenus qui reflètent nos priorités collectives : l'accueil de la diversité, le soutien aux proches aidant·e-s, ainsi que des actualités et partenariats qui contribuent à enrichir la vie associative dans notre région.

Comme le souligne notre président, Michel Grenon, les derniers mois ont été marqués par la tenue des assemblées générales annuelles dans nos clubs. Ces moments forts témoignent de la vitalité démocratique de notre réseau.

Je remercie sincèrement les administratrices et administrateurs, ainsi que l'ensemble des bénévoles — élus et non élus — qui s'impliquent avec cœur auprès des **35 clubs affiliés** de la FADOQ Laurentides. Votre engagement fait toute la différence.

Très bon été à toutes et à tous.

Michael Leduc
Directeur général

Tout nouveau, tout beau !

La FADOQ-RLS déploie, depuis l'année dernière, le projet Tout nouveau, tout beau ! Afin d'en apprendre davantage et de mieux connaître ses objectifs et les activités offertes, mais aussi afin de susciter l'envie de s'impliquer individuellement et collectivement dans ce projet, nous avons été à la rencontre d'Apéléte Doe, agent psychosocial – Accueil de la diversité à la FADOQ-RLS :

Apéléte, avant de débiter la présentation détaillée du projet Tout nouveau, tout beau, peux-tu nous parler de toi ? Qui es-tu ? D'où viens-tu et qu'est-ce qui t'a motivé à prendre le mandat d'agent psychosocial pour ce projet ?

Apéléte : Je suis travailleur social de formation et agent psychosocial à la FADOQ-RLS. J'œuvre au sein du projet *Tout nouveau, tout beau* pour favoriser l'accueil et l'inclusion des personnes âgées issues de l'immigration et des communautés 2SLGBTQIA+ dans les Laurentides. Je viens de l'Afrique de l'Ouest, plus précisément du Ghana. Je suis moi-même issu de l'immigration, ce qui me permet de comprendre à la fois les défis liés à l'intégration et l'importance du sentiment d'appartenance à un milieu de vie. Ce qui m'a motivé à accepter ce mandat, c'est la conviction que l'inclusion ne doit pas avoir d'âge. Les aîné-e-s immigrant-e-s et les aîné-e-s 2SLGBTQIA+ méritent de se sentir pleinement accueilli-e-s, reconnu-e-s et valorisé-e-s dans nos milieux communautaires. Je crois profondément que la diversité est une richesse et qu'elle renforce le tissu social des Laurentides.

Merci pour cette présentation ! Peux-tu maintenant nous en dire plus sur le projet *Tout nouveau, tout beau* ?

Apéléte : De manière synthétique, le projet Tout nouveau, tout beau vise à favoriser l'accueil inclusif et la participation sociale des personnes âgées issues de l'immigration et des communautés 2SLGBTQIA+ au sein des clubs affiliés à la FADOQ, des organismes communautaires et des milieux de vie aînés dans les Laurentides.

Il a pour objectif de sensibiliser les clubs de la région aux réalités de la diversité culturelle et sexuelle, réduire l'isolement social, favoriser le sentiment d'appartenance et encourager des pratiques d'accueil inclusives.

Nous organisons des formations pour les bénévoles, pour les responsables des organismes communautaires et pour les responsables de clubs, mais également des causeries et échanges interculturels, des rencontres d'auteur-e-s, des conférences, des ateliers culinaires, etc. Nous avons des rencontres sur presque tout le territoire des Laurentides au cours desquelles nous aurons, par exemple, des conférenciers-cières qui viendront discuter sur les thématiques liées à l'intégration, l'accueil, la population immigrante et 2SLGBTQIA+.

Pourquoi est-il important d'aborder les enjeux vécus par les aîné-e-s immigrant-e-s et 2SLGBTQIA+ dans les Laurentides ?

Apéléte : Il est important d'aborder ces enjeux parce que la diversité fait partie intégrante de la réalité des Laurentides. Certain-e-s aîné-e-s

issu-e-s de l'immigration peuvent vivre de l'isolement ou un sentiment d'appartenance fragile, tandis que des personnes âgées 2SLGBTQIA+ peuvent encore craindre le jugement ou l'exclusion. En reconnaissant ces réalités et en ouvrant le dialogue, on favorise des milieux plus inclusifs où chacun-e peut se sentir pleinement accueilli-e et respecté-e.

Et quel est ton rôle dans la réalisation de toutes ces activités ?

Apélété : Mon rôle s'articule principalement autour du développement de partenariats avec des organismes spécialisés, des auteur-e-s et des conférencier-ière-s engagé-e-s en matière de diversité et d'inclusion. Je conçois et j'adapte également des formations destinées aux responsables des clubs affiliés à la FADOQ ainsi qu'aux intervenant-e-s et gestionnaires d'organismes communautaires. J'assure aussi l'organisation et l'animation de causeries et de rencontres interculturelles, en créant des espaces d'échanges sécuritaires et constructifs. Enfin, je demeure disponible pour accompagner les bénévoles, répondre à leurs questions et encourager un climat d'ouverture, de respect et de dialogue au sein des milieux.

À la fin de ce projet, que voudrais-tu que les ainé-e-s retiennent ? Quels changements peuvent-ils-elles adopter au quotidien ?

Apélété : J'aimerais qu'ils retiennent que l'accueil commence par de petits gestes : écouter sans juger, s'intéresser à l'autre, oser poser des questions avec respect. Un petit bonjour ou un sourire peut faire une grande différence. Si chacun-e adopte au quotidien une posture d'ouverture, cela peut transformer profondément un milieu. J'aimerais aussi qu'ils-elles prennent conscience que l'inclusion est une responsabilité collective.

Es-tu optimiste pour l'avenir ? Sens-tu une évolution positive de la société lauréntienne et en particulier des ainé-e-s ?

Apélété : Oui, je suis sincèrement optimiste et je sens une évolution positive de la société lauréntienne. Bien que nos thématiques semblent sensibles à aborder, les échanges que nous avons eus avec les responsables des Centres d'Action bénévole et certains partenaires ainsi que nos rencontres démontrent déjà une ouverture et un intérêt réel pour ces enjeux. Je sens qu'il existe une volonté de mieux comprendre les réalités des personnes âgées issues de l'immigration et des communautés 2SLGBTQIA+.

Si nos lecteurs et lectrices veulent en apprendre plus, peux-tu nous dire comment te contacter ?

Apélété : Les personnes intéressées peuvent visiter notre site web à l'adresse <https://www.fadoq.ca/laurentides/> ou en me contactant directement par courriel à l'adresse apelete@fadoqlaurentides.org ou par téléphone au 819 429-5858 poste 210. Cela me fera plaisir de discuter de ce projet avec elles.

Merci, Apélété, pour le temps que tu nous as consacré ! Nous te souhaitons un grand succès pour ce projet *Tout nouveau, tout beau* !



Prendre soin, sans s'oublier

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

L'été 2026 nous enveloppe doucement de sa lumière dorée, de parfums de crème solaire et de cette brise chaude qui caresse les joues. C'est le temps des pauses bien méritées, des rires légers au parc, des cornets qui fondent lentement sur le balcon... Et c'est aussi le moment idéal pour poser un regard attendri sur celles et ceux qui veillent jour après jour sur un être cher : nos proches aidant-e-s.

L'an dernier, nous partagions ici un témoignage émouvant sur la maltraitance psychologique – ces mots qui blessent sans bruit, l'infantilisation, le chantage affectif qui peuvent peu à peu effacer la dignité d'une personne aînée. Ce récit a touché beaucoup d'entre vous.

Aujourd'hui, continuons cette conversation avec douceur, en tournant notre attention vers les aidant-e-s : conjoint-e-s, enfants, ami-e-s... ces mains qui préparent le thé préféré, ces voix patientes qui racontent la même histoire avec le sourire, ces épaules qui portent sans se plaindre le poids d'une inquiétude.

Au Québec, plus d'un million et demi de personnes vivent ce rôle avec un cœur immense. Elles offrent un soutien quotidien précieux : aide aux repas, aux déplacements, présence réconfortante. Quand tout respire la sérénité, c'est de la pure bientraitance : un regard qui dit « je suis là », une main qui guide sans forcer, un moment partagé à regarder les hirondelles filer dans le ciel d'été. Ces petits gestes tissent un

cocon de respect, d'empathie et de joie simple, qui nourrit l'estime de soi et chasse l'isolement.

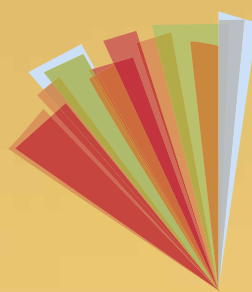
Mais parfois, comme un nuage d'orage qui passe en fin de journée, la fatigue s'installe. Les nuits trop courtes, les soucis qui tournent en boucle, le sentiment d'être seul-e à tout porter... Et là, sans le vouloir, la voix monte d'un ton, les mots deviennent plus secs, les sorties se raréfient par peur qu'un accident arrive. Ce n'est pas de la méchanceté : c'est l'épuisement qui murmure. Pourtant, ces moments peuvent blesser, même quand l'amour reste immense. Les études montrent que jusqu'à 20 % des situations de maltraitance envers les aîné-e-s impliquent des aidant-e-s familiaux – souvent sans intention, simplement par surcharge.

C'est pour cela qu'on souhaite vous le dire tout doucement, avec un sourire dans la voix : vous n'êtes pas obligé-e-s de tout faire seul-e-s. Demander de l'aide, c'est une façon d'aimer encore mieux – d'offrir à la personne que vous chérissez un-e aidant-e plus reposé-e, plus patient-e, plus lumineux-se.

Cet été, offrez-vous du répit grâce à la Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés (1 888 489-2287), au 811 (option 2) pour une écoute gratuite, et aux services de l'Appui pour les proches aidant-e-s.

De plus, offrez-vous un moment de sérénité chez nos différents partenaires de détente en profitant des rabais avantages membres FADOQ. Prendre soin de vous, c'est aussi prendre soin des autres — et vous n'êtes pas seul-e.

Accordez-vous ces instants de douceur, respirez, et laissez l'été vous redonner l'énergie dont vous avez besoin.



Salon des aînés DE SAINT-JÉRÔME

SAMEDI 6 SEPTEMBRE
QUARTIER 50+ DE SAINT-JÉRÔME

SALONDESAINES.CA
+100 EXPOSANTS
ENTRÉE GRATUITE



UNE INVITATION DE



INVITÉE DE LA
GRANDE ENTREVUE
DÉVOILÉE LE 22 JUIN



Arne-Marie Cadieux
porte-parole



Connecté·e·s avec vous

Liste des nouveaux partenaires :

- ✓ La Table Tournante
- ✓ Pédico Médic
- ✓ Équipements Abordables
- ✓ Corporation 1000 Triangles

Pour devenir partenaires :

guillaume@fadoqlaurentides.org

819-429-5858, poste 224

www.fadoq.ca/laurentides

Balayez le code QR
pour devenir
membre



Soyez membre FADOQ !

Plusieurs rabais
s'offrent à vous !

Balayez le code QR
pour voir les rabais



UN BOULOT... À VOTRE RYTHME.

WORK AT YOUR OWN PACE.


TRIBU
TREMBLANT



TRIBUTREMBLANT.CA



TRAVAILLER. WORK.



RELAXER. PLAY.

