Le Montréal FADOQ

Hiver 2027 •
Volume 30 Nº 2

intact ASSURANCE
Auto • Habitation



Programmation hiver
Inscriptions dès le 30 novembre

Johanne Duchêne
Les visages de la FADOQ MTL

Une dictature... bien sournoise!
Par Odette Bourdon

FADOQ
Île de Montréal



Sommaire

3 Mot de la présidente
4 Babillard
7 Chronique LOBE
8 Programmation
25 Les Visages de la FADOQ
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
Hiver 2027, volume 30, numéro 2
Randy Soumahoro, Rédacteur en chef
Valentina Vlassova, Conception graphique
Impression SOLISCO

Un hiver aux couleurs du partage et de la proximité



Jocelyne Wiseman
Présidente

Alors que l'hiver approche et que l'année tire à sa fin, c'est avec plaisir que je m'adresse à vous dans ce nouveau numéro du *Montréal FADOQ*. Cette période nous invite à prendre un moment pour apprécier les expériences vécues, reconnaître les personnes qui contribuent à la vitalité de notre réseau et envisager la suite avec enthousiasme.

Au fil des derniers mois, la FADOQ Île de Montréal a poursuivi son engagement auprès de ses membres et des communautés de notre territoire. Derrière chacune de nos activités, il y a des personnes qui s'impliquent, des liens qui se créent et des occasions de se retrouver. C'est cette vie collective, nourrie par la participation de chacune et chacun, qui donne tout son sens à notre mission.

La participation sociale demeure au cœur de nos préoccupations. Elle permet de cultiver des amitiés, de partager des intérêts communs et de conserver une place active dans la communauté. Nos clubs affiliés jouent un rôle précieux à cet égard, en proposant des activités qui favorisent les rencontres et le plaisir d'être ensemble. Je tiens à saluer l'engagement des bénévoles et de toutes les personnes qui, par leur temps et leur énergie, contribuent à faire de notre réseau un milieu accueillant et vivant.

Notre présence sur le terrain nous permet aussi de faire vivre concrètement ces valeurs et d'aller à la rencontre de la communauté montréalaise. Cette année, notre participation au Festival VITA a notamment pris la forme d'une zone FADOQ consacrée à l'intergénérationnel, où des activités physiques et rassembleuses ont permis aux personnes de différentes générations de se côtoyer et de partager de bons moments. Les nombreuses initiatives que nous vous proposons illustrent l'importance de multiplier les occasions de rencontre et de contribuer, à notre échelle, à une communauté plus active, inclusive et solidaire.

C'est aussi dans cet esprit que nous vous invitons à prendre part à notre tout premier Dîner dansant de Noël, le 16 décembre prochain. Nous souhaitons faire de ce rendez-vous un moment privilégié pour se retrouver, partager un bon repas, danser et célébrer ensemble dans une belle ambiance. En cette période de l'année où les retrouvailles prennent une place toute particulière, cette nouvelle activité est une belle occasion de partager des moments mémorables et de terminer l'année du bon pied. J'espère que vous serez nombreuses et nombreux à y participer.

Par ailleurs, nous continuons nos efforts pour faire évoluer nos façons de vous rejoindre et de vous accompagner. Une approche plus ciblée, qui tient compte des réalités propres aux différents secteurs de l'île de Montréal et des besoins de leurs communautés, est progressivement mise en place. Nous voulons ainsi faire en sorte que chaque personne puisse découvrir plus facilement les possibilités qu'offre notre réseau et y trouver des occasions qui leur ressemblent.

À l'aube de 2027, nous entendons poursuivre dans cette direction, avec la même volonté d'être à l'écoute, de faire évoluer nos initiatives et de créer des occasions de participation qui répondent à vos attentes. Cette ambition repose sur la force collective des personnes qui s'engagent dans nos clubs, des bénévoles qui donnent généreusement de leur temps, des partenaires qui nous accompagnent et de notre équipe qui travaille chaque jour à faire vivre notre mission. À toutes et à tous, je tiens à vous exprimer ma sincère reconnaissance.

Au nom du Conseil d'administration, je vous souhaite un hiver rempli de douceur, de santé et de beaux moments auprès des personnes qui vous sont chères. Que la période des Fêtes vous apporte joie, sérénité et de nombreuses raisons de vous réjouir.

Continuons, ensemble, à faire vivre une communauté où chacune et chacun peut trouver sa place.

La FADOQ au Festival VITA : le plaisir de se retrouver, toutes générations confondues

Les 18 et 19 septembre derniers, la FADOQ Île de Montréal a pris part au Festival VITA, au parc Maisonneuve, avec la mission de créer des occasions de rencontre et de partage entre les générations.

Au cœur du festival, notre zone intergénérationnelle a accueilli petits et grands autour d'activités accessibles et rassembleuses. Zumba animée, tennis de table, cornhole, et jeux de société ont permis aux personnes participantes de bouger et de profiter d'un moment ensemble, peu importe leur âge.

Les membres de notre club de marche ont également pris part à une marche en compagnie de Marcel Jobin, figure marquante de l'athlétisme québécois et ancien marcheur de compétition ayant représenté le Canada sur la scène internationale. Une belle occasion de bouger ensemble et de profiter de l'expérience d'un athlète qui a contribué à faire connaître la marche sportive au Québec.

Cette présence au Festival VITA témoigne de notre volonté de favoriser l'activité physique, les rencontres et les échanges entre les générations. En proposant des activités accessibles à toutes et à tous, nous souhaitons contribuer à une communauté montréalaise plus active, inclusive et solidaire.

Merci à toutes les personnes qui sont venues nous rencontrer et qui ont contribué à faire de cette fin de semaine un beau moment de partage. Nous poursuivrons nos efforts pour multiplier les occasions de rassemblement et faire vivre la FADOQ dans les quartiers montréalais, au plus près de ses membres et de la communauté.











Écho des programmes sociaux



Sophie Duchesneau
Responsable des programmes sociaux
FADOQ île de Montréal

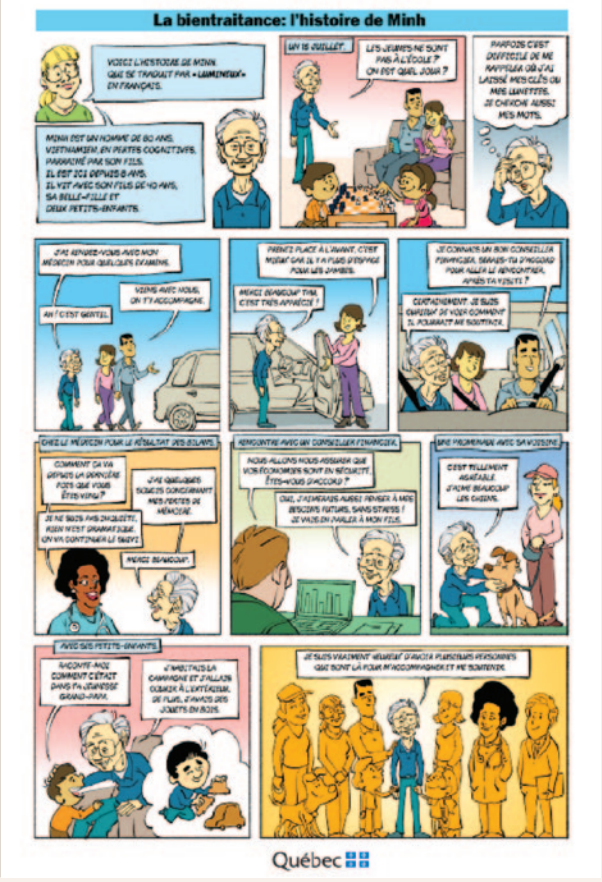
Des partenariats qui font une différence

Si les conférences et ateliers occupent une place importante dans le mandat des programmes sociaux à Montréal, celui-ci repose aussi sur la concertation avec de nombreux partenaires et sur une participation active à différents comités de travail.

L'un de ces comités est piloté par madame Louise Buzit, coordonnatrice provinciale spécialisée dans la lutte à la maltraitance envers les personnes aînées d'expression anglaise et de communautés culturelles. Il réunit notamment des coordonnatrices régionales du Plan d'action gouvernemental pour contrer la maltraitance envers les personnes aînées, des représentants de la Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés, des organisateurs communautaires ainsi que plusieurs autres partenaires engagés dans la promotion de la bientraitance et dans la lutte contre la maltraitance.

Le travail de concertation de tous ces partenaires a porté fruits. Il s'est en effet concrétisé dans la création d'une série de bandes dessinées présentant des exemples concrets de situations de bientraitance ou de maltraitance que peuvent vivre les personnes aînées. Chaque histoire est accompagnée de ressources d'aide comme la Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés. Afin de rejoindre un plus grand nombre de personnes, ces bandes dessinées ont été traduites dans plus d'une dizaine de langues et sont diffusées à travers un vaste réseau d'intervenants et d'organismes communautaires. Elles contribuent ainsi à rendre l'information et les ressources plus accessibles aux personnes qui en ont besoin. **Ce projet est une belle démonstration de la force de la concertation pour développer des outils concrets et adaptés à la diversité des communautés.**

Les bandes dessinées peuvent être consultées et téléchargées sur le site de la Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés, au **https://lignemaltraitance.ca/fr/secteurs/secteur-communautaire?filtre=bandes-dessinees**, dans la section destinée au milieu communautaire. De plus, quatre d'entre elles sont affichées en grand format dans nos bureaux. N'hésitez pas à les découvrir lors de votre prochaine visite!



La journée mondiale de lutte contre la maltraitance envers les personnes aînées

Retour sur un exemple de mobilisation régionale

Le 15 juin, journée mondiale de lutte contre la maltraitance envers les personnes aînées, est une occasion incontournable pour sensibiliser la population à cette réalité souvent méconnue. À Montréal, cette journée se vit comme un grand cri de ralliement, où les partenaires du milieu communautaire, du milieu policier et du réseau de la santé et des services sociaux mettent leurs efforts en commun pour proposer une multitude d'activités. Des initiatives créatives, rassembleuses et parfois ludiques sont ainsi offertes à travers la région : conférences, kiosques, ateliers, projection de capsules vidéo, animation, murale collective, jeux ludiques, panel, repas communautaires, pièce de théâtre, etc.

Cette année encore, la mobilisation a été au rendez-vous. Grâce à l'engagement de nombreux organismes, intervenantes et intervenants, bénévoles, des centaines de personnes ont pu être rejointes partout sur le territoire montréalais. Ces moments d'échange ont permis de mieux faire connaître les différents types de maltraitance et les risques de fraude tout en faisant la promotion de la bientraitance et en rappelant l'importance d'agir lorsqu'on s'inquiète pour le bien-être d'une personne aînée. La mobilisation des partenaires joue un rôle essentiel dans la prévention de la maltraitance, les activités offertes étant une opportunité de transmettre des consignes de prévention et des ressources disponibles comme la Ligne Aide Maltraitance Adultes Ainés. Le message qui résonne : surtout ne jamais rester seul(e) lorsqu'on vit une situation de maltraitance. Les divers partenaires profitent également de cette journée pour distribuer des rubans mauves, symbole de solidarité et d'engagement dans la lutte contre la maltraitance. Porter fièrement le ruban mauve constitue donc un geste concret non seulement pour sortir la maltraitance de l'ombre, mais surtout pour se rappeler qu'elle est inacceptable et que l'aide est à portée de main.

Pour visionner les capsules thématiques sur la maltraitance, rendez-vous sur le site **santepubliquemontreal.ca**, en suivant les **onglets Conseils** puis **Maltraitance envers les personnes aînées**.



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

Encouragez un proche à prendre soin de son audition



Une audition en santé nous permet de tisser des liens avec les gens qui nous entourent, de participer pleinement aux échanges et de savourer des moments bien à nous. Voilà pourquoi toutes les raisons sont bonnes pour aborder le sujet avec ceux qu'on aime.



TENDRE UNE DOUCE OREILLE

Aborder la santé auditive d'un proche demande de la patience et de la douceur, surtout si la personne n'est pas encore prête à en parler. Chacun avance à son rythme. En restant à l'écoute de ses préoccupations et en respectant ses choix, nous lui offrons un soutien rassurant et lui rappelons que nous serons là pour avancer avec elle, pas à pas.

LE BEAU CÔTÉ DES CHOSES

Plutôt que d'insister sur les difficultés, il est souvent plus mobilisateur d'aborder la discussion de façon positive, en parlant de ce qui embellit le quotidien.

« Tu as la chance d'avoir de si bons amis avec qui discuter. Tes sorties au cinéma comptent beaucoup pour toi, n'est-ce pas ? Et les gens de ton club de marche adorent t'avoir avec eux. »

Parler au « je » peut aussi aider la personne qui doute de son audition à voir les choses autrement.

« J'aime beaucoup nos conversations. Ça me touche de te voir passer de bons moments avec ta petite-fille, et d'écouter de la musique avec toi. J'aimerais qu'on vive encore longtemps des moments comme ceux-là. »

FAIRE UN PREMIER PAS VERS UNE MEILLEURE AUDITION

Bien des gens entreprennent une démarche en santé auditive d'abord pour leurs proches, parce qu'ils sentent leur entourage inquiet. En mettant en lumière les moments, les relations et les activités qui comptent vraiment, nous aidons notre proche à réfléchir à ce qu'il souhaite préserver et nous l'encourageons doucement à faire ce premier pas, aujourd'hui comme demain.

© Publications Lobe 2026

Si vous avez un doute sur la qualité de votre audition, investissez 60 minutes pour vous. Prenez rendez-vous pour une évaluation complète de votre audition, réalisée par un audiologiste.

Composez le 1 866 411-5623. Un seul appel. On s'occupe de vous.[MD]

Le réseau des cliniques Lobe

Les professionnels de la santé auditive exercent leur pratique de façon indépendante dans les locaux des cliniques Lobe.

Fière entreprise québécoise DEPUIS 2002

Lobe cliniques

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 (amilia.com)

Ouverture des inscriptions : Lundi 30 novembre à 9 heures



Aînés Branchés

Envie de mieux maîtriser votre appareil android ? 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 16 janvier au 20 mars
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, un manuel d'instructions ainsi qu'un crayon vous seront remis. Tablette Samsung (Androïd) obligatoire, le cours ne se donne pas sur des IPad (Apple).

Lundis du 8 février au 15 mars
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, un manuel d'instructions ainsi qu'un crayon vous seront remis. Tablette IPad (Apple) obligatoire, le cours ne se donne pas sur des tablettes Androïde.

Vendredis du 15 janvier au 19 février
de 13 h à 16 h
Patro Villeray, 7355, avenue Christophe-Colomb
105 $

Ateliers discussions animé par Insertech

Dans ces ateliers de discussions les participants pourront poser leurs questions sur le sujet de l'atelier. Ces ateliers sont disponibles pour les différents appareils et systèmes d'exploitation. Prérequis : Vous devez 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

Sécurité et protection : 4 février

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 :
18 février et 4 mars

Cet atelier s'adresse à toutes les personne 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.

Événements

Matinée des membres

Venez partager une agréable matinée en notre compagnie lors de notre assemblée des membres! Cette rencontre se veut avant tout un moment chaleureux pour se retrouver, échanger et profiter du plaisir d'être ensemble. Au programme : kiosques d'information, conférence et périodes d'échanges. Une belle occasion de créer des liens, de s'informer et d'échanger sur des sujets qui nous rassemblent.

Le programme détaillé sera dévoilé prochainement. Nous avons hâte de vous y accueillir!

Jeudi 11 mars de 9 h à 12 h
Hôtel Universel, 5000, rue Sherbrooke Est
10 $

Nouveau !

Les rendez-vous plein air de l'hiver !



Parce que les plus belles journées d'hiver méritent d'être pleinement vécues, inscrivez-vous à cette nouvelle formule de sorties spontanées en plein air! Selon l'enneigement et la météo, nous vous proposerons diverses activités telles que la randonnée, le ski de fond ou encore une magique sortie en raquette au clair de lune sur le Mont-Royal. Une invitation sera envoyée par courriel avant chaque activité afin que vous puissiez vous joindre au groupe lorsque les conditions sont idéales.

Sortie à la cabane à sucre Au Sentier de l'Érable

Venez profiter du temps des sucres lors d'une agréable journée à la cabane à sucre Au Sentier de l'Érable à Sainte - Julienne! Dans une ambiance conviviale, découvrez le charme de la campagne et prenez un grand bol d'air frais grâce aux sentiers aménagés. Une promenade à pied ou en tracteur viendra compléter cette belle sortie printanière. Une occasion parfaite de se retrouver, de profiter de la nature et de célébrer la tradition du temps des sucres!



Mercredi 24 mars
Départ : 10 h du 7600, rue Sherbrooke Est
Retour : 16 h
60 $ incluant transport

Paroles indociles



est une série d'ateliers d'expression et de création sonore invitant les participantes à explorer et partager leur voix à travers l'écriture, l'enregistrement et l'écoute. Guidées par des questions inspirantes et un thème choisi en groupe, elles réfléchiront à des sujets tels que l'engagement, le courage, la liberté d'expression et la place accordée à la parole des femmes dans notre société.

Animé par les artistes Mathilde Benignus et Andrée-Anne Giguère, ce projet se conclura par un moment d'écoute collective et de prise de parole devant public, lors d'un atelier spécial le 8 mars, à l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes.

Aucune expérience artistique n'est requise.
Les places sont limitées à 12 participantes.

Mardis du 5 janvier au 1er mars 2027 et le dernier atelier aura lieu le lundi 8 mars de 10 h à 12 h
Maison du Loisir et du sport
7665, boul. Lacordaire
Gratuit

Forum Agissons ensemble - Joignez un groupe à Montré

Ne restons pas seuls, mettons-nous ensemble.

Un Forum Agissons ensemble est une activité en groupe où vous pouvez devenir plus engagé. En quatre rencontres virtuelles structurées et animés par le Mouvement HABITATS et Un et un font mille, faites des rencontres, mettez-vous en confiance ensemble et imaginez des pistes de solution. Cette activité permet d'aller au-delà du découragement qu'on peut ressentir face aux enjeux d'aujourd'hui et à des besoins qui changent. Joignez un groupe : il n'y a personne de mieux placé que vous pour imaginer des façons de faire concrète face aux réalités que vous vivez.

Série de quatre rencontres débutant le
Jeudi 11 février 2026 de 13h à 15h
Gratuit — Virtuel (Zoom)
Contactez Simon Thibodeau, coordonnateur, pour en savoir plus et vous inscrire :
simon@un-et-un-font-mille.com

Activités éducatives et sociales

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 13 janvier au 17 mars
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 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.
Il n'est pas nécessaire d'avoir suivi la 1er session pour prendre la 2e. Elles sont indépendantes l'une de l'autre.

1er session : lundis du 1er janvier au 15 février
2e session : lundis du 22 février au 29 mars
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 12 janvier au 23 mars de 14 h à 15 h 30
141, avenue du Mont-Royal Est,
Édifice « Fragments libres »
199 $ spécial 1re inscription / 240 $ prix régulier
Session de 11 cours en studio, incluant 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 Androïd ou iPhone, la visite guidée des fonctions photos vous apportera beaucoup de plaisirs et une belle ouverture vers des photos plus satisfaisantes en toutes occasions.

Mercredi 13 janvier de 10 h à 12 h
30 $ — Virtuel

La composition pour de meilleures photos avec votre cellulaire (Androïd 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 voyages, nature, paysages et pour vos photos de souvenirs en famille.

Mercredi 20 janvier de 10 h à 12 h
30 $ — 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 2 février de 10 h à 12 h
Marché Jean-Talon
55 $

Réussir de magnifiques portraits de vos proches avec votre cellulaire

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

Mercredi 17 février de 10 h à 12 h
30 $ — Virtuel

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

Mardi 2 mars de 10 h à 12 h
30 $ — 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.

Mercredi 10 mars de 10 h à 12 h
En classe, à proximité Métro Sauvé
60 $

Cours de langue

Cours d'italien

Cours d'italien animés par Rosanna Caliento. L'apprentissage est basé sur une approche communicative qui utilise les outils de la grammaire, du vocabulaire, de l'écoute, de l'expression orale, de la lecture, de l'écriture, de la compréhension et la rédaction de textes, accompagnées tout au long du cours par une interaction orale entre les étudiants et l'enseignant.

Semaines du 12 janvier au 19 mars — 10 semaines
La Casa d'Italia, 505, rue Jean Talon Est
Cours d'1 h 30 : 130 $ / 15 h
Cours de 2 h : 150 $ / 20 h

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 débutant
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, de l'imparfait et du futur.

Niveau 6 — Conversation intermédiaire
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 et du conditionnel.

Niveau 7 — Conversation intermédiaire-avancé sur les textes littéraires italiens offrant matière à réflexion
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 intermédiaire-avancé sur le secteur artistique
Vendredis 11 h 10 à 13 h 10
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.

Prérequis : Bonne maîtrise des modes indicatif, conditionnel et subjonctif. Être en mesure de comprendre un texte et d'en parler avec une bonne maîtrise des modes indicatif, conditionnel et subjonctif.

Niveau 9 — Conversation intermédiaire-avancé sur des sujets culturels généraux, histoire et d'actualité
Virtuel : Jeudis de 14 h 30 à 16 h 30
S'adresse aux étudiants ayant acquis une solide pratique de la conversation et souhaitant une approche orientée vers les sujets culturels généraux et d'actualité.

Prérequis : étudiants avec une bonne maîtrise des modes indicatif, conditionnel et subjonctif.
Être en mesure de comprendre un texte et d'en parler avec une bonne maîtrise des modes indicatif, conditionnel et subjonctif, Impératif.

Cours d'espagnol

En compagnie de 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 d'immédiatement vaincre la timidité de parler en alliant détente et plaisir.

12 janvier au 18 mars
5043, rue Saint-Dominique (Musiciens du monde)
140 $ — 10 semaines + 25 $ (achat matériel didactique)

Débutant 2 — Mercredis de 15 h à 16 h 30
Ce cours s'adresse aux gens qui ont une petite connaissance de l'espagnol.
Vous devez connaître la conjugaison de tous les verbes réguliers au temps présent, ainsi qu'un minimum de 300 mots de vocabulaire de la langue espagnole.

Débutant 3 — Mercredis de 10 h à 11 h 30
Ce niveau s'adresse à ceux 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 forte de l'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 gens ayant une base solide de l'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 14 janvier au 25 mars
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 1 — Mardis de 9 h à 10 h 30
Pour ceux ayant une petite base en anglais et souhaitant progresser pour voyager, échanger avec des personnes étrangères 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 de l'automne)
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 de communication : aisance à s'exprimer au présent, futur et passé, capacité à formuler des idées complexes, souvenirs et réflexions.

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 et à toutes 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

Exercices pratiques de théorie musicale

(fait suite aux modules 1 et 2 d'Initiation à la théorie musicale)

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 permettrons d'améliorer votre oreille interne ainsi que votre sens de la pulsation ; On écoute, on solfie et on travaille les rythmes.

Jeudis du 21 janvier au 25 mars de 11 h à 12 h
Virtuel
85 $ — 10 semaines

Initiation à la théorie musicale (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 19 janvier au 23 mars
de 11 h à 12 h — Virtuel
85 $ — 10 semaines

Sur la route de la musique, bloc 2/6

Il n'est pas nécessaire d'avoir suivi
la 1re série pour vous inscrire

Viviane LeBlanc propose une série consacrée aux musiques variées autour du piano, un instrument à la fois intime, expressif et profondément lié à l'histoire musicale. À travers l'écoute d'œuvres choisies, les participants sont invités à découvrir différents univers sonores et à mieux comprendre les contextes, les styles et les personnalités qui les ont façonnés.
Au programme : la musique de femmes compositrices, l'univers poétique de Chopin, les couleurs de Calixa Lavallée, Satie et Debussy, l'énergie de Gershwin, ainsi que les œuvres de compositeurs québécois tels qu'André Gagnon et Jean-Michel Blais. La série abordera aussi la question de l'interprétation : qu'est-ce qui fait d'un pianiste un grand pianiste?

Mercredis du 20 janvier au 24 mars
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.

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 11 janvier au 29 mars
de 10 h à 12 h

Pavillon d'accueil du parcours Gouin (métro Henri-Bourassa), **10905, rue Basile-Routhier**
Marche santé
Mardis du 12 janvier au 30 mars
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 15 janvier au 26 mars
13 h 30 à 15 h 30

Marches découvertes

Randonnées guidées

Chouette, un hibou!



L'hiver est une excellente saison pour observer les oiseaux résidents! Au parc de l'Île-de-la-Visitation, suivez un éducateur-naturaliste de GUEPE à la recherche des hiboux et des chouettes. Avec un peu de chance, vous pourrez même entendre leur impressionnant hululement! À noter : Selon les conditions d'enneigement, l'état des sentiers et l'intérêt des participants, des raquettes pourront être mises à disposition.

Mercredi 10 février de 12 h 45 à 15 h 45
Lieu de départ : FADOQ Ile de Montréal
7537, rue St-Hubert
45 $ incluant le transport

À la découverte des oiseaux

Levez-les yeux! Partez à la découverte des oiseaux dans le magnifique décor du Cap-Saint-Jacques! Jumelles en main, profitez d'une randonnée d'observation pour apprendre à reconnaître les oiseaux, leurs chants et leurs plumages. L'activité se poursuit à l'intérieur avec une table d'interprétation, des artéfacts et des jeux ludiques qui vous permettront d'en apprendre davantage sur leurs étonnantes adaptations. Une belle occasion d'observer, d'écouter et de découvrir le monde fascinant des oiseaux!

Mercredi 7 avril de 12 h 45 à 16 h 15
Lieu de départ : FADOQ Ile de Montréal
7537, rue St-Hubert
47 $ incluant le transport

Promenade et visite guidée du Parc Mont-Royal

Comment imaginer Montréal sans le parc du Mont-Royal? Véritable symbole de la ville, il contribue depuis près de 150 ans à la qualité de vie des Montréalais.
Inauguré en 1876, ce parc emblématique conçu par Frederick Law Olmsted a connu une histoire étonnante. Au fil de la promenade, découvrez les projets qui ont marqué le site : funiculaire, terrain de golf, ligne de tramway, croix monumentale et antennes de communication.
Une visite entre nature, histoire et patrimoine au cœur de Montréal.

Mardi 30 mars ou jeudi 1er avril de 13 h 30 à 15 h 30
Départ : au Pavillon du Lac des castors
Fin : au grand chalet du belvédère Kondiaronk
25 $

Séjour hivernal à l'Hôtel Sacacomie



Profitez d'un séjour à **l'Hôtel Sacacomie**, au cœur d'un vaste décor naturel de la Mauricie. Entre forêt et lac, prenez le temps de découvrir les activités hivernales offertes sur le site et de vous détendre au **GEOS Spa Sacacomie**.

Jeudi 18 février

Le forfait comprend :
- Une nuit en chambre standard
- Le petit-déjeuner
- Un dîner 3 services
- Un souper 4 services
- L'accès au GEOS Spa Sacacomie
- L'accès aux activités disponibles sur le site et la location d'équipement
- Le transport en Minibus de luxe

420 $ par personne, en occupation double

Activités culturelles

Les frémissements de l'âme – Chiharu Shiota



Découvrez *Les frémissements de l'âme,* la plus importante exposition consacrée à l'artiste japonaise Chiharu Shiota. Présentée pour la première fois à Tokyo en 2019, l'exposition a depuis voyagé dans plusieurs institutions muséales à travers le monde. À l'automne 2026, elle fera sa première escale en Amérique du Nord au Musée des beaux-arts de Montréal. Une occasion de découvrir l'univers singulier et immersif de cette artiste de renommée internationale.

Mardi 2 ou jeudi 4 février de 13 h à 16 h 30
Musée des beaux-arts de Montréal
Entrée des groupes, 2075, rue Bishop
25 $ incluant l'accès au Musée et la grande exposition Chiharu Shiota

La Grèce des héros. Au temps de Troie



Entre mythe et réalité, découvrez l'univers fascinant de la guerre de Troie et des grands récits qui ont façonné l'imaginaire de la Grèce antique. À travers près de 400 objets authentiques provenant de musées et de sites archéologiques grecs, l'exposition La Grèce des héros. Au temps de Troie explore les origines de L'Iliade et de L'Odyssée. Un parcours qui permet de mieux comprendre les figures héroïques, les légendes et la réalité historique derrière cette célèbre épopée.

Jeudi 25 février de 13 h à 17 h
Musée Pointe à Callière, 350, place Royale
(angle de la Commune, Vieux-Montréal)
26 $ inclus la visite guidée et visite libre de certaines collections et expositions.

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 à 20 h
Maison Symphonique
Parterre : 71 $ taxes incluses

Activités sportives

Initiation aux arts martiaux adaptés

Nouveau !

Découvrez les arts martiaux dans une approche accessible, sécuritaire et adaptée à tous les niveaux. Au fil des séances, vous travaillerez la condition physique, la mobilité, la flexibilité, l'équilibre et la coordination, tout en développant votre confiance en vous. Des exercices et techniques simples favoriseront également le mieux-être physique et mental.

Samedis du 16 janvier au 20 mars de 11 h à 12 h
ADAMA, 5360, boul. Saint-Michel,
au 2e étage / coin Masson
Prix de lancement : 135 $ — 10 semaines

Ligue Lève-tôt Tennis

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

Lundis du 11 janvier au 1er mars de 7 h à 9 h
Stade IGA, 285, rue Gary-Carter
124 $ — 8 semaines

Pilates et yoga doux

Présentiel et Virtuel

Une combinaison harmonieuse de Pilates et de yoga doux pour renforcer le corps, améliorer la mobilité, l'équilibre et la posture, tout en intégrant des étirements et un travail de respiration.

Vendredis du 15 janvier au 19 mars
10 h 45 à 11 h 45
Studio Caravane
910, rue Jean-Talon Est (2e étage)
125 $ — 10 semaines

Tonus et cardio intermédiaire

Un entraînement complet et énergisant qui combine exercices cardiovasculaires et renforcement musculaire. Une façon agréable de travailler l'endurance, la coordination, la force et le tonus général, tout en respectant le rythme de chacun.

Mardis du 12 janvier au 16 mars
10 h 45 à 11 h 45
Studio Caravane
910, rue Jean-Talon Est (2e étage) **et Virtuel**
125 $ — 10 semaines

Danse aérobique sans saut - en forme ça bouge !

Un cours cardio rythmé et accessible, sans impact ni saut. Des enchaînements simples sur musique pour travailler l'endurance, la coordination et la mémoire tout en ayant du plaisir à bouger!

Jeudis du 14 janvier au 18 mars
10 h 45 à 11 h 45
Studio Caravane
910, rue Jean-Talon Est (2e étage)
120 $ — 10 semaines

Pilates en douceur

Présentiel et Virtuel

Une approche douce du Pilates axée sur la mobilité, la posture, la respiration et le renforcement des muscles profonds. Les exercices sont adaptés afin de permettre à chacun de travailler confortablement et à son rythme.

Jeudis du 14 janvier au 18 mars
9 h 30 à 10 h 30
Studio Caravane
910, rue Jean-Talon Est (2e étage) **et Virtuel**
125 $ — 10 semaines



Fusion Pilates intermédiaire - avancé

Un cours dynamique combinant les principes du Pilates à des exercices de tonification et de renforcement musculaire. Travail de la posture, du centre, de l'équilibre et de l'ensemble du corps, avec différentes options selon le niveau de chacun.

Mardis du 12 janvier au 30 mars
9 h 30 à 10 h 30
Studio Caravane
910, rue Jean-Talon Est (2e étage) **et Virtuel**
125 $ — 10 semaines

Étirements et relaxation

Présentiel et Virtuel

Un cours tout en douceur consacré à la mobilité, à la souplesse et au relâchement des tensions. Des étirements progressifs accompagnés d'un travail de respiration et d'une période de relaxation pour terminer la semaine en faisant du bien au corps et à l'esprit.

Vendredis du 15 janvier au 19 mars
9 h 30 à 10 h 30
Studio Caravane
910, rue Jean-Talon Est (2e étage)
125 $ — 10 semaines

Club de course FADOQ

Venez vivre une expérience de course à pied dynamique, inclusive et motivante, où le plaisir est au cœur de l'entraînement. Les séances comprennent une période d'échauffement, des exercices d'intensité adaptés à votre niveau pour développer votre endurance cardiovasculaire, un retour au calme ainsi que des exercices de gainage pour renforcer votre musculature. Dépassez vos limites avec le Club de course FADOQ sur les sentiers du Jardin botanique!

Groupe intermédiaire qui s'adresse aux personnes capables de courir au moins 10 minutes en continu.

Mercredi du 10 janvier au 10 mars
9 h 30 à 10 h 30
Lieu de rencontre : Chalet du Parc Maisonneuve
4601, rue Sherbrooke Est
50 $

Entraînement Cardio-Vitalité

Un entrainement à ciel ouvert afin de vous mettre en forme en toute sécurité. Entrainez-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).

Mardis et/ou jeudis du 5 janvier au 18 mars
de 9 h à 10 h
Point de rencontre : **Chalet du parc Maisonneuve, 4601, rue Sherbrooke Est**

Prix coutant : taxes incluses (11 semaines)
1 x semaine 193,51 $
2 x semaine 294,69 $

Prix FADOQ : taxes incluses (11 semaines)
1 x semaine 185 $
2 x semaine 281 $

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!

Vendredis du 8 janvier au 19 mars
de 9 h 15 à 10 h 15
Point de rencontre : **Chalet du parc Maisonneuve, 4601, rue Sherbrooke Est**

Prix coutant : **193,51 $** taxes incluses
Prix FADOQ : **185 $** taxes incluses

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 12 janvier au 1er avril
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!

11 janvier au 31 mars
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*** !!!

12 janvier au 1er avril
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 13 janvier au 31 mars
910, rue Jean-Talon Est (2e étage)
132 $ — 12 semaines

Vendredis du 15 janvier au 26 mars
6455, rue de Renty
121 $ — 11 semaines (Pas de séance le 12 février)

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 s'adaptant aux besoins de chacun. Idéal pour les débutants ou ceux 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 13 janvier au 31 mars
910, rue Jean-Talon Est (2e étage)
132 $ — 12 semaines

Vendredis du 15 janvier au 26 mars
6455, rue de Renty
121 $ — 11 semaines (Pas de séance le 12 février)

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 13 janvier au 31 mars
910, rue Jean-Talon Est (2e étage)
132 $ - Session de 12 semaines

Vendredis du 15 janvier au 26 mars
6455, rue de Renty
121 $ — 11 semaines (Pas de séance le 12 février)

Pickleball

Envie de rester actif et active 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 11 janvier au 29 mars de 13 h à 14 h
135 $

Centre Pierre-Charbonneau
3000, rue Viau
Mardis et/ou jeudis du 12 janvier au 30 mars
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 du 17 janvier au 28 mars de 13 h à 15 h
135 $ — 12 semaines

Tennis de table

Découvrez ou redécouvrez ce sport, aussi appelé **ping-pong** : un sport de raquette rapide, ludique et accessible à tous et à toutes! 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 12 janvier au 30 mars
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)

Nouveau partenariat !

En collaboration avec

SPORTS MONTRÉAL

Rythme et forme

Un cours d'entraînement dynamique alliant exercices cardiovasculaires et renforcement musculaire, réalisé sur une musique motivante. Le cours propose des mouvements simples, efficaces et accessibles, mettant l'accent sur le plaisir de bouger et l'amélioration de la condition physique générale. Encadré par un kinésiologue, l'entraînement est sécuritaire, structuré et adaptable selon votre niveau.

Mardi 19 janvier de 12 h 05 à 13 h
Complexe sportif Marie-Victorin
7000, boul. Maurice-Duplessis, Studio 2 CS-125
143 $ — 10 semaines

Pilates

La méthode Pilates se compose de séries de mouvements progressifs doux, qui permettent d'allonger et de renforcer les muscles. Elle vise l'amélioration de la posture et de la tonicité tout en vous procurant une détente en profondeur!

Mercredi 20 janvier
10 h 10 à 11 h 05
Complexe sportif Marie-Victorin
7000, boul. Maurice-Duplessis, Studio 2 CS-125
151 $ — 10 semaines

Posture et équilibre

Ce cours doux et sécuritaire combine des exercices de renforcement postural, d'équilibre et de mobilité. Il a pour objectif d'améliorer la stabilité, la coordination et la conscience corporelle, tout en favorisant une posture saine. Parfait pour prévenir les chutes, soulager les tensions musculaires et maintenir l'autonomie au quotidien. Conçu spécialement pour les personnes âgées, ce cours s'adresse à celles et ceux qui souhaitent bouger avec confiance, à leur rythme, dans un environnement bienveillant.

Vendredi 22 janvier
9 h à 9 h 55
Complexe sportif Marie-Victorin
7000, boul. Maurice-Duplessis, Studio 2 CS-125
151 $ — 10 semaines

Aqua forme seniors

Cours de conditionnement physique dans l'eau et en musique. Le cours vise la mise en forme cardiovasculaire et musculaire. Le cours se déroule dans la partie peu profonde et les exercices et le rythme sont spécialement conçus pour les seniors!

Mardi 19 janvier
11 h à 11 h 55
Piscine du Complexe Sportif Marie-Victorin
7000, rue Marie-Victorin
118 $ — 10 sem.

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 aux débutants qu'aux avancés.

Mardi 19 janvier
10 h à 10 h 55
Piscine du Complexe Sportif Marie-Victorin
7000, rue Marie-Victorin
143 $ — 10 semaines

En collaboration avec le Centre du Vieux Moulin de LaSalle

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 du 12 janvier au 16 mars de 13 h 50 à 14 h 50
Centre du Vieux Moulin de LaSalle
7644, rue Édouard
80 $ — 10 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 du 14 janvier au 18 mars de 13 h 50 à 14 h 50
Centre du Vieux Moulin de LaSalle
7644, rue Édouard
80 $ — 10 semaine

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 aînés. Cette séance se concentre sur le plaisir, le mouvement cardio-vasculaire doux et le renforcement musculaire tout en minimisant l'impact sur les articulations.

Jeudis du 7 janvier au 25 mars de 13 h à 13 h 55
ASCCS, 2093, rue de la Visitation
106 $ — 12 semaines

Mise en forme

Pour rester actif à tout âge, ce cours vous permet de garder votre masse musculaire, gagner en souplesse et améliorer la coordination dans un environnement sécuritaire et amusant.

Lundis du 4 janvier au 22 mars de 10 h 30 à 11 h 25
ASCCS, 2093, rue de la Visitation
106 $ — 12 semaines

En collaboration avec CREP Édouard-Rivet Centre Récréatif

Cardiovélo 55ans +

Un cours de « spinning » adapté juste pour vous! Venez découvrir une activité cardiovasculaire sans impact, dirigé par un entraîneur compétent et expérimenté qui saura vous motiver, vous guider et rendre vos 45 minutes de vélo des plus agréables. Favorise la perte de poids, augmente le métabolisme et renforce le bas du corps.

Vendredis du du 15 janvier au 9 avril
10 h 30 à 11 h 15
Centre Récréatif Édouard Rivet
11 111, rue Notre-Dame, Montréal-Est
153 $ — 13 semaines

Drumfit

Inspiré du Pound®, le Drumfit combine des chorégraphies musicales, travaille la coordination, la motricité, l'écoute active, la proprioception et l'endurance. Adaptés aux 55 ans et +, la plupart du temps, les exercices se font assis sur une chaise et les participants tapent sur le ballon de fitness. Allez, on va bondir de joie!

Mercredis du 13 janvier au 7 avril
10 h à 10 h 45
Centre Récréatif Édouard Rivet
11 111, rue Notre-Dame, Montréal-Est
105 $ — 13 semaines

Zumba Gold

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 14 janvier au 8 avril
9 h 30 à 10 h 30
Centre Récréatif Édouard Rivet
11 111, rue Notre-Dame, Montréal-Est
105 $ — 7 semaines

Nouveautés!

Flex-In

Un cours tout en douceur pour se reconnecter à son corps et mieux reconnaître ses besoins. À travers des mouvements conscients, la respiration, la pleine conscience et l'automassage, explorez différents outils favorisant la détente, la présence à soi et le bien-être, le tout sans pression ni performance.

Mardis du 12 janvier au 6 avril de 19 h 15 à 20 h 15
Centre Récréatif Édouard Rivet
11 111, rue Notre-Dame, Montréal-Est
124 $ — 13 semaines

FlexiAîné

Un cours tout en douceur pour se reconnecter à son corps et mieux reconnaître ses besoins. À travers des mouvements conscients, la respiration, la pleine conscience et l'automassage, explorez différents outils favorisant la détente, la présence à soi et le bien-être, le tout sans pression ni performance.

Mardis du 12 janvier au 6 avril de 19 h 15 à 20 h 15
Centre Récréatif Édouard Rivet
11 111, rue Notre-Dame, Montréal-Est
124 $ — 13 semainess

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 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 21 janvier au 25 mars de 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 tous! Contactez Anne Newman pour prendre un rendez-vous pour une évaluation physique 514-734-1841.
**Ce programme d'exercice s'adresse à un publique général et pourrait ne pas convenir à tous. En tout temps, si vous ressentez un inconfort, une douleur, des étourdissements ou votre coeur battre de façon anormale, cessez immédiatement l'exercice et consultez un professionnel de la santé au besoin.*

Vendredis du 22 janvier au 19 mars de 10 h à 11 h
Centre Cummings, 5700, avenue de Westbury
168 $ — 14 séances

Danse en ligne intermédiaire

Faites le plein d'énergie avec ce cours de danse en ligne de niveau intermédiaire de 90 minutes. Vous balancerez et danserez sur différents styles de musique, y compris le country, le fox-trot, la valse, le cha cha, la rumba, le merengue, la bachata, la polka, le disco, le mambo, le tango, la cumbia et le triple swing.

Lundis du 18 janvier au 15 mars de 13 h 30 à 14 h 30
Centre Cummings, 5700, avenue de Westbury
99 $ — 9 séances

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



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

Appelez votre représentant ou le 1 844 223 4155

Assureur officiel de la FADOQ

intact ASSURANCE

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

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 du 18 janvier au 22 mars de 14 h à 15 h
Centre Cummings, 5700, avenue de Westbury
Gratuit

Chorale mondiale Cummings

Ce programme de chant vivant et en personne vous remontera sûrement le moral en explorant la musique du monde entier. Chantez en français, en anglais, en hébreu, en russe et bien plus encore au cours de cette expérience musicale de deux heures où vous respirerez plus profondément, où vous vous connecterez avec vos pairs et où vous stimulerez votre musicien intérieur sous la direction d'un directeur de chorale hautement qualifié.

Mercredis du février au 23 mars du 10 h à 12 h
Centre Cummings, 5700, avenue Westbury
192 $ — 10 séances

L'art avec Lisa

Ce programme d'art pour débutants offre aux participant(e)s 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 22 janvier au 12 mars de 10 h 30 à 12 h
Synagogue Beth Tikvah, 136, boul. Westpark
Dollars Des Ormeaux
60 $ — 8 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 12 janvier au 23 mars
16 h à 16 h 45 — Virtuel
64 $ — 11 semaines

Conditionnement musculaire

Cette classe intermédiaire se concentrera sur l'amélioration de la force, de la mobilité et de la flexibilité par des exercices cibles pour le haut et le bas du corps, en utilisant des petits haltères ainsi que votre propre poids. Aucun exercice au sol.

Vendredis du 15 janvier au 19 mars
10 h à 11 h — Virtuel
56 $ — 10 séances

Force et performance

Entraînement dynamique de 55 minutes visant à renforcer et tonifier le tronc (abdominaux, dos, hanches et fessiers). À l'aide de divers équipements, ce cours combine musculaire et cardio pour améliorer la posture, la stabilité, la force fonctionnelle et l'endurance. Adapté à tous les niveaux.

Mardis du 12 janvier au 30 mars
11 h 30 à 12 h 30
Fédération CJA Banlieue ouest
120 $ — 10 séances

En collaboration avec SERVICE DES LOISIRS St-Clément

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 conçu pour les seniors!

Mardis de 10 h 50 à 11 h 45
Piscine Pierre-Lorange, 1870, rue Davidson
117 $ — 10 semaines
Début : 19 janvier

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 de 14 h 35 à 15 h 30
Bain Morgan, 1875, avenue Morgan
117 $ — 10 semaines
Début : 21 janvier

Étirements

L'étirement, aussi appelé le stretching, est une pratique corporelle destinée à développer la souplesse corporelle ou à préparer le corps à l'exercice et à favoriser la récupération consécutive à un effort physique.

Lundis de 10 h 30 à 11 h 30
Chalet du parc St-Clément
99 $ — 10 semaines
Début : 18 janvier

Pilates sur chaise

Le Pilates sur chaise est une variation douce du Pilates traditionnel qui utilise la chaise comme support afin de renforcer les muscles profonds et d'améliorer la posture. Il favorise l'équilibre, la stabilité et la mobilité en toute sécurité. Les exercices permettent de mieux aligner la colonne vertébrale, de réduire les tensions musculaires et de bouger avec plus de confort au quotidien.

Vendredis de 10 h 30 à 11 h 30
Chalet du parc St-Clément
99 $ — 10 semaines
Début : 22 janvier

En collaboration avec CAEM

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 débutants 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 12 janvier au 16 mars
Débutant : **10 h à 11 h**
Intermédiaire : **11 h à 12 h**
Avancé : **12 h à 13 h**
Jeudis du 14 janvier au 18 mars
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 13 janvier au 17 mars
Débutant : **14 h à 15 h**
Intermédiaire / Avancé : **13 h à 14 h**

___

Bain Morgan, 1875, avenue Morgan
Lundis du 11 janvier au 15 mars
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
du 12 janvier au 16 mars

___

Piscine Annie-Pelletier, 8850, avenue Dubuisson
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
du 11 janvier au 25 mars

___

Piscine Annie-Pelletier, 8850, avenue Dubuisson
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

Johanne Duchêne, 70 ans : l'envie de courir (et de battre des records)

« Je suis la seule femme qu'il connaisse qui ait envie de vieillir pour devenir première de sa catégorie en course. » C'est son compagnon qui le dit, et Johanne ne le contredit pas. À 70 ans, elle trouve que c'est le bon moment pour battre ses records.



Photo : Simon Diotte

Une coureuse qui a toujours entendu l'appel

Les sports ont occupé une place importante dans la vie de Johanne: le bien-être après l'effort et la satisfaction d'un défi relevé lui confirment que cela fait partie d'une hygiène de vie. Juste avant sa retraite, elle découvre que le club Les Pélicans, un club de Rosemont très inclusif, s'entraîne dans son parc. Elle s'y joint et, une fois à la retraite, elle s'y mouille pour de bon. Quelques années plus tard, elle s'est ensuite jointe à la FADOQ pour suivre Claudine Poirier, une entraîneure et membre du club, qui offrait des entrainements de course avec des objectifs ciblés et adaptés pour chaque personne inscrite à la FADOQ.

Des records qui font sourire

Au Mile de Beneva, Johanne se croyait première de sa catégorie. Surprise, elle termine deuxième, derrière la championne canadienne. Comme celle-ci n'est pas du Québec, elle décroche tout de même un record québécois. « Bien fière de moi quand même! »

Au 5 km, elle courait juste devant le lapin de cadence des 25 minutes qui n'était nul autre que Claudine. Il fallait conserver l'allure. Comment maintenir? Hugues, un Pélican qui encourageait en bordure du parcours, l'a reconnue et s'est investi dans les encouragements afin que la coureuse garde son momentum. « C'est correct, je m'en occupe » a-t-il dit. Résultat: 24 min 30 s, un autre record québécois. Toujours en attente d'une homologation officielle, ces records demeurent officieux. Pas de tambours et trompettes pour le moment.

Courir plus intelligemment

Johanne se décrit comme une coureuse qui veut toujours aller plus vite et en faire plus. Elle a pourtant compris que s'entraîner intelligemment demande du repos. Elle essaie de respecter les allures prescrites et les zones de fréquence cardiaque correspondantes. Elle fait confiance à sa coach et constate une progression. « Un peu plus sage, la madame. »

Son conseil: s'inscrire et y aller

Son conseil aux membres qui souhaitent courir: oser essayer et y retourner. Les séances de course de la FADOQ offrent un cadre stimulant pour progresser, pour rencontrer d'autres personnes qui ont les mêmes aspirations et pour développer une bonne forme physique. La persévérance, la constance se développent à notre insu. Cela demande un peu d'effort. Il ne faut pas se poser de questions comme disait un grand manitou de la course. Il faut tout simplement y aller.

Bien plus que de la course

Pour Johanne, la course est bien plus qu'une activité physique, c'est une source de bien-être et un formidable moyen de créer des liens. Les entraînements réguliers lui permettent de structurer ses journées. Ainsi natation et vélo ont une place à l'horaire hebdomadaire. Il y a eu un premier triathlon et là voilà partie pour de nouveaux défis. Elle a un autre amour qui est celui de la littérature et elle plonge avec délices dans ce monde de lettres et de mots qui lui donne une autre version d'elle-même et de la société. "Je crois bien que c'est la confiance que j'ai développé dans la course qui me donne accès à d'autres richesses qui ne demandent qu'à s'épanouir".

Et pour finir, elle a bien hâte de retrouver ses comparses de course de trail sur la montagne du Mont-Royal tous les lundis. Le sentiment d'appartenance est fort. Elle apprécie particulièrement cette solidarité qui se manifeste dans toutes les sphères de l'activité physique. Lorsque les encouragements des uns aident les autres à se dépasser, c'est génial!

Une dictature… bien sournoise!



Odette Bourdon

Les nouvelles technologies sont omniprésentes pour ne pas dire envahissantes. On leur confie nos plus intimes secrets, nos comptes de banque, notre statut matrimonial ou encore notre date de naissance, nos différents codes… et elles se nourrissent goulûment de tous ces renseignements personnels! Plus on les utilise, plus elles deviennent insatiables. On nourrit la bête, comme on dit!

Même les gouvernements - qui nous mettent en garde contre les arnaques - nous obligent à les utiliser tout comme les entreprises. « Allez sur notre site… Prenez rendez-vous… Commandez vos achats… Numérisez le code barre ».



Désormais, votre vie appartient à ce téléphone intelligent. Votre téléphone représente ni plus ni moins votre identité. Le perdre, c'est l'hécatombe totale.

Pour la sécurité des aînés

On vante souvent les mérites des technologies pour le maintien des aînés à domicile. On parle en effet de maison sécurisée grâce à la domotique, de commandes à distance pour allumer les lampes et tirer les rideaux, des multiples services en ligne (banque-épicerie-pharmacie), d'aspirateur-robot, d'œil magique pour détecter les mouvements et les chutes, d'horloge numérique rappeler l'heure de prendre ses médicaments.

Les avancées technologies peuvent réellement alléger et faciliter nos vies. On n'a également qu'à penser à leur utilisation en médecine, par exemple, dans le cas d'opération pour des cataractes autrefois si pénible mais devenue presque banale aujourd'hui. Le laser et l'imagerie médicale constituent sans aucun doute des sources de progrès indéniables.

Parler à une vraie personne

Si toutes ces avancées technologiques offrent plusieurs avantages, elles comportent toutefois certains désavantages. En effet, parler à une « vraie personne » au téléphone pour un service relève pratiquement de l'exploit aujourd'hui… Il faut d'ailleurs être armé de patience pour y parvenir! « Pesez sur le 1, sur le 2 puis sur le 3… Consultez notre site ».

Récemment, j'ai eu un problème avec mon téléphone. Une voix me proposait des options, mais aucune ne correspondait à ma demande. Je devais parler à un être humain. Après de longues minutes, j'ai pesé sur un chiffre au hasard et –

MCLL

Allier savoir et amitié *dans l'Ouest-de-l'Île*

Les programmes de formation continue destinés aux aînés jouent un rôle important dans une société vieillissante. La stimulation intellectuelle que procure l'apprentissage est reconnue comme un facteur clé pour aider les personnes âgées à préserver leurs capacités cognitives. Mais ce n'est pas tout. Les échanges sociaux et la création de liens sont tout aussi essentiels pour mener une vie saine et épanouissante à la retraite.



Fondée il y a 35 ans, la Communauté pour l'apprentissage continu de McGill (MCLL) a été créée dans cette optique : offrir aux aînés des occasions d'apprentissage en personne dans un environnement où ils peuvent explorer différents sujets, échanger des idées et socialiser. Jusqu'à présent, la MCLL offrait son programme d'apprentissage collaboratif uniquement au centre-ville de Montréal. À compter de janvier 2027, elle étendra ses activités à Sainte-Anne-de-Bellevue. Situés au 49, rue Sainte-Anne, les nouveaux locaux sont accessibles en voiture et en transport en commun. Ils disposent d'un stationnement gratuit et offrent une vue sur l'eau.

En proposant son programme directement dans la communauté, la MCLL offrira aux aînés de l'Ouest-de-l'Île de nouvelles possibilités de stimuler leur esprit et de tisser des liens avec des personnes qui partagent leurs intérêts. Le programme de l'hiver 2027 comprendra des groupes d'étude en archéologie, en histoire et en politique, ainsi qu'un atelier de danse. Les inscriptions débuteront début décembre. Pour en savoir plus, visitez mcgill.ca/mcll-fr.

McGill | École d'éducation permanente

miracle – j'ai pu discuter avec une vraie personne. La dame a été d'une gentillesse et d'une grande efficacité, devinant sans doute mon exaspération!

De la discrimination pour les analogiques

Comme bien d'autres, la grande actrice Fanny Ardant interviewée par Serge Denoncourt dans le cadre de son émission sur TV 5, déplorait le fait que l'obtention de billets pour les musées ne se fasse qu'en ligne alors qu'elle, qui adore fréquenter ces endroits, se dit « analogique ».

On lèse ainsi un pan important de la société qui n'a pas droit aux mêmes services que le reste de la population informatisée. C'est de l'exclusion. Et quand on pense au coût de ces appareils (téléphone intelligent, tablette, ordinateur, imprimante) et à l'apprentissage qu'exige leur utilisation, comment peut-on les rendre obligatoires et penser qu'ils conviennent à toutes et à tous?

Sous prétexte d'écologie, on a déjà fait disparaître presque partout la distribution en mode papier, comme c'est le cas pour e bon nombre de journaux, de dépliants, de programmes... Mais un arbre, ça repousse contrairement aux nanomatériaux, au cuivre, au lithium, au cobalt et autres minéraux critiques, indispensables aux nouvelles technologies.

Reprendre sa vie en main

Je suis sûre qu'un jour des groupes de citoyens vont tourner le dos à toutes ces technologies et à l'intelligence artificielle, pour se réapproprier leur vie. Cette vie qu'on leur dérobe soi-disant pour la simplifier!

Il faut à tout prix maintenir des alternatives non seulement pour ne pas brimer et isoler une partie importante de la population, notamment les aînés, mais également pour ne pas être pris au dépourvu en cas pannes!

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 !

Assureur officiel de la FADOQ

Appelez votre représentant ou le 1 844 223 4155

intact ASSURANCE

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