

HIVER 2024 | VOLUME 34 | NUMÉRO 2

RENDEZ-VOUS

LE BULLETIN RÉGIONAL DES MEMBRES FADOQ DES LAURENTIDES



Région
des Laurentides



MOT DE LA DIRECTION	2
RETOUR SUR NOS ACTIITÉS	3
PROCHES AIDANTS	4
EST-CE ACCEPTABLE?	5
PROTÉGEZ-VOUS	
CONTRE LES FRAUDEURS	6
ATELIERS FADOQ	7
PROGRAMMATION D'HIVER.....	8-9
JEUX D'HIVER	10
AU COEUR DES AÎNÉS.....	11
PARTENAIRES FADOQ - RLS.....	12



Auto • Habitation



Vie • Santé • Investissement

MOT

DU DIRECTEUR ET DE LA PRÉSIDENTE



Prenez note que nos bureaux seront fermés du 21 décembre au 5 janvier, pour les vacances !



Michael Leduc
Directeur général



Diane Beaulieu Desjardins
Présidente

Nous espérons que vous avez bien profité de notre bel automne. Eh oui, nous serons bientôt couverts de notre manteau blanc annuel. Pour certains, c'est l'arrivée de la saison de glisse sous toutes ses formes avec les joies du plein air dans la neige. Pour d'autres, c'est une période un peu plus casanière, et ceci, pour toutes sortes de raisons.

La programmation des activités d'automne tire à sa fin. Vous trouverez, dans ce numéro du Rendez-vous, la programmation pour le début de l'année 2025. Nous avons des activités qui se déroulent en virtuel (pratique quand les routes sont enneigées) et d'autres qui se réalisent en présentiel. De plus, nous revenons avec une nouvelle édition des Jeux d'hiver qui vous présenteront un tournoi de curling, un tournoi de hockey, un séjour en plein air pour le ski de fond, la raquette et la marche sur neige, entre autres. Vous trouverez le détail de toutes nos activités sur notre site Web fadoqlaurentides.org ou fadoq.ca/laurentides.

Nous venons de réaliser notre 52^e assemblée générale annuelle, le 18 novembre. Cette assemblée s'est conclue avec la nomination des membres du conseil d'administration pour la prochaine année. Pour la direction générale, c'est une période de changements. Cette année particulièrement, il y a changement à la présidence, puisque madame Diane Beaulieu Desjardins n'entreprendra pas un nouveau mandat de deux ans. J'aimerais souligner en mon nom et au nom des membres du C.A., de l'équipe des employés et de nos bénévoles, le beau travail réalisé par Diane. Très engagée, elle a été présente, entre autres, à diverses réunions et comités du C.A. de la FADOQ – Région des Laurentides (FADOQ-RLS), auprès d'une Table de concertation des aînés d'une MRC, engagée auprès de la TCRAL (Table de concertation régionale des aînés des Laurentides), et a été vice-présidente du Réseau FADOQ. Considérant nos fonctions respectives, Diane et moi avons travaillé en étroite collaboration au cours des cinq dernières années et demie. Nous avons développé une synergie et une complicité professionnelle qui nous ont permis de mieux réaliser nos tâches à la présidence et à la direction générale. Diane laissera des souliers à grande pointure pour la personne élue à la présidence. Pour ma part, je souhaite beaucoup de succès à la personne qui soulèvera le défi de la présidence de la FADOQ-RLS pour les prochaines années. Je serai là pour soutenir et faciliter la transition. Dans la prochaine édition du Rendez-vous, qui sortira en février 2025, nous vous présenterons avec plaisir le nouveau conseil d'administration.

Nous vous avisons qu'à compter du 1^{er} janvier 2025, la tarification de la carte de membre FADOQ sera uniformisée partout au Québec. La carte de membre pourra être acquise annuellement au coût de 30 \$ par personne. Il est aussi possible de se procurer une carte ayant une échéance de deux ans au coût de 55 \$ par personne.

Enfin, nous en profitons pour vous souhaiter, ainsi qu'à tout.e.s celles et ceux que vous affectionnez, un très beau temps des fêtes, de belles rencontres en famille, de la paix d'esprit et du temps pour réfléchir à toutes les belles occasions que vous avez eues au cours de la dernière année. Que la prochaine année soit vécue dans la santé et le bonheur et que les activités que vous réaliserez soient satisfaisantes et bénéfiques.

Mot de votre présidente sortante

Être présidente de la FADOQ-RLS fut pour moi une belle et grande aventure au cours de laquelle j'ai beaucoup appris et donné. Je l'ai entrepris sous le chapeau d'une de nos valeurs, le plaisir et celui-ci m'a accompagné tout au long de ces années. J'ai eu la chance de côtoyer des gens formidables et dévoués au bien-être des aînés et je les remercie pour leur fidèle collaboration. Sachez que ce fut pour moi un grand honneur de travailler avec et pour tous les membres FADOQ et les aînés de notre belle région des Laurentides. Vous êtes des gens de cœur et savez rendre la vie agréable aux 50 ans et plus. Je ne vous oublierai pas et continuerai à être une membre active de ma FADOQ locale. Merci ! Merci ! Merci !

RETOUR SUR NOS ACTIVITÉS

Nous avons eu un automne riche en mouvement.

Soulignons tout d'abord l'immanquable Journée internationale des aînés, le 1^{er} octobre. Ce fut une occasion pour remercier des personnes aînées de la famille, des amis, des partenaires de vie et des connaissances, pour leur passage mémorable dans notre quotidien, leur présence, leur savoir, leur sagesse, leur soutien et leur implication dans de grandes et de petites actions.

A cette occasion, soulignée par la TCRAL par un hommage rendu aux bénévoles aînés, nous avons eu le plaisir de voir madame Diane Verville, de la FADOQ – Région des Laurentides, recevoir, en présence de la Ministre Sonia Bélanger, un certificat d'appréciation pour son implication. En tant que présidente du club FADOQ de St-Eustache, ses tâches et responsabilités sont nombreuses : rédactrice, négociatrice, organisatrice, relationniste, habile en informatique. Diane Verville a de multiples talents et compétences qui profitent quotidiennement à ses membres et à sa communauté.



De gauche à droite : Madame Liliane Douville (Vice-présidente du Club Cœurs Joyeux de Saint-Eustache), Madame Sonia Bélanger (Ministre responsable des aînés), Diane Verville (Présidente du Club Cœurs Joyeux de Saint-Eustache et lauréate du prix Yves-Lamarche), Gaétane Grenier (Vice-présidente de la FADOQ-RLS), Isabelle Lampron (Présidente de la TCRAL)

Parmi les éléments marquants de l'automne, soulignons également deux Salon des Aînés de la région auxquels nous avons fièrement participé : celui de Saint-Jérôme, le 7 septembre, avec plus de 2000 visiteurs, et celui de Sainte-Agathe-des-Monts, les 13 et 14 septembre, une première pour cette ville Laurentienne !



Les Jeux provinciaux FADOQ, se sont déroulés du 17 au 19 septembre dernier à Sherbrooke. Environ 90 participant.e.s des Laurentides nous ont fait l'honneur de nous représenter. La région des Laurentides a récolté une médaille de bronze au dard, avec l'équipe de Daniel Hebert, Daniel Perrault, Guy Boulet et Real Ardouin. Félicitations à toute l'équipe !



TVA Sherbrooke s'est rendue sur les sites des compétitions et a réalisé deux reportages. Madame Françoise Rioux, participante des Laurentides est la vedette de 91 ans du deuxième reportage. Nous vous invitons à les visionner !

<https://www.fadoq.ca/laurentides/actualites/entrevue/jeux-fadoq-reportage-tva>

Voici d'autres événements dignes de mention auxquels nous avons participé, outre nos programmes, cours et ateliers :

Le 7 octobre – Forum des administrateurs des Clubs de la FADOQ – Région des Laurentides et du bureau régional.

Le 17 octobre – Salon du bénévolat à Saint-Jérôme.

Le 19 septembre et le 7 novembre – Deux journées Évasion pour les proches aidants, un moment pour se recomposer et se ressourcer, destiné à tous les proches aidants qui ont besoin de ce répit essentiel. Le second événement a eu lieu dans le cadre de la semaine de la proche aidance, qui s'est tenue du 7 au 13 novembre. Nous vous encourageons à visiter notre page web pour connaître les prochaines dates d'Évasion.

<https://www.fadoq.ca/laurentides/journee-evasion>

Comme vous pouvez le constater, nous sommes impliqués dans une multitude de projets avec une équipe énergique et synergique. Nous sommes là pour vous, que ce soit au travers de nos revendications, de nos partages, de nos programmes et activités.



POUR LES PROCHES AIDANTS

Vous avez à cœur de prendre soin d'un.e de vos proches en perte d'autonomie ?

Mais prenez-vous le temps de prendre soin de vous aussi ?

Joignez-vous à nous pour profiter du moment présent à travers des activités favorisant le bien-être, la joie et la connexion avec d'autres personnes proches aidantes.

Une occasion d'échanger avec des gens qui vivent des enjeux similaires à vous, tout en bénéficiant d'un contact privilégié avec des représentants d'organismes communautaires œuvrant auprès des proches aidants.



Rencontres en proche aideance

Informations sur la porte d'entrée aux services de soutien à domicile et le cheminement d'une demande, ainsi que sur tous les services professionnels de répit, de réadaptation, de maintien ou de compensation de l'autonomie pour favoriser le maintien à domicile.



Chaque troisième mardi du mois, de 18h15 à 20h.

Prochaines rencontres :

• 17 décembre 2024

• 21 janvier 2025

• 18 février 2025

Rencontre en soirée par 

Pour plus d'informations, ou pour vous inscrire :

<https://www.fadoq.ca/laurentides/rencontres-pour-proches-aidants>

Les Journées Évasion

Les Journées Évasion se veulent un moment de répit pour tout.e.s ceux et celles qui sont proches aidant(e)s. Prendre un moment pour soi peut être compliqué lorsqu'on accompagne autrui. C'est pourtant tout à fait nécessaire. Les moments de répit nous rendent plus disposés à faire face à toute situation.

Nous vous suggérons fortement de considérer les bienfaits des Journées Évasion et de l'apport d'une communauté de personnes proches aidant.e.s comme vous, dans la planification de vos activités. <https://www.fadoq.ca/laurentides/journee-evasion>

Pièce de théâtre *Les hauts et les bas des proches aidants*

Conçue par la troupe Théâtre Vies-à-vies, cette œuvre met en lumière le rôle et le parcours d'un proche aidant. Au-delà des mots se cache toute une gamme d'émotions vécues par la dyade aidant/aidé. La pièce est interprétée par des comédiens professionnels qui sillonnent les Laurentides auprès d'organismes communautaires ou d'entreprises qui côtoient des proches aidants.

La pièce produite et diffusée par la FADOQ – Région des Laurentides permet d'approfondir au moyen de l'art théâtral et lyrique des thèmes tels que la culpabilité, la souffrance émotionnelle, la colère et la dualité des rôles.

La TVCL a réalisé la captation vidéo de cette œuvre.

Retrouvez cette pièce de théâtre sur notre chaîne Youtube : FADOQ-RLS

https://youtu.be/4ZSq_S0tE2o?si=YsFT9TgtRMkr6wN3

Pour toutes questions ou demandes d'informations, contactez la responsable du volet proches aidants.



MÉLISSA GEMME

Chargée de projet - soutien aux clubs
melissa@fadoqlaurentides.org
819-429-5858, poste 215



Est-ce acceptable?

Comité prévention de la maltraitance
MRC Rivière-du-Nord et nord de Mirabel

<https://www.fadoq.ca/laurentides/est-ce-acceptable>

PRÉVENTION DE LA FRAUDE

Fraude Grands-parents

Comment les fraudeurs s'y prennent ?

Voici une histoire réelle arrivée à une dame de 81 ans, qui habite dans la région de Québec. Il s'agit d'une tentative de fraude, qui a échoué de peu et ce, grâce à la vigilance du personnel de l'institution financière.

Un fraudeur téléphone à sa victime. À l'aide d'une question ouverte : **sais-tu qui parle ? Me reconnais-tu ?**, il amène une dame à nommer un membre de sa famille, le plus souvent, son petit enfant. Dans cet exemple-ci, le fraudeur reprend l'un des noms que la dame mentionne : Alexandre.

Le pseudo Alexandre informe sa « grand-mère » qu'il vient d'avoir un accident dans lequel il a blessé des gens, qu'il est détenu au poste de police et qu'il doit verser une caution de 4 000 \$ pour être libéré. Il lui demande de lui avancer l'argent sur-le-champ et de lui confier son numéro de carte de crédit. **Le fraudeur manipule sa victime en disant** : « *Je te rembourserai aussitôt que je serai sorti de ce mauvais pas, promis* ».

Le fraudeur met en confiance la dame. Pour expliquer sa voix inhabituelle, il dit avoir été blessé au nez lors de l'accident; il prétend l'appeler, elle, parce qu'il ne peut rejoindre personne d'autre et il compte sur sa discrétion pour que sa mauvaise situation ne s'ébruite pas.

Comme la dame n'a plus de carte de crédit, le fraudeur lui suggère d'aller retirer le montant à sa caisse en vue de faire un transfert d'argent dans un bureau de la Western Union. Il va jusqu'à rappeler sa victime sur le téléphone cellulaire de la belle-sœur alors que les deux se dirigent vers la caisse ensemble.

Lorsque la dame se présente à la caisse en compagnie de sa belle-sœur, sa nervosité et l'importance inhabituelle du montant de son retrait alertent le personnel. La conseillère au service aux membres la fait entrer dans son bureau où, plus à l'aise, la dame raconte son histoire. Ensemble, elles appellent le véritable petit-fils, Alexandre, qui est bien en santé chez lui. Cela convainc la dame qu'elle a été victime d'une tentative d'escroquerie.

ASTUCES DES FRAUDEURS :

- Ils peuvent camoufler leur voix en pleurant ;
- Ils insistent sur l'urgence de la situation pour ne pas laisser le temps à la victime de valider la véracité de l'histoire ;
- Ils jouent sur les sentiments de la victime.

LES FRAUDEURS PEUVENT DEMANDER

- De l'argent comptant ;
- Des chèques ;
- Des cartes-cadeaux (ou les codes d'activation de cartes-cadeaux) ;
- Des transferts de fonds ou virement (par exemple Interac).

Méfiez-vous si on vous presse à agir dans l'urgence, si on vous fait une demande d'argent ou si on vous demande de garder le secret.

NE JAMAIS agir en état de panique ou d'urgence. Ne pas envoyer d'argent sans vérifier et valider l'identité de la personne qui vous appelle et la véracité de l'événement rapporté. Raccrocher et contacter la personne concernée, un autre membre de votre famille ou une ligne d'aide (voir plus bas).

NE JAMAIS donner votre numéro de carte de crédit ou vos renseignements personnels, surtout s'il s'agit d'un appel non sollicité.

Contactez la ligne Aide Maltraitance Abus Aînés au 1-888-489-2287 ou le Centre Antifraude du Canada au 1-888-495-8501.

Dans le doute, n'hésitez pas à raccrocher votre téléphone et à valider l'histoire rapportée avec un autre membre de votre famille. **Contactez la ligne Aide Maltraitance Abus Aînés au 1-888-489-2287 ou le Centre Antifraude du Canada au 1-888-495-8501.**

Si vous avez subi une perte financière, il est fortement suggéré d'appeler votre **service de police locale ou la Sûreté du Québec au *4141 ou 310-4141** afin de déposer une plainte et de permettre aux policiers d'effectuer une enquête, et s'il y a lieu, d'arrêter le.s suspect.e.s.

PROTÉGEZ-VOUS CONTRE LES FRAUDEURS

par la Maîtrise de la technologie

La maîtrise de la technologie est un outil crucial pour se protéger contre les fraudeurs, en particulier pour les personnes qui n'ont pas grandi avec ces technologies. Les fraudeurs utilisent souvent des tactiques comme la pression, le sentiment d'urgence et la peur pour manipuler leurs victimes. Les personnes âgées sont souvent ciblées, car elles maîtrisent moins bien la technologie, ce qui les rend plus vulnérables.



Pour s'armer contre les fraudeurs DEUX ACTIONS sont essentiels.

Renforcer ses compétences technologiques

Se familiariser avec les outils numériques, tels que les tablettes et les téléphones portables, est un premier pas crucial. En apprenant à maîtriser ces appareils, on se dote des compétences nécessaires pour naviguer sur Internet en plus grande sécurité.



Apprendre à reconnaître les signes d'une arnaque

Les fraudeurs emploient des tactiques variées pour tromper leurs victimes, comme les faux courriels, les appels d'urgence frauduleux, ou les offres trop alléchantes. Il est donc essentiel de savoir repérer ces signaux d'alerte pour éviter de tomber dans leurs pièges. Les notions de base de la cybersécurité sont accessibles à tout.e.s.

En combinant ces deux actions, vous pouvez renforcer votre protection contre les tentatives de fraude et naviguer dans le monde numérique avec plus de confiance et de sécurité.

Suivez la liste complète des **Ateliers Fadoq.ca** sur le site web :

www.fadoq.ca/laurentides/activites

À vous de jouer et passez à l'action !

Fini l'insécurité informatique !



L'ensemble de notre programmation est sujet à des changements d'ici le début des cours et ateliers. Pour les tarifs, description complète et emplacements exacts, nous vous invitons à consulter notre site web : www.fadoqlaurentides.org

Tablettes et Téléphones portables / Réseaux Sociaux / Cybersécurité

Atelier	Lieu	Journée	Heure	Prix	Inscription
Apple	Mont-Tremblant Bibliothèque 1145 rue Saint-Jovite	Lundi 20, 27 jan 3, 10, 17 et 24 fév	13 h 30 à 16 h 30	100\$	Élizabeth Deveault
Android	Val Morin Église St-Norbert 6140 rue Morin	Lundi 20, 27 jan 3, 10, 17 et 24 fév	9 h à 12 h	100\$	Sylvie Filiatrault
Apple	Sainte-Adèle Centre communautaire 1200 rue Claude Grégoire	Mardi 21, 28 jan 4, 11, 18 et 25 fév	9 h à 12 h	100\$	Claire Pagé
Android	Saint-Jérôme La Bellefeuilleise 1010 rue Jean-Louis	Mercredi 21, 28 jan 4, 11, 18 et 25 fév	9 h à 12 h	100\$	Ginette Boivin
Apple	St-Jérôme Centre d'action bénévole 225 rue Georges-Thurston	Mercredi 22, 29 jan 5, 12, 19 et 26 fév	9 h à 12 h	100\$	Gaétane Grenier
Android	Sainte-Agathe Club le Bel Âge 8 rue Albert-Bergeron	Jeudi 23, 30 jan 6, 13, 20 et 27 fév	9 h à 12 h	100\$	Christiane Duchesne
Apple	Labelle Bibliothèque 2 ^e étage 7393, boul du Curé-Labelle	Jeudi 23, 30 jan 6, 13, 20 et 27 fév	9 h à 12 h	100\$	Gérald St-Onge
Android	La Minerve Centre Communautaire 91 chemin des Fondateurs	Jeudi 6, 13, 20, 27 fév 6 et 13 mars	9 h 30 à 12 h 30	100\$	Sylvie Filiatrault
Réseaux Sociaux	St-Eustache Maison du Citoyen 184 rue St-Eustache	Samedi 22 fév 1 et 8 mars	9 h à 12 h	55\$	Lynda Bergeron

Prévoyance des fraudes informatiques

Cyber Sécurité	Sainte-Agathe Club le Bel Âge 8 rue Albert-Bergeron	Lundi 13, 20, 27 jan	13 h à 16 h	55\$	Christiane Duchesne
Cyber Sécurité	La Minerve Centre Communautaire 91 chemin des Fondateurs	Jeudi 16, 23 et 30 jan	9 h 30 à 12 h 30	55\$	Sylvie Filiatrault
Cyber Sécurité	St-Jérôme La Bellefeuilleise 1010 rue Jean-Louis	Vendredi 17, 24, 31 jan	9 h à 12 h	55\$	Ginette Boivin
Cyber Sécurité	Mont-Tremblant Les Bons Vivants 407 rue Saint-Jovite	Lundi 20, 27 jan 3 et 10 fév	18 h à 20 h 15	55\$	Gérald St-Onge
Réseau Sociaux	St-Eustache Maison du Citoyen 184 rue St-Eustache	Samedi 25 jan, 1, et 8 fév	9 h à 12 h	55\$	Lynda Bergeron

Période d'inscription

1 janvier 2025 en ligne sur le site web www.fadoq.ca/laurentides/activites
6 janvier 2025 par téléphone 1 877-429-5858 poste 458

Certains Ateliers peuvent subir des modifications d'ici le début des inscriptions.

Suivez toute la programmation sur le site web www.fadoq.ca/laurentides/activites

Pour toutes questions ou demandes d'informations sur les Ateliers FADOQ.ca, contactez Josée Desharnais.



JOSÉE DESHARNAIS

Agente informatique
Ateliers Fadoq.ca
josee.desharnais@fadoqlaurentides.org
1 877 429-5858 poste 458

VOTRE PROGRAMMATION *d'hiver*

L'ensemble de notre programmation est sujet à des changements d'ici le début des cours et ateliers. Pour les tarifs, description complète et lieux exacts, nous vous invitons à consulter notre site web : www.fadoqlaurentides.org

ATELIERS *créatifs* d'exploration de soi

Création d'un journal intime non conventionnel. Cette méthode de travail est un outil d'exploration de soi qui allie les mondes du dessin, de l'écriture et du collage, trois modes d'expression différents qui interagissent et se complètent. Quand des tâches de couleurs se superposent à l'écriture, quand un dessin nous inspire un collage, une magie s'opère. Notre imaginaire stimule notre créativité, nous ouvrons alors plusieurs portes pour une exploration ludique et riche de notre vie intérieure.

Aucun talent artistique ou en dessin n'est nécessaire.

Chaque personne est accueillie avec son vécu présent. Confidentialité, respect, écoute, non jugement, droit au silence seront de la partie.

Animatrice : Diane Viau

Les lundis, 6 semaines, du 24 mars au 28 avril

De 13h00 à 16h00

En présentiel, à Saint-Jérôme

INSTRUMENTS DE MUSIQUE *d'ici et d'ailleurs*

Découvrez les grandes familles d'instruments de musique à travers différentes époques et pays. Ici, madame LeBlanc aborde les instruments à cordes, à vent, les percussions, les claviers ainsi que plusieurs instruments du monde, Vous serez en mesure de reconnaître ces instruments et connaîtrez leurs caractéristiques. Le tout agrémenté d'extraits sonores et de vidéos. Plus de soixante-dix instruments au total !

Enseignante : Viviane LeBlanc

Les lundis, 10 semaines, du 13 janvier au 17 mars

De 10h00 à 11h00

Sur la plateforme **ZOOM**

ATELIER DE COACHING *artistique* en dessin et peinture

Voici un atelier de 8 semaines qui vous redonnera 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.

À chaque saison depuis 3 ans, c'est un plaisir renouvelé.

Animatrice : Annie Bilodeau

Les vendredis, 8 semaines, du 24 janvier au 21 mars (excluant la semaine de relâche du 7 mars).

De 10h00 à 12h00

Sur la plateforme **ZOOM**

Atelier d'initiation à *l'art-thérapie*

Nous vous convions à l'exploration d'une approche novatrice et passionnante: l'art-thérapie. Un moment d'arrêt pour prendre contact avec soi en douceur et avec bienveillance. Rencontres intimistes dans une ambiance décontractée et respectueuse. Aucun talent artistique n'est nécessaire.

Animatrice : Annie Bilodeau

Une journée complète, le vendredi 4 avril

De 10h00 à 12h00 et de 13h00 à 15h00.

Sur la plateforme **ZOOM**

INITIATION À LA *théorie musicale*

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 - ainsi que la formation des accords.

Idéal pour les choristes qui veulent développer leur lecture de notes et pour ceux et celles qui pensent à apprendre ou à se remettre à jouer d'un instrument, ou encore tout simplement pour comprendre le comment du pourquoi. Ces cours sont donnés en visioconférence.

Enseignante : Viviane LeBlanc

Les mardis, 10 semaines, du 14 janvier au 18 mars

De 11h00 à 12h00

Sur la plateforme **ZOOM**

Aquaforme

L'entraînement dans l'eau a des effets positifs sur les organes internes et le système lymphatique. La pression hydrostatique facilite le retour veineux. Accessible à tous ! Certains mouvements vous demanderont d'utiliser la résistance de l'eau, alors que d'autres vous feront travailler avec l'équipement spécifique à l'aquaforme.

En fonction de vos besoins, plusieurs mouvements vous seront suggérés pour vous amener à vous dépasser.

En petits groupes, dans l'eau salée, dans une piscine peu profonde.

Institutrice : Nathaly Collette

Les mardis, 11 semaines,

du 14 janvier au 1^{er} avril

(semaine de relâche 1 au 8 février)

De 9h00 à 10h00

10h00 à 11h00 et 11h00 à 12h00

Au spa Pur Mer, à Ste Adèle.

Essentrics

Étirements et renforcement musculaire ! Flexibilité, équilibre, posture, énergie, mieux-être... Bougeons nos 650 muscles à la maison !

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. Au lieu de se mesurer à partir de critères arbitraires, que ce soit en kilomètres parcourus ou en masse musculaire accumulée, la véritable forme physique devrait se mesurer par rapport à notre capacité à bouger librement et à vivre sans douleur. L'entraînement Essentrics s'engage à créer un corps équilibré dont la puissance musculaire renforce la mobilité sans pour autant restreindre les mouvements articulaires. Essentrics combine le renforcement et l'assouplissement de sorte à développer un corps puissant et tonifié pour lequel il est facile de bouger chaque articulation dans toute son amplitude.

Entraîneuse : Manon Durand

Les mardis, 12 semaines, du 7 janvier au 25 mars
OU

Les jeudis, 12 semaines, du 9 janvier au 27 mars
De 11h00 à 12h00

Sur la plateforme 



Cerveaux actifs !

Ma santé cognitive et ma mémoire, j'en prends soin!

Destiné à 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 !

- Observation
- Attention
- Mémoire
- Logique
- Créativité

Animatrices : Diane Beaulieu Desjardins,

Lorraine Meunier et Rose Ouimet

Les vendredis, 10 semaines,

du 7 février au 11 avril

De 9h30 à 12h00

Sur la plateforme 

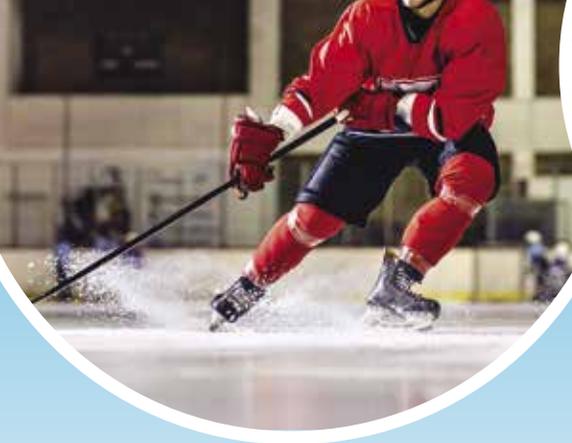


Pour toutes questions ou demandes d'informations sur la programmation d'hiver, contactez Patrick Melanson :



PATRICK MELANSON

Coordonnateur loisirs, sports et culture
819-429-5858, poste 227
patrick@fadoqlaurentides.org



JEUX D'HIVER 50+



JEUX D'HIVER 2025

Friends d'activités physiques de toutes sortes ?

Les Jeux d'hiver de la FADOQ – Région des Laurentides débutent en janvier et la célébration dure jusqu'en février !

Les inscriptions sont présentement ouvertes. Nous vous attendons en grand nombre pour jouer sur la glace et dans la neige à nos côtés.

Discipline	Lieu	Dates
Hockey	Mont-Tremblant	24-25-26 janvier
Curling	Lachute	1 et 2 février
Sortie Hivernale	Dans les Laurentides	11-12-13 février

Sortie Hivernale : deux nuits en hébergement, repas, ski de fond, raquette et marche en forêt avec des crampons !

Deux sorties sont aussi prévues, d'une journée chacune seulement :

Sortie en ski alpin et planche à neige	Mont Saint-Sauveur	Jeudi, 6 février
Sortie en ski alpin et planche à neige	Mont-Blanc	Jeudi, 20 février

Inscrivez-vous auprès de Patrick Melanson :



PATRICK MELANSON

Coordonnateur loisirs, sports et culture
819-429-5858, poste 227
patrick@fadoqlaurentides.org



LA CONFÉRENCE : LES AÎNÉS ET LES SOINS BUCCODENTAIRES

(Projet Au cœur des aînés)

Date : 12 décembre

Lieu : Chartwell Rivière-du-Nord situé au

685 Boul. Monseigneur-Dubois, Saint-Jérôme, J7Y 0M3

Heure : 13h30 à 15h (Conférence et vidéos interactifs)

S'inscrire en communiquant avec Mélissa Gemme :
melissa@fadoqlaurentides.org

Ou en laissant un message dans la boîte vocale :

1 877-429-5858, boîte vocale 444

Les collaboratrices du projet *Au cœur des aînés* se mobilisent afin d'informer et de sensibiliser, avec l'aide de conférences, les personnes aînées et les proches aidant.e.s à la mise en place de saines habitudes d'hygiène buccale. La santé buccodentaire est méconnue et sous-estimée. Elle est pourtant si importante pour la santé globale de tout individu !

Les actions suggérées lors de la conférence pourront faire la différence en vous permettant d'agir concrètement sur votre santé dentaire actuelle et future.

Par exemple :

- Diminuer le nombre de bactéries que contient votre bouche ainsi que les risques d'infection associées.
- L'utilisation de produits adéquats pour la condition de votre bouche.
- Votre routine d'hygiène buccale malgré l'absence de vos dents naturelles.
- L'entretien de vos prothèses : quoi faire et quoi éviter.
- Minimiser la présence de lésions anormales, la perte de vos dents naturelles, les risques de cancers, etc.
- De plus, la conférence aborde les conséquences néfastes d'une routine d'hygiène buccale incomplète ou insuffisante, telles que :
 - Diabète moins bien contrôlé,
 - Augmentation des risques de faire un AVC ou une pneumonie par aspiration,
 - Souffrir d'une maladie neurodégénérative,
 - Perte de dents, etc.

La sensibilisation est la première étape vers la prévention et la capacité d'augmenter sa propre qualité de vie. C'est en prenant conscience des réels impacts d'une mauvaise hygiène buccodentaire qu'un individu peut se donner les moyens de prévenir ou de remédier à un état de santé précaire.

À la suite de la conférence, des vidéos sur les mythes et réalités de l'hygiène buccodentaire seront présentés et des étudiant.e.s en hygiène dentaire prendront la parole pour compléter l'information et répondre aux questions. Un kiosque sera disponible dans la salle de conférence avec des produits et matériel recommandés, comme des produits nettoyants pour les prothèses dentaires, des brosses à dents modifiées et des brosses à dents pour les prothèses.

LE PROJET AU CŒUR DES AÎNÉS

Les organisatrices et initiatrices du projet *Au cœur des aînés* s'engagent à poursuivre la diffusion d'informations sur l'importance des soins buccodentaires dans le but de rejoindre un maximum de personnes et de leur permettre d'agir concrètement sur leur santé dentaire actuelle et future, et d'inspirer d'autres initiatives similaires.

Les organisatrices sont particulièrement à l'écoute des collaborateurs et des parties prenantes. Nous souhaitons être proactives, créatives et novatrices afin de répondre à un besoin qui sous-tend plusieurs enjeux propres aux aîné.e.s. Parce que nous croyons que les connaissances sont un bien collectif, nous nous sentons interpellées par cette responsabilité sociale de rendre le savoir plus accessible en offrant ces conférences.

La conférencière, Mélissa Cloutier, est une sommité en hygiène bucco-dentaire. Elle travaille intensément sur l'intégration des soins d'hygiène buccodentaire dans les résidences pour aîné.e.s du Québec et particulièrement auprès du personnel prodiguant des soins aux personnes en perte d'autonomie cognitive ou physique.



De gauche à droite : Virginie Munger (Directrice générale adjointe de la FADOQ-RLS), Mélissa Cloutier (Fondatrice de Bouche en santé) et de Mélissa Gemme (Fondatrice de La loisir mobile).

ATELIERS D'IMPROVISATION

Avez-vous le goût de l'aventure ? Vous avez désormais la possibilité de participer une toute nouvelle activité : Fol'impro !

Une occasion de rire, de travailler sa mémoire, d'augmenter le degré de légèreté en soi et de goûter à l'humour.

L'art de l'improvisation, c'est de pouvoir jouer sans répétition, sans texte écrit pour les comédiens. C'est une activité qui produit des moments cocasses, mais aussi de très fortes amitiés !

Faire partie d'un groupe, rire, s'amuser, se tromper – ensemble – tout en ne se prenant pas trop au sérieux : faire de l'improvisation peut améliorer les interactions sociales et la confiance en soi, en plus de permettre de s'évader du quotidien.

Elle développe l'écoute et la convivialité. Rires et plaisir au rendez-vous !



Durée :

2 heures dont 30 minutes de pause

Pendant 5 semaines,

À Sainte-Agathe-des-Monts

Pour connaître les détails :

<https://www.fadoq.ca/reseau/folimpro>

Courriel : folimpro@fadoqlaurentides.org

PLUS DE 100 RABAIS DISPONIBLES DANS LES LAURENTIDES !

Rabais pour les membres FADOQ seulement.

Voir l'ensemble des rabais et les conditions :

<https://www.fadoq.ca/laurentides/rabais>.



Imprimerie Léonard

944, Rue de l'École, Mont-Tremblant

819-425-3735

reception@imp-leonard.com

imprimerieleonard.com

10 % par produit imprimé

Sucrerie du Rang Double

1782 Rang Double, Saint-Lin-Laurentides

450-439-7830

info@sucrerieurangdouble.com

sucrerieurangdouble.com

10 % en mars et avril, et sur tous les produits transformés de l'érable et du bouleau tout au long de l'année

Centre de couture Gema

239 Boulevard Labelle, Rosemère

450-437-9562

info@couturegema.ca

couturegema.ca

Couture (vêtement, accessoire) : 10 %

Alain Malric Inc.

4035 Des Francs-Bourgeois, Boisbriand

514-629-3736

alain@equipemalric.com

equipemalric.com

Courtage immobilier résidentiel et commercial : Jusqu'à 1.5 % sur le taux de commission normale, et gratuits

L'interval Coopérative de solidarité plein air

3565 Chemin du Lac-Legault, Sainte-Lucie-des-Laurentides

819-326-4069

info@intervalcoop.com

intervalcoop.com

10 % sur un séjour de 2 nuits

Travaux à rabais

348A Boulevard Adolphe-Chapleau

Bois-des-Fillion

514-718-0872

info@travauxarabais.com

10% sur la main d'œuvre - tous travaux résidentiels

Tout de moi

101-126 Chemin de la Grande-Côte

Saint-Eustache

514-497-5551

info@toutdemoi.ca

toutdemoi.ca

Service professionnel :

10 % sur achat du document Tout de moi

Pour devenir partenaire FADOQ - RLS, contacter :



HARMONY MARIN

Nouvelle responsable des communications et partenariats

harmony@fadoqlaurentides.org

819-429-5858 poste 224