

fadoq

Région  
île de Montréal

# Le Montréal FADQ

HIVER 2025 | VOLUME 28, NUMÉRO 2



**PROGRAMMATION D'HIVER**  
INSCRIPTIONS DÈS LE 5 DÉCEMBRE

**LES GRANDES NOSTALGIES**  
HUMEURS D'UNE BABY-BOOMER

**LES CONFIDENCES D'UN PARC!**  
CHRONIQUE HISTORIQUE

Merci à nos Grands partenaires et commanditaires

**intact**  
ASSURANCE

Auto • Habitation

**beneva**

Vie • Santé • Investissement

## Table des matières

Mot de la présidente.....	3
Babillard .....	4
Programmation .....	7
Chronique LOBE.....	18
Prendre sa retraite .....	19
Présentation de Montréal Pour Tous .....	21
Les confidences d'un parc! .....	22

## 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](mailto:info@fadoqmtl.org)

## Pour nous joindre

7537, rue Saint-Hubert, Montréal  
(Québec) H2R 2N7

514 271-1411 | [info@fadoqmtl.org](mailto:info@fadoqmtl.org)  
[fadoq.ca/ile-de-montreal](http://fadoq.ca/ile-de-montreal)

## Le Montréal FADOQ

Hiver 2025, volume 28, numéro 2

Randy Soumahoro *Rédacteur en chef*  
Valentina Vlassova *Conception graphique*  
Impression SOLISCO

**4 promos FADOQ**  
pour vos lunettes  
ou verres de contact!

programme  
privilèges  
**fadoq**

**25\$ de rabais  
additionnel\***

à la promotion  
« la 2<sup>e</sup> PAIRE à 1\$ ».

**2<sup>e</sup>  
PAIRE À  
1\$**

**25% de rabais**

à l'achat d'une paire complète:  
monture, lentilles et  
traitements de nos collections  
designers Exclusives.\*\*

**15% de rabais**

à l'achat d'une paire de  
lunettes de soleil ou complète  
de notre collection de  
designers internationaux.\*\*

**10% de rabais  
additionnel**

à l'achat d'une provision  
annuelle de verres de  
contact à prix régulier.

**greiche & scaff**

professionnels de la vue

Examens de la vue sur place par des optométristes  
ou apportez votre prescription.

Planifiez votre rendez-vous sur [greiche-scaff.com](http://greiche-scaff.com)

Offres réservées aux membres FADOQ, valables jusqu'au 30 juin 2024. Sur présentation de votre carte de membre FADOQ. \*Recevez un rabais de 25 \$ additionnel à la promotion « la deuxième paire à 1 \$ ». Avec l'offre 2e paire à 1 \$, achetez n'importe quelle paire de lunettes complète de notre collection de marques Exclusives avec monture et lentilles traitées antireflet premium, et recevez une deuxième paire de la même collection Exclusives et d'une valeur identique ou moindre pour seulement un dollar! \*\*Rabais applicables sur le prix régulier, ces offres ne peuvent pas être jumelées. Sujets à changements sans préavis. Monture à titre indicatif. Jacinthe Laurendeau opticienne.

## 2025 : une année de renouveau, de modernité et d'engagement



C'est avec grande joie que je m'adresse à vous dans le cadre de notre bulletin d'hiver qui annonce l'arrivée prochaine de 2025. Cette nouvelle année s'annonce sous le signe de la continuité et de l'innovation pour la FADOQ - Région île de Montréal et je suis ravie de partager avec vous les avancées et les projets qui marqueront les mois à venir.

Nous clôturons 2024 forts de nombreux succès, dont la participation inspirante de nos membres aux Jeux provinciaux. Leur détermination et leur esprit d'équipe nous rappellent pourquoi nous sommes si fiers de cette communauté... dont vous faites partie! En 2025, nous veillerons donc à demeurer à votre écoute et nous continuerons d'améliorer nos activités ainsi que notre programmation afin de répondre encore davantage à vos besoins et à vos attentes.

L'année dernière, nous avons lancé avec enthousiasme un Club de course, lequel a rapidement trouvé de nombreux adeptes. En 2025, nous espérons le voir grandir encore davantage, en offrant encore plus

d'occasions de se retrouver, de bouger et de créer des liens dans une ambiance conviviale et bienveillante.

Nous savons que les défis évoluent, et l'un des enjeux majeurs pour nos membres réside dans la prévention des fraudes. Malheureusement, nous constatons que les tentatives de fraude visant les personnes âgées ne cessent de croître. Protéger les personnes âgées contre ce fléau constitue une priorité pour la FADOQ - Région île de Montréal. C'est pourquoi nous comptons redoubler d'efforts en 2025 pour sensibiliser et pour outiller chacune et chacun d'entre vous afin de prévenir de telles situations.

C'est d'ailleurs dans cet esprit de bienveillance que nous plaçons l'année 2025. Nous souhaitons que chaque initiative et chaque projet que nous portons continuent de refléter cette valeur essentielle pour notre communauté. Nous voulons également que la FADOQ - Région île de Montréal poursuive sa modernisation de façon à nous permettre de rester connectés sur les besoins et les réalités de nos membres. En rendant nos outils et nos services plus accessibles et actuels, nous

vous garantissons une organisation inclusive, à l'écoute de chacune et chacun de ses membres

L'année à venir sera également marquée par le développement de nouveaux partenariats. Nous nous engageons à collaborer avec des organisations qui partagent nos valeurs et qui sauront enrichir notre réseau de ressources utiles et pertinentes.

Je tiens à vous souhaiter, au nom de l'ensemble du Conseil d'administration et de toute l'équipe, nos meilleurs vœux pour 2025. Que cette année vous apporte de la sérénité, de la santé, et des moments précieux avec vos proches. Ensemble, nous continuerons à construire une communauté solidaire, dynamique et respectueuse.

Je vous remercie pour votre engagement et votre confiance. Nous avons hâte de partager avec vous les nouveautés qui feront de 2025 une année hors du commun pour la FADOQ - Région île de Montréal et pour vous, ses membres.

**Jocelyne Wiseman**  
Présidente, FADOQ - Région île de Montréal

## Projet Part'Âge Savoir pour vieillir en santé

Le projet «Part'Âge Savoir pour vieillir en santé» est actuellement en vigueur sur le territoire de Laval, notamment dans les RPA le Marronnier et l'Oasis. Né d'un partenariat entre la FADOQ - Région île de Montréal et les directions régionales de santé publique de Laval et de Montréal, ce projet pilote a pour objectif d'améliorer la santé et le bien-être des personnes âgées.

Des ateliers de sensibilisation, animés par et pour les aînés, abordent des thématiques essentielles comme la prévention des chutes, la santé cognitive, la nutrition, le sommeil, etc. Ces ateliers incluent des pauses actives pour encourager les participant.e.s à intégrer des routines d'exercices dans leur quotidien.

Dans le cadre de ce projet, des bénévoles sont spécifiquement formés et des outils pratiques, comme des aide-mémoires, sont mis à la disposition des personnes âgées, ce qui leur permet d'améliorer leur qualité de vie en renforçant leur autonomie et en les aidant à adopter des comportements favorables à leur santé.



Si vous êtes intéressé.e à participer ou si vous souhaitez en savoir plus à ce sujet, restez à l'affût sur nos différentes plateformes pour les prochaines étapes du projet dans votre communauté!

Grâce à la participation financière de



## Hommage à Rosaire Un homme engagé, exemplaire et inspirant

C'est avec une profonde tristesse que nous annonçons le décès de M. Rosaire Huard, survenu le 7 septembre 2024 à l'âge de 97 ans. Figure emblématique de la FADOQ - Région Île de Montréal, Rosaire était reconnu comme le doyen des Jeux FADOQ Montréal. Nous présentons nos plus sincères condoléances à sa famille, à ses proches et à toutes les personnes qui ont eu le privilège de le connaître.

Rosaire incarnait l'esprit même de notre organisation, prouvant qu'il n'y a pas d'âge pour rester actif et passionné. Sa dernière participation aux Jeux FADOQ en 2022, où il a brillamment concouru dans trois disciplines, témoignait de sa vitalité et de son engagement inébranlable. Au fil des années, il s'est illustré dans diverses épreuves, notamment dans la marche et dans la natation, démontrant une détermination sans limites.



En plus d'être un athlète accompli, Rosaire était un ami cher pour de nombreux membres de notre communauté. Son enthousiasme contagieux et sa bienveillance faisaient de lui un ambassadeur exemplaire de la FADOQ - Région Île de Montréal. Son sourire radieux et sa joie de vivre ont marqué tous ceux et celles qui l'ont côtoyé.

L'héritage inspirant de Rosaire continuera d'influencer les générations futures. Nous le garderons en mémoire comme un fier représentant de la FADOQ - Région Île

de Montréal, un athlète passionné et un ami dévoué. Son engagement et sa détermination resteront une source d'inspiration pour nous tous et toutes.

Reposez en paix, cher Rosaire. Votre énergie et votre sourire nous manqueront profondément, mais votre exemple continuera d'illuminer nos vies. Vous resterez à jamais dans nos pensées et dans nos cœurs.

Denis  
**BOUCHARD**

Guylaine  
**TREMBLAY**



# FALLAIT PAS DIRE ÇA!

UNE COMÉDIE DE SALOMÉ LELOUCH

ADAPTATION ET MISE EN SCÈNE : GUYLAINE TREMBLAY ET DENIS BOUCHARD

**DU 4 AU 12 JUILLET 2025**

**Théâtre Desjardins - LaSalle, Montréal**

**[theatredesjardins.com](http://theatredesjardins.com) - 514 367-6373**

**N**  
COMMUNICATIONS  
MARKETING

LA  
PRESSE

agents  
doubles

Quebec  
Cité d'Énergie  
SOLÉC

ZIGGY  
BY CENDRINE O.

Théâtre  
Desjardins

# Journée Internationale des personnes âgées succès éclatant !

Le 1<sup>er</sup> octobre 2024, l'île FADOQ – Région Île de Montréal a pris part à la 4<sup>e</sup> édition de la grande marche organisée dans le cadre de la Journée Internationale des personnes âgées. Cette journée a été marquée par une mobilisation incroyable, et nous tenons à adresser un immense merci à toutes celles et ceux qui ont marché à nos côtés, avec une mention spéciale à nos membres, dont l'énergie et l'enthousiasme ont fait de cette journée une réussite éclatante. Nous sommes également reconnaissants envers les organisateurs et toutes les organisations partenaires qui ont contribué à faire de cette journée une belle célébration de la solidarité, du respect et de l'inclusion des personnes âgées.



## Collaboration entre le Service de Police de la Ville de Montréal et la FADOQ Région île de Montréal

### CHRONIQUE INFO-PRÉVENTION



#### Fraude bancaire : déceler les fraudeurs pour éviter toute arnaque

Vous recevez un coup de téléphone, on vous interpelle par votre prénom et par votre nom. C'est un.e représentant.e d'une institution financière qui vous contacte pour vous informer qu'il y a eu une fraude sur votre carte de crédit. Vous êtes encore plus surpris.e quand l'employé.e de l'institution vous demande si vous avez effectué diverses transactions à différentes dates. Vous répondez « oui » et, immédiatement, le stress s'empare de vous. Vous craignez, avec raison, que l'on vous soutire vos économies. L'employé.e vous propose sur le champ des solutions pour protéger vos avoirs. C'est urgent, car les personnes ont déjà fait d'autres tentatives.

On vous offre de changer de carte de crédit au téléphone. On tente de vous rassurer en vous transmettant un code de sécurité par texto ou on vous propose de remettre votre carte à une personne qui viendra la chercher. On vous informe que votre carte sera annulée et que vous recevrez la nouvelle par la poste. On vous propose même d'aller vous chercher en voiture pour vous conduire à un guichet, le but étant de faire un retrait d'argent et de vous faire participer à l'enquête. Vous êtes inquiète.inquiet, vous avez peur; l'employé.e est avenant.e et rassurant.e, mais cette personne vous dit

qu'il faut faire très vite. Pour vous protéger, l'employé.e mentionne avoir besoin de vos informations et vous demande le numéro de votre carte, le nom inscrit, la date d'expiration et le numéro de sécurité de trois chiffres inscrit au verso. On vous dit qu'une fois cette vérification faite, le danger sera écarté.

#### Vérifiez l'identité réelle du représentant bancaire

Quelles sont les intentions qui motiveront vos décisions par la suite? Vous souhaitez fort probablement vous protéger de la fraude, du vol et ainsi éviter des pertes monétaires. C'est bien normal. Mais comment savoir et vous assurer qu'il y a bel et bien une fraude en cours? **Le seul moyen est de vérifier sans vous fier à l'aide proposée par l'employé.e au téléphone.** Rappelez-vous : on vous a contacté.ee. Vous n'avez aucune idée de l'identité réelle de la personne qui vous a appelé.e. Plusieurs moyens peuvent vous duper comme un faux numéro de rappel ou des informations trafiquées sur l'afficheur lors de l'appel entrant.

Pour vérifier, n'utilisez en aucun cas les coordonnées fournies par la personne qui vous a contacté.e. **Vous devez trouver par vous-même le numéro de téléphone de votre institution financière,** d'où l'importance de l'avoir déjà noté dans vos contacts et dans votre répertoire téléphonique. Un numéro de service est également inscrit au verso de votre carte. De cette façon, vous serez certain.e que votre interlocuteur.trice vous appelle bien depuis votre institution bancaire. Une fois en contact avec cette dernière, demandez-lui s'il y a eu des transactions irrégulières et si une personne devait vous contacter. Si la réponse est « oui », car il demeure possible qu'une réelle fraude soit en cours, prenez les mesures nécessaires avec votre institution bancaire. Si la réponse est « non », vous pousserez un

grand soupir de soulagement et vous serez fier.ère de ne pas avoir mordu à l'hameçon tendu par la fraudeuse ou le fraudeur.

#### Ce qu'il faut retenir :

Si l'on vous contacte à propos d'une situation urgente et que la solution est de donner accès à vos informations personnelles, financières ou que l'on vous demande de l'argent, **vérifiez par vous-même en utilisant les coordonnées que vous savez authentiques. C'est le seul moyen de confirmer si la problématique est réelle.**

Rappelez-vous que les fraudeuses et fraudeurs passent toujours par le même chemin. On vous contacte, on vous fait peur et la seule solution qui vous est proposée est financière : soit que l'on vous demande de fournir vos données bancaires ou de donner de l'argent. On a recours à toutes sortes de stratagèmes pour vous placer en état d'alerte : on mentionne, par exemple, que votre petit-enfant est emprisonné, qu'un proche est gravement malade, que vos cartes bancaires ont été fraudées, qu'un paiement n'a pas été reçu, etc.

**QUELLE QUE SOIT LA SITUATION D'URGENCE QUI VOUS EST PRÉSENTÉE, TERMINEZ LA CONVERSATION LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE ET CONTACTEZ L'INSTITUTION, L'ENTREPRISE OU LA PERSONNE EN CAUSE À PARTIR DES COORDONNÉES QUE VOUS SAVEZ RÉELLES ET VÉRIDIQUES.**

Si la personne au téléphone est authentique et bien intentionnée, elle vous laissera effectuer vos vérifications sans problème et, surtout, sans aucune pression.

Sergent Sébastien Hébert  
Conseiller stratégique section stratégie préventive  
Division de la prévention et de la sécurité urbaine  
Service de Police de la Ville de Montréal

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 : Mardi 5 décembre à 9 heures**

## ATELIERS FADOQ.CA



### Je découvre internet avec Windows 10

**Dates :** Lundis 6 janvier au 10 février

**Heure :** 14 h 30 à 17 h 30

**Lieu :** Insertech, 4820, rue Molson

**Coût :** 85 \$ – Durée : 18 h

### Les tablettes iPad et leurs applications

**Dates :** Samedis 11 janvier au 15 février

**Heure :** 10 h 30 à 13 h 30

**Lieu :** Insertech, 4820, rue Molson

**Coût :** 60 \$ – Durée : 18 h

### Les tablettes Samsung et leurs applications

**Dates :** Lundis 24 février au 31 mars

**Heure :** 14 h 30 à 17 h 30

**Lieu :** Insertech, 4820, rue Molson

**Coût :** 60 \$ – Durée : 18 h

### Sécurité informatique

**Date :** Jeudi 13 mars

**Heure :** 13h à 16h

**Lieu :** Plateforme virtuelle

**Coût :** Gratuit

Groupe de 8 personnes. Un manuel d'instructions ainsi qu'une clé USB vous seront remis.

## ACTIVITÉS ÉDUCATIVES ET SOCIALES



### Pour une retraite épanouie en loisir

Transformez votre retraite en une période épanouissante grâce au programme REEL! Conçu pour maximiser votre bien-être, ce programme en 8 sessions vous guidera à travers trois étapes essentielles afin de vous créer un plan de loisir personnalisé pour une retraite enrichissante. REEL vous offre un cadre sécurisant et enrichissant pour bien vivre cette nouvelle étape de vie.

**Dates :** Lundis du 10 mars au 5 mai  
(aucune séance le 21 avril)

**Heure :** 13 h à 15 h 30

**Lieu :** Espace Collaboratif, 5800, rue Saint-Denis, bureau 602, près du métro Rosemont

**Coût :** 10 \$ (incluant la documentation)

### Atelier de cuisine du monde

Un atelier pour partir à la découverte de l'Italie et sa gastronomie! Faites voyager vos papilles... Laissez le chef vous guider dans la réalisation de pâtes fraîches puis dégustez votre repas!

**Date :** Mercredi 12 février

**Heure :** 11 h à 14 h

**Lieu :** Atelier et saveurs - Time Out Market, 705, rue Sainte-Catherine Ouest

(Centre Eaton, Métro McGill)

**Coût :** 130 \$

### Cours de bridge débutant

Ce cours s'adresse à ceux et celles qui n'ont jamais joué au bridge. On y apprend les rudiments de ce jeu de déduction, d'analyse et de communication.

**Dates :** Lundis du 13 janvier au 24 mars

**Heure :** 13 h à 16 h

**Lieu :** Aréna Martin Brodeur, 5300, boul. Robert, Saint-Léonard

**Coût :** 125 \$ – Session de 11 semaines

### 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.

**Dates :** Mardis 14 janvier au 18 mars

**Heure :** 13 h 30 à 16 h

**Lieu :** Virtuel

**Coût :** 65 \$ (incluant le livre)

## Cours pratique de méditation de la pleine conscience

Avec Jean Turcotte nous cultiverons bienveillance, compassion, joie et équilibre pour soi, les autres et le monde. Ce faisant nous y trouverons la paix, nous donnant l'occasion de faire un clin d'œil à Renée Claude chantant : « Tu trouveras la paix dans ton cœur Et pas ailleurs, et pas ailleurs Tu peux cesser de la chercher Ce n'est qu'en toi qu'elle peut commencer »

**Dates :** Jeudis du 16 janvier au 6 mars

**Heure :** 15 h à 16 h 30

**Lieu :** 141, rue Mont-Royal Est  
(École de qi gong Fragments libres)

**Coût :** 100 \$ – Session de 8 semaines

## Les secrets de la photo avec votre cellulaire

Améliorez vos photos et découvrez les secrets techniques et créatifs de votre téléphone en assistant à ce cours de photo très stimulant et concret. Que vous possédiez un téléphone Android ou iPhone, la visite guidée des fonctions photos vous apportera beaucoup de plaisirs et une belle ouverture vers des photos plus satisfaisantes en toutes occasions.

**Date :** Mardi 21 janvier

**Heure :** 10 h à 12 h

**Lieu :** Virtuel

**Coût :** 25 \$

## Les compositions créatives en voyage, paysages et nature

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.

**Date :** Mardi 28 janvier

**Heure :** 10 h à 12 h

**Lieu :** Virtuel

**Coût :** 25 \$

## 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.

**Date :** Mardi 4 février

**Heure :** 10 h à 12 h

**Lieu :** Marché Jean-Talon

**Coût :** 40 \$

## Les retouches et l'amélioration de vos photos directement dans votre téléphone

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 oeuvres.

**Date :** Mardi 11 février

**Heure :** 10 h à 12 h

**Lieu :** 218, Notre-Dame Ouest  
(2<sup>e</sup> étage)

**Coût :** 45 \$

## Réussir vos photos de voyages

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.

**Date :** Mardi 18 février

**Heure :** 10 h à 12 h

**Lieu :** Virtuel

**Coût :** 25 \$

## Cours d'espagnol virtuel : 6 niveaux et conversation

Les cours AEA (Ateliers d'espagnol pour Adultes), un programme qui stimule les fonctions cognitives et qui renforce l'activité mentale par l'apprentissage d'une langue.

**Groupe :** Minimum 8 personnes et maximum 12 personnes par groupe

**Coût :** 125 \$ pour la session de 10 semaines/15 heures

**Session :** Du 20 janvier au 27 mars

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

## Cours d'italien : 6 niveaux

Cours d'italien animés par Rosanna Caliento. L'apprentissage est basé sur la communication orale.

**Lieu :** La Casa d'Italia,  
505, rue Jean Talon Est

### Niveau 1

**Dates :** Jeudis du 16 janvier au 20 mars

**Heure :** 9 h 05 à 10 h 35

**Coût :** 110 \$ – Session de 10 semaines

### Niveau 2

Prérequis : Savoir se présenter, connaître les formules d'interaction de base, les chiffres nécessaires pour dire et demander l'heure (de 1-13 et, mieux, de 1-31), les jours de la semaine et les mois.

**Dates :** Jeudis du 16 janvier au 20 mars

**Heure :** 10 h 45 à 12 h 15

**Coût :** 110 \$ – Session de 10 semaines

### Niveau 3

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.

**Dates :** Mercredis du 15 janvier  
au 19 mars

**Heure :** 9 h 05 à 10 h 35

**Coût :** 110 \$ – Session de  
10 semaines

## Niveau 4

Prérequis : Savoir parler des projets futurs en utilisant le présent de l'indicatif, être en mesure de décrire une action dans le passé, de dire ou de demander des informations s'étant déroulées au passé.

**Dates :** Mercredis du 15 janvier  
au 19 mars

**Heure :** 10 h 45 à 12 h 45

**Coût :** 125 \$ – Session de  
10 semaines

## Niveau 5 et Conversation débutant

Les 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.

**Dates :** Mardis du 14 janvier  
au 18 mars

**Heure :** 9 h 05 à 11 h 05

**Coût :** 125 \$ – Session de  
10 semaines

## Cours d'espagnol en présentiel

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.

**Lieu :** 5043, rue Saint-Dominique

**Coût :** 125 \$ – Session de  
10 semaines + 25\$ (achat  
matériel didactique)

### Niveau débutant I :

**Dates :** Mardis du 14 janvier  
au 18 mars

**Heure :** 15 h 30 à 17 h

### Niveau débutant II :

**Dates :** Jeudis du 16 janvier  
au 20 mars

**Heure :** 15 h à 16 h 30

## Cours d'anglais

Grâce à ce cours basé sur la conversation, venez apprendre à parler la langue de Shakespeare dans une ambiance propice aux apprentissages.

**Lieu :** Association sportive et communautaire du Centre-Sud (ASCCS),  
2093, rue de la Visitation

**Coût :** 140 \$ – Session de 14 se-  
maines du 7 janvier au 8 avril

**Niveau 1** Mardi, 9 h à 10 h 30

**Niveau 2** Mardi, 10 h 35 à 12 h 05

**Niveau 4** Mercredi, 9 h à 10 h 30

**Niveau 5** Mercredi, 10 h 35 à 12 h 05

## Écrire un jeu d'enfant

Et si écrire devenait une aire de jeu pour explorer en toute simplicité ce que nous touchons, goûtons, entendons ? Toutes les sensations et les expressions deviennent possibles en ce lieu d'échanges où chaque perception du monde est accueillie telle quelle. Et si écrire permettait de dire la vie qui trotte, erre, flâne, glisse à travers nous ? Animé par Marie-Claude Gagnon.

**Dates :** Mercredis du 15 janvier  
au 19 mars

**Heure :** 13 h 30 à 15 h

**Lieu :** Centre Jean-Claude Malépart,  
2633, rue Ontario Est

**Coût :** 120 \$ – Session de  
10 semaines

## Sur la route de la musique

Viviane LeBlanc vous propose des musiques variées. On s'imprègne de celles-ci tout en explorant différents aspects qui s'y rattachent. On écoute et on échange. Au menu : Pachelbel, Telemann, Ravel, Orff, Nielson. Aussi, on s'intéresse à notre musique traditionnelle, on parle tango et on explore l'histoire du piano à travers le temps. Idéal pour élargir vos connaissances et votre écoute musicale. Avec support visuel, extraits audios et vidéos.

**Dates :** Mercredis du 15 janvier  
au 19 mars

**Heure :** 9 h 30 à 10 h 30

**Lieu :** Atelier virtuel

**Coût :** 85 \$ – Session de 10 semaines

## La musique à travers les époques

Il s'agit d'un survol des grandes époques de la musique du Moyen-Âge à l'époque Contemporaine. Vous découvrirez des compositeurs de Guillaume de Machaut à R. Murray Schafer en passant par Bach et Mozart et entendrez des œuvres qui ont façonné ces périodes marquantes de l'histoire musicale. Vous apprendrez ainsi les caractéristiques de chacune de ces époques. Avec support visuel, extraits sonores et vidéos. Un format idéal pour élargir votre culture musicale et affiner votre écoute.

**Dates :** Jeudis du 16 janvier  
au 20 mars

**Heure :** 9 h 30 à 10 h 30

**Lieu :** Atelier virtuel

**Coût :** 85 \$ – Session de  
10 semaines

## 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 la lecture de notes ou pour ceux et celles qui pensent à l'idée d'apprendre ou de se remettre à jouer d'un instrument ou tout simplement pour comprendre le comment du pourquoi. Par Viviane LeBlanc.

**Dates :** Jeudis du 16 janvier au  
20 mars

**Heure :** 11 h à 12 h

**Lieu :** Atelier virtuel

**Coût :** 85 \$ – Session de  
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 sentiers dans différents parcs de Montréal pour un trajet de 3 à 6 kilomètres.

**Coût :** 5 \$ - Session de 12 semaines

### Chalet du parc Maisonneuve,

4601, rue Sherbrooke Est  
Marche santé et rythmée

**Dates :** Lundis du 13 janvier  
au 31 mars

**Heure :** 10 h à 12 h

### Pavillon d'accueil du parcours Gouin

(métro Henri-Bourassa),  
10905, rue Basile-Routhier  
Marche santé

**Dates :** Mardis du 14 janvier au 1<sup>er</sup> avril

**Heure :** 13 h 30 à 15 h 30

**Parc Frédéric Bach**, au bout de la  
rue Paul-Boutet, coin Jarry (à la rotonde)  
Marche rythmée

**Dates :** Vendredis du 17 janvier  
au 4 avril

**Heure :** 13 h 30 à 15 h 30

### Randonnées en raquettes et bâton de marche

En compagnie d'un naturaliste de GUEPE, profitez d'une randonnée avec interprétation du milieu naturel lors de la randonnée. Au besoin, raquettes et bâtons de marche vous seront fournis.

Pré-requis : disposer d'une forme physique permettant de faire une activité extérieure de deux heures.

**Date :** Jeudi 6 février

**Heure :** 13 h à 15 h

**Lieu :** Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation : 2425, boul. Gouin Est, Montréal

**Coût :** 30 \$

## MARCHES DÉCOUVERTES

### Art souterrain

Découvrez un parcours unique axé sur les œuvres d'art qui embellissent les intérieurs du centre-ville de Montréal, 80 % du temps à l'intérieur. Depuis la Maison Symphonique, explorez la Place des Arts, le Complexe Desjardins, et le Palais des congrès, où des œuvres emblématiques comme *Comme si le temps de la rue* et *Lipstick Forest* vous attendent. Vous traverserez également des passages souterrains pour admirer des créations comme *Stratification Pariétale* avant de conclure dans les environs de la Place Ville-Marie avec l'impressionnant *Anneau* de Claude Cormier.

**Date :** Vendredi 24 janvier

**Heure :** 10 h à 12 h ou  
13 h 30 à 15 h 30

**Départ :** Maison Symphonique  
(Devant le 1600, rue St-Urbain)

**Point de fin :**  
Cathédrale Christ Church

**Coût :** 25 \$

### Découvertes Design

Venez admirer, au cœur de Montréal, le design d'hôtels, de restaurants et de commerces de réputation internationale avec une architecture remarquable. Nous déambulerons d'un lieu à l'autre en observant les particularités des aménagements intérieurs qui vous seront commentés par une designer - enseignante expérimentée et passionnée par le design. De belles découvertes de superbes espaces (accès limités) seront au rendez-vous.

**Date :** Samedi 12 avril

**Heure :** 9 h 30 à 11 h 30 ou  
13 h 30 à 15 h 30

**Départ :** 1440, Drummond à  
proximité du métro Peel

**Fin du trajet :**  
À proximité d'une station  
de métro

**Coût :** 35 \$

## ACTIVITÉS SPORTIVES



### Nouveauté !

En partenariat avec le Salon de Quilles le Domaine, la ligue FADOQ voit le jour ! Que vous soyez seul ou en groupe, jouer aux quilles est une belle activité pour rencontrer des gens et bouger tout en vous amusant !

**Dates :** Mardis du 7 janvier au 13 mai  
**Heure :** 10 h à 12 h

**Lieu :** Centre de Quilles le Domaine,  
3275, av. de Granby,  
Métro Langelier

**Coût :** 12 \$ par semaine, avec remise de bourses à la fin de la saison !

### Cardio-Nordique avec Cardio Plein Air

Programme convivial pour les gens intéressés à la marche avec bâtons. Comprend un échauffement, une période d'effort cardiovasculaire alternant la marche avec bâtons, des intervalles musculaires ainsi que des exercices de renforcement musculaire et d'étirement avec bâtons. Il est réalisé en pleine nature, ce qui ajoute à son charme !

Matériel nécessaire : Bâtons de randonnée ou de marche nordique seulement.

**Dates :** Mercredis 8 janvier au 19 mars  
**Heure :** 10 h 15 à 11 h 15

**Lieu :** Sur le Mont Royal, Statue à sir George-Étienne Cartier (\*Stationnement gratuit sur l'avenue du parc à partir de 10 h.)

**Coût :** 165 \$

## Entraînement Cardio-Vitalité

Programme d'entraînement à ciel ouvert à intensité modérée qui vous permettra de vous remettre en forme à votre rythme. Matériel obligatoire : matelas et bande élastique avec poignées (possibilité d'acheter le matériel complet sur place lors de votre première séance d'entraînement au coût de 48,50 \$ + taxes)

### Parc Maisonneuve

**Dates :** Mardis et/ou jeudis du 7 janvier au 27 mars

**Heure :** 9 h à 10 h

### Point de rencontre :

Chalet du parc Maisonneuve, 4601, rue Sherbrooke Est

**Coût :** 1 x semaine : 148 \$ ou  
2 x semaine : 228 \$

## ACTIVITÉS HIVERNALES

Venez profiter de l'hiver lors de rencontres dans différents parcs de Montréal en compagnie de Flavia, bénévole. Que ce soit en ski de fond, à pied ou avec des crampons, les conditions météorologiques seront nos guides afin de profiter pleinement des joies de l'hiver !

### Jardin Botanique

**Date :** Mercredi 22 janvier

**Heure :** 9 h 30 à 11 h 30

### Lieu de rencontre :

Entrée du Jardin Botanique

**Coût :** Gratuit (Vous devez avoir votre équipement.)

### Île Sainte-Hélène

**Date :** Mercredi 5 février

**Heure :** 9 h 30 à 11 h 30

### Lieu de rencontre :

Métro Île-Sainte-Hélène

**Coût :** Gratuit (Vous devez avoir votre équipement.)

### Parc Frédérick Back

**Date :** Mercredi 19 février

**Heure :** 9 h 30 à 11 h 30

### Lieu de rencontre :

Au bout de la rue Paul-Boutet, coin Jarry (à la rotonde)

**Coût :** Gratuit (Vous devez avoir votre équipement.)

## Initiation au ski de fond

En compagnie d'un guide naturaliste qui vous aidera avec l'équipement et vous donnera les éléments pour pratiquer ce sport, initiez-vous au ski de fond tout en profitant de l'interprétation du milieu naturel qu'il fera lors de la randonnée.

**Date :** Jeudi 23 janvier

**Heure :** 13 h à 15 h

**Lieu :** Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation, 2425, boul. Gouin Est, Montréal

**Coût :** 55 \$, équipement fourni  
Aucun prérequis nécessaire, mais disposer d'une forme physique permettant de faire une activité extérieure de deux heures.

## 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.

**Dates :** Jeudis du 16 janvier au 3 avril

**Heure :** 11 h à 12 h

**Lieu :** Sous-sol de l'église St-Donat, 6807, rue de Marseille (porte-C)

**Coût :** 120 \$ – Session de 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 !

**Dates :** Mercredis du 15 janvier au 2 avril

Avancé : 14 h à 15 h

Débutant : 15 h à 16 h

**Lieu :** Salle Hélios, 6394, rue Saint-Hubert

**Coût :** 126 \$ – Session de 12 semaines

## Danse en ligne

Que vous soyez débutant, intermédiaire ou avancé, venez apprendre à danser avec Gilles et Dimitria.

**Dates :** Mardis ou jeudis du 14 janvier au 3 avril

**Heure :** Débutant (nouveau) : mardi de 14 h 15 à 15 h 15

Débutant niveau 2 : mardi de 13 h à 14 h

Intermédiaire : jeudi de 13 h à 14 h

Avancé : jeudi de 14 h 15 à 15 h 15

**Lieu :** Salle Hélios, 6394, rue Saint-Hubert

**Coût :** 126 \$ – Session de 12 semaines



## Yoga sur tapis

Le yoga est une science millénaire qui propose toute une hygiène de vie. Une branche importante du yoga est la pratique des postures pour conserver une santé physique optimale. Les techniques de respiration calment le système nerveux et oxygènent le corps. Les postures, quant à elles, permettent de stimuler tous les systèmes du corps. Elles assouplissent les muscles tout en les renforçant, améliorent l'équilibre et la coordination.

**Dates :** Mercredi du 15 janvier au 2 avril

**Heure :** 9 h 30 à 10 h 30

**Lieu :** Studio Caravane, 910, rue Jean-Talon Est (2<sup>e</sup> étage)

**Coût :** 130 \$ – Session de 12 semaines

**Dates :** Vendredis du 17 janvier au 4 avril

**Heure :** 9 h 30 à 10 h 30

**Lieu :** Sous-sol de l'église St-Donat, 6807, rue de Marseille (porte-C)

**Coût :** 130 \$ – Session de 12 semaines

## Yoga sur chaise

Le yoga sur chaise, inspiré du hatha yoga classique, rend la pratique accessible à tous. La chaise offre un soutien qui permet de réaliser les postures de manière sécuritaire, tout en restant confortable. Que vous soyez assis ou debout, la chaise devient un partenaire pour vous aider à trouver l'équilibre et à améliorer votre flexibilité. C'est une méthode douce et adaptée de bouger, idéale pour les débutants et pour ceux qui ont déjà une pratique.

**Dates :** Mercredis du 15 janvier au 2 avril

**Heure :** 9 h 30 à 10 h 30

**Lieu :** Studio Caravane, 910, rue Jean-Talon Est (2<sup>e</sup> étage)

**Coût :** 130 \$ – Session de 12 semaines

**Dates :** Vendredis du 17 janvier au 4 avril

**Heure :** 9 h 30 à 10 h 30

**Lieu :** Sous-sol de l'église St-Donat, 6807, rue de Marseille (porte-C)

**Coût :** 130 \$ – Session de 12 semaines

## Méditation

Plongez dans l'univers de la méditation avec cet atelier pratique.



Apprenez à différencier les diverses techniques comme la méditation zen, bouddhiste, la visualisation et

les mantras. Vous explorerez des approches variées pour trouver celle qui vous convient le mieux, tout en bénéficiant de ses incroyables bienfaits sur le mental et le bien-être. Que vous soyez débutant ou déjà initié, cet atelier vous aidera à intégrer la méditation dans votre quotidien pour plus de calme et de sérénité.

**Dates :** Mercredis du 15 janvier au 2 avril

**Heure :** 12 h à 12 h 45

**Lieu :** Studio Caravane, 910, rue Jean-Talon Est (2<sup>e</sup> étage)

**Coût :** 86 \$ – Session de 12 semaines

**Dates :** Vendredis du 17 janvier au 4 avril

**Heure :** 12 h à 12 h 45

**Lieu :** Sous-sol de l'église St-Donat, 6807, rue de Marseille (porte-C)

**Coût :** 86 \$ – Session de 12 semaines

## Dances du monde

Cette activité vous fera découvrir les danses pratiquées en ronde provenant de différentes cultures au son de la musique du monde. Accessibles à tous, ces danses offrent un exercice physique (équilibre, coordination, tonification) et mental (synchronisation, concentration,

mémoire), et sont ainsi une activité complète pour le corps et pour l'esprit.

**Dates :** Dimanches du 26 janvier au 16 mars

**Heure :** 14 h à 16 h

**Lieu :** P paroisse Notre Dame de la Consolata, 7120, av. Papineau Métro Fabre

**Coût :** 100 \$ – Session de 8 semaines

*En collaboration avec le Centre Pierre-Charbonneau*



Centre Pierre-Charbonneau

## Club de pickleball

Venez pratiquer cette activité sportive extrêmement populaire au Québec encadrée par des bénévoles.

**Dates :** Mardis et/ou Jedis du 14 janvier au 10 avril (aucune séance le 18 et 20 mars)

**Heure :** 13 h à 15 h

**Lieu :** Centre Pierre-Charbonneau, 3000, rue Viau

**Coût :** 1 x sem. : 100 \$ ou  
2 x sem. : 200 \$  
(+ 26 \$ Carte de membre Centre Pierre-Charbonneau)

\*Raquettes et balles fournies au besoin.

## Club de Tennis de table

Le tennis de table, appelé aussi ping-pong, est un sport de raquette opposant deux ou quatre joueurs autour d'une table. Le tennis de table est une activité de loisir, mais c'est également un sport olympique depuis 1988.

**Dates :** Mercredis 15 janvier au 9 avril (aucune séance le 19 mars)

**Heure :** 10 h à 12 h

**Lieu :** Centre Pierre-Charbonneau, 3000, rue Viau

**Coût :** 96 \$ (+ 26 \$ Carte de membre Centre Pierre-Charbonneau)

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.

**Dates :** Mardis 21 janvier au 25 mars

**Heure :** 14 h à 15 h

**Lieu :** Centre du Vieux Moulin de LaSalle, 7644, rue Édouard

**Coût :** 68 \$ – Session de 10 semaines

## Tai Chi Chen

Alternance de mouvements lents et rapides, le Tai Chi Chen se caractérise par ses postures basses, « ses enroulements de soie » (chan si jin) et ses éclats explosifs.

**Dates :** Mercredis 22 janvier  
au 26 mars

**Heure :** 13 h à 14 h

**Lieu :** Centre du Vieux Moulin de LaSalle, 7644, rue Édouard

**Coût :** 68 \$ – Session de 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.

**Dates :** Jeudis du 23 janvier  
au 27 mars

**Heure :** 14 h à 15 h

**Lieu :** Centre du Vieux Moulin de LaSalle, 7644, rue Édouard

**Coût :** 68 \$ – Session de 10 semaines

En collaboration avec l'Association  
sportive et communautaire du  
Centre-Sud (ASCCS)



Association sportive  
et communautaire  
du Centre-Sud

## Cardiovélo

Un cours sur vélo stationnaire au rythme de la musique simulant des montées, accélérations et sprints. Rien de tel qu'un entraînement en groupe pour favoriser la motivation !

**Dates :** Jeudis du 9 janvier  
au 10 avril

**Heure :** 13 h à 14 h

**Lieu :** ASCCS, 2093, rue de la Visitation

**Coût :** 140 \$ – Session de  
14 semaines

## Mise en forme

Ce cours vise à renforcer les os, à préserver la respiration et le capital musculaire, à diminuer la pression artérielle, à assouplir le corps, à contrôler la prise de poids tout en favorisant la socialisation.

**Dates :** Lundis du 6 janvier au 7 avril

**Heure :** 10 h 30 à 11 h 30

**Lieu :** Association sportive et communautaire du Centre-Sud, 2093, rue de la Visitation

**Coût :** 140 \$ – Session de  
14 semaines

En collaboration avec le Centre  
Récréatif Édouard Rivet



## Cardiovélo 55ans +

Un cours de cardiovélo adapté juste pour vous ! Venez découvrir une activité cardiovasculaire sans impact, dirigé par un entraîneur d'expérience et compétent qui sera vous motiver,

guider et rendre vos 45 minutes de vélo des plus agréables et sécuritaires. Favorise la perte de poids, augmentation de votre métabolisme de base et renforcer votre bas du corps.

**Dates :** Vendredis du 17 janvier  
au 11 avril

**Heure :** 10 h 30 à 11 h 15

**Lieu :** Centre Récréatif Édouard Rivet, 11 111, rue Notre-Dame, Montréal-Est

**Coût :** 125\$ – Session de  
13 semaines

## Drumfit

Offert en collaboration avec le Centre Récréatif Édouard Rivet, ce nouveau cours combine des chorégraphies musicales, travaille la coordination, la motricité, l'écoute active, la proprioception et l'endurance. Adapté au 55+, l'objectif principal de ce cours est de s'amuser ! Allez, on va bondir de joie !

**Dates :** Mercredis du 15 janvier  
au 9 avril

**Heure :** 10 h à 10 h 45

**Lieu :** Centre Récréatif Édouard Rivet, 11 111, rue Notre-Dame, Montréal-Est

**Coût :** 100 \$ – Session de  
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 !

**Dates :** Jeudis du 16 janvier  
au 10 avril

**Heure :** 9 h 30 à 10 h 30

**Lieu :** Centre Récréatif Édouard Rivet, 11 111, rue Notre-Dame, Montréal-Est

**Coût :** 100 \$ – Session de  
13 semaines

En collaboration avec le  
Centre Cummings



## Le body shop (Entraînement virtuel bilingue)

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.

**Dates :** Mardis du 7 janvier au 8 avril

**Heure :** 16 h à 16 h 45

**Lieu :** Virtuel

**Coût :** 63 \$



## Sortie de Ski de fond et ou raquette

Venez vivre l'hiver en profitant des magnifiques paysages sur l'île Saint-Bernard à Chateauguay. La marche à pied peut être pratiquée sur une distance de deux kilomètres, mais s'ajoutent à cela quatre kilomètres de sentiers de raquette et 15 kilomètres de sentiers de ski de fond. La location d'équipement est disponible sur place (\$).

**Date :** 2 février 2025

**Départ :** 9 h – Gare d'autocars de Montréal (Berri-UQAM)

**Retour prévu :**

Embarquement à 16 h

Arrivée à 17 h

**Coût :** 35 \$ incluant transport  
Apportez votre lunch

## DéJOUEZ l'Hiver

Une formule tout inclus à l'auberge Le Baluchon, dans la magnifique région de la Mauricie. Ski de fond et raquette sur 35 km de sentiers, patinoire, glissade sur chambre à air et randonnée pédestre, l'accès à la piscine et au bain tourbillon intérieur sont les activités offertes durant le séjour.

Inclus :

- 1 souper gastronomique 3 services
- 1 nuitée dans chambre ambiance régulière
- 1 petits-déjeuners gourmands
- 2 lunch
- Pourboires sur les repas
- Passeport plein-air et équipements gratuits
- Transports en autocar

**Date :** Vendredi 31 janvier au samedi 1<sup>er</sup> février

**Départ :** Vendredi à 11 h du 7600, rue Sherbrooke Est

**Retour prévu :**

Samedi, 13 h au

7600, rue Sherbrooke Est

**Coût :** Occ. simple : 535 \$  
Occ. double : 399 \$

## Cabane à sucre

Vous vivrez à la Cabane à sucre D'Amours, une journée mémorable, en nature, dans un décor témoignant du



charme d'antan, et ce, aux limites des régions de Lanaudière et des Laurentides.

**Date :** Mercredi 26 mars

**Départ :** 10 h – 7600, rue Sherbrooke Est

**Retour prévu :**

15 h – 7600, rue

Sherbrooke Est

**Coût :** 65 \$ – Transport, repas et tire sur la neige inclus

## Rencontre d'information Voyages FADOQ 205

Séance d'information sur les destinations 2025 que nous vous proposons en collaboration avec Groupe Voyages Québec.

**Date :** Mardi 28 janvier

**Heure :** 13 h 30

**Lieu :** Maison du sport et du loisir, 7665, Boul. Lacordaire à St-Léonard

**Coût :** Gratuit

## ACTIVITÉS CULTURELLES



Découvrir l'histoire de Montréal différemment... voilà ce que propose l'exposition permanente du MEM. Elle permet de voir la ville de l'intérieur, dans le regard des gens qui y vivent. Elle met en valeur une centaine de témoignages, des parcours de vie uniques s'inscrivant dans un Montréal collectif.

Montréal, c'est quoi ? Montréal, c'est quoi ? Cette exposition met en scène

# PROGRAMMATION

des expériences variées qui tissent la trame urbaine au fil de son histoire. Il existe autant de Montréal que de Montréalaises et de Montréalais. L'exposition offre un amalgame audacieux de caractéristiques spécifiques de la ville et de récits inédits à échelle humaine.

**Date :** Jeudi, 20 février

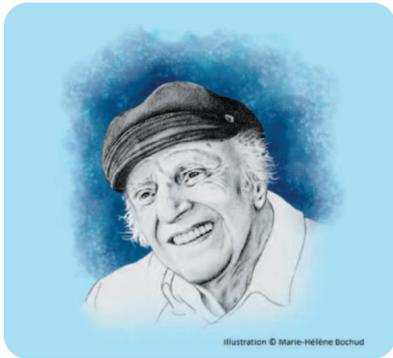
**Heure :** 10 h à 11 h 30

**Lieu :** Centre des mémoires montréalaises, 1210, boul. Saint-Laurent

**Coût :** 50 ans et + : 10 \$  
65 ans et + : 8 \$

Carte repas au Central disponible au coût de 20 \$ tx incl.

## Chœur Métropolitain : Sacré Gilles Vigneault



Quand le géant de la chanson Gilles Vigneault crée une messe, le résultat est à la fois divin et sans cérémonie. On retrouve dans ses textes et ses

mélodies toute la simplicité et la franchise qu'on lui connaît, en plus de rappeler des accents de son Natashquan natal, puisqu'une partie de la messe est chantée en innu.

Pour compléter la célébration, une autre messe qui s'inspire du folklore musical des Amériques, la Misa Criolla du compositeur argentin Ariel Ramirez. De la même façon que la messe de Vigneault, cette œuvre traduit en musique la personnalité unique de tout un peuple.

**Date :** Samedi 5 avril

**Heure :** 19 h 30

**Lieu :** Orchestre symphonique de Montréal

**Coût :** 45 \$ (Parterre)

## Janette de Rébecca Déraspe

Avec cette nouvelle création qui célèbre Janette Bertrand, Rébecca Déraspe imagine un dialogue animé entre la grande dame, incarnée par Guylaine Tremblay, et plusieurs générations de personnages. Fresque théâtrale passionnante et vivante, écrite par l'une des plus prolifiques et talentueuses autrices de sa génération, avec la collaboration de Janette Bertrand elle-même et la complicité du codirecteur artistique Jean-Simon Traversy à la mise en scène, Janette met en lumière le legs inestimable de cette pionnière et constitue une formidable occasion de

lui rendre hommage tout en renouant avec notre histoire collective.



**Date :** Dimanche 4 mai

**Heure :** 15 h

**Lieu :** Théâtre Jean Duceppe

**Coût :** 68,75 \$ (Parterre)

## Assemblée des membres

Surveillez notre infolettre pour plus de détails !

**Date :** Jeudi 13 mars

**Heure :** 9 h

**Lieu :** Plaza Universel

**Coût :** 10 \$

Enquête sur la santé des personnes proches aidantes au Québec

\*  
Vous avez 50 ans et plus et vous êtes un proche aidant :  
**QUEL IMPACT CELA A SUR VOUS ?**

POUR EN SAVOIR PLUS  
ET PARTICIPER  
RENDEZ-VOUS SUR  
[HTTPS://PPA.AGETEQ.CA/](https://ppa.ageteq.ca/)

Participez à notre enquête et recevez un rapport qui synthétisera votre état de santé !

La Clinique Dentaire Port-Royal est fière de participer au Régime Canadien de soins dentaires (RCSD), offrant des soins dentaires abordables et de qualité aux personnes âgées, sans frais supplémentaires pour les patients admissibles.

**Clinique Dentaire**  
Port-Royal



**SOINS DENTAIRES  
ACCESSIBLES POUR  
AINÉES**



**RENDEZ-VOUS (514) 333-6646**

Appelez-nous aujourd'hui pour prendre rendez-vous!

**NOTRE ENGAGEMENT**

À la Clinique Dentaire Port-Royal, nous ne facturons pas la différence entre les montants couverts par le CDCP et nos tarifs habituels, sans frais supplémentaires pour les patients admissibles.



**SERVICES COUVERTS**

**NETTOYAGE DENTAIRE**

Nettoyage professionnel pour maintenir votre santé bucco-dentaire.

**URGENCE DENTAIRE**

Traitement rapide de la douleur, des dents cassées et des obturations endommagées.

**EXAMEN COMPLET ET RADIOGRAPHIES**

Un examen complet, comprenant les radiographies nécessaires à un diagnostic précis.

**PROTHÈSES COMPLÈTES ET PARTIELLES**

Remplacer vos dents manquantes pour retrouver votre sourire et améliorer votre qualité de vie.

**EXTRACTION DES DENTS**

Extraction des dents abîmées ou douloureuses, pour améliorer votre confort.

**RESTAURATION DENTAIRE (OBTURATIONS)**

Restaurations de dents cariées ou endommagées pour préserver votre santé bucco-dentaire.

**CLINIQUE- 75 RUE DE PORT-ROYAL E SUITE 120 MONTRÉAL, QC H3L 3T1**

# Avoir su avant, j'aurais emménagé bien plus tôt !



**Résidence  
Les Cascades**

**Sécurité 24 heures / 7 jours**

Gicleurs dans tout l'immeuble  
Clinique médicale sur place  
Denturologiste • Soins des pieds  
Accès de l'intérieur à la Pharmacie Proxim et à l'épicerie / boucherie AMI  
Gym • Bibliothèque • Table de billard et de ping pong • Salon de coiffure  
Verrière • Grand auditorium de 350 places

**REPAS TRAITEUR LA SAPIDE AVEC SERVICE AUX TABLES !**

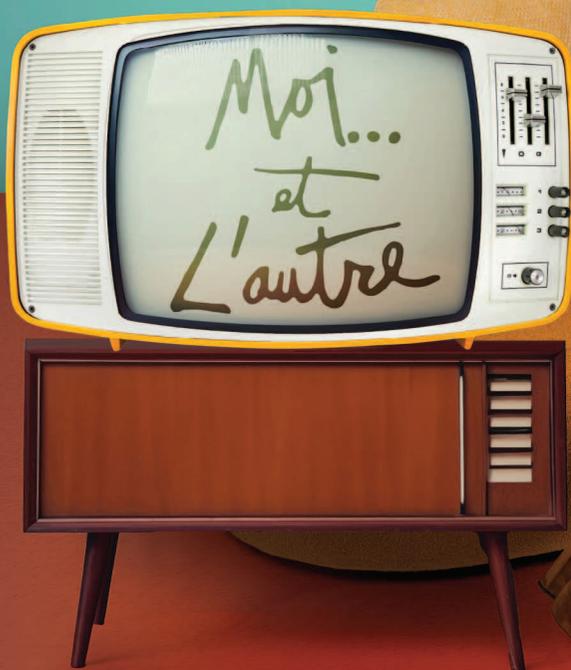
La résidence Les Cascades est située aux abords de la rivière des Prairies au 3461, boul. Gouin Est à Montréal-Nord  
[www.residencecascades.com](http://www.residencecascades.com)

**514 321-4410**

COMEDIHA! ET PRODUCTIONS MARTIN LECLERC PRÉSENTENT

# LA SÉRIE CULTE ENFIN SUR SCÈNE!

TEXTE ORIGINAL DE **KIM LÉVESQUE LIZOTTE**  
D'APRÈS L'ŒUVRE DE **GILLES RICHER**  
MISE EN SCÈNE **CHARLES DAUPHINAIS**



PLUS DE  
**20 000**  
BILLETS  
VENDUS

AVEC

ALEXA-JEANNE DUBÉ | JULIETTE GOSSELIN | ROGER LÉGER | SANDRINE BISSON  
MARC ST-MARTIN | JOËLLE PARÉ-BEAULIEU ET DAVID CORRIVEAU

## EN TOURNÉE AU QUÉBEC

DÉTAILS ET BILLETS SUR [COMEDIHA.COM](http://COMEDIHA.COM)

COMEDIHA!

MARTIN LECLERC  
PRODUCTIONS

SODEC  
Québec

CALQ



## Chaque moment mérite d'être entendu

L'audition joue un rôle crucial dans nos vies. Elle nous permet de nous connecter avec ceux qui nous entourent, d'apprécier les subtilités et les nuances qui enrichissent nos échanges avec nos proches, et de nous laisser enchanter par les sons de notre environnement.

Une perte auditive peut avoir des répercussions sur différentes situations de la vie quotidienne. Par exemple, il peut devenir plus difficile de tenir une conversation au téléphone ou dans un environnement bruyant, de bien comprendre la télévision, ou encore d'assister à un spectacle à partir de l'arrière de la salle.

Nous ne sommes pas toujours conscients de la présence d'une perte auditive jusqu'à ce qu'elle atteigne un degré plutôt important. Très souvent, c'est d'abord l'entourage qui remarque les premiers signes d'une baisse d'audition :

- Nous faisons souvent répéter notre entourage.
- Nous augmentons le volume sonore de la télévision.
- Nous avons de la difficulté à comprendre la parole dans le bruit ou en groupe.
- Nous confondons certains mots comme « six » et « dix ».

C'est à ce moment précis qu'il faut prendre rendez-vous pour une consultation en santé auditive sans frais\*, qui inclut une évaluation sommaire de l'audition avec un professionnel de la santé auditive.

Les professionnels de la santé auditive sont des alliés précieux dans notre processus de réadaptation au monde sonore. Ils sont à notre écoute, répondent à nos besoins, tiennent compte de notre mode de vie et nous fournissent des conseils adaptés à notre réalité. Une audition en santé ne se limite pas à entendre, c'est aussi le fait de bien comprendre et d'offrir à notre cerveau une stimulation indispensable.

### *Un seul appel. On s'occupe de vous.<sup>MD</sup>*

Si vous avez un doute sur la qualité de votre audition, n'hésitez pas à prendre un rendez-vous pour une consultation en santé auditive sans frais\*, qui inclut une évaluation sommaire de l'audition.

Ce service est offert au sein des cliniques Lobe.  
**Composez le 1 866 411-5623.**

#### **Le réseau des cliniques Lobe**

*\*Offre permanente. 18 ans et plus.*



# Prendre sa retraite Par Odette Bourdon



Certaines personnes comptent les dodos, comme le font les petits, et rêvent au jour béni de leur départ à la retraite. D'autres s'inquiètent face à cet appauvrissement inhérent à ce changement draconien. La majorité des gens prennent leur retraite vers l'âge de 65 ans. Cependant, la santé, les responsabilités familiales, le genre de travail exercé, viennent parfois changer la donne.

Cette nouvelle étape qu'est la retraite peut s'avérer plus ou moins heureuse et satisfaisante selon les attentes et la situation de la personne. Certains adorent leur emploi et se définissent par leur travail alors qu'autres le détestent... Le fonds de retraite est parfois bien garni ou, à l'inverse, il n'y a aucune sécurité financière au moment d'entamer cette nouvelle période. Selon les projets envisagés et selon que la personne vit seule ou entourée d'une famille, la retraite sera plus ou moins alléchante.

Ce changement de vie ne ressemblera probablement pas à des vacances. La retraite n'est pas une parenthèse, mais bien l'étape ultime d'une vie, laquelle pourra être de courte ou de longue durée selon l'âge et le bagage génétique de la personne.

## Une grande adaptation

Depuis des années, votre quotidien se conjugue autour de votre travail, votre gagne-pain. Si les plus jeunes voient autrement la place du boulot dans leur vie, les personnes âgées se sont souvent valorisées par leur travail. Alors que certains ont pu s'épanouir par et dans leur labeur, d'autres ont dû trimer dur en exerçant un métier où ils n'ont pu trouver de véritables satisfactions...

Quoi qu'il en soit, cette nouvelle réalité exige une certaine adaptation. En cessant le travail, vous perdez certains repères. Finies les discussions avec les collègues autour du café matinal ou la bière après le travail, révolue la satisfaction de trouver une idée à laquelle se rallie son équipe, disparus ces défis quotidiens à relever. Vous êtes maintenant libres ou libérés !

## Et cette liberté ?

Mais ATTENTION! Bien des gens ont l'œil sur vous et vous guettent. Vous avez du temps, vous les retraités !

Votre vie de couple est appelée à se recomposer avec votre retour à la maison. Vos enfants vous réquisitionneront peut-être pour garder leur progéniture... et ne penseront même pas que vous pouvez avoir autre chose

à faire. « Ça fait tellement plaisir à grand-maman de garder les petits ! ». Oui, mais peut-être pas de façon systématique !

Si vous êtes en forme et avez des rêves à réaliser, c'est maintenant ou jamais de le faire car votre santé ou celle d'un proche pourrait bientôt vous obliger à repenser votre quotidien.

En effet, c'est le temps ou jamais de réaliser ce que vous avez toujours eu envie de faire et de vous adonner à votre passion : voyager, lire, marcher, adopter un chien, faire du sport, visiter votre famille, faire des casse-têtes ou des mots croisés, tricoter, jouer au pickleball, vous baigner, cuisiner, écrire vos mémoires, jardiner, faire le tri dans vos albums de photos, inviter vos amis, sortir. Le bénévolat vous allume ? On vous attend. Lignes d'écoute, popote roulante, aide dans les CHSLD, les écoles, les hôpitaux, pratiquer le français avec un nouvel arrivant, visiter des aînés isolés, bercer des poupons, faire la lecture à des malades, accompagner des aînés dans leurs déplacements...

Croyez-moi, c'est à la retraite que vous manquerez le plus de temps.

Idéalement, n'attendez donc pas cette retraite pour vivre pleinement cette vie unique qui est la vôtre. Osez ! Un tien vaut mieux que deux tu l'auras.

“

**NOUS VOUS ACCOMPAGNONS À CHAQUE ÉTAPE  
DE VOS  
TRANSACTIONS IMMOBILIÈRES DEPUIS 25 ANS**

”



**Benoit Sauvé**  
COURTIER IMMOBILIER  
benoit@royallepage.ca



ALTITUDE

Agence immobilière  
Franchis e indépendante et autonome

CELLULAIRE  
**514 779-2020**



**Marinella Tognacci**  
COURTIÈRE IMMOBILIÈRE  
marinella@royallepage.ca

NE VENDEZ PAS VOS BIJOUX.  
**TRANSFORMEZ-LES !**

15% de rabais remis aux membres de la FADOQ.



AVANT



APRÈS

Appelez-nous pour une évaluation gratuite : 514-439-8404  
Prenez rendez-vous sur [flammeenrose.com](http://flammeenrose.com)

flamme  en rose\*

Meilleure bijouterie au Québec pour la transformation.



**PLANIFIEZ,  
ÉCONOMISEZ  
ET RASSUREZ  
VOS PROCHES!**

Vous et vos proches trouverez chez Complexes funéraires Yves Légaré des formules de préarrangements simples, **écologiques** et adaptées à vos choix, qui respectent votre budget et vos volontés.

\* Offre applicable sur les nouveaux contrats et sur les biens et services à prix courant seulement. Ne peut être jumelée à aucune autre offre promotionnelle. Offre disponible jusqu'au 31 mars 2025.

OFFRE EXCLUSIVE POUR  
LES MEMBRES DE LA FADOQ

**10%**  
DE RABAIS  
SUR LES  
SERVICES DE  
PRÉARRANGEMENTS\*

**5%**  
DE RABAIS  
SUR LES SERVICES  
FUNÉRAIRES  
EN CAS DE DÉCÈS\*



**YVES LÉGARÉ**  
Complexes funéraires

*Avec vous™*

514 595.1500

[yveslegare.com](http://yveslegare.com)

COMPLEXES FUNÉRAIRES | MAUSOLÉES | CIMETIÈRES | COLUMBARIUMS  
Laval | LaSalle | Anjou | Pierrefonds | Châteauguay | Longueuil



# Scène municipale et pouvoir citoyen avec Montréal Pour Tous



**C**onnaissez-vous Montréal pour Tous ? Il s'agit d'un réseau de propriétaires résidentiels de la catégorie 5 logements et moins de tous les arrondissements de la Ville de Montréal. Les interventions de ce réseau portent sur les revenus, les dépenses et les investissements de la ville-centre ainsi que sur l'évaluation et la taxation foncières.

## Au service des petits propriétaires

Depuis 13 ans, par le biais de notre site [montrealpourtous.com](http://montrealpourtous.com), nous suivons de près les questions de budget et de finances à la Ville de Montréal. De plus, à tous les trois ans, nous aidons les petits propriétaires résidentiels de tous les arrondissements à comprendre l'évaluation de leur propriété faite par la Direction de l'évaluation foncière, à la comparer à l'aide des outils gratuits mis à leur disposition, puis à décider si cela vaut la peine de dépenser le montant d'argent exigé pour contester. Un grand nombre de « contestataires » ont ainsi obtenu une baisse importante de la valeur de leur propriété.

Notre groupe est bénévole et non partisan, nous faisons des propositions constructives, tout en formulant des critiques si nécessaire. Par exemple, lors des rencontres annuelles de la Commission sur les finances et l'administration ouvertes au public, nous avons présenté des recommandations pour que la Ville aide les propriétaires âgé.e.s à revenus fixes ou en baisse à faire face aux hausses récurrentes des taxes foncières. À cet effet, nous avons déposé un Programme pour un report des impôts fonciers (PRIF). La Commission sur les finances et l'administration, puis le comité exécutif l'ont retenu et proposé à Québec. Toutefois, Québec n'a pas accepté notre demande.

Nous avons ensuite poursuivi notre travail à un autre niveau. En novembre 2023, nous avons proposé un cahier de 40 recommandations pour une réforme de la fiscalité municipale à Montréal et dans les grandes villes du Québec. La réponse de la Ville de Montréal, empêtrée dans les scandales de l'Office de consultation publique de Montréal (OCPM), a tardé à venir ainsi que celle de Québec, qui tarde encore.

Notre espoir de réponse est plutôt venu du côté des maires des grandes villes du Québec et de l'un de ses principaux représentants, l'ex-maire de Gatineau, monsieur Maxime Pedneaud-Jobin. Leurs propositions de réforme de la taxation municipale rejoignent grandement les nôtres. M. Pedneaud-Jobin a d'ailleurs bien

explicité ses propositions dans son livre « Libérer les villes - Pour une réforme du monde municipal », paru en 2023 aux Éditions XYZ.

## Un appui important

Avec l'appui du Conseil central du Montréal Métropolitain-CSN, du groupe Attaq-Qc, et de la mobilisation citoyenne non partisane *Prenons la Ville*, nous avons demandé à M. Pedneaud-Jobin de présenter l'essentiel de son livre. C'est dans le cadre d'une soirée tenue le 7 octobre, à laquelle quelque 150 personnes ont participé, que l'ancien maire a clairement expliqué comment ses propositions permettront plus de justice sociale, plus de justice climatique et plus de contrôle sur les promoteurs.

À cet égard, avec Montréal pour Tous, nous demandons non seulement plus de logements abordables et accessibles à la majorité des gens ainsi qu'un meilleur accès à la propriété d'une résidence pour les jeunes, mais aussi plus de moyens et de mesures pour permettre aux personnes plus âgées de conserver leur demeure dans leur quartier.

Pierre Pagé pour Montréal Pour Tous  
[montrealpourtous.com](http://montrealpourtous.com)  
[montrealpourtous@gmail.com](mailto:montrealpourtous@gmail.com)  
[Facebook.com/montrealpourtous](https://www.facebook.com/montrealpourtous)

Redécouvrez votre style de vie idéal avec  
**Les Appartements LaCité**

Découvrez la joie d'une vie pratique. Que vous aimiez mener une vie active au parc Mont-Royal ou que vous préfériez profiter de notre centre commercial souterrain, LaCité offre un petit quelque chose pour tout le monde !

[lacite.ca](http://lacite.ca)  
514.845.4173  
[rentlacite@bgo.com](mailto:rentlacite@bgo.com)

# Les confidences d'un parc!

Par Stéphane Tessier

**L**e Parc La Fontaine avec le Mont-Royal et l'Île Sainte-Hélène font partie des trois grands parcs créés durant la seconde moitié du 19<sup>e</sup> siècle. Montréal vivait au rythme de la Révolution Industrielle, d'une urbanisation effrénée et d'une augmentation démographique vertigineuse. Les Montréalais vivent dans des quartiers ouvriers insalubres.

Au sein d'une bourgeoisie émerge l'idée de faire des villes saines. Ces « hygiénistes » répandent la croyance que les espaces verts sont un bienfait pour la santé de la population.

## Le Parc Lafontaine avant sa création...

Un émigrant écossais dénommé James Logan fait l'acquisition en 1788 d'une propriété s'étendant de la rue De La Gauchetière jusqu'à la rue Laurier pour y établir une ferme.

En 1840, la famille Logan se fait construire une villa à l'emplacement de l'intersection de l'avenue Mont-Royal et de la rue Garnier. Cette villa sera démolie en 1908.

Quelques années plus tard, soit en 1845, les Logan vendent une partie de leur propriété qui servira de terrain d'entraînement pour l'armée britannique. Le parc La Fontaine, tout comme le parc d'Île Sainte-Hélène, a donc servi à des fins militaires.

La Ville de Montréal loue l'espace à partir de 1874, puis en fait l'acquisition en 1888 pour en faire un parc dans un secteur qui connaît une forte urbanisation. On assiste alors à la construction de plusieurs maisons cossues autour du nouveau parc. À l'origine, le parc se nomme « Logan » mais il sera renommé Lafontaine en 1901 en l'honneur de Louis-Hippolyte Lafontaine qui représente le compromis et le consensus.

L'aménagement du parc symbolise bien la dualité linguistique : alors que la partie à l'ouest de l'avenue Calixa-Lavallée est aménagée à l'anglaise avec ses sentiers sinueux, la partie à l'est dont les sentiers sont des lignes droites est aménagée à la française.

En 1889, la Ville de Montréal nomme Auguste Pinoteau comme surintendant à qui l'on doit le design des sentiers. C'est lui qui a créé, en 1902, l'étang alimenté par un ruisseau déjà existant. Sa résidence, construite en 1890 à l'angle des rues Rachel et de La Roche disparût en 1953.

Le Monument à Dollard des Ormeaux est inauguré en 1920. Il s'agit d'une œuvre d'Alfred Laliberté qui vise à célébrer des Ormeaux et à rendre hommage au courage et à la ténacité du personnage, mais surtout à illustrer le sentiment nationaliste et le désir d'écrire l'histoire du Québec.

L'emplacement du Monument à Dollard des Ormeaux était auparavant



Villa de la famille Logan  
Crédit : Musée McCord



Vue aérienne vers 1947  
Crédit : Archives Ville de Montréal

occupé, soit à partir de 1889, par une serre provenant du Square Viger situé en face de l'ancienne gare-hôtel Viger. La collection botanique que la ville y

avait constituée fut déménagée au Jardin botanique en 1931.



Monument  
Dollard des Ormeaux  
Crédit : Wikipédia



Parc Lafontaine en 1915  
Crédit : Archives Ville de Montréal



Ponceau du Parc Lafontaine vers 1955  
Crédit : Archives Ville de Montréal



La serre en 1924  
Crédit : Bibliothèque et Archives nationales du Québec

La compagnie Westinghouse offre en 1929 une fontaine lumineuse.

Le sculpteur Henri Hébert réalise le monument en hommage à Louis-Hippolyte Lafontaine en 1930. Sa représentation est celle de l'homme de loi et non celle du politicien afin de souligner sa contribution à l'établissement de l'état de droit.



Monument Louis-Hippolyte Lafontaine  
Crédit : Stéphane Tessier

Le Centre culturel Calixa-Lavallée est inauguré en 1932. Sa construction s'insère dans le programme des travaux publics visant à combattre les effets de la Grande Crise économique provoquée par le krach du marché boursier en octobre 1929.

L'école Le Plateau vient s'installer dans le parc en 1930. C'est dans son auditorium que l'Orchestre symphonique de Montréal fait ses débuts en 1934.

On trouve une autre construction réalisée en 1931 dans le cadre du programme de travaux publics. Il s'agit d'une toilette vespasienne qui n'est plus en usage depuis que ce secteur a été déserté par les usagers. Dès l'ouverture du pont Jacques-Cartier en 1930, l'avenue Papineau devient alors une autoroute interurbaine qui dégrade cette partie du parc. Soucieuse de redonner du lustre au parc La Fontaine, la Ville a procédé, au cours des dernières années, au



Fontaine illuminé vers 1939  
Crédit : Bibliothèque et Archives nationales du Québec

réaménagement des avenues Calixa-Lavallée et Émile-Duployé, qui sont désormais fermées à la circulation automobile.

En 1990, un bronze rendant hommage à Félix Leclerc est érigé. Cette œuvre nommée « Debout », du sculpteur Roger Langevin, est d'une taille hors de l'ordinaire comme Félix. Son pantalon représente l'écorce d'un arbre pour nous rappeler ce qu'il disait : « Je suis un arbre de ce pays ».

En 1992, à l'occasion du 350<sup>e</sup> anniversaire de Montréal, la France lui offre un obélisque célébrant le général Charles de Gaulle. À l'instar de l'interprétation que l'on se fait du général de Gaulle ou de la perception que l'on a du personnage, l'œuvre créée par l'artiste français Olivier Debré offre des perspectives différentes selon le point d'observation.

On inaugure l'actuel chalet-restaurant en 1951.

Claude Robillard est nommé en 1953 surintendant des parcs au sein du Service des travaux publics. C'est sous son règne que naît une institution culturelle montréalaise, « le Théâtre de la Roulotte » avec Paul Buissonneau.

Claude Robillard est à l'origine du fameux Jardin des merveilles inauguré en 1957 et fermé en 1988. Environ 350 000 visiteurs s'y rendent à chaque saison pour observer oiseaux et mammifères. Les enclos rappellent l'univers des contes, comme Boucle d'or et les Trois Ours, Jonas et la baleine les Chèvres de monsieur



Centre culturel Calixa-Lavallée  
Crédit : Archives Ville de Montréal

Séguin, l'Arche de Noé, le Petit Poucet...

Ce bref survol permet de constater non seulement que le parc La Fontaine a évolué et a changé à travers les époques, mais qu'il est également demeuré un lieu de rassemblement pour les habitants du quartier, de Montréal et d'ailleurs. Il s'agit d'un lieu où l'accès à la nature et à la culture est démocratique. Il constitue un héritage patrimonial qui a changé et qui changera encore au fil des ans. Veillons toutefois à ce que sa mission d'origine ne soit pas dénaturée.



La Baleine de Jonas du Jardin des merveilles  
Crédit : Archives Ville de Montréal



Jardin des merveilles  
Crédit : Archives Ville de Montréal



Ancien chalet-restaurant avant son incendie de 1944  
Crédit : Bibliothèque et Archives nationales du Québec



**ÊTRE  
ÉCOUTÉ  
C'EST POUR  
VOUS AUSSI.**

Julie Bélanger,  
porte-parole  
de Tel-Aide  
Montréal

**SOUTENEZ**   
L'ÉCOUTE QUI  
CHANGE DES VIES.  
[tamtamdon.com](http://tamtamdon.com)

**Tel-Aide**   
**MONTRÉAL**

Apprenez-en plus sur nos services  
[telaidemontreal.org](http://telaidemontreal.org)

**APPELEZ.**

**514 935-1101**

**7 h à 23 h • 7 jours sur 7**