



Région
île de Montréal

PRINTEMPS 2025
VOLUME 28, NUMÉRO 3

LE MONTRÉAL FADOQ

PROGRAMMATION PRINTEMPS

INSCRIPTIONS DÈS LE 5 MARS

JEUX FADOQ ÎLE DE MONTRÉAL

PROGRAMMATION

MICHEL LIZOTTE, LA MARCHÉ D'UNE VIE...

LES VISAGES DE LA FADOQ MTL



Merci à nos Grands partenaires et commanditaires



Auto • Habitation



Vie • Santé • Investissement

4 promos FADOQ
pour vos lunettes
ou verres de contact!



**25\$ de rabais
additionnel***

à la promotion
« la 2^e 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

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.

Table des matières

Les Visages de la FADOQ MTL	4
Info prévention	6
Le projet "Part'âge savoir pour vieillir en santé" : une initiative en action	7
Assemblée générale annuelle	7
Programmation & voyages	9
Jeux FADOQ île de Montréal	18
Chronique sur la richesse des relations intergénérationnelles	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

Pour nous joindre

7537, rue Saint-Hubert
Montréal QC H2R 2N7
514 271-1411 | info@fadoqmtl.org
fadoq.ca/ile-de-montreal

Le Montréal FADOQ

Printemps 2025, volume 28, numéro 3
Randy Soumahoro, Rédacteur en chef
Valentina Vlassova, Conception graphique
Impression SOLISCO



Jocelyne Wiseman
Présidente, FADOQ – Région île de Montréal

MOT DE LA PRÉSIDENTE

UN PRINTEMPS PROMETTEUR QUI RAVIVE NOS PASSIONS

C'est avec enthousiasme que je m'adresse à vous en ce début de printemps 2025, une saison toujours synonyme de renouveau et d'énergie, qui nous invite à célébrer la vitalité de notre communauté. Cette édition du *Montréal FADOQ* reflète la grande créativité de notre équipe dévouée qui œuvre à enrichir votre quotidien et à souligner votre implication comme membre, à vous faire découvrir nos divers partenaires et les nombreux avantages dont vous pouvez profiter.

Ce printemps, nous avons élaboré une programmation tout aussi diversifiée qu'enrichissante, pensée pour éveiller vos passions et stimuler votre curiosité. De nouvelles activités voient le jour, toujours dans cet esprit d'inclusion et de collaboration qui fait la force de notre réseau. Venez les découvrir! Amateurs de culture, d'activités sportives ou de détente en plein air, quel que soit votre intérêt, il y aura de quoi pour vous satisfaire. Grâce aux partenariats que nous avons consolidés, nous pouvons cette année encore vous faire vivre une expérience élargie.

Les voyages continuent d'occuper une place centrale dans notre offre et, ce printemps, ils ne font pas exception!. Nos excursions promettent des moments mémorables, que ce soit lors de découvertes locales ou d'aventures vers des destinations inédites. Voyager, c'est aussi se rencontrer, partager et enrichir nos expériences collectives.

Après une 25^e édition mémorable l'an dernier, les **Jeux FADOQ Île de Montréal** reviennent avec une énergie renouvelée. Ces jeux sont bien plus qu'une simple compétition : ils sont le reflet de notre vitalité, de notre esprit sportif et du plaisir de nous rassembler autour d'un objectif commun. Cette édition sera également marquée par des initiatives visant à inclure encore davantage nos membres et à encourager les échanges intergénérationnels.

Nous sommes aussi fiers de lancer cette année une toute nouvelle rubrique, « *Les visages de la FADOQ MTL* », à travers laquelle nous souhaitons célébrer nos membres, raconter leur histoire et leur parcours de vie tout en soulignant leur contribution précieuse à la **FADOQ – Région Île de Montréal**.

Ne manquez pas également les chroniques de nos collaborateurs et collaboratrices qui partagent avec nous leur regard unique sur des sujets variés. Leurs perspectives inspirantes nourrissent notre réflexion et enrichissent nos échanges.

Pour conclure, je vous invite à profiter pleinement de cette saison en participant aux nombreuses activités et initiatives qui vous sont proposées. Ensemble, faisons de ce printemps une saison lumineuse, propice aux découvertes et à la création de souvenirs précieux.

Au plaisir de vous retrouver lors de nos prochains événements!

MICHEL LIZOTTE, la marche d'une vie dédiée au partage et à l'action



Michel Lizotte incarne l'esprit de communauté et de dévouement qui caractérise si bien la FADOQ – Région Île de Montréal. Orthopédagogue de formation, il a consacré sa carrière à accompagner des adolescents vivant avec des difficultés d'apprentissage ou des déficiences intellectuelles. Cette vocation, exigeante et profondément humaine, l'a marqué au point d'orienter ses engagements tout au long de sa vie. Au-delà de sa profession, Michel a constamment trouvé du sens dans le bénévolat, notamment en soutenant des familles en difficulté ou encore en participant activement à des organismes comme *Vues et Voix* et *SARA* d'Anjou, où il a assumé plusieurs mandats à titre de président du conseil d'administration.

Grand amateur de marche et de nature, Michel a exploré les Monts Chic-Chocs en Gaspésie, et il a marché sur le chemin de Saint-Jacques de Compostelle depuis Le Puy-en-Velay jusqu'à Santiago. Il a d'ailleurs transformé cette passion en un moyen de connecter et d'inspirer les autres. Non seulement il anime le club de marche à la FADOQ - Région Île de Montréal, il anime le club de marche, tout en ayant fondé deux autres clubs de marche à Anjou.

S'engager avec passion, animer avec cœur

Pour Michel, les activités de la FADOQ comme la marche, le ski de fond ou les conférences ne sont pas seulement des loisirs. Elles représentent des opportunités de rester en forme physiquement, d'être stimulé sur le plan cognitif et de maintenir un bon moral. Son rôle d'animateur lui a permis d'établir des connexions authentiques avec des personnes issues de divers horizons. Michel se décrit comme

un homme enjoué, patient et à l'écoute, qualités qu'il a développées grâce à ses interactions enrichissantes. Pour lui, animer un groupe est un moyen d'apprendre à être créatif, à écouter sans juger et à s'ouvrir à des idées différentes. Il voit dans chaque rencontre une occasion de grandir ensemble.

L'art et l'histoire au rythme des pas

L'une des initiatives les plus inspirantes de Michel est sans aucun doute la marche le long des lignes de métro de Montréal, un projet alliant exercice physique et découverte culturelle. En 2024, Michel et son groupe ont parcouru 25 km en suivant la ligne verte, avec des pauses à chaque station pour expliquer l'histoire et les œuvres d'art présentes dans les lieux. L'expérience se poursuit en 2025 avec la ligne orange où le parcours sera divisé en deux étapes de 20 km chacune, adaptées à différents rythmes de marche. Pour Michel, cette initiative dépasse la simple randonnée: c'est une manière d'explorer la ville, de transmettre des connaissances et de partager des moments uniques avec les participants. Il prévoit déjà poursuivre ce projet avec la ligne bleue à l'automne 2025 et la ligne jaune au printemps suivant. Toujours en quête de nouveaux défis, Michel imagine aussi un tour de l'île de Montréal en plusieurs étapes.

Un équilibre entre corps, esprit et cœur

Selon Michel, vieillir activement est une décision personnelle, une manière d'aborder la vie avec optimisme et détermination. « Chaque matin, je me regarde dans le miroir et je me demande si j'ai envie de vivre une belle journée avec moi-même. La réponse a toujours été positive. » Sa vision de la vie repose sur un équilibre entre santé physique, épanouissement intellectuel et engagement social. Il garde son corps en forme grâce à des activités quotidiennes, nourrit son esprit en lisant et en participant à des conférences, et cultive son bien-être moral en restant à l'écoute de ses émotions. Son message pour les autres est simple: vivre l'instant présent et se donner les moyens de poursuivre une vie en pleine santé en explorant toutes les facettes de son potentiel.

Une vie de marche, d'engagement et d'inspiration

À bientôt 78 ans, Michel conserve un rythme de vie impressionnant. Il marche entre 5 et 10 kilomètres par jour, dévore des livres de tous genres, et s'adonne à d'autres passions comme le théâtre, la danse



contemporaine et les casse-têtes. S'il a progressivement réduit ses engagements avec l'âge, Michel reste actif dans la communauté. Comme secrétaire de l'AREQ (secteur Jeanne-Mance à Montréal), soit l'association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec, il continue de défendre des causes importantes. Toutefois, il envisage de ralentir après 2026 pour se concentrer sur sa passion pour la marche et pour profiter pleinement de sa retraite.

Michel est convaincu que s'impliquer dans une communauté est essentiel pour en améliorer le quotidien et pour donner un sens à sa propre vie. « Être impliqué dans une communauté, c'est contribuer à la rendre meilleure. Je ne l'ai jamais regretté. » Son parcours est un exemple inspirant de ce que l'engagement, la passion et l'amour de la vie peuvent accomplir.

Merci, Michel, pour votre dévouement, votre énergie contagieuse et votre engagement envers la FADOQ et ses membres. Vous êtes une source d'inspiration pour toutes celles et ceux qui ont la chance de vous côtoyer.



Réservé aux jeunes de 50 ans et plus !

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

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

Pour connaître tous les autres avantages offerts, appelez votre représentant ou composez le 1866 477 5050

Assureur officiel
du Réseau FADOQ



En cas de vol d'identité, la protection S.O.S. Identité^{MD} offre une couverture d'assurance pouvant aller jusqu'à 25 000 \$ pour le remboursement des dépenses engagées pour recouvrer votre identité. Ces offres peuvent varier et être modifiées sans préavis. L'information requise dans cette publicité vous est fournie à titre indicatif seulement. Votre contrat d'assurance prévaut en tout temps. Veuillez le consulter pour un exposé des protections et exclusions. Merci de bien vouloir rejoindre le Réseau FADOQ à l'adresse web ou par téléphone ci-dessus. Tous clients de plus amples informations sur votre offre et nos produits, veuillez communiquer avec votre représentant d'assurance ou consulter intact.ca. © 2024, Intact Compagnie d'assurance. Tous droits réservés.

Parce que votre histoire est unique

Nos conseillers ont des solutions personnalisées pour vous

- Assurance maladie et accident - jusqu'à 24 % de rabais*
- Assurance vie - jusqu'à 4 % de rabais*
- Épargne et retraite - plan financier sur mesure sans frais

beneva.ca/fadoq | 1 866 225-5050

beneva



*Certaines conditions, restrictions ou exclusions peuvent s'appliquer. Le rabais de 4 % s'applique uniquement à l'assurance vie sans examen médical. Les assurances de personnes sont souscrites par Beneva inc. et distribuées par Beneva inc., cabinet de services financiers et ses partenaires autorisés. Les produits d'épargne sont établis par Beneva inc. et distribués par Beneva inc., cabinet de services financiers et ses partenaires autorisés.

© Beneva inc. 2023 ^{MD} Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce de Groupe Beneva inc. utilisées sous licence.



Ne plus être maître dans sa maison; est-ce possible alors qu'on voulait simplement aider ?

Il est fréquent qu'un parent accepte d'aider un enfant. Une personne peut aussi vouloir accommoder un proche ou un ami en difficulté qui a besoin d'un toit pour une période temporaire. Mais saviez-vous qu'il pourrait être très difficile d'expulser cette personne de votre demeure après quelques jours seulement ?

Il faut en effet savoir que, sur le plan juridique et légal, la personne hébergée peut rapidement être considérée comme une occupante des lieux, au même titre que la personne qui y réside de plein droit. Dans ce contexte, il devient alors pratiquement impossible pour des policiers de l'expulser, même à la demande du propriétaire. Pour y parvenir, il faut fort probablement demander une audition et obtenir un jugement favorable du Tribunal administratif du logement qui reconnaîtra que l'intrus ne demeure pas sur les lieux. Ce jugement devra ensuite être exécuté par un huissier de justice. Ces procédures peuvent être très longues et engendrer des enjeux de sécurité pour la personne qui avait simplement décidé d'offrir l'hébergement.

Une fois installée dans sa « nouvelle demeure », la personne hébergée pourrait facilement gagner la confiance de son hôte et la rendre dépendante d'elle. Cela est d'autant plus risqué si la personne hôte est âgée, qu'elle est en perte d'autonomie ou d'aptitudes cognitives. La personne malfaisante pourrait en effet profiter de la situation et abuser de la vulnérabilité de la personne aînée qui l'héberge. Cette dernière risquerait alors d'être victime de maltraitance de toutes formes (physique, psychologique, financière, sexuelle, négligence.)

Voici quelques exemples de situations dans lesquelles les policiers ont malheureusement à intervenir régulièrement, à la demande d'un tiers ou d'une personne extérieure, témoin de la maltraitance. Il peut s'agir d'un enfant qui utilise pour lui-même la carte de crédit/débit de son parent pour dépenser sans permission, dilapidant ainsi toutes les économies d'une vie. En conséquence, les paiements des comptes, du loyer, de l'hypothèque ne peuvent plus être faits, faute de fonds. La personne aînée n'est plus maîtresse chez elle, elle y est confinée et se retrouve isolée. Dans d'autres cas, la personne aînée se fait menacer si elle ne donne pas d'argent lorsqu'on lui en demande, elle se sent impuissante et incapable de dire non, par peur ou par réel désir d'aider la personne qui lui est chère. Il est aussi possible que la personne aînée soit privée de l'aide communautaire et n'ait plus accès aux services du CLSC, car on interdit l'accès à la maison à tout intervenant ou bénévole. La personne aînée peut parfois se retrouver en dénutrition, car on utilise son argent pour aller au restaurant et qu'il n'y a plus de nourriture à la maison. Si elle demande de l'aide pour les tâches ménagères, elle se fait agresser physiquement et subit des blessures. Certaines personnes ont même vendu la propriété de la personne les ayant hébergées, disparaissant en empochant les profits et laissant leur hôte sans le sou et sans toit.

Derrière chacun de ces exemples peuvent se cacher des infractions criminelles dont la personne aînée est la victime. On ne parle pas de fiction ici, mais malheureusement de situations de maltraitance bien réelles et trop communes.

Vous ne devez pas endurer ces mauvais traitements : dites NON !

Si vous êtes dans une telle situation ou connaissez une personne qui habite avec une personne maltraitante, ne laissez pas cette situation perdurer. La personne ne s'arrêtera pas par elle-même, elle ne pourra pas être évincée et la situation va s'aggraver.

Faites appel aux services policiers, signalez la situation afin qu'une intervention concertée avec différents partenaires puisse être enclenchée. Faire appel aux policiers, c'est le premier geste à poser à pour mettre fin à la situation de maltraitance et réussir à sortir la personne maltraitante de la maison. C'est aussi permettre aux intervenants de différents milieux de pouvoir offrir des services à domicile mais, par-dessus tout, c'est une façon bienveillante de redonner une dignité, une autonomie et une sécurité à une personne qui ne voulait qu'aider son prochain.

Dans chaque poste de quartier du Service de police de la Ville de Montréal, il y a un policier sociocommunautaire qui est responsable et expert en matière de maltraitance envers les personnes aînées ou adultes en situation de vulnérabilité. Aidez-nous à aider en signalant toute situation qui vous inquiète.

Pour obtenir les coordonnées de votre poste de quartier, visiter le www.spvm.qc.ca sous l'onglet Police de quartier.

Sergent Sébastien Hébert

Conseiller stratégique
 Module Stratégie de prévention et relations avec les communautés
 Division de la prévention et de la sécurité urbaine
 Service de police de la Ville de Montréal

Le projet "Part'âge savoir pour vieillir en santé" : une initiative en action



Actuellement actif sur le territoire de Laval, notamment dans les RPA Le Marronnier et L'Oasis, le projet "Part'âge savoir pour vieillir en santé" est un projet pilote né d'un partenariat entre la FADOQ – Région Île de Montréal et les directions régionales de santé publique de Laval et de Montréal. Son objectif est d'améliorer la santé et le bien-être des personnes âgées en offrant des ateliers enrichissants et adaptés.

Ces ateliers, conçus et animés par et pour les aînés, abordent des thématiques clés comme la prévention des chutes, la santé cognitive, la nutrition, le sommeil, et bien plus encore. Chaque séance inclut des pauses actives pour encourager l'intégration d'exercices dans le quotidien des participants.

Par ailleurs, nos ateliers sur l'alimentation et la santé cognitive seront déployés dans les prochains mois sur les territoires de Laval et de Montréal.

Nous sommes également fiers de dévoiler notre nouveau logo, qui reflète pleinement la vision et les valeurs de notre projet.

Nous avons hâte de continuer à vous présenter ces initiatives!
Si vous souhaitez participer ou en apprendre davantage, restez attentif(ve) aux prochaines étapes dans votre communauté.

Convocation à l'Assemblée générale annuelle

Jeudi 24 avril 2025
de 9 h à 12 h

Plaza Centre-Ville
777, Boul. Robert-Bourassa,
Montréal, QC H3C 3Z7

Un dîner sera offert
après l'Assemblée.

Inscription obligatoire
avant le vendredi 4 avril au :
514 271-1411

Jocelyne Wiseman
Présidente du conseil d'administration

“

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

”



Benoit Sauvé
COURTIER IMMOBILIER
benoit@royallepage.ca



ALTITUDE

Agence immobilière
Franchisée indépendante et autonome

CELLULAIRE
514 779-2020

Membre FADOQ



Marinella Tognacci
COURTIÈRE IMMOBILIÈRE
marinella@royallepage.ca



Marie-Josée Taillefer
Ambassadrice des cliniques Lobe
et de la santé auditive

Chaque moment mérite d'être entendu!

Faites vérifier votre audition.

Fier partenaire
de la **FADOQ** -
Région Île de
Montréal

Prenez rendez-vous pour une **consultation en santé auditive sans frais***, qui inclut une évaluation sommaire de votre audition et informez-vous des avantages offerts** aux membres de la **FADOQ**.

©Publications Lobe 2025



**Fière entreprise
québécoise**
DEPUIS 2002

*Offre permanente. 18 ans et plus.

** Les avantages du programme Tranquillité d'esprit+ sont offerts jusqu'au 31 décembre 2025. L'admissibilité au programme et ses modalités sont sujettes à certaines conditions. Voir les détails en clinique.

Lobe cliniques

1 866 411-5623 / lobe.ca

PROGRAMMATION

L'inscription est obligatoire pour toutes les activités et événements.

Pour vous inscrire : par téléphone 514-271-1411 ou par internet sur la Boutique Réseau FADOQ – Région île de Montréal (amilia.com)

Ouverture des inscriptions : Mardi 4 mars à 9 heures



ATELIERS FADOQ.CA

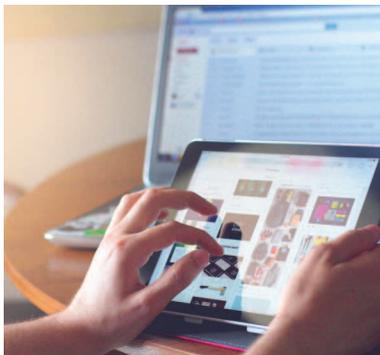
Je découvre internet avec Windows 10

Lundis, du 28 avril au 9 juin,
à l'exception du 19 mai
14 h 30 à 17 h 30
Insertech, 4820, rue Molson
85 \$ – Durée : 18 h

Les tablettes iPad et leurs applications

Samedis, du 12 avril au 17 mai
10 h 30 à 13 h 30
Insertech, 4820, rue Molson
60 \$ – Durée : 18 h

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



ACTIVITÉS ÉDUCATIVES ET SOCIALES

Rencontre sociale, Duo-Dessert et Discussion

Une rencontre précédée d'un café, dessert ou autre puis d'une discussion, échanges pour favoriser les relations amicales et sociales en compagnie de Josée-Andrée, animatrice bénévole.

Préparez vos sujets de discussion afin de les déposer dans la boîte à idées lors de la première rencontre!

Dimanches 16 mars, 27 avril et 25 mai de 14 h 30 à 17 h 30
Restaurant Vego, 1720, rue Saint-Denis, Style buffet et comptoir avec Menu santé
10 \$ + vos frais de dessert et breuvage sur place.

Atelier de dégustation Sucré-Salé

Animé par M. Alain Vaidie, pâtissier, cet atelier sera l'occasion idéale de découvrir ses nouvelles créations, de déguster les préparations réalisées et de partager un moment privilégié ensemble. Vous aurez également la possibilité de poser toutes vos questions pour enrichir vos connaissances.

Une boîte de 7 macarons CAO (3 saveurs).
Les recettes pour reproduire ces délices chez vous.

Samedi 22 mars de 14 h à 15 h 30
Patro-Villeray, 7355, avenue Christophe Colomb
45 \$



Cours de pleine conscience

Nous pratiquerons ensemble la pleine conscience afin de trouver plus de légèreté et d'aisance au quotidien quelle que soit notre situation personnelle.

Jeudis du 17 avril au 22 mai de 15 h à 16 h 30
141, rue Mont-Royal Est (École de qi gong Fragments libres)
75 \$ – Session de 6 semaines

PROGRAMMATION

Qi Gong

Le Qi Gong — prononcé « chi kong » — est un art millénaire issu de la médecine traditionnelle chinoise qu'on pourrait qualifier de gymnastique du bien-être ou de méditation en mouvement. Par un travail (gong) doux et lent, on se place à l'écoute de son corps et au service de l'énergie vitale (qi) afin d'en assurer la saine circulation partout en soi.

Mardis du 15 avril au 17 juin de 14 h à 15 h 30

**141, rue Mont-Royal Est,
édifice « Fragments libres »**

179\$ – Session de 10 semaines incluant l'accès à des cours en ligne, en direct sur Zoom et accessibles en différé n'importe quand durant la session.

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 procurera beaucoup de plaisir et une belle ouverture vers des photos plus satisfaisantes en toutes occasions.

Mardi 29 avril de 10 h à 12 h

Virtuel – 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.

Mardi 6 mai de 10 h à 12 h

Virtuel – 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.

Mardi 20 mai de 10 h à 12 h

Marché Jean-Talon – 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.

Mardi 27 mai de 10 h à 12 h

Lieu à déterminer

45 \$

Réussir vos photos de voyages

Vous explorerez une diversité de sujets tels que l'importance du sujet principal, l'intégration du sujet dans l'environnement, l'impact de l'objectif, la création de perspectives dynamiques et de plans. Bref, vous apprendrez à transmettre l'émotion du lieu plutôt que de le « photocopier » techniquement.

Mardi 3 juin de 10 h à 12 h

Virtuel – 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.

Du 7 avril au 12 juin

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

Groupe : Minimum 8 personnes et maximum 12 personnes par groupe

Pour plus d'information et pour vous inscrire, visitez le site web 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 et l'interaction.

La Casa d'Italia, 505, rue Jean Talon Est

Niveau 1

Jeudis du 17 avril au 19 juin de 9 h 05 à 10 h 35
110 \$ – Session de 10 semaines

Niveau 2

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

Jeudis du 17 avril au 19 juin de 10 h 45 à 12 h 15
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.

Mercredis du 16 avril au 18 juin de 9 h 05 à 10 h 35
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.

Mercredis du 16 avril au 18 juin de 10 h 45 à 12 h 45
125 \$ – Session de 10 semaines

Niveau 5 – 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.

Mardis du 15 avril au 17 juin de 9 h 05 à 11 h 05
125 \$ – Session de 10 semaines

Niveau 6 - conversation avancée

Les prérequis : niveau 5

Mardis du 15 avril au 17 juin de 11 h 05 à 13 h 05
125 \$ – Session de 10 semaines

Cours d'espagnol en présentiel

Offert 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 de vaincre immédiatement la timidité de parler en alliant détente et plaisir.

5043, rue Saint-Dominique
135 \$ – Session de 10 semaines + 25 \$ (achat matériel didactique)

Niveau débutant I :

Mardis du 15 avril au 17 juin de 15 h 30 à 17 h

Niveau débutant II :

Jeudis du 17 avril au 19 juin de 15 h à 16 h 30

Cours d'anglais

Rejoignez-nous et améliorez vos compétences en anglais dans une ambiance conviviale et motivante!

Association sportive et communautaire du Centre-Sud (ASCCS), 2093, rue de la Visitation
80 \$ – Session de 8 semaines du 22 avril au 11 juin

Débutant

Mardi, de 9 h à 10 h 30

Idéal pour les participants n'ayant aucune ou très peu de connaissances en anglais.

Débutants II

Mardi, de 10 h 30 à 12 h

Conçu pour les personnes ayant des bases d'anglais : Connaissance du présent simple, du vocabulaire de base, des possessifs, des verbes modaux, et du temps progressif.

Intermédiaire avancé

Mercredi, de 9 h à 10 h 30

Pour les participants ayant suivi 2 ou 3 niveaux et capables de s'exprimer dans des situations quotidiennes (habitudes, actions spontanées ou passées). Formuler des phrases correctement.

Avancé supérieur

Mercredi, de 10 h 30 à 12 h

Le niveau le plus avancé, pour les étudiants capables d'exprimer leurs idées dans diverses situations, avec des détails. Présenter des sujets, répondre aux questions et donner des opinions dans des phrases bien structurées.

Atelier d'écriture : Une quête au centre de notre légende



Cette quête est traversée par les éléments terre, eau, feu et air et explore différentes formes littéraires. La terre supporte la quête et permet de clarifier le désir. L'eau régénère, reconnecte avec les forces émotionnelles de l'enfance. Le feu engendre la métamorphose et transforme les obstacles en possibilités. L'air donne l'élan pour réaliser la quête.

Note : Il s'agit d'une approche sous forme de jeu et la possibilité d'une thérapie de groupe en est exclue.

Mercredis du 16 avril au 18 juin de 13 h 30 à 15 h
Centre Jean-Claude Malépart, 2633, rue Ontario Est
120 \$ – Session de 10 semaines

PROGRAMMATION

Sur la route de la musique (3)

N.B. Il n'est pas nécessaire d'avoir suivi les ateliers 1 et 2 pour s'inscrire.

Viviane LeBlanc vous propose des musiques variées. On s'imprègne de celles-ci tout en explorant différents aspects qui s'y rattachent. Au menu: Villa-Lobos, Arpeggiata, Gershwin, Satie, Jean-Michel Blais. Nous découvrons la musique sud-américaine ainsi que les musiques de deux grands compositeurs de musique de films. À l'aide d'extraits sonores et vidéos, on discute et on échange. Idéal pour élargir vos connaissances musicales.

Mercredis du 16 avril au 18 juin de 9 h 30 à 10 h 30

Atelier virtuel

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 différents compositeurs, de Guillaume de Machaut à R. Murray Schafer en passant par Bach et Mozart et vous 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 affiner votre culture musicale et développer votre écoute! Animé par Viviane LeBlanc.

Jeudis du 17 avril au 19 juin de 9 h 30 à 10 h 30

Atelier virtuel

85 \$ – Session de 10 semaines

Initiation à la théorie musicale, Module 2

Nous consolidons les apprentissages déjà acquis tout en y ajoutant les notions de gammes majeures avec leurs relatives mineures. Madame LeBlanc vous parle aussi de phrases musicales et de cadences. De plus, à l'aide d'exer-

cices simples et progressifs, vous apprenez les stratégies qui vous aideront à rendre votre lecture de notes, en clé de sol et en clé de fa, plus fluide. Prérequis: Connaissances du module 1.

Jeudis du 17 avril au 19 juin de 11 h à 12 h

Atelier virtuel

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.

5 \$ – Session de 11 semaines

Chalet du parc Maisonneuve, 4601, rue Sherbrooke Est

Marche santé et rythmée

Lundis du 7 avril au 16 juin de 10 h à 12 h

Marche adaptée

Mardis du 8 avril au 17 juin de 10 h à 11 h

Pavillon d'accueil du parcours Gouin (métro Henri-Bourassa), 10905, rue Basile-Routhier

Marche santé

Mardis du 8 avril au 17 juin de 13 h 30 à 15 h 30

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

Marche rythmée

Vendredis du 11 avril au 20 juin de 13 h 30 à 15 h 30

ACTIVITÉS SPORTIVES

Fusion Pilates

NOUVEAUTÉ !!

Véritable alchimie entre Pilates, musculation et l'influence du ballet classique, ce mélange unique permet de travailler en profondeur tout en développant souplesse, endurance, tonus et équilibre. Chaque mouvement est conçu pour renforcer les muscles profonds, améliorer la posture et augmenter la flexibilité, le tout dans une approche fluide et élégante. Que vous soyez débutant ou pratiquant avancé, chaque séance vous invite à découvrir votre potentiel physique, à prendre soin de votre corps tout en vous offrant un moment de bien-être et de challenge.

Mardis du 15 avril au 17 juin de 9 h 45 à 10 h 45

Studio Caravane, 910, rue Jean-Talon Est (2^e étage)

120 \$ – Session 10 semaines

Club de course FADOQ

Venez vivre une expérience de course à pied dynamique, inclusive et motivante où le plaisir est au cœur de l'entraînement. Les séances comprennent une période d'échauffement, des intensités adaptées à votre niveau pour propulser votre endurance cardiovasculaire, un retour au calme et des exercices de gainage afin de renforcer votre musculature. Dépassez vos limites avec le Club de course FUN fadoq! Notez que ce cours s'adresse aux personnes capables de courir au moins neuf minutes en continu.

Les lundis et mercredis du 31 mars au 20 juin

Intermédiaire : 9 h à 10 h 15

Introduction : 10 h 15 à 11 h 15

Chalet du Parc Maisonneuve, 4601, rue Sherbrooke Est
10 \$

Cours de golf

Cours de golf pour les débutants et les intermédiaires au Centre de golf Pincourt avec monsieur Michel Grégoire, professeur chevronné et passionné.

Mardis 20 et 27 mai, 3 juin

10 h 15 à 12 h 15 – Intermédiaire

13 h à 15 h – Débutant

Centre de golf Pincourt, 475, avenue Forest à Pincourt
155 \$ – Session de 3 semaines (incluant les balles de pratique pour les 3 cours ainsi que la location de bâtons si nécessaire)

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 55 \$ taxes incluses).

Parc Maisonneuve

Mardis et/ou jeudis du 25 mars au 19 juin de 9 h à 10 h

Point de rencontre : Chalet du parc Maisonneuve,

4601, rue Sherbrooke Est

206 \$ – 1 x semaine ou 316 \$ – 2 x semaine

13 semaines

Parc Lafontaine

Mardis et/ou jeudis du 25 mars au 19 juin de 10 h à 11 h

Point de rencontre : Stationnement Centre Calixa-Lavallée, 3819, avenue Calixa-Lavallée.

206 \$ – 1 x semaine ou 316 \$ – 2 x semaine

13 semaines

Parc Outremont

Mardis et/ou jeudis du 25 mars au 19 juin de 9 h à 10 h

Point de rencontre : Monument aux braves d'Outremont (coin av. McDougall et av. Elmwood).

206 \$ – 1 x semaine ou 316 \$ – 2 x semaine

13 semaines

Parc mont Royal (Marche Nordique)

Mercredis du 26 mars au 18 juin de 10 h à 11 h

Point de rencontre : Monument à Sir George-Étienne Cartier (la statue au pied du mont Royal).

206 \$ – 1 x semaine – 13 semaines

Cardio latino 50+

Ce cours amusant et adapté à vos besoins vous permettra d'améliorer votre flexibilité, votre coordination et votre endurance cardiovasculaire avec des mouvements de danse à faible impact. Roberto garantit la sécurité et l'accessibilité et favorise la socialisation et le plaisir.

Vous apprendrez également différentes danses latines telles que salsa, bachata, merengue, cha cha chá et reggaeton.

Jeudis du 17 avril au 19 juin de 11 h à 12 h

Sous-sol de l'église Saint-Donat,

6805, rue de Marseille (porte-C)

100 \$ – Session de 10 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!

Mercredis du 16 avril au 18 juin

14 h à 15 h – Avancé

15 h à 16 h – Débutant

Salle Hélios, 6394, rue Saint-Hubert

115 \$ – Session de 10 semaines

Danse en ligne

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

Mardis ou jeudis du 15 avril au 19 juin

Salle Hélios, 6394, rue Saint-Hubert

120 \$ – Session de 10 semaines

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

PROGRAMMATION

Yoga sur tapis : un moment pour soi

Plongez dans une pratique millénaire qui harmonise corps et esprit. Le yoga sur tapis combine postures et techniques de respiration pour vous renforcer, vous assouplir et vous revitaliser en douceur. Les pranayamas apaisent le système nerveux et insufflent une énergie nouvelle, tandis que les postures stimulent les muscles, améliorent l'équilibre et soutiennent votre vitalité intérieure. Chaque séance devient un moment privilégié pour libérer les tensions et renouer avec votre bien-être. Venez explorez vos capacités sur le tapis et découvrez une sérénité durable.

Mercredis du 16 avril au 18 juin de 10 h 50 à 11 h 50
Studio Caravane, 910, rue Jean-Talon Est (2^e étage)
110\$ – Session de 10 semaines

Vendredis du 18 avril au 20 juin de 10 h 50 à 11 h 50
Sous-sol de l'église Saint-Donat,
6807, rue de Marseille (porte-C)
110\$ – Session de 10 semaines

Yoga sur chaise : accessible et transformateur

Le yoga sur chaise, inspiré du hatha yoga classique, invite chacun à bouger en toute sécurité et avec confort. La chaise devient un précieux allié, offrant soutien et stabilité pour explorer les postures, que ce soit assis ou debout. Cette approche douce améliore l'équilibre, la flexibilité et le bien-être global, tout en étant adaptée aux besoins de chacun. Idéal pour les personnes qui débutent ou quicherchent une pratique adaptée, le yoga sur chaise transforme chaque mouvement en un pas vers une meilleure qualité de vie.

Mercredis du 16 avril au 18 juin de 9 h 30 à 10 h 30
Studio Caravane, 910, rue Jean-Talon Est (2^e étage)
110\$ – Session de 10 semaines

Vendredis du 18 avril au 20 juin de 9 h 30 à 10 h 30
Sous-sol de l'église Saint-Donat
6807, rue de Marseille (porte-C)
110\$ – Session de 10 semaines

Méditation : exploration

Offrez-vous une pause apaisante avec cet atelier pratique dédié à la méditation. Découvrez et explorez des techniques variées, telles que la méditation zen, bouddhiste, la visualisation et les mantras, afin de trouver celle qui résonne avec vous. Que vous soyez novice ou initié, cet atelier vous guidera pas à pas pour intégrer la méditation dans votre routine et vous faire profiter de ses incroyables bienfaits : apaisement mental, clarté et sérénité. Venez cultiver un moment de calme et reconnectez-vous à l'essentiel.

Mercredis du 16 avril au 18 juin de 12 h à 12 h 45
Studio Caravane, 910, rue Jean-Talon Est (2^e étage)
72\$ – Session de 10 semaines

Vendredis du 18 avril au 20 juin de 12 h à 12 h 45
Sous-sol de l'église Saint-Donat
6807, rue de Marseille (porte-C)
72\$ – Session de 10 semaines

*En collaboration avec
le Centre Pierre-Charbonneau*



Club de pickleball

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

Mardis et/ou Jeudis du 15 avril au 19 juin de 13 h à 15 h
(20 mai, Tournoi et aucune séance le 10 et 12 juin)
Centre Pierre-Charbonneau, 3000, rue Viau
67\$ – 1 x semaine ou 134\$ – 2 x semaine
(+ 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.

Mardis 15 avril au 17 juin de 10 h à 12 h
Centre Pierre-Charbonneau, 3000, rue Viau
64\$ (+ 26\$ Carte de membre Centre Pierre-Charbonneau)

*En collaboration avec
le Centre du Vieux Moulin de LaSalle*



Essentric

Un entraînement dynamique et global qui combine à la fois le renforcement et l'étirement des 650 muscles du corps. En augmentant votre flexibilité et votre amplitude de mouvement, ce cours vous permettra d'obtenir un corps en santé, tonifié et sans douleur.

Mardis 15 avril au 3 juin de 14 h à 15 h
Centre du Vieux Moulin de LaSalle, 7644, rue Édouard
57\$ – Session de 8 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.

Mercredis du 16 avril au 7 juin de 13 h à 14 h
Centre du Vieux Moulin de LaSalle, 7644, rue Édouard
57\$ – Session de 8 semaines

Tonus et stretching

Ce cours consiste à gagner du tonus musculaire grâce à l'étirement. Il comprend non seulement des exercices favorisant la flexibilité afin d'améliorer la mobilité articulaire, mais aussi des exercices musculaires qui visent à renforcer les muscles posturaux et stabilisateurs.

Jeudis du 17 avril au 5 juin de 14 h à 15 h
Centre du Vieux Moulin de LaSalle, 7644, rue Édouard
57\$ – Session de 8 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!

Jeudis du 24 avril au 12 juin de 13 h à 14 h
ASCCS, 2093, rue de la Visitation
80\$ – Session de 8 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.

Lundis du 28 avril au 16 juin de 10 h 30 à 11 h 30
ASCCS, 2093, rue de la Visitation
80\$ – Session de 8 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, dirigée par un entraîneur d'expérience et compétent qui sera vous motiver, vous guider et rendre vos 45 minutes de vélo des plus agréables et sécuritaires. Favorise la perte de poids, l'augmentation du métabolisme de base et renforce le bas du corps.

Vendredis du 25 avril au 6 juin de 10 h 30 à 11 h 15
Centre Récréatif Édouard Rivet
11 111, rue Notre-Dame, Montréal-Est
94\$ – Session de 7 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!

Mercredis du 23 avril au 4 juin de 12 h 30 à 13 h 15
Centre Récréatif Édouard Rivet
11 111, rue Notre-Dame, Montréal-Est
60\$ – Session de 7 semaines

Zumba Gold

Au son d'une musique rythmée avec des mouvements faciles à suivre, ce cours de Zumba vous entraînera vers un mode de vie plus sain, tout en vous amusant!

Jeudis du 24 avril au 5 juin de 9 h 30 à 10 h 30
Centre Récréatif Édouard Rivet
11 111, rue Notre-Dame, Montréal-Est
60\$ – Session de 7 semaines

En collaboration avec
le Centre Cummings



Atelier d'autodéfense

Atelier offert simultanément en français et anglais par M. Georges Manoli, policier retraité et instructeur certifié d'auto-défense et d'affirmation de soi. Cet atelier vise à mettre en lumière les ressources mentales et physiques que vous possédez déjà afin de gérer d'une façon réelle la peur, la panique et la confusion qui règnent lors d'une agression.

Module 1 Les agressions, statistiques, les étapes, etc
5 mai de 14 h 30 à 16 h 30

Module 2 Mes outils de défense
12 mai de 14 h 30 à 16 h 30

Centre Cummings, 5700, Avenue de Westbury
60\$

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.

Mardis du 22 avril au 10 juin de 16 h à 16 h 45
Virtuel
63\$



VOYAGES / SÉJOURS / SORTIES

En collaboration avec



Pour plus de détails visitez notre site web dans la section Voyages.

Croisière sur le Canal Rideau à bord d'un bateau électrique

Mardi 29 juillet

179\$ par pers. (1 jour / 1 repas)

Croisière spectacle « Crooner » à bord du Grand cru à Magog

Mardi 5 août

259\$ par pers. (1 jour / 1 repas)

Boston, Les Châteaux et Cape Cod

15 au 19 août

1 269\$ par pers. Oc. double (5 jours / 4 repas)

La Baie Georgienne, Le Michigan et les Grands Lacs

17 au 24 août

Avant le 25 avril : 2 349\$ par pers.

Occ. double (8 jours / 19 repas)

Les belles Soeurs symphonique

Jeudi 28 août

289\$ par pers. (1 jour / 1 repas)

De Toronto à Niagara

28 septembre au 2 octobre

899\$ par pers. Oc. double (5 jours / 4 repas)

Les trains et Châteaux de la Nouvelle-Angleterre

8 au 11 octobre

1 239\$ par pers. Oc. double (4 jours / 6 repas)

Tour du ciel étoilé, L'ASTROLab du Mont Mégantic

17 octobre

219\$ par pers. (1 jour / 1 repas)



ACTIVITÉS CULTURELLES

Musée Pointe-à-Callière

Visite guidée de l'exposition permanente: Ici a été fondé Montréal



Le Fort de Ville-Marie – Pavillon Québécois abrite une nouvelle exposition, *Ici a été fondée Montréal*, et rend un hommage vibrant à Paul de Chomedey de Maisonneuve et à Jeanne Mance à partir des premiers instants de leur aventure portée par un rêve, celui de fonder une mission, de convertir les Autochtones à la foi chrétienne et de faire grandir une société nouvelle. Dès l'entrée en salle, la cérémonie de la première messe est évoquée. On y découvre tous les pionniers qui, à l'instar des fondateurs, choisissaient de quitter la France, animés par une foi religieuse. Une projection cinématographique anime cet espace, baignant le lieu d'une atmosphère qui évoque l'environnement sur l'île de Montréal à l'époque de sa fondation.

Mercredi 30 avril de 13 h 30 à 15 h

Musée Pointe-à-Callière

20\$

JOURNÉES DE LA CULTURE FADOQ 2025

L'Art et la culture, moteurs de résilience des personnes aînées, rendu possible par une aide financière du Fonds d'innovation et de rayonnement de la Métropole (FIRM) présente: Les journées de la Culture à la Maison de la culture Côte-des-Neiges. Au programme:

Mardi 3 juin 2025

10 h 30 – Conférence n° 1 de Dominique Bergeron sur la correspondance entre une mère et son fils durant la Première Guerre mondiale

14 h – Conférence n° 2 de Dominique Bergeron sur un siècle de photos de famille du quartier Laurier Est.

19 h 30 – Soirée musicale, banjo et paroles: Thomas Hellman « Mythomane »

Mercredi 4 juin 2025

10 h 30 – Projection du film : « Dis-moi pourquoi ces choses sont si belles » avec la présence de la réalisatrice ou de l'un des acteurs sur place

14 h – Projection du documentaire : « Atik, gardien du territoire » avec la présence du réalisateur sur place

19 h 30 – Danse autochtone avec l'artiste autochtone Barbara Diaron

Jeudi 5 juin 2025

13 h – Rencontre avec humoristes sur les thèmes de la vieillesse, des conflits générationnels et des malentendus

14 h 30 – Projection du film de Louise Archambault, « La promesse d'Irena », un film sur la Shoah, présenté par un représentant du Musée de l'holocauste

19 h 30 – spectacle de clôture du groupe Kleztory avec l'Orchestre de musique de chambre de Montréal, I Musici

Ces événements ont été rendus possibles grâce à la participation financière du Secrétariat à la région métropolitaine du ministère des Affaires municipales et de l'Habitation et de la Maison de la culture Côte-des-Neiges de la Ville de Montréal.



CONFÉRENCES

Bien dormir pour vieillir en santé

Le sommeil joue un rôle crucial dans le maintien de notre santé globale et des fonctions cognitives. Durant le sommeil, notre cerveau traite les émotions et les souvenirs, contribuant ainsi à réguler notre humeur et à réduire le stress. Un sommeil de qualité permet aussi d'optimiser la mémoire et les capacités intellectuelles. Ainsi, investir dans une bonne nuit de sommeil est l'une des façons les plus simples pour vieillir en santé. Basée sur les plus récentes preuves scientifiques et anecdotes tirés de l'actualité, cette présentation vous permettra d'en apprendre davantage.

Jeudi 10 avril de 10 h à 11 h 30

Centre Récréatif Édouard Rivet

11 111, rue Notre-Dame, Montréal-Est

5 \$

La maladie d'Alzheimer

Rencontre d'information sur les services proposés par la société Alzheimer de Montréal, sur les troubles neurocognitifs et sur la proche-aidance.

Mercredi 30 avril de 14 h à 15 h 30

Les Amis du Vieux Moulin, 245, ch. du Bord-du-Lac Lakeshore, Pointe-Claire

Gratuit

Assemblée des membres

Préparez-vous aux défis de cybersécurité d'aujourd'hui et de demain

Anticipez les défis de demain avec une formation en cybersécurité spécialement conçue pour les membres de la FADOQ. Cette formation vous outillera pour atténuer les risques associés aux technologies émergentes, comme

l'intelligence artificielle, et vous éveillera à l'importance du facteur humain dans la sécurité de vos données personnelles et de vos appareils.

Il est crucial de comprendre comment protéger les informations sensibles telles que vos renseignements personnels, quelle que soit votre situation professionnelle actuelle. Cette formation vous aidera à naviguer en toute sécurité dans le monde numérique moderne et à adopter des pratiques sécuritaires dans votre vie quotidienne.

Jeudi 13 mars à 9 h

Plaza Universel

10 \$

ÉVÉNEMENTS

Soirée dansante !

Rejoignez-nous pour un *souper dansant à saveur disco* où convivialité et plaisir seront au rendez-vous ! Sortez vos paillettes et venez célébrer dans une ambiance chaleureuse et animée.

Jeudi 29 mai de 17 h 30 à 23 h

Plaza Antique

80 \$ par personne, incluant, cocktail, souper 3 services, 2 bouteilles de vin par table, prix de présence !

Ne manquez pas cette soirée inoubliable ! Réservez dès maintenant !

Tournoi de Golf annuel FADOQ

FADOQ – Région île de Montréal vous convie à son Tournoi de Golf annuel au Club de Golf St-François de Laval !



Jeudi 12 juin

Départs simultanés à partir de 11 h

Club de Golf St-François de Laval

150 \$ incluant, droit de jeu, voiturette, boîte à lunch et souper

Deux catégories offertes :

COMPÉTITIF – en duo, 50+ et 65+

RÉCRÉATIF – en duo / quatuor

L'équipe gagnante dans chaque catégorie compétitive (6 équipes au total) sera invitée à représenter Montréal aux Jeux provinciaux, qui auront lieu à Laval, du 16 au 18 septembre 2025.

LES GRANDS TOURNOIS FADOQ 2025

Dans le cadre des Jeux FADOQ, les grands tournois FADOQ offrent une occasion unique aux passionnés de 50 ans et plus de relever le défi dans une ou plusieurs disciplines de leur choix, tout en profitant d'une journée dynamique en excellente compagnie. Dans une ambiance conviviale, compétitive et festive, ces événements sont conçus pour réunir des participants partageant les mêmes passions et valeurs.

Que vous soyez un joueur aguerri ou un amateur curieux, les Grands Tournois FADOQ vous promettent des moments mémorables où dépassement de soi et plaisir se conjuguent pour créer une expérience enrichissante et stimulante.



COURSE DÉFI YMCA

En collaboration avec la course YMCA, participez à une course rassemblant plus de 1 400 participants.

Samedi 3 mai
Heure : Variable
Parc Maisonneuve
Coût à déterminer

Distance – 5 km ou 10 km
Catégorie – Hommes et femmes

Les personnes ayant présenté les meilleurs chronos seront invitées à représenter Montréal aux jeux provinciaux, qui auront lieu à Laval, du 16 au 18 septembre 2025

TOURNOI DE PICKLEBALL

Avec une compétition à la ronde, des rondes éliminatoires et une ronde consolante, tout le monde est assuré de jouer plusieurs matchs. Trois parties de 11 points garanties!

Mardi 20 mai de 9 h à 17 h
40 \$ par équipe

Catégories – Participative et compétitive

- Double : Hommes, femmes et mixte
- Niveaux : débutant, intermédiaire ou avancé
- Âge : 50+, 65+

Option repas : Une boîte à lunch est disponible au coût de 20 \$.

Apportez votre raquette et votre énergie! Les organisateurs se réservent le droit d'ajuster les niveaux selon les inscriptions.

*L'équipe gagnante dans chaque catégorie compétitive et tranche d'âge sera invitée à représenter Montréal aux jeux provinciaux, qui auront lieu à Laval, du 16 au 18 septembre 2025



TOURNOI DE PÉTANQUE

Organisé en collaboration avec le Club de pétanque La Boule du Parc Lafontaine, tournoi à la ronde, quatre parties de 13 points garanties.

Mercredi 21 mai de 10 h à 14 h
Parc Lafontaine, 3819, Calixa-Lavallée Montréal
27 \$ / équipe, chaque équipe doit avoir au moins 1 femme

Informations : Vous devez apporter vos boules de pétanque. Stationnement gratuit sur place. En cas de pluie le tournoi est remis au lendemain

L'équipe gagnante sera invitée à représenter Montréal aux jeux provinciaux, qui auront lieu à Laval, du 16 au 18 septembre 2025.



TENNIS DE TABLE

Simple

Joignez-vous à nous pour une compétition captivante et énergique au Complexe sportif Claude-Robillard ! Que vous soyez débutant, intermédiaire ou avancé, venez-vous mesurer aux autres dans une ambiance dynamique et conviviale.

Vendredi 23 mai de 8 h à 14 h
Complexe sportif Claude-Robillard, 1000, avenue Émile-Journault
20 \$ par joueur

Détails de la compétition :

Formule à la ronde, suivie de rondes éliminatoires et consolante
Parties 3 de 5, avec manches de 11 points garanties

Catégories – Simple

Niveaux : débutant, intermédiaire ou avancé

Apportez votre raquette et votre esprit sportif! Les organisateurs se réservent le droit de regrouper les niveaux selon les inscriptions.

TOURNOI DE BADMINTON

Préparez-vous pour une compétition amicale et palpitante en simple et en double !

À vos raquettes pour une journée rythmée par des rondes éliminatoires, une ronde consolante et du plaisir assuré : chaque équipe jouera le même nombre de matchs au final.

Lundi 26 mai de 9h à 17h

Centre Pierre-Charbonneau, 3000, rue Viau

20 \$ par personne

Catégories – Hommes, femmes et mixte

– Niveaux intermédiaire et avancé

– Groupes d'âge : 50+, 65+

Apportez votre raquette, nous fournissons les volants de plume (1) pour chaque partie. Une boîte à lunch est également disponible au coût de 20\$.

Les organisateurs se réservent le droit d'ajuster les niveaux en fonction des inscriptions.



TOURNOI DE PETITES QUILLES

Envie de passer un avant-midi amusant et compétitif? Rassemblez vos amis pour un **tournoi de petites quilles** dans une ambiance conviviale et festive! **Trois parties garanties** pour un maximum de plaisir et une chance de briller au total des points.

Mardi 27 mai de 10h à 12h

Salon de quilles Le Domaine, 3235, Avenue de Granby

65\$ par équipe ou 13\$ par personne

Règlement: Chaque équipe doit inclure au moins 2 femmes.

Apportez vos chaussures ou louez-en sur place.

Formez votre équipe et venez lancer des quilles dans une ambiance amusante et chaleureuse! L'équipe gagnante sera invitée à représenter Montréal aux jeux provinciaux, qui auront lieu à Laval, du 16 au 18 septembre 2025.

TOURNOI DE TENNIS Formule Coupe Davis

Venez vivre une expérience unique et rassembleuse dans un tournoi à la formule Coupe Davis! Rejoignez une équipe de six joueurs où chaque point compte pour mener votre groupe à la victoire. Une belle occasion de partager votre passion pour le tennis dans une ambiance sportive et conviviale.

Mercredi 28 mai de 10h à 12h ou de 12h à 14h (choisissez votre bloc d'heure)
Stade IGA, 285, rue Gary-Carter
20\$ par joueur

Format de jeu :

Matches en doubles, avec 3 matchs et 6 manches garantis

Tous les joueurs, niveau 3 et plus, compétitionnent ensemble

Équipes équilibrées pour des affrontements stimulants et homogènes.



Commanditaire



PlacedesArts.com



ZHONG YI 2025

Danses et musiques chinoises

26e édition du gala d'arts chinois
Le Centre Montréalais de la Culture et des Arts Chinois
vous propose d'explorer tous les coins du pays: de la danse Dai du Sud à la danse mongole du Nord

Dimanche 11 mai 2025
Fête des Mères
19h Théâtre Maisonneuve

Billets en vente: 50\$,75\$,100\$ (prix régulier)

Rabais de 30%

Pour tous achats avant 28 février

Rabais en tout temps pour 10 personnes et plus
code promotionnel: ZHONGYIGR

Pour acheter un billet:

visitez <https://placedesarts.com>,
cherchez l'évènement Zhong Yi 2025



Pour plus d'informations:

zhongyi.mccca@gmail.com ou 514-996-9981

Merci à nos Grands partenaires et commanditaires



beneva

Auto • Habitation

Vie • Santé • Investissement

Notre partenaire



SÉCURIGLOBE
assurance voyage

Avec la participation financière de

Québec



Montréal





CHRONIQUE D'UNE BABY-BOOMER

Par Odette Bourdon

LA RICHESSE DES RELATIONS INTERGÉNÉRATIONNELLES

Ce jour-là, trois générations étaient réunies et s'amusait ferme! J'étais en visite chez ma nièce avec un de mes frères et les parents de notre merveilleuse hôte, la belle Marie-Josée. Elle enseigne le chant et son mari, la guitare. Nous descendons au studio aménagé au sous-sol où leurs deux filles adolescentes nous accompagnent. Tour à tour, nous prenons le micro et chantons avec ardeur! Ma sœur Irène, la grand-maman, joue de la batterie tandis que Guy, son gendre, l'accompagne. Le karaoké succède à nos solos.

Nous sommes sur la même longueur d'onde. Le chant et la musique nous ont réunis! Nous sommes repartis le cœur léger, l'âme apaisée et avec un grand sourire aux lèvres.

Soupers bien arrosés... de discussions!

Régulièrement je vais au resto avec ma filleule ou avec sa cousine, toutes deux dans la vingtaine. Ces repas sont toujours assortis de vives discussions. Nos idées divergent parfois, mais je prends plaisir à apprendre leur vocabulaire et à comprendre leur façon de penser. Je les écoute attentivement, je leur demande des explications et je partage également mes opinions avec elles. Je leur rappelle les luttes menées autant pour la conservation du français que pour l'égalité entre hommes et femmes. Je leur répète que rien n'est jamais acquis et qu'il faut continuer de faire preuve d'une grande vigilance car, comme journaliste au Montréal-Matin dans les années 70, j'ai assisté aux luttes épiques des femmes!

Mais j'entends aussi leurs préoccupations pour l'environnement, le logement. Le travail ne

semble plus un but dans leur vie mais plutôt un à-côté nécessaire qui prend trop de temps et occupe trop de place dans leur quotidien. Quand je songe aux grands bouleversements prévisibles, je me dis que les jeunes devront être forts, courageux, audacieux et résilients. Je les encourage à être le plus autonomes possible.

Même si on se coltelle parfois au sujet des tatouages dont je crains les dommages dermatologiques, l'économie de partage avec Uber, Amazon, au mépris des marchands locaux, on se respecte. On discute!

À chaque génération, ses idées

Chaque génération est bien différente de celles qui l'ont précédé ou qui la suivront. J'ai une pensée reconnaissante pour mes parents - sûrement déconcertés comme je le suis aujourd'hui pour d'autres raisons - devant les cheveux longs des garçons, la mode hippie, les manifs et cette latitude que permettaient la fameuse pilule et la libération des femmes.

Je me souviens des conversations avec ma mère le matin quand je l'incitais à prendre un deuxième café avec moi. En jasant, on allait l'une vers l'autre, malgré nos points de vue parfois si diamétralement opposés.



Des initiatives citoyennes

Les initiatives favorisant le rapprochement des générations sont nombreuses. Pensons à l'organisme Les Petits Frères qui, depuis plusieurs décennies, incite jeunes et moins jeunes à rendre visite aux personnes âgées et seules. Dans les hôpitaux, des grands-mamans bercent avec douceur et tendresse des bébés. Des étudiants partagent le logement de gens âgés en échange de services. Des résidences pour aînés abritent même des garderies... au grand plaisir des petits et des plus vieux!

Le dialogue, le partage, l'ouverture d'esprit, voilà autant d'éléments indispensables pour mieux se comprendre et s'apprécier.



Région
île de Montréal

**Abonnez-vous à notre compte
Facebook et suivez toutes nos activités**

**Téléchargez notre application mobile
et bénéficiez de tous les rabais
dans votre zone**



<https://www.facebook.com/fadoqmontreal>



ACHETEURS SÉRIEUX D'ANTIQUITÉS ET D'OBJETS DE COLLECTION



- MEUBLE ANTIQUE
- TABLEAU CANADIEN
- SCULPTURE
- SOUVENIR MILITAIRE
- SOUVENIR SPORTIF
- MONNAIE
- BILLET DE BANQUE
- MONNAIE OLYMPIQUE
- CARTE POSTALE
- TIMBRE
- MONTRE BRACELET
- MONTRE DE POCHE
- BIJOU OR ET ARGENT
- BIJOU DE FANTAISIE
- ANNONCE PUBLICITAIRE
- OBJET RELIGIEUX
- VIEILLE PHOTO
- TOUT OBJET DE COLLECTION

**SERVICE COURTOIS À DOMICILE, SANS FRAIS
PLUS HAUT PRIX PAYÉ, SANS PRESSION**

PIERRE ET SANDRA CHAMPAGNE

514-891-6678

ANTIQUITESWLA@GMAIL.COM

ANTIQUITÉS WLA INC.





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

—
Élise Guilbault,
amie de Tel-Aide Montréal

 **Desjardins**
fier partenaire

Tel-Aide 
MONTREAL

514 935-1101

7 h à 23 h • 7 jours sur 7

—
APPRENEZ-EN PLUS SUR NOS SERVICES → telaidemontreal.org