



Région
île de Montréal

HIVER 2026
VOLUME 29, NUMÉRO 2

LE MONTRÉAL FADOQ

PROGRAMMATION HIVER

INSCRIPTIONS DÈS LE 3 DÉCEMBRE

MARCELLE BASTIEN

LES VISAGES DE LA FADOQ MTL

CHRONIQUE SUR LA ROBOTIQUE

PAR ODETTE BOURDON



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\$.



15% de rabais

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

25% de rabais

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

10% de rabais additionnel

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

greiche & scaff

professionnels de la vue

Pour un examen de la vue avec un optométriste,
prenez rendez-vous sur gs.vision ou apportez
votre prescription.

Offres réservées aux membres fadoq, valables jusqu'au 30 juin 2026. Sur présentation de votre carte de membre fadoq, *Recevez un rabais de 25\$ additionnel à la promotion « la 2^e paire à 1\$ » lorsque la promotion est en vigueur. Avec l'offre 2^e 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 exclusive avec des verres clairs et d'une valeur identique ou moindre pour seulement un dollar! Les options pour verres solaires, polarisés ou Transitions sont en sus et payables sur chaque paire. **Rabais applicables sur le prix régulier, ces offres ne peuvent pas être jumelées. Sujets à changements sans préavis. Monture à titre indicatif. Chantal Gravel, opticienne.

Table des matières

Babillard	4
Bilan des Jeux FADOQ 2025	4
Les Visages de la FADOQ MTL	6
Info prévention	8
Programmation & voyages	9
Chronique d'une baby-boomer	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?

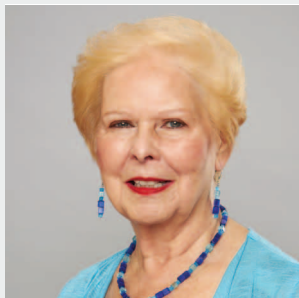
Afin de continuer de recevoir nos communications, avisez-nous rapidement au 514 271-1411, poste 221, ou par courriel à info@fadoqmtl.org

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

Hiver 2026, volume 29, numéro 2
Randy Soumahoro, Rédacteur en chef
Valentina Vlassova, Conception graphique
Impression SOLISCO



Jocelyne Wiseman
Présidente, FADOQ – Région Île de Montréal

MOT DE LA PRÉSIDENTE

2026 : UNE ANNÉE TOURNÉE VERS LA SOLIDARITÉ, L'ACTION ET LA PROXIMITÉ

Alors que l'hiver s'installe doucement sur notre belle ville, c'est avec un grand plaisir que je m'adresse à vous pour ce nouveau numéro du *Montréal FADOQ*. La fin de l'année approche et elle nous offre toujours un moment pour réfléchir au chemin parcouru jusqu'à maintenant et pour regarder ensemble vers l'avenir.

L'année 2025 a été riche en réalisations. Nos membres ont pris part à une foule d'activités qui témoignent de la vitalité et de la diversité de notre réseau. Nos clubs et comités locaux ont su se renouveler et innover, démontrant une fois de plus que la participation sociale est au cœur de notre mission. Nous avons vu des initiatives se multiplier dans les arrondissements, des partenariats se renforcer et, surtout, nous avons constaté un engagement collectif qui ne cesse de croître. C'est pourquoi nous comptons sur votre contribution pour inciter et convaincre d'autres personnes à joindre notre grande famille.

Je tiens à souligner la réussite de nos Jeux FADOQ – Région Île de Montréal qui continuent d'être un formidable symbole de communion, d'effort et de plaisir. Leur succès repose sur l'énergie de nos bénévoles, sur la passion de tous nos membres participants et sur le soutien indéfectible de nos partenaires. C'est ensemble que nous faisons de ces événements des moments inoubliables.

Au cours de la dernière année, la FADOQ – Région Île de Montréal a également poursuivi sa modernisation. Nous avons adapté nos outils de communication afin de mieux rejoindre nos membres et nous travaillons à rendre nos services toujours plus accessibles et inclusifs. Nous souhaitons que chaque personne puisse trouver sa place dans notre réseau, peu importe son parcours ou ses intérêts.

La prévention demeure au centre de nos préoccupations, notamment en matière de sécurité et de protection des personnes âgées. Au terme d'une année marquée par nos efforts de sensibilisation à la fraude, nous allons donc continuer, en 2026, d'informer, de soutenir et d'outiller nos membres. Nous sommes d'ailleurs convaincus qu'être bien entouré et bien informé, c'est aussi une façon de vieillir en confiance et en sérénité.

L'année 2026 s'annonce également sous le signe de la solidarité et du renouveau. Nous souhaitons mettre en lumière les liens humains qui unissent notre communauté, tout en ouvrant la porte à de nouveaux projets. Des collaborations prometteuses verront le jour, ainsi que plusieurs initiatives visant à renforcer notre présence sur le terrain et à mieux répondre aux besoins des personnes âgées de l'Île de Montréal.

Je profite de l'occasion pour remercier sincèrement toutes les personnes qui contribuent à faire vivre notre réseau, notamment les membres, les bénévoles, les partenaires sans oublier, bien sûr, toute l'équipe de la FADOQ – Région Île de Montréal. Votre engagement et votre confiance sont les véritables moteurs de notre réussite collective.

Au moment où nous amorçons une nouvelle année, au nom du Conseil d'administration, je vous souhaite des Fêtes empreintes de chaleur, de douceur et de partage de beaux et d'heureux moments. Que 2026 vous apporte la santé, la tranquillité d'esprit et de nombreuses occasions de profiter pleinement de ce que notre belle communauté a à offrir.

Ensemble, continuons de faire rayonner
la FADOQ – Région Île de Montréal!

Bilan des Jeux Bilan des Jeux FADOQ provinciaux 2025 – Laval

Nous tenons à féliciter chaleureusement nos participant(e)s qui ont fièrement représenté la région de Montréal lors des Jeux FADOQ provinciaux 2025, tenus à Laval en septembre dernier.

Grâce à leur engagement, à leur esprit sportif et à leur détermination, plusieurs d'entre eux ont brillé dans leur discipline respective.

Golf mixte 50+

Félicitations au duo Liette Couture et Thurston Labissière pour leur médaille de bronze bien méritée!

Course Femmes

- Johanne Duchêne a remporté la médaille d'argent au 10 km – catégorie 50+
- Micheline Lefebvre s'est illustrée avec l'argent au 5 km – catégorie 70+
- Nicole Labrosse a décroché la médaille de bronze au 5 km – catégorie 70+

Course homme – catégorie 60+

- Carl St-Jacques a remporté la médaille d'or au 5 et au 10 km
- Sylvain Garneau a obtenu la médaille d'argent au 10 km

Course hommes – catégorie 70+

- Antonio Samson s'est distingué en remportant la médaille d'or au 5 et au 10 km

La participation de nos membres a également permis de représenter Montréal avec brio dans les disciplines suivantes :

Pickleball – Petites quilles – Golf - Course

Nous sommes fiers de chacune des personnes participantes qu'elles aient remporté une médaille ou simplement pris part à cette belle aventure. Leur passion, leur énergie et leur esprit d'équipe ont fait rayonner Montréal à travers ces jeux.

Bravo à toutes et à tous!

Rendez-vous en 2026!

Nous avons déjà hâte à la prochaine édition des Jeux FADOQ provinciaux, qui se tiendra à Saint-Hyacinthe en septembre 2026. C'est donc un rendez-vous pour cette nouvelle occasion de se dépasser, de créer des souvenirs et de représenter fièrement notre région.



Invitez votre ami non-membre à participer à une activité FADOQ, au même prix qu'une personne membre

l'offre est utilisable une fois

Nouvelle vice-présidente au sein de notre conseil d'administration

La FADOQ-Région Île de Montréal est heureuse d'annoncer la nomination de madame Francine Caron à titre de vice-présidente pour l'année 2025-2026.



Membre engagée et administratrice au sein de notre conseil d'administration depuis plusieurs années, M^{me} Caron s'est distinguée par son dévouement, sa rigueur et sa solide expérience dans le développement des activités de loisirs au sein des organismes. Sa nomination témoigne de la confiance que lui accordent ses pairs et de son engagement à faire rayonner la mission de la FADOQ auprès des personnes âgées de la région.

Nous lui adressons nos plus sincères félicitations et lui souhaitons beaucoup de succès dans ses nouvelles fonctions.

gestev

PRÉSENTE

LA PLUS GRANDE HISTOIRE D'AMOUR
D'AMÉRIQUE DU NORD



Évangéline

MONTRÉAL - QUÉBEC

TROIS-RIVIÈRES - MONCTON

LE SPECTACLE MUSICAL

METTANT EN VEDETTE

MAUDE
CYR-DESCHÈNES

OLIVIER
DION

MATTHIEU
LÉVESQUE

AVEC LA PARTICIPATION EXTRAORDINAIRE DE
NATHALIE SIMARD ET LAURENT LUCAS

DÈS FÉVRIER 2026

NOUVELLES DATES MAINTENANT EN VENTE

BILLETS EN VENTE SUR

[EVANGELINEMUSICAL.CA](https://evangelinemusical.ca)

CAROLINE CLOUTIER, AUTEURE DU LIVRET ET DIALOGUISTE, FRÉDÉRICK BARON, AUTEUR DU LIVRET ET PAROLIER, STEVE MARIN, COMPOSITEUR
JEAN-JACQUES PILLET À LA DIRECTION DE CRÉATION ET MISE EN SCÈNE, YVAN CASSAR À LA DIRECTION MUSICALE, COMPOSITION ET ARRANGEMENTS

gestev

musée
Québec

7JOURS

syndicat
musical

an

LES VISAGES DE LA FADOQ MTL



MARCELLE BASTIEN – UNE VIE D'ENGAGEMENT COMMUNAUTAIRE

Quand on parle d'engagement sincère et durable, le nom de Marcelle Bastien s'impose naturellement. Ex-vice-présidente du conseil d'administration de la FADOQ – Région Île de Montréal, elle incarne à merveille la générosité, le sens du devoir et la passion pour le mieux-être collectif qui animent le réseau FADOQ depuis toujours. Son parcours témoigne de sa volonté de chercher sans cesse à bâtir des milieux de vie plus inclusifs, dynamiques et humains.

Des débuts marquants dans la communauté

L'histoire de Marcelle avec la FADOQ remonte à 1995 lorsqu'elle est embauchée comme directrice générale du Centre de loisirs communautaires Lajeunesse (CLCL). À l'époque, la FADOQ y occupe une place importante, tant au sein du comité d'embauche qu'au sein du conseil d'administration.

« Je n'avais pas encore l'âge d'être membre », se souvient-elle en riant. Mais déjà, elle côtoyait la FADOQ au quotidien et en découvrait la force, la structure et l'esprit d'entraide.

Ce n'est qu'en 2001, à l'âge de 50 ans, qu'elle devient officiellement membre, même si elle ne peut s'impliquer activement en raison de son statut professionnel. Mais une fois à la retraite, elle réalise enfin, en 2016, ce qui semble presque une évidence : elle se présente au conseil d'administration de la FADOQ Montréal.

Une carrière tissée d'engagement

Pendant plus de 21 ans à la direction du CLCL, Marcelle a accompagné 12 organismes internes, dont la FADOQ, dans des projets de grande envergure. Elle se souvient notamment de luttes importantes pour la reconnaissance institutionnelle et financière : « Nous avons dû défendre à deux reprises notre exemption de taxes, et nous avons aussi travaillé fort pour que le Centre soit reconnu comme organisme coté "A" par la Ville de Montréal et financé par le gouvernement du Québec. La FADOQ a pesé lourd dans ces réussites ».

Cette expérience a façonné son sens du leadership et du travail collectif, des qualités qu'elle a mises à profit plus tard au sein du conseil d'administration de la FADOQ. C'est d'ailleurs à son arrivée comme administratrice qu'elle retrouve tout naturellement une collègue de longue date, Rosée Tremblay, aujourd'hui directrice générale de la FADOQ – Région Île de Montréal. « Nous nous connaissons depuis son arrivée au Centre en

2011. Ses conseils et son écoute ont toujours été précieux. », précise cette dernière.

Une vice-présidente engagée et inspirée

Devenue vice-présidente, Marcelle s'investit avec enthousiasme dans des dossiers parfois complexes, mais toujours porteurs de sens. « Ce rôle m'a permis de me sentir utile, d'apporter ma voix et mon expérience au service d'une cause à laquelle je crois profondément. »

L'obtention d'un MBA en administration des affaires (volet Entreprises collectives) à l'âge de 56 ans a renforcé son approche stratégique et humaine du leadership. Sous la présidence de Jocelyne Wiseman, elle participe à des réflexions structurantes, dont le dossier toujours d'actualité de la localisation des bureaux de la FADOQ. Elle évoque avec respect « une équipe soudée, compétente et guidée par une direction inspirante ». Pour Marcelle, la FADOQ n'est pas qu'une organisation, « C'est une force tranquille, une voix écoutée des gouvernements et un moteur d'action pour les personnes de 50 ans et plus. »

Des valeurs fortes et un amour profond pour la communauté

Quand on lui demande un moment marquant, elle hésite. Difficile, en effet, de choisir parmi ceux vécus durant 30 années d'implication directe ou indirecte. « La FADOQ est mon organisme chouchou », confie-t-elle simplement. Une affection sincère, nourrie par des années de collaboration, de défis relevés et de réussites partagées. Elle ne tarit pas d'éloges sur ses collègues : « Les membres du conseil d'administration, anciens comme actuels, sont dévoués et consciencieux. C'est un plaisir de travailler ensemble, dans le respect et la bonne humeur. »

Une retraite bien remplie et tournée vers les autres

Depuis sa retraite, Marcelle n'a rien perdu de son dynamisme. « Je crois que je suis plus occupée que lorsque je travaillais! » dit-elle en riant. Installée depuis 2019 dans une résidence pour personnes âgées à Rosemont, elle y a trouvé un véritable havre de paix. Un appartement lumineux avec vue sur un mur d'arbres et, au loin, sur le Mont-Royal.

Elle participe avec enthousiasme aux activités : Gym Tonique, aquaforme, marches quotidiennes... et s'est rapidement impliquée bénévolement dans la vie communautaire de la résidence. Son projet le plus marquant? Une initiative environnementale qu'elle a elle-même lancée : la cueillette des canettes et des bouteilles consignées dans les quatre bâtiments de la résidence. Ce programme, géré avec l'aide de bénévoles et de jeunes de la Maison des

jeunes du quartier, permet de financer des projets jeunesse grâce aux fonds remis par Consignation. « Tout le monde y gagne : les résidents participent avec fierté, les jeunes en bénéficient, et l'environnement aussi! »

Une philosophie de vie tournée vers le don et la joie

Pour Marcelle, s'impliquer est essentiel au bonheur. « Je ne vois pas comment on peut être heureux sans être concerné par sa communauté. Même la plus petite contribution fait une différence. » Elle voit dans chaque geste d'entraide une source de fierté partagée. « Quand on s'implique, on fait du bien aux autres, mais on se fait aussi du bien à soi-même. » Son parcours, à la fois professionnel et personnel, est la preuve éclatante que vieillir est un privilège et qu'on peut rester actif(ve), utile et passionné(e) à tout âge.

Une source d'inspiration

À travers son engagement constant, son humour bienveillant et sa foi en l'action collective, Marcelle Bastien incarne parfaitement les valeurs de la FADOQ : engagement, respect, coopération et plaisir de vivre activement.

Une femme de conviction, de cœur, de communauté et une source d'inspiration pour toutes celles et ceux qui croient qu'un monde meilleur se construit, tout simplement, en s'impliquant.

“

**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



Marinella Tognacci
COURTIÈRE IMMOBILIÈRE
marinella@royallepage.ca

Membre FADOQ



« PRENDRE LE TEMPS DE RÉFLÉCHIR ME PROTÈGE. »

Désactiver les déclencheurs émotionnels : une approche en plusieurs étapes

Cette méthode est inspirée de la programmation neuro-linguistique (PNL), de la psychologie cognitive et de la pleine conscience. Elle vous aide à mieux comprendre vos réactions émotionnelles, à les réguler, et à reprendre le contrôle, notamment face aux manipulations comme les arnaques.

Application concrète

Les fraudeurs utilisent des déclencheurs émotionnels pour vous pousser à agir sans réfléchir. Voici comment vous protéger :

1. Reconnaître les techniques de manipulation

Les arnaqueurs jouent souvent sur :

- La peur : « Votre compte va être bloqué »
- L'urgence : « Vous devez agir tout de suite! »
- L'autorité : « Je suis de la banque / police... »
- La confusion : pour vous empêcher de réfléchir.

Prendre conscience de ces techniques est déjà un premier pas pour désactiver le piège.

2. Créer un réflexe d'interruption

Dès que vous ressentez du stress ou de la pression :

- Faites une pause
- Respirez profondément
- Posez-vous cette question : « Est-ce que je suis en train de réagir ou de choisir ? »

3. Revenir au calme

Le stress active le mode survie du cerveau, ce qui empêche de réfléchir.

- Respirez lentement. Cela vous aide à retrouver votre calme et à penser clairement.

4. Vérifier les faits

- Ne prenez jamais de décision sous pression. Laissez la chance à votre cerveau de revenir au calme afin de bien analyser la situation adéquatement
- Vérifiez l'identité de la personne par un canal officiel.
- Demandez conseil à une personne de confiance.

5. Reprogrammer votre croyance

Si vous avez tendance à croire que « agir vite évite les problèmes », reformulez : « **Prendre le temps de réfléchir me protège.** » Répétez cette phrase pour renforcer votre vigilance.

Exemple de stratégie mentale à adopter :

- Stimulus : appel ou message stressant
- Réflexe : pause + respiration + question :
« Est-ce une vraie urgence ou une manipulation ? »
- Réponse choisie : raccrocher, vérifier, consulter

Les déclencheurs ne viennent pas que des arnaques. Ils peuvent aussi surgir dans votre vie personnelle ou professionnelle. **Apprendre à reconnaître et désactiver les déclencheurs émotionnels vous permet de reprendre le contrôle**, que ce soit face à une arnaque ou dans votre vie quotidienne. En développant votre conscience, votre calme et votre capacité à choisir vos réactions, vous renforcez votre sécurité intérieure et votre liberté d'action.

Sergent Sébastien Hébert, B.Sc

Conseiller volet maltraitance aînée et
personnes majeures en situation de vulnérabilité
Section des relations avec les communautés
Division de la prévention et de la sécurité urbaine DPSU
Service de police de la Ville de Montréal

Sophie Duchesneau

Responsable des programmes sociaux
FADOQ – Région île 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 : Mercredi 3 décembre à 9 h



ATELIERS FADOQ.CA

Les tablettes Samsung et leurs applications

Lundis du 19 janvier au 23 février de 13 h à 16 h
Insertech, 4820, rue Molson
60 \$ – Durée : 18 h
N'oubliez pas votre tablette!

ATELIERS INFORMATIQUES animés par Insertech

Dans ces ateliers de discussion les participant(e)s pourront poser leurs questions sur le sujet traité. Ces ateliers sont disponibles pour les différents appareils et systèmes d'exploitation (iPad – iPhone, tablette – téléphone Android (Google), ordinateur avec Windows 10 et 11).

Les jeudis de 13 h à 16 h
Insertech, 4820, rue Molson
Gratuit

Prérequis :

- Vous devez avoir une base de connaissance concernant l'utilisation de votre appareil.
- Vous devez vous inscrire à chaque séance individuellement.

Sujets de discussion :

22 janvier: Communiquer en ligne

Dans cet atelier, il sera question de discuter de tous les moyens de communications en ligne que le système offre comme les courriels, les messageries instantanées et les outils de vidéoconférences tels que Messenger de Facebook, Skype, Facetime, Zoom, Google Meet.
Atelier multiplateforme

5 février: Les outils Google, multiplateforme

La gestion du compte Google (adresse@gmail.com) ainsi que tous les outils Google (Chrome, Google recherche, Google Map, Agenda, PlayStore, YouTube, etc.).
Atelier multiplateforme

19 février: Découvrir, configurer et utiliser le système, iPhone

Comment bien utiliser le système, le personnaliser et le configurer pour qu'il soit sécuritaire et à votre goût.

5 mars: Découvrir, configurer et utiliser le système, Téléphone Android

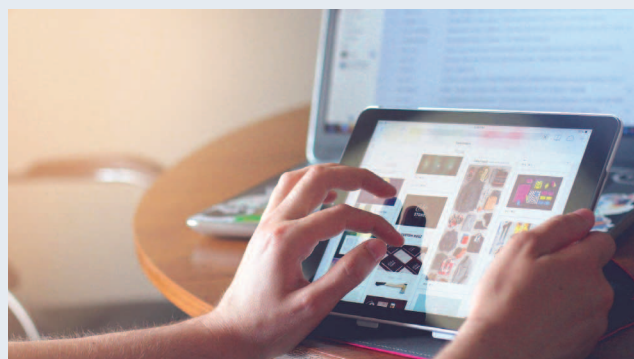
Comment bien utiliser le système, le personnaliser et le configurer pour qu'il soit sécuritaire et à votre goût.

19 mars: Gérer ses photos

Comprendre les bases de la gestion des photos numériques. Découvrir des techniques d'organisation efficaces pour vos albums photo. Explorer les meilleures pratiques pour sauvegarder et protéger vos photos. Maîtriser les différentes méthodes de partage de photos en toute sécurité.

26 mars: Utiliser les outils bureautiques

La suite Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint, Outlook, Publisher) et les alternatives gratuites.
Atelier multiplateforme



ACTIVITÉS ÉDUCATIVES ET SOCIALES

Assemblée des membres

S'informer, se protéger, s'émouvoir – le 11 mars prochain!

Vous avez des questions sur la santé, les droits, le logement, les transitions de vie ou les services disponibles pour les personnes âgées? Venez rencontrer une multitude de ressources réunies pour vous informer, vous soutenir et vous accompagner!

En exclusivité: présentation de la pièce de théâtre documentaire «Parlez-moi d'amour» Une œuvre bouleversante qui aborde la maltraitance financière et la fraude amoureuse envers les personnes âgées. Basée sur des témoignages réels, cette pièce donne voix aux victimes et met en lumière l'impact profond de ces abus souvent silencieux. Une discussion avec l'équipe du spectacle et des intervenant(e)s spécialisé(e)s suivra la représentation.



Mercredi 11 mars de 9 h à 12 h
Hôtel Universel, 5000, rue Sherbrooke
10 \$

Initiation à la sculpture sur bois

NOUVEAUTÉ !

En participant au Club de sculpture Les Pics bois de Lachine, vous aurez le plaisir de participer à un cours d'initiation encadré par un sculpteur expérimenté, avec accès aux outils et au bois tendre (comme le tilleul), disponible à prix avantageux. Vous aurez accès à une bibliothèque regorgeant de ressources spécialisées, à des soupers, à des rencontres amicales et même à un concours de sculpture ouvert à tous et à toutes les membres. Nous encourageons également la relève en accueillant des membres plus jeunes.

Rejoignez-nous pour sculpter, échanger et créer ensemble!

Lundi à compter du 19 janvier
Maison du Brasseur
2901, boulevard Saint-Joseph, Lachine
125 \$ annuellement

Cerveaux Actifs

Cerveaux Actifs s'adresse aux personnes de 50 ans et plus, curieuses et mentalement vives, qui aiment les jeux de mots, les défis logiques et qui se sentent à l'aise en français.

Gardez votre cerveau vif et en santé grâce à des ateliers



ludiques qui font appel à la mémoire, la logique, l'attention et la créativité.

Mercredi du 21 janvier au 25 mars
13h15 à 15h45
Centre Jean-Claude Malépart
2633, rue Ontario Est
65 \$ – Session de 10 semaines, incluant cahier d'exercices

Cours de méditation pleine conscience

Retrouvez légèreté et calme intérieur grâce à une pratique accessible et apaisante. Guidé(e) par Jean Turcotte, vous pourrez explorer la pleine conscience sous différentes formes: assise, en marche, en mouvements doux inspirés du qi gong, et dans des moments de partage. Chaque rencontre devient une pause précieuse pour respirer, vous recentrer et cultiver l'aisance au quotidien, peu importe votre situation personnelle.

1^{er} bloc: Jeudis du 15 janvier au 12 février
2^e bloc: Jeudis du 26 février au 26 mars
15h à 16h30
141, rue Mont-Royal Est « Fragments libres »
62,50 \$ – Session de 5 semaines

Qi Gong

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

Mardis du 13 janvier au 24 mars
14h à 15h30
141, avenue du Mont-Royal Est, édifice « Fragments libres »
199 \$ – Session de 11 cours en studio, incluant l'accès à des cours en ligne, en direct sur Zoom et accessibles en différé n'importe quand durant la session

Cours de photographie avec votre cellulaire

Les secrets de la photo avec votre cellulaire
(pour Android ou iPhone)

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, profitez d'une visite guidée des fonctions photos qui vous apportera beaucoup de plaisir et une belle ouverture vers des photos plus satisfaisantes en toutes occasions.

12 janvier de 10h à 12h
Virtual – 25 \$

La composition pour de meilleures photos avec votre cellulaire (pour Android ou iPhone)

Vous apprendrez à mieux composer vos images en allant à l'essentiel du message et de l'émotion que vous voulez transmettre, et ce, à l'aide des sept règles de composition concrètes et utiles en voyage, en nature, pour les paysages et pour vos photos de souvenirs en famille.

28 janvier de 10 h à 12 h

Virtuel – 25 \$

Réussir de magnifiques portraits de vos proches avec votre cellulaire (pour Android ou iPhone)

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

N.B. : Bien que la formation complète de trois périodes soit souhaitable, il est possible de prendre la période n° 1 et la période n° 3 sans faire la pratique de la période n° 2. Ou, encore, de prendre seulement la période n° 1 et n° 2 sans le visionnement.

11 février de 10 h à 12 h

Virtuel – 25 \$

La photo de voyages et vacances avec votre cellulaire (pour Android ou iPhone)

Vous explorerez plusieurs thèmes dont 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.

24 février de 10 h à 12 h

Virtuel – 25 \$

L'amélioration de vos photos directement dans votre téléphone ou tablette (pour Android ou iPhone)

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.

10 mars de 10 h à 12 h

Salle au Métro Sauvê

50 \$

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.

17 mars de 10 h à 12 h

Marché Jean-Talon

50 \$

Cours de langue

Cours d'espagnol virtuel

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

135 \$ – Session de 10 semaines / 15 heures

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.

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 ¹⁶ Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce de Groupe Beneva inc. utilisées sous licence.



Cours d'italien : 8 niveaux

Cours d'italien animés par Rosanna Caliento. L'apprentissage est basé sur la grammaire, le vocabulaire, l'écoute, l'expression orale, la lecture, l'écriture, la compréhension et la rédaction de textes, et est accompagné tout au long du cours par une interaction orale entre les étudiant(e)s et l'enseignante.

20 janvier au 27 mars

Session de 10 semaines

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

Cours d'1 h 30 : 125 \$ / 15 h

Cours de 2 h : 145 \$ / 20 h

Niveau 1 – Grammaire

Judis de 9 h 10 à 10 h 40

Niveau 2 – Grammaire

Judis de 10 h 45 à 12 h 15

Prérequis: Savoir se présenter, connaître les formules d'interaction de base, les chiffres nécessaires pour dire et demander l'heure, les jours de la semaine et les mois. Les descriptions météorologiques, invitations, salutations et les sons.

Niveau 3 – Grammaire

Mercredis de 9 h 10 à 10 h 40

Prérequis: Connaître le présent de l'indicatif des verbes réguliers et irréguliers, accord de l'adjectif avec le nom, savoir décrire ses activités actuelles ainsi que la description d'un lieu et du physique. Les quantités et les contenants. Adjectifs et pronoms possessifs et démonstratifs.

Niveau 4 – Grammaire

Mercredis de 10 h 45 à 12 h 45

Prérequis: Parler des projets futurs en utilisant le présent de l'indicatif. Pronoms sujets, directs et indirects. Décrire une action dans le passé, dire ou demander des informations s'étant déroulées au passé.

Niveau 5 – Conversation

Mardis de 9 h 10 à 11 h 10

Prérequis: Savoir parler des prédictions, savoir exprimer des incertitudes, des suppositions, des doutes ou des désaccords, être en mesure d'indiquer une action future, d'exprimer un souhait. Être en mesure de comprendre un texte et d'en parler avec une bonne maîtrise du passé composé et de l'imparfait.

Niveau 6 – Conversation intermédiaire

Mardis de 11 h 15 à 13 h 15

Prérequis: Savoir exprimer et demander une opinion, donner des conseils, savoir parler de plusieurs actions qui se déroulent en même temps. Savoir parler d'actions futures. Être en mesure de comprendre un texte et d'en parler avec une bonne maîtrise du futur de l'indicatif.

Niveau 7 – Conversation avancée

Vendredis de 9 h 10 à 11 h 10

Prérequis: Savoir exprimer des hypothèses et des possibilités, des désirs et des humeurs, des préférences. Être en mesure de comprendre un texte et d'en parler avec une bonne maîtrise des modes conditionnel et subjonctif.

Niveau 8 – Conversation avancée dans le secteur artistique

Vendredis de 11 h 15 à 13 h 15

Prérequis: niveau 7. Le cours s'adresse aux étudiant(e)s ayant acquis une solide pratique de la conversation et souhaitant une approche orientée vers la musique classique et l'Opéra lyrique, l'histoire de l'art, le cinéma.

Cours d'espagnol en présentiel

Animé par 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 sa timidité et sa gêne de parler en alliant détente et plaisir.

20 janvier au 26 mars

5043, rue Saint-Dominique (Musiciens du monde)

135 \$ – Session de 10 semaines

Débutant 2 – Mercredis de 10 h à 11 h 30

Ce cours est idéal pour les personnes qui ont une base minimale en espagnol. Vous devez connaître les conjugaisons des verbes réguliers au présent, savoir vous présenter, saluer, nommer les jours, les mois... et compter jusqu'à 100.

Débutant 3 – Mardis de 15 h 30 à 17 h

Ce niveau s'adresse aux personnes qui possèdent déjà une bonne base. Vous devez maîtriser les conjugaisons des verbes réguliers et irréguliers au présent, les verbes pronominaux, les pronoms de complément direct et indirect, et être à l'aise pour échanger en espagnol avec un partenaire.

Intermédiaire 1 – Judis de 15 h 30 à 17 h

Ce cours est conçu pour les personnes ayant une base solide de l'espagnol. Vous devez être à l'aise avec les verbes réguliers et irréguliers au présent, les verbes pronominaux et les pronoms de complément. Une connaissance des temps du passé (Prétérito Simple, Prétérito Compuesto et Imperfecto) est essentielle, ainsi qu'une capacité à vous exprimer.

Cours d'anglais

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

6 janvier au 25 mars

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

132 \$

Session de 11 semaines

(Aucun cours/semaines du 26 janvier et 2 février)

Débutants 1 – Mercredis de 12 h 45 à 14 h 15

Ce cours est destiné aux personnes qui ne parlent pas anglais ou qui ont une connaissance de base de la langue.

Débutants 2 – Mardis de 9 h 25 à 10 h 55

Pour les personnes ayant une base minimale en anglais. Prérequis: savoir utiliser le présent, s'exprimer dans des situations courantes, donner des instructions et utiliser un vocabulaire de base: chiffres, dates, saisons, pronoms, etc.

Débutants 3 – Mardis de 11 h à 12 h 30

Pour les personnes ayant complété le niveau 2, ou les nouvelles personnes ayant un niveau correspondant.

Prérequis: Savoir utiliser le présent, le présent progressif, le passé simple et le passé progressif. Exprimer des opinions et des arguments simples au présent et au passé, et utilisent les verbes modaux

Intermédiaire – Mercredis de 9 h 15 à 10 h 45

Pour les participant(e)s ayant suivi le niveau intermédiaire à l'automne ou les nouveaux et nouvelles.

Prérequis: La maîtrise du passé, savent raconter des anecdotes, exprimer des opinions complexes et structurer leurs idées. Une bonne connaissance du vocabulaire courant est requise.

Avancé – Mercredis de 11 h à 12 h 30

Ce niveau est destiné aux personnes ayant suivi ce cours pendant au moins trois sessions. Les participant(e)s doivent être capables de s'exprimer dans des situations complexes, de formuler des arguments élaborés et de comprendre différents accents sans difficulté.

Ateliers Musicaux

Les contes musicaux – une aventure sonore avec Viviane LeBlanc

Plongez dans l'univers des grands contes musicaux comme *Pierre et le loup* ou *Alice au pays des merveilles*, tout en découvrant les créations de Suzanne De Serres et l'expérience de Viviane acquise auprès de Kim Yaroshevskaya. À travers des rencontres hebdomadaires, Viviane partage 14 ans d'expertise en création sonore avec les jeunes, pour éveiller votre écoute et stimuler votre créativité. Vous apprendrez à repérer les sons autour de vous, les organiser et créer vos propres histoires sonores. Une activité ludique, originale et inspirante, idéale pour les adultes curieux et les personnes qui veulent retrouver leur cœur d'enfant.

Judis du 15 janvier au 19 mars

9 h 30 à 10 h 30

Virtuel

85 \$ – Session de 10 semaines

Sur la route de la musique, bloc 5

N.B. Il n'est pas nécessaire d'avoir suivi les séries précédentes pour s'inscrire.

Cette fois-ci, place à la musique instrumentale. Nous découvrons comment les instruments de musique, bien au-delà de leur fonction, peuvent éveiller des souvenirs, provoquer des émotions ou inspirer la créativité. Selon le contexte culturel, l'histoire personnelle ou l'ambiance du moment, une guitare, un piano ou un violon ne résonneront jamais de la même façon d'un auditeur(trice) à l'autre. Ainsi, la route de la musique devient un voyage, ponctué de rencontres sonores qui enrichissent notre perception de

l'art et nous invitent à écouter autrement. Conçue et animée par Viviane LeBlanc.

Mercredis du 14 janvier au 19 mars

9 h 30 à 10 h 30

Virtuel

85 \$ – Session de 10 semaines

Initiation à la théorie musicale

Initiation à la théorie musicale est une série où vous apprendrez le code musical par des exercices de lecture de notes et de rythmes. Vous ferez l'apprentissage des notes en clé de SOL et en clé de FA, des figures de notes, des chiffres indicateurs, des intervalles, des modes - majeur et mineur. Idéal pour les choristes qui veulent développer la lecture de notes ou pour ceux et celles qui souhaitent apprendre ou se remettre à jouer d'un instrument. Animée par Viviane LeBlanc

Judis du 15 janvier au 19 mars

11 h à 12 h

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 12 semaines

Chalet du parc Maisonneuve

4601, rue Sherbrooke Est

Marche santé et rythmée

Lundis du 12 janvier au 30 mars de 10 h à 12 h

Pavillon d'accueil du parcours Gouin

10 905, rue Basile-Routhier (métro Henri-Bourassa)

Marche santé

Mardis du 13 janvier au 31 mars 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 9 janvier au 27 mars de 13 h 30 à 15 h 30

ACTIVITÉS SPORTIVES

En collaboration avec



NOUVEAUTÉ !

Cours de natation pour adultes – Apprivoisez l'eau en toute confiance

Débutant : Vous ne savez pas nager ou vous êtes peu à l'aise dans l'eau? Les cours débutants sont faits pour vous! Destinés aux adultes qui souhaitent surmonter leur peur de l'eau, nos cours vous apprendront les bases de la flottaison, les entrées à l'eau sécuritaires et les premiers mouvements de nage. Le tout dans une ambiance bienveillante, à votre rythme.

Intermédiaire : Ces cours sont conçus pour les adultes qui maîtrisent déjà les bases de la natation et souhaitent améliorer leur technique, leur endurance et leur aisance dans l'eau.

Prérequis : Être à l'aise en eau profonde (plongeon, saut, nage sur place) – Savoir faire des culbutes dans l'eau et nager sous l'eau pour récupérer un objet – Maîtriser les styles de nage de base: brasse, crawl, dos crawlé (sur des distances de 25 à 100 m) – Être capable de faire un entraînement continu de 300 m – Connaître quelques techniques spécifiques comme le crawl d'approche et les coups de pied sur le dos

Avancé : Vous nagez déjà régulièrement et êtes capable de faire 1500 au sein d'un entraînement? Que vous souhaitiez améliorer votre style, intégrer la nage papillon, ou vous préparer à un triathlon ou à la nage en eau libre, nos moniteurs vous guideront dans un entraînement technique et progressif, axé sur la glisse, l'endurance et les éducatifs spécifiques.

Piscine Annie-Pelletier

8850, avenue Dubuisson

Mardis : Débutant – 10 h à 11 h

Intermédiaire – 11 h à 12 h

Avancé – 12 h à 13 h

Judis : Débutant – 10 h à 11 h ou 11 h à 12 h

Intermédiaire / Avancé: 12 h à 13 h

Piscine Pierre Lorange

1870, rue Davidson

Mercredi : Débutant – 14 h à 15 h

Intermédiaire / Avancé: 13 h à 14 h

Bain Morgan

1875, avenue Morgan

Lundis : Débutant – 10 h à 11 h ou 11 h à 12 h

Intermédiaire / Avancé: 12 h à 13 h

Aérobic rétro – Danse sans sauts

Envie de retrouver le plaisir des routines de danse aérobique des années 90, sans sauter ni trop forcer? Ce cours en musique vous fait revivre l'énergie rythmée de cette époque avec des mouvements accessibles, fluides et sans impact. On bouge, on danse, on sourit, on s'amuse — tout en douceur, mais avec du pep!

Judis du 20 janvier au 26 mars

11 h 15 à 12 h 15

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

120 \$ – Session 10 semaines

Pilates en douceur – pour débutant(e)s

Un moment pour apprivoiser le mouvement avec lenteur et bienveillance. Pensé pour les personnes qui n'ont jamais fait de Pilates ou qui recommencent à bouger, ce cours propose des exercices simples et sécuritaires. Petit à petit, on retrouve force, mobilité et souplesse... tout en respectant son rythme, comme une vague qui nous porte.

Judis du 20 janvier au 26 mars

10 h à 11 h

Offert en virtuel et en présentiel au Studio Caravane

910, rue Jean-Talon Est (2^e étage)

120 \$ – Session 10 semaines

Fusion Pilates – intermédiaire

Un cours qui marie la précision du Pilates, la force en douceur et l'élégance inspirée du ballet. Idéal pour les personnes qui bougent déjà et qui souhaitent aller un peu plus loin, il développe tonus, posture, équilibre et souplesse dans des enchaînements fluides et variés. Un moment pour cultiver vitalité et bien-être, dans la conscience du mouvement.

Mardis 20 janvier au 24 mars

10 h à 11 h

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

120 \$ – Session 10 semaines

Étirements et relaxation

Offrez à votre corps un moment de détente! Libérez vos tensions et retrouvez calme et sérénité! Après une longue journée ou un entraînement intensif, rien de mieux que de prendre le temps de s'étirer et de se détendre. Les séances sont conçues pour soulager les tensions, améliorer la souplesse et favoriser un lâcher-prise total.

Vendredis 23 janvier au 27 mars

10 h à 11 h

Offert en virtuel et en présentiel au Studio Caravane

910, rue Jean-Talon Est (2^e étage)

120 \$ – Session 10 semaines

Club de course FADOQ

Niveau intermédiaire: 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 dix minutes en continu.

Mercredis du 7 janvier au 25 mars

9 h 30 à 10 h 30

Chalet du Parc Maisonneuve, 4601, rue Sherbrooke Est
25 \$

Entraînement Cardio-Vitalité

Un entraînement à ciel ouvert afin de vous mettre en forme en toute sérénité. Entraînez-vous à votre rythme et progressez en douceur. Cardio-Vitalité vous propose un mélange d'exercices cardiovasculaires, musculaires et de flexibilité, avec des déplacements en marche active dans le parc.

Matériel obligatoire: Matelas isothermique (ou de yoga) et élastiques d'exercices avec poignées idéalement (possibilité de se procurer le matériel sur demande au coût de 55 \$ + taxes)

Prix coutant :

1 x semaine – 187,81 \$ taxes incluses (11 semaines)

2 x semaine – 286,08 \$ taxes incluses (11 semaines)

Prix FADOQ :

1 x semaine – 171,52 \$ taxes incluses (11 semaines)

2 x semaine – 261,26 \$ taxes incluses (11 semaines)

Parc Maisonneuve

Mardis et/ou jeudis du 6 janvier au 19 mars

9 h à 10 h

Point de rencontre : Chalet du parc Maisonneuve
4601, rue Sherbrooke Est

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.

De plus, dans ce cours, vous apprendrez différentes danses latines telles que salsa, bachata, merengue, cha cha chá et reggaeton.

Mardis et/ou jeudis du 20 janvier au 9 avril

11 h à 12 h

7096, rue St-Hubert

135 \$ – 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

Lundis ou mercredis du 12 janvier au 1^{er} avril

Salle Hélios, 6394, rue Saint-Hubert

140 \$ – Session de 12 semaines

Débutant 1 : Lundis de 13 h à 14 h

Débutant 2 : Mercredis de 13 h à 14 h

Intermédiaire 1 : Mercredis de 14 h à 15 h

Intermédiaire 2 : Lundis de 15 h 15 à 16 h

Répertoire : Lundis de 14 h à 15 h

Répertoire : travail en profondeur sur des chorégraphies iconiques de la danse en ligne country.

Danse en ligne à saveur Latine et “pop”

Que vous soyez débutant(e), intermédiaire ou avancé(e), venez apprendre à danser avec Gilles Beaulieu et Dimitrina Vassileva. Des nouveautés à venir... Et, surtout, beaucoup de plaisir par la musique et la danse. Danser... *c'est la santé!!!*

Mardis ou jeudis du 13 janvier au 2 avril

Salle Hélios, 6394, rue Saint-Hubert

156 \$ – Session de 12 semaines

Débutant (nouveau) : Mardis de 14 h 15 à 15 h 15

Débutant niveau 2 : Mardis de 13 h à 14 h

Intermédiaire : Jeudis de 13 h à 14 h

Avancé : Jeudis de 14 h 15 à 15 h 15

Yoga sur tapis : un moment pour soi

Respirez, bougez, relâchez... Le yoga sur tapis vous offre une pause bienfaisante pour renforcer votre corps, apaiser votre esprit et retrouver votre vitalité. Grâce à des postures douces et à des respirations profondes, chaque séance devient un instant de calme et d'énergie. Installez-vous, laissez les tensions s'envoler... et découvrez le plaisir d'un mieux-être durable.

10 h 50 à 11 h 50

Mercredis 14 janvier au 1^{er} avril

910, rue Jean-Talon Est (2^e étage)

132 \$ – Session de 12 semaines

Vendredis 9 janvier au 27 mars

(Aucun cours le 13 février)

6455, rue de Renty

121 \$ – Session de 11 semaines

Yoga sur chaise : douceur et équilibre

Bougez en toute sécurité, avec confort et confiance. Grâce au soutien de la chaise, explorez des postures simples, assis ou debout, qui améliorent l'équilibre, la souplesse et le bien-être. Accessible à tous et à toutes, cette pratique douce transforme chaque mouvement en un pas vers encore plus de vitalité.

9 h 30 à 10 h 30

Mercredi du 14 janvier au 1^{er} avril
910, rue Jean-Talon Est (2^e étage)
132 \$ – Session de 12 semaines

Vendredi du 9 janvier au 27 mars
(Aucun cours le 13 février)
6455, rue de Renty
121 \$ – Session de 11 semaines

Méditation : exploration

Offrez-vous une pause apaisante pour respirer, vous recentrer et retrouver votre calme intérieur. Explorez différentes approches comme la méditation zen, la visualisation ou les mantras, et trouvez celle qui vous convient. Accessible à tous et à toutes, cet atelier vous guide vers plus de clarté, de sérénité... et de mieux-être au quotidien.

12 h à 12 h 45

Mercredi du 14 janvier au 1^{er} avril
910, rue Jean-Talon Est (2^e étage)
72 \$ – 12 semaines

Vendredi du 9 janvier au 27 mars
(Aucun cours le 13 février)
6455, rue de Renty
60 \$ – 11 semaines



En collaboration avec

Centre Pierre-Charbonneau

Pickleball

Envie de rester actif et active tout en vous amusant? Joignez-vous à notre club dans une ambiance détendue et amicale, en étant encadré(e) par des bénévoles attentionnés.

Lundis du 12 janvier au 30 mars
12 h 30 à 14 h
ASCCS, 2093, rue de la Visitation
112,50 \$ – Session de 12 semaines

Mardis et/ou Jeudis du 13 janvier au 2 avril
13 h à 15 h (Aucune séance le 19 mars)
Centre Pierre-Charbonneau, 3000, rue Viau
1 x semaine – 112,50 \$ ou 2 x semaines – 225 \$
Session 12 semaines
(+ 23 \$ Frais d'inscription Centre Pierre-Charbonneau)
*Raquettes et balles fournies au besoin.

Tennis de table

Découvrez ou redécouvrez ce sport, aussi appelé ping-pong : un sport de raquette rapide, ludique et accessible à tous et à toutes! Que vous soyez débutant(e) ou joueur/joueuse confirmé(e), en solo ou en double, venez partager un moment de plaisir, de rires et de compétition amicale autour de la table.

Mardis du 13 janvier au 31 mars de 10 h à 12 h
Centre Pierre-Charbonneau, 3000, rue Viau
Session 12 semaines
88 \$ (+ 23 \$ Carte de membre Centre Pierre-Charbonneau)

En collaboration avec



Essentrics

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

Mardis 14 janvier au 29 avril
13 h 40 à 14 h 40
Centre du Vieux Moulin de LaSalle, 7644, rue Édouard
110 \$ – Session de 16 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 16 janvier au 30 avril
14 h à 15 h
Centre du Vieux Moulin de LaSalle, 7644, rue Édouard
110 \$ – Session de 16 semaines

En collaboration avec



Cardiovélo

Le Cardio Vélo Adapté pour Aînés est une séance de 55 minutes spécialement conçue pour offrir une expérience de cyclisme adaptée aux besoins et aux capacités des personnes aînées. Cette séance se concentre sur le plaisir, sur le mouvement cardiovasculaire doux et sur le renforcement musculaire tout en minimisant l'impact sur les articulations.

Jeudis du 8 janvier au 26 mars
13 h à 13 h 55
ASCCS, 2093, rue de la Visitation
120 \$ – Session de 12 semaines

Mise en forme

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

Lundis du 5 janvier au 23 mars.

10 h 30 à 11 h 25

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

120 \$ – Session de 12 semaines

En collaboration avec



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

Vendredi du 16 janvier au 10 avril de 10 h 30 à 11 h 15

Centre Récréatif Édouard Rivet

11 111, rue Notre-Dame, Montréal-Est

172 \$ – 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. L'objectif principal de ce cours adapté aux 55.+ est de s'amuser! Allez, on va bondir de joie!

Mercredis 14 janvier au 8 avril

10 h à 10 h 45

Centre Récréatif Édouard Rivet

11 111, rue Notre-Dame, Montréal-Est

118 \$ – 13 semaines

Zumba Gold

Offert 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 permettant de vous amuser!

Judis du 15 janvier au 9 avril

9 h 30 à 10 h 30

Centre Récréatif Édouard Rivet

11 111, rue Notre-Dame, Montréal-Est

118 \$ – 13 semaines

Initiation au Cross Training

NOUVEAUTÉ !

La musculation devient une priorité avec l'âge. Venez découvrir l'entraînement fonctionnel dans un environnement sécuritaire, stimulant et motivant. Des circuits de musculation et de cardio, adaptés à l'intensité et aux capacités de chacun(e) Un cours à découvrir pour vieillir en santé avec énergie et confiance!

Mardi du 13 janvier au 7 avril

10 h 30 à 11 h 15

Centre Récréatif Édouard Rivet

11 111, rue Notre-Dame, Montréal-Est

172 \$ – 13 semaines

En collaboration avec



Tronc fonctionnel (bilingue)

Ce cours en présentiel, de niveau intermédiaire à niveau avancé, vise à renforcer la ceinture abdominale et les muscles du tronc. Il requiert l'utilisation de divers accessoires fournis en classe, comme des haltères, ballons, rouleaux et bandes. Les exercices se pratiquent dans différentes positions: debout, assis, allongé ou à quatre pattes.

Vendredis, du 16 janvier au 20 mars de 10 h à 11 h

Centre Cummings, 5700, Avenue de Westbury

168 \$ – 14 séances



Soins des pieds

514 806-1863



- 👉 À votre domicile
- 👉 Trempage des pieds
- 👉 Coupage, Limage
- 👉 Corn, Callosités, Durillons

- 👉 Bienvenue aux clients diabétique
- 👉 Amincissements des ongles
- 👉 Massage des pieds
- 👉 Service en douceur

Quartier sont: Rosemont, St-léonard, Plateau, Hochelaga, Maisonneuve

Mélodies mémorables (bilingue)

Venez réchauffer votre voix et votre corps lors de ces concerts interactifs en direct, présentés en collaboration avec LaSams. Explorez des musiques du passé et d'ailleurs

Lundis 12 et 26 janvier, 2, 9 et 23 février et le 2, 9 et 23 mars
14 h à 15 h

Centre Cummings, 5700, avenue de Westbury
Gratuit

L'art avec Lisa (bilingue)

Ce programme d'art pour débutant(e)s offre aux participant(e)s un environnement propice pour s'engager dans une démarche artistique, sous la direction d'une art-thérapeute certifiée. Les projets hebdomadaires sont concentrés sur la peinture acrylique, l'aquarelle, le fusain, les pastels, l'encre, les techniques de collage et exploreront des thèmes comme le paysage, le portrait, la culture, les rêves, et plus encore.

Vendredis, 16 janvier au 27 mars
10 h 30 à 12 h

Congrégation Beth Tikvah, 136 boulevard Westpark,
Dollard-des-Ormeaux
80 \$ – 11 séances

L'Université Cummings (bilingue)

Chaque semaine, explorez un sujet captivant avec un expert invité, suivi d'une discussion conviviale autour d'un café. Bien-être, arts, technologie... il y en a pour tous les goûts! Un espace chaleureux pour apprendre, échanger et tisser des liens. Venez pour les idées, restez pour la communauté!

Mardis du 3 février au 17 mars de 12 h à 13 h
Centre Cummings, 5700, avenue Westbury
28 \$ – 7 séances

Chorale mondiale Cummings (bilingue)

Rejoignez-nous pour une expérience musicale vivante et inspirante! Explorez des chants du monde entier – en français, anglais, hébreu, russe et plus encore – dans une ambiance chaleureuse. Respirez, chantez, connectez-vous et laissez votre voix s'épanouir sous la direction d'une cheffe de chœur expérimentée.

Mercredis du 7 janvier au 5 avril de 10 h à 12 h
Centre Cummings, 5700, avenue Westbury
285 \$ – 15 séances

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 sont 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 font debout.

Mardis du 6 janvier au 24 mars de 16 h à 16 h 45
Virtuel
68 \$ – 12 séances

Cours d'intervalles Force et Cardio (bilingue)

Ce cours d'intervalles de 30 minutes vous mettra au défi avec des exercices de style aérobique ainsi que des exercices de conditionnement musculaire (poids corporel et petites haltères). Un échauffement rapide et des étirements sont prévus. Une excellente façon d'intégrer l'exercice dans une journée bien remplie!

Intermédiaire/avancé
Mercredis du 7 janvier au 25 mars de 12 h 45 à 13 h 15
Virtuel
33 \$ – 12 séances

Débutant/intermédiaire
Lundis du 5 janvier au 23 mars de 12 h 45 à 13 h 15
Virtuel
33 \$ – 12 séances

En collaboration avec

SERVICE DES LOISIRS
St-Cleément

Aquaforme

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

Mardi, 20 janvier au 24 mars de 10 h 50 à 11 h 45
Piscine Pierre-Lorange, 1870, rue Davidson
95 \$

Aqua jogging

NOUVEAUTÉ !

Se déroulant en eau profonde avec un flotteur spécialement conçu et fourni, cette activité permet un entraînement cardiovasculaire constant sans aucun impact pour les articulations.

Convient aussi bien au niveau débutant qu'au niveau avancé.

Judi, 22 janvier au 26 mars
14 h 35 à 15 h 30
Bain Morgan, 1875, avenue Morgan
95 \$



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. Elles sont soumises à certaines conditions d'assurance et peuvent être limitées en temps. Veuillez consulter pour un aperçu des protections et exclusions. Votre carte de membre individuel FADOQ (JUL) doit être valide lors que votre contrat d'assurance est en vigueur. Pour obtenir de plus amples informations sur cette offre et nos produits, veuillez communiquer avec votre représentant d'assurance ou consulter intact.ca. © 2024, Intact Compagnie d'assurance. Tous droits réservés.

ACTIVITÉS CULTURELLES

Un soir avec les impressionnistes : Paris 1874

Vivez une expérience immersive et inoubliable au cœur du Paris du 19^e siècle! Grâce à la réalité virtuelle, plongez dans une reconstitution fascinante de 1874, lorsque Monet, Degas, Cézanne et leurs pairs ont bouleversé l'histoire de l'art en donnant naissance à l'Impressionnisme.

Flânez dans les rues animées de Paris, entrez dans les ateliers des peintres et assistez à la toute première exposition impressionniste. Une occasion unique de découvrir l'art et l'histoire autrement, grâce à une technologie immersive de pointe. Inclus également la visite de l'arsenal

Jeudi 8 janvier à 13 h

Arsenal art contemporain, 2020, rue William
40 \$ incluant expérience réalité virtuelle et visite libre de l'Arsenal



Musée Redpath



Découvrez les trésors fascinants du musée Redpath! Sur les trois étages, partez à la rencontre de l'histoire naturelle à travers ses impressionnantes collections de fossiles, de minéraux et d'artefacts du monde entier.

Vendredi 27 février à 13 h 30

Musée Redpath, 859, rue Sherbrooke Ouest

12 \$ incluant une visite guidée des lieux

(Visite sur trois étages: aucun ascenseur disponible et aucun accès aux personnes à mobilité réduite)

Musée des beaux-arts de Montréal

Plongez dans l'univers captivant de l'art au Musée des beaux-arts de Montréal! Peintures, sculptures et expositions contemporaines vous attendent pour une visite riche en découvertes et en émotions. Visite guidée (1 h 45) de La collection Torlonia: chefs-d'œuvre de la sculpture romaine. Bas-reliefs d'une beauté remarquable, créatures mythologiques impressionnantes et saisissants portraits, comme celui de la célèbre « jeune fille Torlonia »... c'est tout un peuple de marbre qui vous accueillera dans les salles du Musée.

Mardi 24 mars à 14 h

Entrée de groupe, 2075, rue Bishop

30 \$ incluant visite guidée et autres collections

CONFÉRENCE

Revenu Québec vous rencontre en virtuel!

Les personnes âgées et la fiscalité

Lundi 2 février de 13 h 30 à 15 h 30

60 ans et plus ? Informez-vous sur vos droits et obligations fiscales !

Un expert de Revenu Québec vous guide à travers les principaux aspects fiscaux qui concernent les aînés.

Thèmes abordés :

- Retenues à la source et acomptes provisionnels
- Déduction pour revenus de retraite transférés
- Crédits d'impôt (soutien aux aînés, maintien à domicile)
- Cotisation au régime d'assurance médicaments
- Programmes sociofiscaux

Une conférence gratuite, claire et utile!

Une période de questions suivra la présentation.

(Note : les questions liées à des dossiers fiscaux personnels ne pourront pas être abordées.)

Les personnes retraitées de retour sur le marché du travail

Lundi 9 février de 13 h 30 à 15 h 30

Vous envisagez de reprendre le travail après la retraite? Cette conférence a pour objectif de vous informer sur les **conséquences financières** et les ressources disponibles pour vous accompagner dans votre démarche.



Au programme :

- Services et outils pour faciliter un retour ou un maintien en emploi
- Effets sur le Régime de rentes du Québec (RRQ) et les régimes publics de retraite
- Règles fiscales et crédits d'impôt à connaître pour mieux planifier vos choix

Une rencontre **pratique et éclairante**, présentée par des experts du ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale, de Retraite Québec et de Revenu Québec.

Durée : 1 h 30 à 2 h (incluant une période de questions)

Crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés

Lundi 16 février de 13 h 30 à 15 h 30

Vous avez 70 ans ou plus?

Découvrez comment bénéficier du **crédit d'impôt pour maintien à domicile**, grâce à une séance d'information animée par un expert de Revenu Québec.

Thèmes abordés :

- Conditions d'admissibilité
- Calcul du crédit
- Dépenses admissibles selon le type d'habitation
- Comment faire une demande

Durée : 1 h 30 à 2 h, incluant une période de questions

Note : les questions liées à un dossier fiscal personnel ne pourront pas être traitées.

Alzheimer et le deuil blanc

Quand un proche atteint de troubles neurocognitifs est toujours là... mais plus tout à fait comme avant, un autre type de deuil s'installe : le deuil blanc. C'est le deuil de la relation telle qu'elle était, des projets partagés, de la vie d'avant. Venez en apprendre davantage sur ce sujet touchant lors d'une conférence éclairante et bienveillante.

Mercredi 25 février de 14 h à 15 h 30

Les Amis du Vieux Moulin

245, ch. du Bord-du-Lac Lakeshore,
Pointe-Claire

Gratuit



SORTIE

Une journée sucrée à la Cabane à sucre d'Amours – le 2 avril

Laissez-vous tenter par une escapade gourmande et festive! Au menu : repas à volonté, tire sur la neige, musique et danse, mini-ferme, foyer extérieur... et une belle balade sur les sentiers pédestres. Un moment parfait pour célébrer le printemps en bonne compagnie.

10 h à 16 h 30

55 \$ incluant le transport



VOYAGE

Découvrez les voyages 2026-2027 avec Groupe Voyage Québec!

Vous rêvez de partir à l'aventure, de découvrir de nouveaux horizons ou de vivre des expériences inoubliables en groupe?

Participez à notre conférence exclusive et venez explorer les voyages offerts en collaboration avec Groupe Voyage Québec pour la saison 2026-2027!

Avec la présence d'un guide expérimenté, vous aurez l'occasion de découvrir les destinations à l'affiche, de comprendre le fonctionnement des voyages accompagnés, de poser vos questions et d'échanger avec un professionnel du terrain.

Bien outillé pour voyager! Les secrets d'une guide animatrice chevronnée!

Guide animatrice depuis plusieurs années auprès de Groupe Voyage Québec, Sabrina Barbas a expérimenté et appris divers trucs et astuces pour faciliter vos voyages... et elle vous invite à les découvrir!



Ne manquez rien!
Suivez-nous sur les réseaux sociaux et abonnez-vous à notre infolettre pour découvrir nos activités surprises et être les premiers informés des deux événements à venir sous le thème captivant des voyages.



Vivre le meilleur de sa retraite, c'est choisir



LES APPARTEMENTS
DU **SQUARE**
Angus



Situés au cœur du quartier Rosemont, les Appartements du Square Angus offrent une retraite active et sereine dans un environnement chaleureux.

Profitez d'un complexe moderne où tout a été pensé pour votre confort : piscine intérieure, salle d'exercice, bibliothèque, cinéma, salon de billard, et un calendrier d'activités variées.

Nos résidents apprécient surtout la présence quotidienne de la direction sur place, toujours à l'écoute et disponible, ainsi que l'équipe qualifiée assurant un service attentif et personnalisé.

Vivez la tranquillité d'esprit grâce à nos services de santé intégrés : médecin de famille, supervision continue, sécurité 24 h / 24 et soins à la carte selon vos besoins.

Découvrez une adresse du mieux-vivre à Montréal, où tout est en place pour profiter pleinement de chaque jour.

**Planifier une visite au
appartementssquareangus.com
ou appelez au 514 523-1160**



CHRONIQUE D'UNE BABY-BOOMER

Par Odette Bourdon

complexes. Les machines ont déjà remplacé les caissiers dans les banques; bientôt vous négocieriez votre hypothèque sans rencontrer quiconque!

Pour garder sa maison propre, on n'aura qu'à programmer notre robot personnel. Il effectuera sans jamais rechigner les travaux nécessaires. Moyennant une batterie bien nourrie, il ne comptera pas ses heures et n'aura pas mal au dos en lavant les planchers!

Il va sans dire que le transport se fera sans conducteurs. Déjà le REM le fait...! Quant à nos autos, elles nous conduiront à destination pendant que l'on pourra faire une sieste ou jouer à ce tout nouveau

jeu électronique à moins que l'on ne s'évade grâce à nos casques de réalité virtuelle.

Études et diplômes

Déjà les professeurs sont aux prises avec des devoirs et autres travaux rédigés « grâce » à l'intelligence artificielle. Finies les rédactions personnelles. Apprendre semble avoir perdu de son charme. Puisqu'on peut tout trouver sur Internet, pourquoi s'acharner à retenir « par cœur », à se forcer les méninges? Les icônes remplacent si bien les mots. Et en plus, pas besoin de les accorder dans cette langue que l'on disait de Molière et qui est en voie de disparition.

Que vaudront les diplômes obtenus avec le moins d'efforts possibles? Dans quel genre de société vivrons-nous?

Et les relations humaines ?

Bientôt, votre meilleur ami sera peut-être Romi, le robot conversationnel qui fait fureur au Japon. On le dit très efficace pour calmer l'anxiété... et la solitude! Étrangement, quand j'étais toute jeune, nous avions un cochon d'Inde nommé Romi! Il se collait parfois dans mon cou et ronronnait. On le nourrissait surtout de laitue et de carottes et quand quelqu'un ouvrait le frigo, il couinait de gourmandise!

Qui sait si dans ma grande vieillesse, je ne me retrouverai pas avec un autre Romi mais alimenté, celui-ci, à l'intelligence artificielle. Il aura peut-être même la forme d'un chien! Il comprendra mon univers et en tiendra compte dans nos échanges...!

Et pourtant, jamais rien ne remplacera les accolades amicales, les fous rires entre collègues, les câlins attentionnés, la main dans les cheveux ou la petite tape sur l'épaule, les rencontres familiales et entre amis.

Puisse le progrès ralentir un peu sa cadence!



LA ROBOTIQUE À NOS PORTES !

Au rythme où vont les choses, je ne serais nullement étonnée qu'avant longtemps, nos dirigeants ne soient que des haut-parleurs assujettis à l'intelligence artificielle. Celle-ci dictera leurs discours, suggérera des thématiques rassembleuses et trouvera même des solutions aux problèmes de gouvernance. Et je dois avouer qu'au moment où j'écris ces lignes, je me demande presque si on y est pas déjà!

Des services... sans contact humain

Dans les restos, les serveurs seront des automates capables d'apporter les plats à la table et de nettoyer celle-ci quand notre temps alloué au repas sera terminé. Tout sera robotisé. Et ce sera la même chose dans les hôpitaux. Des robots – et cela se fait déjà – assisteront les chirurgiens et seront responsables des exérèses et des sutures les plus



LE SPECTACLE

UNE ADAPTATION DU **PREMIER FILM**



EN TOURNÉE PARTOUT AU QUÉBEC
LESBOYS.COM

UNE PRODUCTION
JUSTE POUR RIRE

SODEC
Québec

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.





Réservé aux jeunes de 50 ans et plus !

Librespace FADOQ^{MD} est un programme d'assurances auto et habitation **exclusif aux membres du Réseau FADOQ**. Profitez des avantages offerts par Intact Assurance tels que :

- **Rabais** sur vos assurances
- **Réduction de franchises** en cas de sinistre
- **Protection S.O.S. Identité^{MD} sans frais¹** en combinant vos assurances

**Pour connaître tous les avantages offerts,
appelez votre représentant en assurance
dès maintenant ou composez le 1 866 477 5050**

**Assureur officiel
du réseau FADOQ**

intact.ca



¹ En cas de vol d'identité, la protection S.O.S. Identité^{MD} offre une couverture d'assurance pouvant aller jusqu'à 25 000 \$ pour le remboursement des dépenses engagées pour recouvrer votre identité. Ces offres peuvent varier et être modifiées sans préavis. L'information retrouvée dans cette publicité vous est fournie à titre indicatif seulement. Votre contrat d'assurance prévaut en tout temps. Veuillez le consulter pour un exposé des protections et exclusions. Pour obtenir de plus amples informations sur cette offre et nos produits, veuillez communiquer avec votre courtier d'assurance ou consultez intact.ca.
© 2023, Intact Compagnie d'assurance. Tous droits réservés.