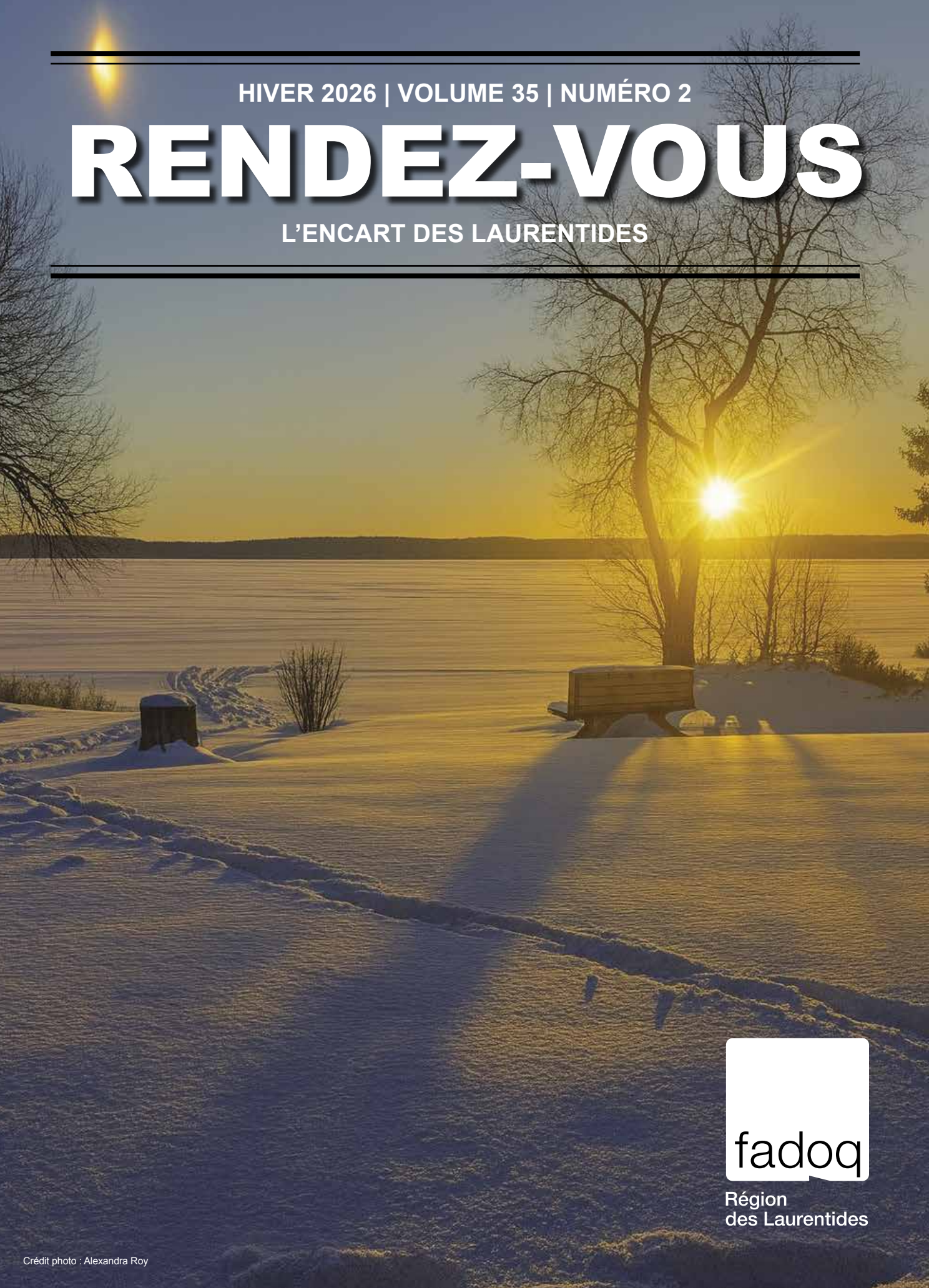

HIVER 2026 | VOLUME 35 | NUMÉRO 2

RENDEZ-VOUS

L'ENCART DES LAURENTIDES



fadoq

Région
des Laurentides

MERCI À NOS GRANDS PARTENAIRES !



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

Assureur officiel
du Réseau FADOQ



Pour connaître tous les avantages,
appelez votre représentant ou
composez le 1 866 477 5050

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. Votre carte de membre individuel FADOQ doit être valide tant 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 consultez [Intact.ca](https://www.intact.ca). © 2025, Intact Compagnie d'assurance. Tous droits réservés.

Plus de 30 ans de partenariat avec la FADOQ

On s'investit à fond pour protéger votre monde

beneva.ca/fadoq
1 866 225-5050

beneva

SERVICES FINANCIERS



Rabais exclusifs
Jusqu'à 4 % de rabais*
sur votre assurance vie

Jusqu'à 24 % de rabais*
sur l'assurance maladie
et accident

Épargne et retraite
Plan financier sur
mesure sans frais

Les gens qui protègent des gens

*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. 2025 ^{MD} Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce de Groupe Beneva inc. utilisées sous licence.

71527 (2025-03)

MOT DE LA PRÉSIDENTE ET DU DIRECTEUR

Quel bel automne nous avons vécu, même si la pluie a fait défaut ! L'hiver arrive maintenant, et avec lui toute une palette d'activités : ski alpin, ski de fond, raquette pour les plus actifs, et moments de cocooning pour d'autres — lecture, films ou bonnes recettes à partager. Pour répondre à toutes ces envies, nous avons présenté de nouvelles activités aux clubs affiliés afin de promouvoir la santé et la qualité de vie de chacun. Parmi les moments forts : un atelier surprenant avec un professeur de judo qui nous a appris à tomber sans nous blesser — il nous a bien fait rire ! Rappelons que nos activités et conférences se tiennent en présentiel et en virtuel : expositions, ateliers d'art et de musique, improvisation (fous rires garantis !), ainsi que diverses formations (informatique, finances, cerveau actif). Sans oublier les nombreux rabais offerts à nos membres. Pour en savoir plus sur les activités qui vous intéressent, consultez le site de la FADOQ et le programme local. Je vous souhaite de très belles fêtes : que cette saison vous apporte chaleur, bonheur et de précieux moments partagés.

Alors que l'automne cède doucement sa place à l'hiver, plusieurs clubs s'activent à organiser des soirées festives pour le temps des Fêtes, une belle occasion pour découvrir le dynamisme du Club FADOQ de votre communauté.

À la FADOQ – Région des Laurentides, nous poursuivons nos travaux sur divers enjeux prioritaires, dont le manque de logements abordables pour les aînés dans la région.

Dans les prochaines pages, nous présentons la programmation des activités, formations et événements du début de 2026, il y en a pour tous les goûts. Par ailleurs, pour soutenir les administrateurs et administratrices des clubs affiliés des Laurentides, nous développons des outils pour soutenir ces dernières et ces derniers dans leur transition numérique. Avec les diverses applications, nous pourrions renforcer les communications entre les clubs et le secrétariat régional et éventuellement les membres. Plusieurs clubs diffusent des infolettres présentant leurs activités.

Pour trouver un club où vous impliquer bénévolement :

www.fadoq.ca/laurentides/clubs-fadoq

La FADOQ, c'est bien plus qu'une carte : c'est un réseau actif, humain et stimulant.

Gaétane Grenier
Présidente



www.fadoq.ca/laurentides/a-propos/infolettre

Pour vous inscrire à nos infolettres, pointez la caméra de votre téléphone intelligent sur le code QR

Michael Leduc
Directeur général



UNE PAGE SE TOURNE, LA BIENTRAITANCE DEMEURE

Par Marie-Ève Couture

Les programmes sociaux de la FADOQ – Région des Laurentides (RLS) sollicités et très appréciés lors du 50^e anniversaire du club L'Âge d'or de Nominique !

Le 4 août dernier, une journée de sensibilisation a été offerte dans le cadre des activités organisées par le club L'Âge d'or de Nominique. Au menu : une présentation Aîné·e·s Avisé·e·s en matinée afin de sensibiliser les personnes aux différentes formes de maltraitance à l'aide d'une courte vidéo percutante. Des pistes d'action concrètes ont été abordées afin d'outiller la personne qui vit de la maltraitance pour que celle-ci prenne fin. La deuxième partie a permis d'aborder les types de fraudes les plus courantes auprès des personnes aîné·e·s ainsi que des moyens concrets pour les éviter.

En après-midi, l'activité de sensibilisation Dans la peau d'un·e aîné·e a permis aux participant·e·s de vivre et d'expérimenter certaines limitations pouvant apparaître avec l'âge, tout en les invitant à prendre conscience des comportements pouvant être aidants pour les personnes vivant ces limitations.

Entre les deux animations, une dizaine de kiosques d'organismes étaient sur place afin de présenter leurs services. Ce fut une journée bien remplie et agréable, marquée par un accueil très chaleureux ! Merci au Club L'Âge d'or de Nominique pour cette belle invitation et cette organisation exemplaire !

Une nouvelle aventure m'attend.

Comprendre les différentes réalités vécues par les personnes aîné·e·s m'amène aujourd'hui à changer de direction.

Travailler avec et pour les personnes aîné·e·s est une expérience riche d'apprentissages et de prises de conscience. J'ai découvert la FADOQ – RLS en tant qu'agent·e psychosocial·e du projet Duo en action. J'ai poursuivi le voyage en acceptant le poste de coordination des programmes sociaux. J'ai eu le privilège d'échanger avec des personnes aîné·e·s ayant des besoins variés, des réalités diverses, mais aussi certains défis. En trame de fond, les six principes directeurs de la bientraitance guidaient mes propos et mes actions.

Je quitte mes fonctions principalement pour me rapprocher physiquement de ma mère, avec ma fille : prendre le temps de ralentir pour profiter ensemble de chaque moment, mais aussi pour me rassurer — être près de la personne qui m'a tant donné et pouvoir lui dire :

« Maman, si tu veux, ça va me faire plaisir de t'accompagner ! »

Je souhaite être une vigie bientraitante à son égard, tout en garnissant une banque de moments aussi doux qu'inoubliables.

Je pars de la FADOQ – RLS avec des souvenirs précieux : les collègues, les partenaires, la Charte de la bientraitance que j'ai eu le bonheur de signer et qui, je l'espère, continuera de vivre longtemps.

Longue vie à la FADOQ, longue vie à la bientraitance sous toutes ses formes !

Prenez soin de ce qui est le plus important pour vous, car vous seul·e·s pouvez le faire.



PROGRAMMATION | HIVER 2026

ACTIVITÉS MIEUX-ÊTRE & MOUVEMENT

ESSENTRICS avec Manon Durand & FADOQ | « Ensemble pour votre MIEUX-ÊTRE ! »

Animatrice : Manon Durand

5 janv. au 23 mars → Lundi 10h à 11h

7 janv. au 25 mars → Mercredi 10h à 11h

Bouge, respire, vibre ! Retrouve ta souplesse, ton énergie et ton équilibre dans le confort de ton salon.

En Zoom

AQUA FADOQ

Animatrice : Nathaly Colette

3 fév. au 7 avr.

Mardi | 9h à 10h | 10h à 11h | 11h à 12h

4 fév. au 8 avr.

Mercredi | 9h à 10h | 10h à 11h | 11h à 12h

Plonge dans une aventure aquatique énergisante ! On s'amuse, on renforce son corps et on repart avec un moral d'acier.

En présentiel

YOGA TOUT FADOQ

Animatrice : Nathaly Colette

5 fév. au 26 mars

Jeudi 9h à 10h30

Un moment de douceur et de bien-être pour ton corps et ton esprit. Étire-toi, respire et relaxe.

En présentiel

DANSE GROOVE

Animatrice : Line Morache

Journée d'essai gratuite : Mardi 18 novembre de 13h à 14h → Saint-Agathe-des-Monts

Session complète : Mont-Tremblant : 12 fév. au 16 avr.

Jeudi de 13h à 14h

Saint-Agathe-des-Monts

Jour et heure à confirmer

Laisse aller ton corps, suis le rythme et libère ton énergie ! Une danse joyeuse, inclusive et contagieuse qui redonne le sourire.

En présentiel

SKI DE FOND FADOQ

Animatrice : Rémi Arseneault

Décembre à mars (selon la météo) (date à confirmer)

Jeudi 9h30 à 11h30

Bouge en nature ! De l'air pur, des sentiers magnifiques et une belle dose de plaisir hivernal.

En présentiel

PROGRAMMATION | HIVER 2026

ACTIVITÉS CULTURELLES

CERVEAU ACTIF 1

Animatrice : Diane Beaulieu-Desjardins et Lorraine Meunier

6 fév. au 10 avr.

Vendredi de 9h30 à 12h

Garde ton cerveau en forme ! Jeux, défis et rires pour stimuler la mémoire et la bonne humeur.

En Zoom

ZOOM SUR L'ART

Animatrice : Annie Bilodeau

16 janv. au 13 mars

Vendredi 10h à 12h

Redonne vie à ton côté créatif ! Peinture, dessin, pastel — un espace bienveillant pour créer sans jugement.

En Zoom

LA MUSIQUE À TRAVERS LES ÉPOQUES

Animatrice : Viviane Leblanc

20 janv. au 24 mars

Mardi 11h à 12h

Voyage à travers les styles et les grandes œuvres ! Une rencontre musicale pour mélomanes curieux.

En Zoom

Pour vous inscrire :



<https://www.fadoq.ca/reseau/actualites/communique/programmation-hiver-2026>

**Pour informations,
veuillez communiquer avec :**

Patrick Melanson

Coordonnateur des sports et loisirs

patrick@fadoqlaurentides.org

819-429-3361



BIENVENUE À MARIE-FRANCE RENAUD !

C'est avec enthousiasme que nous souhaitons la bienvenue à Marie-France Renaud, qui se joint à l'équipe de la FADOQ – Région des Laurentides à titre de coordonnatrice des programmes sociaux.

Dans ce rôle clé, elle veillera à soutenir et à développer nos actions de sensibilisation, d'information et de prévention touchant la maltraitance, la fraude et l'intimidation entre personnes âgées, tout en mettant l'accent sur la bientraitance sous toutes ses formes.

Elle contribuera également à renforcer les initiatives qui favorisent le mieux-être et la qualité de vie des aînés dans l'ensemble de la région.

Toute l'équipe lui souhaite la bienvenue et beaucoup de succès dans ses nouvelles fonctions !

JEUX D'HIVER 2026



Hockey 50+ compétitif

Lieu : Mont-Tremblant

Dates : Du vendredi 23 janvier à 13 h
au dimanche 25 janvier à 17 h

Hockey 50+ récréatif

Lieu : Mont-Tremblant

Dates : Du vendredi 23 janvier à 13 h
au dimanche 25 janvier à 17 h

Hockey 60+ récréatif

Lieu : Mont-Tremblant

Dates : Du vendredi 23 janvier à 13 h au
dimanche 25 janvier à 17 h

S'inscrire aux Jeux d'hiver



<https://www.fadoq.ca/reseau/actualites/communiquer/jeux-dhiver-2026>

Sortie hivernale Auberge Alpine Inn

Lieu : Sainte-Adèle

Dates : Du mardi 10 février à 15 h
au jeudi 12 février à 16 h

Types : Occupation simple et
occupation double

Sports : Ski de fond, raquette,
marche à crampons

Sortie ski alpin Mont Olympia

Lieu : Piedmont

Dates : Du vendredi 23 janvier à 13 h au
dimanche 25 janvier à 17 h

Sortie ski alpin Mont-Blanc

Lieu : Mont-Blanc

Date : Jeudi 19 février

Heure d'arrivée : 8 h 30

Début du ski : 9 h

Curling

Endroit et date à déterminer

CET HIVER, PRENEZ DU TEMPS POUR VOUS.

Développer vos habiletés informatiques.

Les Ateliers Fadoq.ca vous propose 3 Ateliers incontournables !

TABLETTES ET TÉLÉPHONES CELLULAIRES

Cet atelier couvre les notions de base pour l'utilisation d'une tablette et téléphone cellulaire. La base des icônes, les paramètres, les courriels, les photos, les recherches sur le web, navigation de type GPS.

CYBERSÉCURITÉ

Cette formation couvre les notions de base pour mieux comprendre les risques, reconnaître et prévenir les différentes fraudes potentielles. Profitez des avantages du numérique tout en minimisant les risques.

PHOTO

Cette formation couvre les notions de base pour transformez vos meilleurs moments en superbes photos. Vous découvrirez les différents réglages, les techniques de retouches, renverser la caméra pour les photos selfie, organiser les photos, créer un album et un diaporama.



Pour vous inscrire :



<https://www.fadoq.ca/laurentides/activites/activites-socio-educatives/ateliers-fadoq>



| FORÊT DE LA SECONDE VIE

835 Chemin de l'Achigan EST, Sainte-Sophie,
QC J5J-2P9

Desservant tout le Grand Montréal,
Laval, les Laurentides et Lanaudière.

438-500-6288

www.foretdelasecondevie.com

info@foretdelasecondevie.com



La Forêt de la Seconde Vie

— LÀ OÙ CHAQUE ARBRE RACONTE SA PROPRE HISTOIRE.

La Forêt de la Seconde Vie redéfinit les rituels funéraires avec une approche écologique, humaine et durable. Situé sur plus de 2,5 millions de pieds carrés, elle est aujourd'hui le seul cimetière écoforestier en Amérique du Nord protégé par une servitude de conservation et de protection forestière à perpétuité.

Ici, l'inhumation devient un acte d'enracinement : les cendres sont unies à un arbre, permettant à la vie de se poursuivre dans le cycle naturel. Ce geste symbolique et apaisant crée un lieu de mémoire vivant, où la nature accompagne les familles dans le deuil.

La Forêt de la Seconde Vie propose des services funéraires écoresponsables, des préarrangements ainsi qu'un accompagnement personnalisé par des conseillers attentionnés. Planifier à l'avance, c'est offrir à ses proches un legs de sérénité, un héritage empreint d'amour et de respect, un patrimoine vivant transmis de génération en génération.

En choisissant la Forêt de la Seconde Vie, chaque famille participe à la préservation de la forêt, à la lutte contre les changements climatiques et à la création d'un lieu de recueillement durable sans contamination.

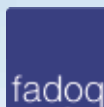
#EnracinonsNous

«Ensemble, un arbre à la fois, offrons une seconde vie à ceux qu'on aime pour le bien-être des générations futures et de notre précieuse planète.»



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.



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.

greiche & scaff

professionnels de la vue

www.brygda.ca

**RABAIS DE 15%
POUR LES MEMBRES DE LA
DE LA FADOQ**



COMPAGNIE QUÉBÉCOISE DE DISTRIBUTION DE CASSE-TÊTES
ANATOLIANS, KS GAMES ET PLUS ENCORE!



Maintenant
partenaire de la



450 504-9771

328, de Martigny Ouest, Saint-Jérôme

coopfunerairelaurentides.org



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DES LAURENTIDES



VOTRE NOTAIRE DE FAMILLE

Mélanie Bellemare, notaire et conseillère juridique

« Parce que rendre visite à son notaire se doit d'être une expérience agréable et instructive, j'accueille mes clients dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Apprendre à vous connaître est ma priorité afin de bien vous conseiller. »



Êtes-vous bien protégé en cas de décès et/ou en cas d'incapacité ?



J'ai un **testament** et il est à jour.



J'ai un **mandat de protection**
(mandat en cas d'incapacité) et il est à jour.

Si vous avez répondu **non** à l'une de ces questions,
contactez votre notaire !

10%
de rabais

offert aux membres FADOQ
pour les testaments
et mandats de protection.

Pour nous joindre :
m.bellemare@notarius.net
450 420-3762 # 202
www.melaniebellemarenotaire.com

INSCRIVEZ-VOUS AUX INFOLETTRES DÈS MAINTENANT

POUR RESTER INFORMÉ DES DERNIÈRES
NOUVELLES DE LA FADOQ DES LAURENTIDES

PROVINCIAL | RÉGIONAL | CLUB

[HTTPS://WWW.FADOQ.CA/LAURENTIDES/A-PROPOS/INFOLETTRE](https://www.fadoq.ca/laurentides/a-propos/infolettre)

Pour vous inscrire :



Équipe de la FADOQ - Région des Laurentides



Michael Leduc

Directeur général



Virginie Munger

Directrice générale adjointe



Martine Fourcand

Adjointe de direction



Marie-France Renaud

Coordonnatrice des programmes sociaux



Johanne Laperrière

Responsable finances et comptabilité



Geneviève Choinière

Agente service aux membres et clientèle



Annie Santerre

Adjointe administrative et comptabilité



Josée Desharnais

Agente | Ateliers FADOQ.ca



Patrick Melanson

Coordonnateur loisirs et sports



Mélissa Gemme

Agente de développement du loisir culturel et du bénévolat | Chargée de projet



Raphael Petitboulanger

Chargé de projet | Accueil de la diversité



Kossi Apelete Doe

Agent psychosocial | Accueil de la diversité



Guillaume Guay-Morin

Responsable communications & partenariats d'affaires

Rédaction : Équipe FADOQ - Laurentides
Supervision : Guillaume Guay-Morin
Édition : Michael Leduc
Graphisme : Emilie Robert

Pour contacter les membres de l'équipe



<https://www.fadoq.ca/laurentides/a-propos/vos-equipes>

CONNECTÉS AVEC VOUS



Liste des nouveaux partenaires :

- ✓ Centre Pur Mer
- ✓ Coopérative funéraire des Laurentides
- ✓ Festival Flow Yoga & Son
- ✓ Mélanie Bellemare Notaire
- ✓ Sentier des cimes
- ✓ Stonehaven le Manoir
- ✓ Voyage d'or
- ✓ Le Café Mont-Blanc



Pour consulter la liste complète des partenaires rabais dans les Laurentides, consultez la page rabais en ligne ou rendez-vous sur l'application mobile dans la section rabais.

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

GUILLAUME GUAY-MORIN



RESPONSABLE DES COMMUNICATIONS ET
DES PARTENARIATS D'AFFAIRES

VOUS SOUHAITEZ ANNONCER AVEC NOUS

ET OFFRIR DES RABAIS ET AVANTAGES AUX
MEMBRES FADOQ ?

JOIGNEZ-VOUS À NOS PARTENAIRES ET PROFITEZ
D'UNE VISIBILITÉ RÉGIONALE AUPRÈS DE MILLIERS DE
MEMBRES FADOQ.

POUR ME CONTACTER :
GUILLAUME@FADOQLAURENTIDES.ORG
819-429-5858 #224

POUR TOUTE AUTRE QUESTION

CONTACTER LE BUREAU RÉGIONAL

- 1323 RUE LABELLE, MONT-TREMBLANT, QC J8E 2N5
- 819-429-5858
- INFO@FADOQLAURENTIDES.ORG
- WWW.FADOQ.CA/LAURENTIDES