

LE BIEN-ÊTRE, un allié dans notre quotidien



LE BIEN-ÊTRE...UN ALLIÉ DANS NOTRE QUOTIDIEN



LE THÈME DE LA 45^E ÉDITION DU CONGRÈS du Réseau FADOQ, en juin

dernier, était « L'Effet de Bien-Être ». Ce thème a été abordé, entre autres, sous l'angle du divertissement et de la découverte du plaisir, deux aspects qui contribuent au mieux-être d'un individu! À titre d'exemple, il a été

question du plaisir de bouger, de relaxer, de goûter et de s'exprimer. L'une des conférencières nous a entretenus sur les quatre clés essentielles au « mieux-être », en l'illustrant par l'acronyme F.A.C.E.

« F » en référence à notre « face », ou visage si vous aimez mieux, qui, notamment, par la force de son sourire ou de son expression générale en dit long sur notre état d'esprit et notre influence sur celui des autres.

« A » pour représenter « l'action ». L'importance de demeurer impliqué et actif et non d'être en déni constant.

« C » pour la « courtoisie ». Il existe une énorme distinction entre se faire entendre et se faire comprendre, hors généralement le respect et la bienveillance envers les autres font toute la différence.

« E » pour « l'écoute ». L'écoute des autres afin de maintenir un équilibre dans nos relations.

Pour arriver à se faire un allié du bien-être, je dois réfléchir et identifier ce qui favorise mon bien-être au quotidien afin de réussir à reconnaître les freins qui m'empêchent d'être « bien ». Cette démarche m'amènera à faire des choix éclairés pour que le « bien-être » soit possible et qu'il devienne un « allié » pour toujours. Toutefois, il n'y a pas de recette miracle. Il est de notre responsabilité de choisir les bonnes options pour mieux vivre malgré les contraintes du quotidien. Nous trouvons souvent notre bonheur dans les

situations ou les choses simples que la vie et la nature nous offrent.

Le Réseau FADOQ a procédé au lancement d'un contrat social en faveur des aînés du Québec en 2013. L'un des volets identifiés dans ce contrat social est la question du « bien-être ». Selon le Réseau FADOQ, se loger adéquatement, se nourrir correctement, s'habiller convenablement, s'amuser et se divertir suffisamment sont des composantes qui contribuent au bien-être des individus. La qualité de vie adéquate à laquelle les aînés du Québec ont droit est au cœur des préoccupations du Réseau.

Sur ce, découvrez nos activités automnales et faites-vous plaisir!

Salutations cordiales,

Ghislain Bilodeau, président

WELL-BEING ... A PARTNER IN OUR DAILY

The theme of the 45th edition of the congress of the FADOQ Network, last June, was "the Effect of the Well-Being". This topic was addressed, among others, in terms of entertainment and discovery of pleasure, which are both contributing to the well-being of an individual! For example, it has been question of the pleasure to move, to relax, to taste and express ourselves. One of the speakers

Automne 2015, volume 19, numéro 1

Rédactrice : Christine Lécuyer

Collaborateurs : Ghislain Bilodeau, Groupe Forget, audioprothésistes, Martine Langis, graphiste, Réjean Tremblay, photographe et l'équipe de la FAD0Q – Région Île de Montréal

Conception graphique : Valna inc.

Impression : SOLISCO

Table des matières

Éditorial	2
Retour sur les activités	4
Clubs et membres	7
Concours Imaginons, 2e prix	10
Calendrier des activités	12
Programmation	13
Un temps pour l'art	18
Campagne 100 % vigilant.....	20
Pour votre information	21
Chronique Groupe Forget	23
Formule d'adhésion	24

VENDREDI 30 OCTOBRE 2015
PLAZA ANTIQUE - 6086, RUE SHERBROOKE EST

SOIRÉE

SOUPER SPECTACLE ET DANSE
AVEC LA TOURNÉE DU BONHEUR

17h

QUEL MASQUE PORTEREZ-VOUS ?

COCKTAIL • ANIMATION • PRIX DE PRÉSENCE

45\$ MEMBRE • 55\$ NON-MEMBRE • 400\$ TABLE DE 10 PERS.
514 271-1411, POSTE 222 WWW.MONTREAL.FAD0Q.CA/SOIREE

spoke about the four essential keys to the "well-being", illustrating it by the acronym F.A.C.E.

"F" in reference to our "face", which, especially by the force of its smile or its general expression, tells a lot about our state of mind and our influence on the others.

"A" to represent the "action". The importance to remain involved and active, instead of being in constant denial.

"C" for "courtesy". There is a big difference between being heard and being understood, but generally respect and kindness towards others make all the difference.

"E" for the "ear" that allows us to be attentive and listening to others in order to maintain a balance in our relations.

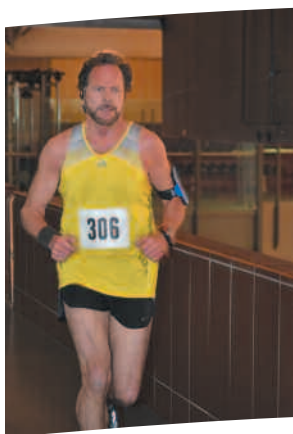
In order that well-being becomes a partner, I have to think about and identify what supports my well-being in my everyday life so I can successfully recognize the brakes that prevent me from being "well." This approach will bring me to make informed choices so that the "well-being" is possible and becomes a "friend" forever. However, there is no magic recipe. It is our responsibility to choose the right options to live better despite the constraints of everyday life. We often find our happiness in the simple situations or things that life and nature offer us.

In 2013, the FAD0Q Network has launched a social contract for the Quebec seniors. One of the components identified in this social contract is the issue of the "well-being". According to the FAD0Q Network, access to adequate housing, eating properly, getting dressed properly, and having enough of fun and entertainment are components that contribute to the well-being of individuals. The adequate quality of life to which the Quebec seniors are entitled is at the heart of the Network's concerns.

Come and discover our fall activities and please yourself!

Ghislain Bilodeau

Ghislain Bilodeau, President



Jeux FADOQ île de Montréal

LA 18^E ÉDITION DES JEUX FADOQ ÎLE DE MONTRÉAL s'est déroulée du 11 au 14 mai dernier. L'événement, inscrit dans le cadre du Mois national du sport et de l'activité physique, a accueilli plus de 400 personnes provenant de plusieurs arrondissements de l'île de Montréal. Répartie sur 4 jours, une programmation sportive a permis aux participants d'évoluer dans l'une ou l'autre des 9 disciplines proposées : badminton, course, golf, marche, pétanque, petites quilles, tennis, tennis de table et volley-ball. Revoyez les meilleurs moments des Jeux FADOQ Île de Montréal 2015 en visionnant la vidéo sur notre site Internet : www.montreal.fadoq.ca/jeux



Également, dans le cadre des jeux régionaux, le tournoi de golf a eu lieu le 15 juin dernier au Club de golf Saint-François à Laval. Par un temps nuageux mais sans pluie, les golfeurs ont vivement apprécié l'état du terrain et les quelques défis posés à leurs habiletés. Les médailles en Vegas à 2 et Vegas à 4 ainsi que de nombreux prix ont été remis lors d'un excellent repas. Nous pouvons affirmer que ce tournoi fut un grand succès!

D'autre part, du 15 au 17 septembre prochain aura lieu la 24^e édition des Jeux FADOQ à Victoriaville. C'est plus de 1 500 médaillés de différentes régions du Québec qui se donneront rendez-vous. Au programme, une douzaine de disciplines proposées, un spectacle avec le magicien mentaliste, Vincent Mentalo, une dégustation de vins et de fromages offerte au vignoble Les Côtes du Gavet et un banquet en blanc clôturera la fin des jeux provinciaux.

La qualité de vie des personnes de 50 ans et plus fait partie des préoccupations du Réseau FADOQ. On ne le dira jamais assez que pour garder la forme et vieillir en santé il faut bouger.





Remerciements

Le comité des jeux régionaux tient à souligner l'apport inestimable de ses nombreux bénévoles sans qui l'événement ne pourrait avoir lieu. Au nom de tous les participant(e)s, nous tenons à remercier nos partenaires, commanditaires et collaborateurs pour leur précieux soutien et leur engagement renouvelé.

Grands partenaires



Partenaires financiers

Mme Françoise David, députée de Gouin
Mme Marie Montpetit, députée de Crémazie
Mme Carole Poirier, députée d'Hochelaga – Maisonneuve
M. Gerry Sklavounos, député de Laurier-Dorion

Partenaires de services et cadeaux



Auberge du Vieux-Port
Costco
Espace Go
Fairmont – Le Reine Élisabeth
Groupe Part du Chef
Groupe Voyages Québec
Guidatour
Hôtel Ruby Foo's
Insertech
Marcod inc., équipements de pétanque
Musée McCord
Musée Stewart
MusiBox
Natur-a, boissons de soya
Pause Café Jade
Pommes Qualité Québec
Quilles G Plus
Restaurant Costa Del Sol de Saint-Léonard
Rôtisserie St-Hubert de Pointe-aux-Trembles
Station Mont-Tremblant
Strom Spa Nordique de l'Île-des-Soeurs
TennisZon
Tohu, la cité des arts de cirque
Urgel Bougie
YMCA du Québec

Collaborateurs

Arrondissement Ahuntsic-Cartierville
Arrondissement Le Plateau-Mont-Royal
Arrondissement Mercier-Hochelaga-Maisonneuve
Arrondissement Montréal-Nord
Arrondissement Rivière-des-Prairies-Pointe-aux-Trembles
Arrondissement Rosemont-La Petite-Patrie
Arrondissement Villeray-Saint-Michel-Parc-Extension
Centre de quilles Moderne
Centre Pierre-Charbonneau
Club 50 ans + de Claude-Robillard
Complexe sportif Claude-Robillard
Fédération du tennis de table
Parc Lafontaine
Stade Uniprix
Tennis Montréal

la 2^e PAIRE à

3 OFFRES EXCLUSIVES
Réservées
aux membres Fadoq

1 877 667 2020
greiche-scaff.com

Sur présentation de votre carte de membre FADOQ, *recevez un rabais de 25\$ additionnel à la promotion « la deuxième paire à 15 ». Avec l'offre 2^e paire à 15, 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. Toutes ces offres sont valides jusqu'au 31 décembre, 2015. Michel Laurendeau, Opticien.

1\$

25\$ additionnel
à la promotion
« LA 2^e PAIRE À 15 ».

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.
(À l'exception de Chanel et Cokley)

greiche & scaff
professionnels de la vue

Le 30 mai, *on bouge* dans nos parcs

TOUT AU LONG DU MOIS DE MAI, il a fait chaud en raison d'une quinzaine de rendez-vous actifs inscrits dans le cadre de Montréal bouge! À cette occasion, la FADOQ – Région île de Montréal, Cardio Plein Air et la Ville de Montréal ont proposé une activité physique intergénérationnelle supervisée par des entraîneurs de Cardio Plein Air, dans 19 arrondissements. Cette 2^e édition de « On bouge dans nos parcs » a eu lieu le 30 mai dans 21 parcs de la ville, dont le parc Maisonneuve. Dans chacun de ces parcs, des entraîneurs de Cardio Plein Air étaient présents pour faire bouger les visiteurs, du plus grands au plus petits. Au parc Maisonneuve, Claire Lamarche, marraine de l'événement, est venue transmettre sa passion pour l'activité physique en plein air. Cette année ce fut plus de 500 personnes qui sont venues découvrir des parcs aménagés pour les faire bouger. C'est un rendez-vous à ne pas manquer en 2016!



Randonnée vélo *2015*

LA VILLE DE LAVAL est traversée par une piste cyclable. Cette piste cyclable est un tronçon de la Route Verte entre Montréal et Ottawa. Le 26 juin dernier, 35 cyclistes ont parcouru 35 kilomètres, dont une partie de cette piste cyclable aménagée, par une belle journée ensoleillée. Cette randonnée était encadrée de façon sécuritaire et conviviale par M. Richard Dufort, directeur des activités du Club 50 ans + de Claude Robillard. Notre partenaire, le Groupe Forget, audioprothésistes, accueillait nos cyclistes au parc des Prairies pour leur offrir une pause rafraîchissante et bien méritée. La Route Verte est composée d'un circuit de 5 000 km à travers le Québec. Il s'agit du réseau cyclable le plus important en Amérique! Chaque année, la FADOQ – Région Île de Montréal offre à ses membres la découverte d'un circuit urbain en bonne compagnie. Rendez-vous à l'été 2016!



OFFRE EXCLUSIVE
AUX MEMBRES DU
RÉSEAU FADOQ

LG F60

**OBTENEZ UN
RABAIS DE 30\$***
SUR UN APPAREIL MOBILE

VIDÉOTRON
MOBILE
RÉSEAU LTE

* Cette offre, d'une durée limitée, s'adresse aux nouveaux clients Résidentiel ou aux clients existants qui s'abonnent à la Téléphonie Mobile de Vidéotron et qui sont adhérents du Réseau FADOQ, avec un numéro de membre valide. Le rabais de 30 \$ est applicable à l'achat d'un appareil avec rabais, et ce, par ligne activée : dans ce cas, une indemnité de résiliation est applicable si l'entente est résiliée avant la fin de la période précédemment établie dans ladite entente (24 mois). Pour bénéficier du prix affiché, le client doit s'abonner pour 24 mois avec une mensualité minimale de 29,95 \$.

Assemblée générale annuelle 2015

Rassembler et inspirer une vision claire de la qualité de vie adéquate à laquelle les aînés du Québec ont droit, voilà deux éléments essentiels du message que le président, M. Ghislain Bilodeau, a livré.



Mme Cécile Plourde et
M. Rosaire Roy, député
provincial



Mme Jovette Lacasse et
M. André Fleurant,
trésorier



Mme Louise Daigneault et
M. Ghislain Bilodeau,
président

LE 24 AVRIL DERNIER AVAIT LIEU L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

de la FADOQ – Région île de Montréal. Cette assemblée fut l'occasion de présenter le rapport des activités de l'année qui vient de s'écouler. À ce titre, l'année 2014 a été éloquent à plusieurs égards. Plus de 10 500 nouvelles adhésions sont venues accroître les rangs de la plus grande force active des 50 ans et plus de la région. Que ce soit par l'offre en sport et en loisir, nos représentations sur les différents enjeux socio-économiques ou l'offre des différents rabais et privilèges de nos fournisseurs, notre visibilité et notre crédibilité en tant que regroupement ne fait qu'augmenter. Le député du conseil d'administration provincial, M. Rosaire Roy, a rappelé que la mission du Réseau FADOQ s'accomplit grâce à tous les membres à travers le Québec. D'ailleurs, notre Réseau dépasse maintenant les 400 000 membres, dont 40 000 dans la région île de Montréal!

La clôture de l'assemblée a permis de rendre hommage à trois membres sortants du conseil d'administration. Le président a profité de cette occasion pour souligner leur générosité, leur engagement inlassable et leur conviction à œuvrer dans un esprit de développement et de dépassement. Notre doyenne, Mme Cécile Plourde, a été chaudement ovationnée pour ses 14 années dédiées à la région et à la province.

INVITATION

ASSEMBLÉE DES MEMBRES

VENDREDI 9 OCTOBRE 2015
9 H À MIDI

Centre de loisirs communautaires Lajeunesse
7378, rue Lajeunesse, Montréal
(métro Jean-Talon)

Cette assemblée sera l'occasion pour vous de prendre connaissance de dossiers, d'enjeux et d'actions touchant la défense des intérêts collectifs des citoyens de 50 ans et plus, ainsi que de l'implication des acteurs engagés dans la lutte contre la maltraitance.

Les personnes invitées sont :

Danis Prud'homme, directeur général du Réseau FADOQ, fera l'état des lieux quant aux enjeux sociaux que le Réseau défend ainsi que des actions futures.

Marie Beaulieu, titulaire de la Chaire de recherche sur la maltraitance de l'Université de Sherbrooke et **Marie Cantin**, coordinatrice du plan d'action montréalais pour contrer la maltraitance.

Un buffet froid sera offert.

Information et inscription :
514 271-1411, POSTE 221



la force active des
50+

Hommage à un formateur après 15 années de bénévolat



Monsieur Beaulieu est entouré des formateurs, de la coordonnatrice des ateliers informatiques, Mme Karina Néron et de la directrice générale, Mme Christine Lécuyer

LE 17 JUIN DERNIER, lors du dîner des formateurs des ateliers informatiques, les consœurs et confrères de M. Claude Beaulieu ont profité de l'occasion pour souligner son départ à sa VRAIE retraite après 15 années de bénévolat auprès de nos membres. En plus d'enseigner, Monsieur Beaulieu a été un précieux guide qui a communiqué sa méthodologie et son savoir-faire aux nouveaux formateurs. Par sa patience et sa générosité, il aura contribué à faire découvrir les joies de l'informatique à plusieurs personnes de 50 ans et plus. Merci Monsieur Beaulieu! Vous allez nous manquer!

Bienvenue à un nouveau membre associatif

LES MEMBRES DE LA CORPORATION sont répartis en trois principales catégories à savoir : les membres actifs (associations et clubs affiliés), les membres associatifs et les membres individuels. Depuis le 5 mai dernier, le **Regroupement des syndicalistes à la retraite (RSR)** est devenu membre associatif de la région. Un membre associatif est une organisation ou une association à portée régionale qui partage la mission du Réseau FADOQ et qui désire en faire la promotion. Ses membres ont donc la chance de rejoindre volontairement le plus grand regroupement des personnes de 50 ans et plus. Bienvenue au RSR et à ses membres!



Réservé aux jeunes de 50 ans et plus !

LibrEspace^{MD} FADOQ, un programme d'assurances auto et habitation, exclusif aux membres du Réseau FADOQ, qui vous accorde des rabais et de précieux avantages tels que :



- Rabais de 15 %
- Aucune franchise en cas de délit de fuite ou perte totale du véhicule



- Rabais de 10 %
- Protection valeur à neuf sur le bâtiment sans obligation de reconstruire

Et plus encore!

Appelez votre courtier dès maintenant ou composez le 1 866 477 5050.

ASSUREUR OFFICIEL DU RÉSEAU FADOQ

AUTO • HABITATION • ENTREPRISES

[intact]
ASSURANCE
ReparteZ du bon pied.

Certaines conditions, limitations et exclusions s'appliquent aux offres mentionnées. Ces offres peuvent varier et être modifiées sans préavis. Votre contrat d'assurance prévaut en tout temps.

Campagne Invitez un(e) ami(e)

Invitez un(e) ami(e) à une activité de la programmation de l'automne 2015 et courez la chance de gagner soit une tablette électronique ou un passeport culturel, tous deux d'une valeur approximative de 200 \$.

VOUS DÉSIREZ PARTICIPER à une activité de la FADOQ – Région île de Montréal et vous désirez être accompagné(e) par une ou un ami! C'est facile! Comme le plaisir est une valeur précieuse de la FADOQ Montréal, nous vous invitons à vous inscrire à une activité et à inviter une personne de votre choix à vous accompagner. En adhérant à cette campagne, vous courez la chance de gagner l'un des deux prix suivants :

- un passeport culturel d'une valeur approximative de 200 \$ qui vous donne droit à 3 activités de la programmation hiver, printemps ou été 2016 de votre choix;
- une tablette électronique d'une valeur approximative de 200 \$.

Les règlements de participation

La campagne s'adresse à tous les membres de la FADOQ – Région Île de Montréal qui inscrit une ou plusieurs personnes différentes à une activité de la programmation de l'automne 2015.

- La ou les personnes que vous inscrivez peuvent être invitées qu'une seule fois durant la durée de la campagne. Pour être admissible, la personne ne doit pas être membre FADOQ, doit avoir 50 ans et plus et doit s'acquitter du coût de l'activité.
- Chaque fois que vous inscrivez un(e) ami(e), vous obtenez une inscription supplémentaire au tirage. Plus vous inscrivez d'ami(e)s, plus vous avez la chance de gagner.
- Pour effectuer une inscription, vous devez contacter Karina Néron au 514 271-1411, du lundi au jeudi, et mentionner que vous « invitez un(e) ami(e) à vous accompagner à une activité ». Il faudra alors mentionner le nom de la personne, son numéro de téléphone et son âge afin que nous puissions la contacter pour poursuivre son inscription. Prenez note que pour la plupart des activités les places sont limitées. Faites vite!

Le tirage au sort pour les prix à gagner aura lieu le lundi 7 décembre 2015. Les gagnants seront contactés par téléphone. Prenez note que les voyages hors Québec ne sont pas admissibles au passeport culturel.



Invitez un(e) ami(e)

À vous accompagner lors d'une activité de l'automne 2015

Engagez-vous dans cette campagne, car les bons moments se partagent!

Invitez un(e) ami(e) à une activité de la FADOQ - Île de Montréal et courez la chance de gagner une tablette électronique ou un passeport culturel, tous deux d'une valeur approximative de 200 \$.

Concours annuel *Imaginons...*

D'année après année, la FADOQ – Région île de Montréal lance, à tous les membres du Réseau FADOQ, un défi littéraire et photographique autour du thème *Imaginons...* À l'été 2015, nous avons fait paraître dans le bulletin Info FADOQ île de Montréal la photographie et le texte des gagnants du 1^{er} prix dans chacune des catégories. Aujourd'hui nous vous présentons les gagnants du 2^e prix dans chacun des volets. Exceptionnellement, 2 gagnants ont été choisis dans la catégorie Volet photographique. Nous profitons de l'occasion pour lancer le concours *Imaginons...* 2016. Le thème de cette édition est : *Imaginons... un moment de tendresse*. Pour vous procurer les règlements et le formulaire du concours, visitez le site www.montreal.fadoq.ca/concours

Bonne chance!

Gagnants 2015 – Volet photographie 2^e prix ex aequo



Si j'avais les ailes d'un ange
de Claire Jutras de Saint-Hyacinthe



Voltige amoureuse
de Jean-Louis Gauthier de Montréal



**CONCOURS
IMAGINONS**
UN MOMENT DE TENDRESSE

Forme : PHOTOGRAPHIE ET TEXTE
Date limite : 1^{er} FÉVRIER 2016

JUSQU'À 700 \$ À SE PARTAGER

ADMISSIBILITÉ :
Être membre fadoq
Être l'auteur des oeuvres présentées
Maximum 3 photographies / pers.
Texte : maximum 500 mots, 1 texte / pers.

Règlements et formulaires disponibles :
www.montreal.fadoq.ca/concours
514-271-1411 | info@fadoqmtl.org


Région
Île de Montréal

LA VIE C'EST LE MOUVEMENT

Diane Groulx de Montréal



Gagnant 2015 – Volet littéraire
2^e prix

Quand tout mon quartier s'habille de lumière pour la nuit et que bruissent les feuilles des grands érables de ma rue, le moindre mouvement devient douceur. Et lorsque le jour reprend ses droits, la ville entière vibre : trépidante et intense où tout n'est que mouvement tumultueux.

À mon rythme, je fais partie de cette animation. Je m'engage à vive allure dans le parc vers l'aire colorée de jeux des bambins. Mon cœur se réjouit à la vue de ma voisine poussant la balançoire de sa fille riant aux éclats et criant : « Encore! Encore maman! »

Dans les allées, je ralentis mon rythme pour laisser passer des adolescents lancés avec ferveur dans un « moonwalk » déjanté. Ils ne consentiront à délaissier leur baladeur que pour virevolter dangereusement sur leur planche à roulettes, où leur concentration n'a d'égal que leurs sauts acrobatiques et mon admiration.

En contrebas, dans la quiétude des grands chênes, un groupe de gens de tous âges, pieds nus, effectue les gestes lents et gracieux du tai-chi. Les mains harmonieusement tendues, ils semblent réunir l'énergie du ciel et de la terre dans un même élan souple.

Indifférents à ce ballet, juste à côté dans l'étang, les canards vont et viennent entre deux culbutes impromptues. En témoins passifs, les hautes graminées se balancent doucement sous la brise légère. D'un regard complice, tout en pédalant, quelques connaissances me saluent. Elles convergent, tout comme moi, vers le kiosque. La musique syncopée nous appelle déjà. Tout enthousiaste, pendant quelques heures, sourire aux lèvres, nous danserons en ligne et en cadence, afin de ne pas briser la vague rythmée du « continental ».

En fin d'après-midi, je rentre à la maison, les muscles déliés, le cœur joyeux, la paix au fond de l'âme, animée de la même volonté : célébrer la vie en participant à la beauté du mouvement.

Le partenaire officiel en **assurance voyage**
du Réseau FADOQ

Obtenez
5 % de rabais
sur votre assurance
voyage*

Contactez-nous au
1 844 770-1212
ou souscrivez en ligne à
www.assurancevoyages.ca/FADOQ

www.assurancevoyages.ca
Cabinet de services financiers

* Cette offre exclusive est disponible en souscrivant à l'aide d'un conseiller et est proposée avec un nombre limité d'assureurs sur tous les produits d'assurance voyage offerts par les assureurs participants. Si une offre plus avantageuse est préférable avec un autre assureur selon votre condition de santé, nous vous offrirons au tarif le plus concurrentiel possible. Carte de membre FADOQ valide obligatoire.

En continu

Du lundi au jeudi Ateliers informatiques FADOQ.ca

Tous les lundis, 10 h Club de marche au parc Maisonneuve

Septembre

Mardi 8 septembre Journée portes ouvertes du Centre Vidéotron – Voyages FADOQ

Lundi 14 septembre Reprise des cours informatiques

Lundi 14 septembre Reprise du club de marche à partir de 9 h

Mercredi 16 septembre Début des ateliers de danse en ligne au Centre Lajeunesse

Mardi 22 septembre, 10 h Début de la session d'entraînement Cardio Plein Air

Mardi 22 septembre, 10 h Au cœur d'une ville qui marche! – Dans le cadre des Semaines sur la mobilité

Mercredi 23 septembre, 10 h Début des cours de Yoga mieux être - *Nouveau*Jeudi 24 septembre, 10 h Début de la 2^e session d'entraînement Cardio Plein Air

Mercredi 30 septembre, 13 h Début des ateliers Apprivoiser sa solitude et développer son réseau

Octobre

Jeudi 1^{er} octobre, 14 h Visite du quartier Mile End et dégustations – Rendez-vous des marcheurs (RVM)

Mardi 6 octobre, 10 h Ciné-conférence : Compostelle, chemin mythique

Samedi 10 octobre Dîner-spectacle *Au-delà des quatre saisons!* Arion Orchestre baroque

Samedi 17 octobre, 7 h 30 Randonnée d'un jour au Parc national de Plaisance – RVM

Dimanche 18 octobre Journée Frissons d'émotion Trois-Rivières – Voyages FADOQ

Lundi 19 octobre, 14 h Atelier de cuisine : Les desserts aux pommes avec Diane Côté, chef

Vendredi 30 octobre, 17 h Soirée souper-spectacle et danse | *Quel masque porterez-vous?*

Novembre

Jeudi 5 novembre, 10 h Revenu de retraite : Connaître les programmes et services

20 au 21 novembre La famille Von Trapp chante Noël – Voyages FADOQ

Jeudi 26 novembre, 15 h Circuit lumière du Vieux-Montréal, RVM

Jeudi 26 novembre, 18 h Histoire et légendes de Noël, RVM

Décembre

Mercredi 2 décembre, 15 h Histoire et légendes de Noël, RVM

Mercredi 2 décembre, 18 h Circuit lumière du Vieux-Montréal, RVM

Mercredi 9 décembre, 20 h OSM : Un nouveau conte de Fred Pellerin

Détachez cette page et affichez-la dans un endroit bien en vue pour suivre nos activités.



Ateliers FADOQ.ca

Pour l'initiation ou l'actualisation de vos connaissances, nos ateliers informatiques vous offrent une formule qui saura répondre à vos besoins. Quel que soit votre niveau, nos formateurs répondront à vos attentes. En petit groupe de 8 personnes, vous êtes assurés d'une qualité d'enseignement exemplaire. Un manuel d'instructions ainsi qu'une clé USB vous seront remis.

Ateliers	Durée	Coût
J'apprivoise l'ordinateur et internet		
Windows 7 ou Windows 8	18 h	85 \$
Je maîtrise l'ordinateur et internet		
Windows 7 ou Windows 8	18 h	85 \$
Word	18 h	85 \$
Excel	9 h	50 \$
Photographie numérique	9 h	50 \$
Multimédia, communication et réseaux sociaux ...	9 h	50 \$
Les tablettes et leurs applications		
iPad ou Samsung	9 h	50 \$
Pratique supervisée tablette iPad	3 h	15 \$
Pratique supervisée multimédia	3 h	15 \$

Dates : Du lundi au vendredi à raison d'une fois par semaine, selon l'horaire
Heures : 9 h à 12 h ou 13 h à 16 h
Lieu : Centre Lajeunesse, local 120
Inscription : En continu du lundi au jeudi
Début de la session d'automne :
lundi 14 septembre 2015.

Ateliers de danse en ligne au Centre Lajeunesse

La danse aiguise la vivacité, améliore le maintien et nous ouvre aux autres. C'est une activité qui fait travailler nos muscles de la tête aux pieds, tout en douceur. En collaboration avec le Centre Lajeunesse, nous vous proposons de venir danser tous les mercredis en compagnie de Serge Fauteux, professeur de danse. Du plaisir assuré!

Inscription obligatoire pour toutes les activités mentionnées au 514 271-1411

Dates : Tous les mercredis du 16 septembre au 2 décembre
Heures : 18 h 30 à 19 h 30 - débutant-intermédiaire
Lieu : Centre Lajeunesse
Coût : Le cours est payable à la séance : 5,50 \$ et 8 \$ pour deux séances

Ateliers Apprivoiser sa solitude et développer son réseau

L'Association canadienne pour la santé mentale - Montréal et la FADOQ - Région île de Montréal vous invitent à participer au programme *Apprivoiser sa solitude et développer son réseau*. Cette série d'ateliers s'adresse aux personnes âgées qui se sentent seules et qui désirent expérimenter l'entraide et développer des moyens pour apprivoiser leur solitude et accroître leur réseau social ou de soutien. Ces ateliers seront suivis de retrouvailles.

Dates : Tous les mercredis du 30 septembre au 4 novembre
Heure : 13 h à 16 h
Lieu : Centre Lajeunesse
Coût : 20 \$, pour 6 ateliers et les retrouvailles

Atelier de cuisine : Les desserts aux pommes avec Diane Côté, chef

Originaire de Montréal, Diane Côté a peaufiné son art dans certains restaurants classiques. Elle a dirigé, pendant plusieurs années, à titre de chef propriétaire, le restaurant Aux Pignons Gourmands en Montérégie. Elle a aussi œuvré comme chef au Club de Golf Le Mirage et aux restaurants Hélène de Champlain et La Boucherie. Venez profiter de son expertise en tant qu'enseignante et démonstratrice. Au menu : pommes sautées au caramel d'érable et aux noix, gâteau aux pommes et aux amandes, crêpes fines aux pommes caramélisées et au romarin avec sauce au chocolat.

Date : Lundi 19 octobre
Heure : 14 h à 16 h
Lieu : Loblaw's Angus
Coût : 44 \$

Activités découvertes et culturelles

OSM : Un nouveau conte de Fred Pellerin

Kent Nagano et Fred Pellerin se retrouvent, pour la troisième fois, lors d'un concert où la musique symphonique rencontre l'imaginaire du célèbre conteur de Saint-Élie-de-Caxton. Vivez cette rencontre festive entre le conte et la musique! Un concert tout désigné pour le temps Fêtes. C'est à voir!

Date : Mercredi 9 décembre
Heure : 20 h
Lieu : Maison Symphonique de Montréal
Coût : 55 \$

Dîner-spectacle *Au-delà des quatre saisons!* - Arion Orchestre baroque

La nature, dans ses diverses manifestations et ses impacts sur la vie des humains, a fasciné et inspiré Vivaldi, ce magicien de la représentation. Au-delà des fameuses Saisons, tempêtes, volatiles, frimas, chasse et fêtes villageoises habitent nombre de ses concertos et musiques vocales. Éprouvez les frissons des intempéries autant que les plaisirs qu'offre en récompense la nature dans ce concert d'ouverture de la 35^e Saison d'Arion. Avant le spectacle, un dîner sera servi au restaurant Nocochi. Au menu : soupe, demi-sandwich, 4 petites pâtisseries, thé ou café.

Date : Samedi 10 octobre
Heure : 14 h – dîner
16 h – concert
Lieu : Dîner : Restaurant Nocochi
Concert : Salle Bourgie du Musée des beaux-arts de Montréal
Coût : 47 \$, billet et repas inclus

***Le coût inclus les taxes et le pourboire au restaurant Nocochi**

Activités sportives

Entraînement Cardio Plein Air

En collaboration avec l'organisme Cardio Plein Air, leader et pionnier de l'entraînement en plein air, nous vous invitons à participer au programme Cardio-Vitalité au parc Maisonneuve, dès cet automne. Entraînez-vous à chaque semaine sous la supervision d'un entraîneur professionnel, dans une ambiance conviviale. Ce programme comporte une cadence et une intensité qui permettent de s'entraîner à son rythme. Venez vivre une expérience agréable et motivante! Inscrivez-vous rapidement, les places sont limitées.

Matériel obligatoire : Matelas et élastiques d'exercice (possibilité de se procurer le matériel sur place au coût de 40 \$).

Parc Maisonneuve – Session de 10 semaines

Dates : Tous les mardis du 22 septembre au 24 novembre et tous les jeudis du 24 septembre au 26 novembre si vous désirez 2 séances par semaine.
Heure : 10 h à 11 h 15
Lieu : Chalet du parc Maisonneuve
Coût : 75 \$ pour 1 séance par semaine
150 \$ pour 2 séances par semaine

Yoga mieux être

NOUVEAUTÉ

Découvrez le yoga et ses bienfaits millénaires! Depuis 2008, *Yoga tout* propose des cours de yoga adaptés aux personnes aînées. Cet automne, nous vous proposons un cours de yoga sur chaise qui prend en compte les limitations physiques et cible les mouvements articulaires, l'équilibre et la respiration, tout en ayant pour but l'amélioration de la qualité de vie. Venez découvrir des mouvements comme la salutation au soleil, le cobra assis et le guerrier dynamique!

Dates : Mercredi 23 septembre au 9 décembre
Heure : 10 h à 11 h
Lieu : Centre Lajeunesse
Coût : 100 \$ – session de 12 semaines

Les rendez-vous des marcheurs

Le Club de marche

Après une pause estivale, le Club de marche lancera sa saison 2015-2016, le 14 septembre prochain dès 9 h. Prix de présence, collation, animation et marche. Cardio Plein Air, leader et pionnier de l'entraînement en plein air, sera présent pour vous présenter le programme Cardio-Vitalité et animer l'échauffement avant le départ de la marche. Accompagnés par des bénévoles engagés, vous serez invités à parcourir un trajet de trois kilomètres ou plus à travers les sentiers du parc Maisonneuve. Restez actifs et rejoignez nos marcheurs enthousiastes.

Dates : Les lundis dès le 14 septembre
Heure : 10 h à 12 h (14 septembre à partir de 9 h)
Lieu : Chalet du parc Maisonneuve
Coût : 5 \$ pour toute l'année

Visite du quartier Mile End et dégustations

NOUVEAUTÉ

Kaléidoscope Considéré comme un des quartiers les plus multiethniques de Montréal dans les années 1980, le Mile End ne cesse de nous étonner par sa simplicité et sa vie harmonieuse où se côtoient plusieurs cultures et religions. *Kaléidoscope* vous propose de découvrir ce quartier devenu un nid de petits commerces de qualité. Vous pourrez en découvrir quelques-uns et goûter à leurs produits.

Date : Jeudi 1^{er} octobre
Heure : 14 h à 17 h 30
Lieu : À confirmer
Coût : 40 \$, dégustations incluses

VOYAGES FADOQ 2015

JOURNÉE PORTE OUVERTE | CENTRE VIDÉOTRON
99 \$*

MARDI 8 SEPTEMBRE 2015

*Transport en autocar, 1 repas, visite et festivités,
guide accompagnateur.*

L'ABBAYE SAINT-BENOIT-DU-LAC
119 \$*

SAMEDI 12 SEPTEMBRE 2015 | COMPLET

*Transport en autocar, 2 repas, activités au programme,
guide accompagnateur.*

CROISIÈRE BURLINGTON
139 \$*

MERCREDI 16 SEPTEMBRE 2015 | COMPLET

*Transport en autocar, 2 repas, activités au programme,
guide accompagnateur.*

AUBERGE DE LA MONTAGNE COUPÉE
149 \$*

SAMEDI 3 OCTOBRE 2015 | COMPLET

*Transport en autocar, 2 repas, activités au programme,
guide accompagnateur.*

JOURNÉE FRISSONS D'ÉMOTION TROIS-RIVIÈRES
119 \$*

DIMANCHE 18 OCTOBRE 2015

*Visite de la vieille prison + hippodrome.
Transport en autocar, 2 repas, activités au programme,
guide accompagnateur.*

LA FAMILLE VON TRAPP CHANTE NOËL
À PARTIR DE 349 \$*

20 AU 21 NOVEMBRE 2015

*Transport en autocar, hébergement, 4 repas, billet pour le
spectacle, activités au programme, guide accompagnateur.*

*30 \$ ADDITIONNEL POUR LES NON-MEMBRES

INFORMATION

514 271-1411 POSTE 225 OU 229
info@fadoqmtl.org

Randonnée d'un jour au Parc national de Plaisance

La FADOQ île de Montréal et *Rando Plein Air* vous offre une version automnale des randonnées d'un jour et vous invitant à découvrir la région de l'Outaouais! Venez marcher au parc national de Plaisance, nom évocateur de la douceur d'un paysage parsemé de presqu'îles, de baies et de champs. Vous débuterez la matinée par une marche de 5 km jusqu'au Pavillon Ménard, en passant par des passerelles flottantes. Après le pique-nique, une randonnée de 6,5 km vous mènera au site d'observation Les Étangs, puis un dernier parcours de 5 km nous ramènera vers le pavillon d'accueil (le dernier 5 km peut-être fait en autobus). De retour vers Montréal, nous ferons un arrêt aux Brasseurs Montebello pour une dégustation de bière. Apportez votre lunch.

Date : Samedi 17 octobre
Départs : 7 h 30 métro Longueuil
8 h 00 métro Crémazie
Lieu : Parc national de Plaisance
Coût : 73 \$, transport en autocar,
guide et dégustation inclus

Le port de souliers de sport lacés est obligatoire.

Venez vivre la magie des Fêtes

 Nous sommes souvent trop occupés par les emplettes et le boulot pour apprécier les efforts, quelquefois gigantesques, des grands magasins et des immeubles dans l'élaboration des décors de Noël visibles de la rue. Pendant cette période un peu folle, Kaléidoscope vous propose deux visites afin de vous faire vivre la magie des Fêtes : une au centre-ville et l'autre dans le Vieux-Montréal. Découvrez les dessous des décors, revivez les légendes et du même coup apprenez en un peu plus sur les traditions parfois oubliées de la fête de la nativité.

Nous vous proposons deux visites distinctes par jour, à des heures différentes. Vous pouvez vous inscrire à une seule visite ou aux deux visites. Le coût est de 20 \$ pour une visite ou de 35 \$ pour les deux visites, à votre choix.

Date : Jeudi 26 novembre

Circuit lumière du Vieux-Montréal

Heures : 15 h à 16 h 30
Lieu : À confirmer

Histoire et légendes de Noël

Heures : 18 h à 19 h 30
Lieu : À confirmer

Date : Mercredi 2 décembre

Histoire et légendes de Noël

Heures : 15 h à 16 h 30
Lieu : À confirmer

Circuit lumière du Vieux-Montréal

Heure : 18 h à 19 h 30
Lieu : À confirmer

Coût : 20 \$ pour une visite ou
35 \$ pour deux visites, à votre choix.

Conférences

Ciné-conférence | Compostelle, chemin mythique

Vous rêvez de vous lancer, un jour, sur les chemins de Compostelle? La *Via Podiensis*, aussi appelée le "chemin du Puy", est LA route de France la plus fréquentée par les Québécois qui se lancent dans cette fabuleuse aventure! C'est principalement cette route que vous proposent de découvrir, en son et en images, Louise Racicot et Jean-Claude Marion, deux documentaristes chevronnés qui ont œuvré de nombreuses années à la télé de Radio-Canada. Découvrez les beautés et difficultés de ce parcours ancestral, ses richesses historiques et culturelles, le tout accompagné de témoignages et de précieux conseils pratiques!

Date : Mardi 6 octobre
Heure : 10 h à 12 h
Lieu : Centre Lajeunesse
Coût : 10 \$

Revenu de retraite :

Connaître les programmes et services

Pour mieux faire connaître ses programmes et services auprès des aînés, *Service Canada* vous propose cette séance d'information qui vise à expliquer le système de revenu à la retraite, ainsi que les moyens de se prévaloir

des prestations du régime public. Les sujets abordés : les programmes financiers, le programme relatif au logement, les aidants, les aînés immigrants et les autres programmes qui s'adressent en particulier aux personnes aînées. Au plaisir de vous rencontrer!

Date : Jeudi 5 novembre
Heure : 10 h à 11 h 30
Lieu : Centre Lajeunesse
Coût : Gratuit

Événements

Au cœur d'une ville qui marche ! Jeunes et aînés s'unissent pour faciliter la marche urbaine

Dans le cadre des Semaines de la mobilité qui se tiendront du 15 au 30 septembre prochain, la FADOQ – Région Île de Montréal, la Table de concertation des aînés de Montréal (TCAÎM), l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec, l'AREQ (CSQ)-Région Île de Montréal, Cardio Plein Air et la Société canadienne du cancer (SCC) organisent un événement intergénérationnel portant sur la marche sécuritaire à travers un parcours urbain. Il s'agit d'un parcours inspiré du projet « Parcours aînés sécuritaires – Le Plateau Pas à pas », coordonné par le Centre des femmes du Plateau-Mont-Royal. Grâce à la collaboration de l'équipe Trottibus de la SCC, les jeunes des écoles et des Centres de la petite enfance (CPE) avoisinants le parcours sont invités à prendre part à la marche qui sera dynamisée par les animations de Cardio Plein air tout au long du parcours! À la fin du parcours, animations et kiosques sur la santé et l'activité physique accueilleront les marcheurs. Venez célébrer les bienfaits d'une marche facilitée par les aménagements sécuritaires en plein cœur de la ville.

Date : Mardi 22 septembre
Heure : 10 h à midi
Lieu : Plateau-Mont-Royal
Coût : Gratuit

Soirée souper-spectacle et danse *Quel masque porterez-vous ?*

La FADOQ – Région Île de Montréal est fière de renouer son invitation à partager avec ses membres un souper-spectacle accompagné d'une soirée dansante. Dans une ambiance de carnaval, cette soirée sera animée par Jean-Guy Piché de la Tournée du bonheur! Cette soirée restera gravée dans votre mémoire pour longtemps. Ce spectacle dans lequel des chansons d'hier et d'aujourd'hui se côtoient s'accompagne de pas de danse! Venez célébrer avec nous!

Cocktail, souper trois services incluant deux bouteilles de vin par table, animation, concours et prix de présence composent cette soirée haute en couleur et en musique. N'oubliez pas « Quel masque porterez-vous? »

Date : Vendredi 30 octobre
Heure : 17 h
Lieu : Plaza Antique – 6086, rue Sherbrooke Est
Coût : 45 \$ Membre
55 \$ Non-Membre
400 \$ Table de 10 personnes

La FADOQ – Région Île de Montréal se réserve le droit de modifier ou d'annuler une activité en cas de nombre insuffisant d'inscriptions. Pour de plus amples renseignements sur notre programmation, contactez-nous au 514 271-1411 ou visitez le site www.montreal.fadoq.ca

Prenez note que pour toutes nos activités, une inscription de votre part constitue une autorisation de diffusion des photos et des vidéos par la FADOQ – Région Île de Montréal.

Un temps pour l'art

Le comité culturel **Un temps pour l'art** est le fruit d'une collaboration entre la maison de la culture de Villeroy-Saint-Michel-Parc-Extension, les bibliothèques Le Prévost, de Parc-Extension et de Saint-Michel, la FADOQ – Région île de Montréal, la Maison des grands-parents de Villeroy et le Patro Le Prévost. Le programme est offert gratuitement à tous les membres FADOQ. Pour participer à l'une ou l'autre de nos activités, vous devez vous procurer un laissez-passer (maximum 2 par membre) en téléphonant à Denise Bernatchez au 514 271-1411.



Patro Le Prévost
Centre communautaire et de loisir



Du 11 septembre au 11 octobre

Exposition LatinArte

Traces partagées – Articuler la mémoire

Salle de diffusion de Parc-Extension

Artistes invités : Paolo Almario, Lucia Barreto, Christine Palmieri, Carlos Rojas, Giorgia Volpe

Commissaire de l'exposition : Mariza rosalez Argonza

Cette exposition explore la construction de la mémoire et du lieu comme espace de création. Découvrez l'univers créatif de six artistes qui s'identifient avec la culture latino-québécoise de son temps, sans passeport et nostalgie nationaliste.

Jeudi 24 septembre, 10 h 30

Bibliothèque Le Prévost

L'art de se réinventer

Conférence



© Laurence Labat

Nicole Bordeleau, maître en yoga et auteure, enseigne un art de se réinventer qui n'implique ni de changer son apparence ni de fuir au bout du monde ou de tout laisser tomber. Elle propose une transformation plus profonde, qui s'appuie sur son propre cheminement personnel.

Jeudi 24 septembre, 13 h 30

Auditorium Le Prévost

Musique de la Nouvelle-Orléans

Le Dixieband

Depuis 1980, Le Dixieband excelle à faire revivre le jazz traditionnel de la Nouvelle-Orléans, mariant harmonieusement les chaudes sonorités et les rythmes de cette musique haute en couleur.

Jeudi 1^{er} octobre, 13 h 30

Auditorium Le Prévost t

Le Défi des bâtisseurs - La Cathédrale de Strasbourg

Film de Marc Jampolsky

Festival International du Film sur l'Art

Chef d'œuvre de l'art gothique, la cathédrale de Strasbourg témoigne du rêve démesuré de ses créateurs. Le film révèle les secrets de fabrication de cette prouesse architecturale, la vie des maîtres d'œuvre, l'organisation sociale du chantier, le rayonnement européen du projet et le contexte politico-religieux dans lequel il s'est développé. Suivi d'une discussion animée par Francine Moreau. Une présentation du *Conseil des arts de Montréal* en tournée.

Jeudi 8 octobre, 13 h 30

Auditorium Le Prévost

Vertige en 4 temps

Productions Diabluras



© Michel Pinault

Spectacle-rencontre où le public est invité à échanger et à contempler quelques extraits tout en musique, danse et chanson. **Irem Bekter**, originaire d'Istanbul, nous présente quatre temps de sa vie. Sur scène, les temps s'entrelacent comme les rythmes et les langues françaises, anglaises, espagnoles et turques.

Jeudi 15 octobre – 10 h 30

Bibliothèque de Parc-Extension

Sauver la planète une bouchée à la fois

Conférence

Nutritionniste, blogueur et communicateur très prisé par les médias, **Bernard Lavallée** a récemment publié *Sauver la planète une bouchée à la fois : trucs et conseils*. Dans ce guide pratique, il a voulu démontrer qu'une saine alimentation doit allier la santé humaine à la santé de la planète.

Jeudi 15 octobre, 13 h 30

Auditorium Le Prévost

Le mystère MacPherson

Film de Serge Giguère

L'ONF à la maison

Le mystère Macpherson, un voyage historique et intime, que nous raconte Serge Giguère, complice des premières heures de la démarche artistique de Martine Chartrand. Cette dernière, inspirée de la chanson de Félix Leclerc, réalisa le film d'animation *MacPherson* au moyen de peintures sur verre animées. Suivi d'une discussion avec les réalisateurs Serge Giguère et Martine Chartrand.

Jeudi 22 octobre, 10 h 30

Bibliothèque Le Prévost

Entre réalité et fiction

Rencontre d'auteur

Avec son plus récent ouvrage, *Le feu de mon père*, **Michael Delisle** a délaissé la fiction au profit du récit. Dans ce livre, il se remémore son père, le bandit, l'homme violent, devenu chrétien charismatique, cet homme détesté qu'il n'a pu faire autrement qu'aimer.

Jeudi 29 octobre, 10 h 30

Bibliothèque de Saint-Michel

Édith Butler : la fille de Paquetville

Conférence

Dans la biographie *Édith Butler : la fille de Paquetville*, **Lise Aubut** retrace l'histoire de la grande dame de la musique acadienne. Avec la parution de ce livre, l'occasion était belle d'inviter **Édith Butler** et sa biographe pour une sympathique rencontre en bibliothèque.

Jeudi 29 octobre, 13 h 30

Auditorium Le Prévost

Sur les traces de Maria Chapdelaine

Film de Jean-Claude Labrecque

L'ONF à la maison

En 1934, le cinéaste français Julien Duvivier débarque au village de Péribonka pour le tournage de *Maria Chapdelaine*, une adaptation cinématographique du célèbre

roman de Louis Hémon. Quelque 80 ans plus tard, Jean-Claude Labrecque part sur les traces de cette entreprise cinématographique audacieuse et étonnante. *Sur les traces de Maria Chapdelaine* nous propose une (en)quête à la frontière de l'imaginaire du cinéma et de la réalité. Suivi d'une discussion avec le réalisateur Jean-Claude Labrecque.

Jeudi 5 novembre, 10 h 30

Bibliothèque de Parc-Extension

Pas envie d'être Arabe

Conférence

Nommée chroniqueuse à *La Presse* la veille des événements du 11 septembre 2001, **Rima Elkouri** est tout de suite devenue, bien malgré elle, « chroniqueuse arabe ». Paru sous le titre *Pas envie d'être Arabe*, son recueil de chroniques et de reportages illustre de belle façon son parcours journalistique et humain.

Jeudi 12 novembre, 10 h 30

Bibliothèque Le Prévost

Dans les coulisses de l'émission Enquête

Conférence

Derrière les reportages ayant mené à la commission Charbonneau, se cache le travail d'une solide équipe de journalistes. **Pierre Cayouette**, qui a signé le livre *Dans les coulisses d'Enquête*, dévoilera les dessous de cette importante série de reportages.



© Martine Doyon

Jeudi 19 novembre, 10 h 30

Bibliothèque de Parc-Extension

Chronique d'un cancer ordinaire

Rencontre-conférence

Dominique Demers, écrivaine jeunesse bien connue, a un jour fait face à la peur intense provoquée par le mot cancer. Dans le livre *Chronique d'un cancer ordinaire : ma vie avec Igor*, elle décrit cette période charnière de sa vie avec sincérité et parfois même, avec humour.

Jeudi 19 novembre, 13 h 30

Auditorium Le Prévost

Le Cri d'Armand Vaillancourt

Film de Jacques Bouffard

Festival International du Film sur l'Art

À la rencontre d'un peintre et sculpteur qui a marqué l'histoire du Québec en faisant de sa vie une œuvre. Enrichi des commentaires du sociologue et critique d'art Guy Durand, d'images d'archives et de scènes bucoliques de la Gaspésie, le film revient sur sa vie tumultueuse, son enfance à la campagne pendant la Seconde Guerre mondiale et ses projets actuels. Suivi d'une discussion avec le réalisateur Jacques Bouffard. Une présentation du Conseil des arts de Montréal en tournée.

Jeudi 26 novembre, 10 h 30

Bibliothèque de Saint-Michel

La passion de l'histoire

Rencontre d'auteur

Michel Langlois a fait carrière comme généalogiste et publié plusieurs ouvrages dans le domaine. Son amour du passé et ses connaissances l'ont tout naturellement mené vers l'écriture de romans historiques. Sa toute dernière saga, *Les gardiens de la lumière*, connaît actuellement un franc succès.

Jeudi 26 novembre, 13 h 30

Auditorium Le Prévost

Klez-Kabaret avec Henri Oppenheim Magillah

Klez-Kabaret est une formule en trio ou quatuor (clarinette, violon, accordéon / voix, percussions) qui mêle musique instrumentale klezmer débridée et arrangements finement ciselés, chansons Yiddish traditionnelles toniques ou poignantes et chansons originales sur des poèmes Yiddish de Montréal, empruntées au plus récent projet de Magillah, *Tur Malka*.

Jeudi 10 décembre, 10 h 30

Bibliothèque de Saint-Michel

Lumières d'Afrique

Conférence

Journaliste et correspondante pour Radio-Canada, **Sophie Langlois** a été transformée par ses nombreux séjours africains. En compagnie de **Normand Blouin**, qui signe les

magnifiques photographies de *Lumières d'Afrique*, l'auteure parlera de ce continent qu'elle aime et des gens qui l'habitent.

Jeudi 17 décembre, 10 h 30

Bibliothèque Le Prévost

Trouvez votre pastille d'écoute

Conférence

Violoncelliste et musicologue, **Catherine Mathieu** s'applique depuis plusieurs années à rendre la musique classique plus accessible. Au cours de cette conférence, elle invitera les participants à découvrir quel genre de musique les fait vibrer.

Jeudi 17 décembre, 13 h 30

Auditorium Le Prévost

Bon Débarras

Avec Bon débarras, un trio aux racines bien ancrées en terre québécoise, modernité et tradition se combinent pour enrichir le folk traditionnel d'une bonne dose de métissage. Pour cette occasion spéciale, Dominic Desrochers, Jean-François Dumas et Cédric Dind-Lavoie seront accompagnés par la talentueuse violoniste Marie-Pierre Lecault. Une recette parfaite pour une veillée du temps des fêtes réussie.



Campagne 100 % vigilant



COURIR POUR RATTRAPER LE BUS

Pour votre sécurité et celle des automobilistes, l'embarquement se fait seulement aux arrêts de bus.



TRAVERSER AU MAUVAIS ENDROIT

Pour votre sécurité, utilisez le passage piétonnier et établissez un contact visuel avec le chauffeur.



Connaissez-vous la campagne « 100 % vigilant » qui s'adresse à la fois aux piétons, aux cyclistes et aux automobilistes? Cette campagne de sécurité routière a été mise en place par la Ville de Montréal et le Service de police de la Ville de Montréal (SPVM). Plusieurs initiatives de sensibilisation rappellent aux citoyens qu'il faut faire preuve de vigilance et ne pas prendre de risques inutiles lors de ses déplacements au quotidien.

Avec plus de 400 millions de déplacements réalisés chaque année, le réseau du service de transport de Montréal (STM) est l'un des plus sécuritaires du monde. Néanmoins, des incidents surviennent quotidiennement et pourraient être évités. Dans le but d'adopter des comportements responsables sur les voies publiques, le STM rappelle aux piétons, et plus particulièrement aux personnes âgées qui se déplacent pour effectuer leurs courses, pour rendre visite à un parent ou à un ami ou pour participer à des activités, certaines consignes de sécurité :

- Traverser aux intersections, toujours aux passages piétonniers.
- Respecter les feux de circulation.
- Être attentif en traversant la rue.
- Se tenir à distance des véhicules lourds.
- Attendre et monter dans le bus à l'arrêt.
- Établir le contact visuel avec le chauffeur avant de traverser la rue.
- Éviter de se tenir dans les angles morts du bus.
- Voyagez en sécurité, la priorité de tous.

Nouveaux rabais et privilèges

Section Divertissement, loisir & culture

L'Orchestre Métropolitain offre aux membres FADOQ – Région Île de Montréal un rabais de 10 % supplémentaire sur un abonnement de 5, 7 ou 9 concerts pour la saison 2015-2016. L'Orchestre Métropolitain, sous la direction de Yannick Nézet-Séguin depuis 2000, est un organisme à but non lucratif de calibre international voué au rayonnement de la musique classique d'ici et d'ailleurs.
www.orchestremetropolitain.com



Section Habitation

Boardwalk ensemble locatif offre une prime de bienvenue de 300 \$ pour tout membre FADOQ – Région Île de Montréal qui signe un bail avec la Résidence Le Quatre Cent. Boardwalk ensemble locatif faisait ses débuts il y a 30 ans avec la mission d'offrir un cadre de vie de qualité, de poursuivre une vision pour les années futures et de tenir un engagement ferme.
514 667-2481 | www.bwalk.com



Section Sports et activités physiques

Énergie Cardio offre un rabais de 80 \$ à tous les membres FADOQ – Région Île de Montréal sur l'abonnement annuel de base. Depuis 1985, Énergie Cardio contribue à l'amélioration de la condition physique et de la qualité de vie de la population en offrant des programmes accessibles et efficaces, supervisés par des entraîneurs compétents et motivants. <https://www.energiecardio.com/fr>



Golfin Dorion, offre aux membres de la FADOQ – Région Île de Montréal un rabais 5,00 \$ sur une partie de golf intérieur sur le meilleur simulateur au monde. Le golf intérieur sur simulateur est plus populaire que jamais. Golfin Dorion s'est équipé de la dernière technologie pour rendre votre activité des plus agréables.
<http://www.golfindorion.com/>



Groupe Beaudet est le plus important regroupement de terrains de golf au Québec avec 6 clubs dans la grande région de Montréal. Les membres FADOQ – Région Île de Montréal bénéficient de différents forfaits.
Téléphone : 514 990-5833
<http://www.groupebeaudet.com/>



Section Tourisme, vacances et voyages

Hotel Travelodge Montréal Centre offre un rabais de 10 % aux membres de la FADOQ – Région Île de Montréal. L'hôtel Travelodge Montréal Centre, avec son atmosphère chaleureuse et son style Européen, est le meilleur endroit pour ceux qui veulent vraiment découvrir le cœur de cette grande métropole.
<http://fr.travelodgemontrealcentre.com/>





« J'entends mieux, j'en fais plus. »

Programme de santé auditive MAESTRO*

AVANTAGES

• Un dépistage auditif sans frais

• Une réduction de:

25 % sur le prix des piles[†]
à l'achat de la carte
Privilège Groupe Forget

10 % sur le prix des accessoires
et des réparations[‡]

• Obtenez un rabais de:

150 \$ ou **225 \$**
sur une trousse d'entretien[‡]

CLINQUES PRÈS DE CHEZ VOUS

- Ahuntsic (Fleury)
- Ahuntsic (Henri-Bourassa)
- Centre-Ville (Berri)
- Centre-Ville (St-Antoine E.)
- Côte-des-Neiges
- Côte-St-Luc
- Dollard-des-Ormeaux
- Mercier-Hochelaga-Maisonneuve
- Montréal-Nord
- Pierrefonds
- Pointe-Claire (Hymus)
- Pointe-Claire (Stillview)
- Rosemont
- St-Laurent
- St-Léonard
- Verdun
- Ville Mont-Royal

Pour rendez-vous: 1-888-641-8787

**GROUPE
FORGET**
AUDIOPROTHÉSISTES
Retrouvez le plaisir d'entendre



Plus de 70 cliniques au Québec
www.groupeforget.com

*Ces offres se terminent le 31 décembre 2016. Ce programme ne peut être jumelé à aucune autre offre ou promotion et exclut les aides auditives couvertes par un programme gouvernemental. Détails disponibles en clinique. [†]Réductions offertes à tous les membres de la FADOQ non-détenteurs de la carte Privilège Groupe Forget. [‡]Certaines conditions s'appliquent.

Comment se passe une première consultation chez l'audioprothésiste ?



Présentation et sélection de l'appareillage



Ensuite, l'audioprothésiste vous montrera les modèles et les technologies qui conviennent le mieux à vos besoins parmi la liste des appareils des meilleurs fabricants mondiaux. Il existe une gamme complète d'appareils très performants et discrets. Votre audioprothésiste vous expliquera leurs avantages, leur fonctionnement, leur entretien et leurs coûts. Vous pourrez ainsi faire votre choix selon vos critères : esthétisme, performance, prix, etc. Il vous présentera également les modèles qui sont pris en charge par des organismes payeurs.

Elle dure en moyenne une heure. C'est l'occasion pour l'audioprothésiste de discuter avec vous de vos besoins en termes d'audition, de comprendre vos attentes et d'identifier les solutions les mieux adaptées pour vous.

La prise d'empreinte

Votre audioprothésiste prendra des empreintes de vos oreilles qui serviront à fabriquer vos appareils faits sur mesure. À l'issue de l'entretien, l'audioprothésiste vous fixera un deuxième rendez-vous pour prendre possession de vos aides auditives. ■

L'entretien et le bilan audiométrique

À cette étape, votre audioprothésiste vous écoutera attentivement et vous posera quelques questions pour apprendre à vous connaître et à mieux comprendre votre situation. Vous pourrez ainsi, décider ensemble de la solution qui convient le mieux à vos besoins, vos attentes et à votre style de vie. Ensuite, l'audioprothésiste examinera votre conduit auditif (otoscopie).



Sur présentation de ce coupon, profitez d'un
dépistage auditif sans frais
PRENEZ RENDEZ-VOUS AU 1-888-641-8787

**GROUPE
FORGET**
AUDIOPROTHÉSISTES
www.groupeforget.com

FADOQ-MTL * Ce coupon est valide jusqu'au 31 décembre 2016
dans les cliniques du Groupe Forget, audioprothésistes.



© Martine Langis



Région
Île de Montréal

Pour nous joindre

7378, rue Lajeunesse, bureau 215
Montréal (Québec) H2R 2H8

Téléphone : 514 271-1411
Courriel : info@fadoqmtl.org
Site Internet : www.montreal.fadoq.ca



FORMULAIRE D'ADHÉSION



Oui

JE DEVIENS MEMBRE FADOQ



La cotisation annuelle :

☐ 1 an / 30 \$ ☐ 2 ans / 50 \$

COMPLÉTER EN LETTRES MOULÉES S.V.P.

Nom : _____ Prénom : _____ Date de naissance : ____ / ____ / ____ Sexe : ☐ F ☐ M
jour mois année

Conjoint(e) : ☐ 1 an / 30 \$ ☐ 2 ans / 50 \$

Nom : _____ Prénom : _____ Date de naissance : ____ / ____ / ____ Sexe : ☐ F ☐ M
jour mois année

Adresse : _____ App. : _____ Ville : _____ Province : _____ Code Postal : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____ J'inscris mon courriel pour recevoir
les infolettres du Réseau FADOQ et
de la région Île de Montréal.

Je reconnais être membre d'un club, d'un regroupement régional et du Réseau FADOQ.

MODE DE PAIEMENT ☐ VISA ☐ MasterCard ☐ Mandat-poste ☐ Chèque

No Carte de crédit _____ Date d'expiration _____

Signature obligatoire _____ Signature conjoint(e) _____

AVIS : Si vous ne souhaitez pas que votre nom et adresse soient communiqués à des entreprises qui ont conclu un accord avantageux dont profiteront les membres du Réseau FADOQ, veuillez cocher la case ci-jointe : ☐

Faites parvenir votre demande accompagnée de votre paiement à l'adresse suivante :
FADOQ - Région Île de Montréal, 215-7378, rue Lajeunesse, Montréal (Québec) H2R 2H8
Tél. : 514 271-1411 Téléc. : 514 271-1640 Courriel : info@fadoqmtl.org Site Internet : www.montreal.fadoq.ca