



fadoq

**LeDroit**  
CAHIER PUBLICITAIRE

40

anniversaire

fadoq





CONCEPTION GRAPHIQUE : NATHALIE CLOUTIER, QUOTIDIEN LEDROIT

## UN RÉSEAU D'UNE FORCE INOUIË

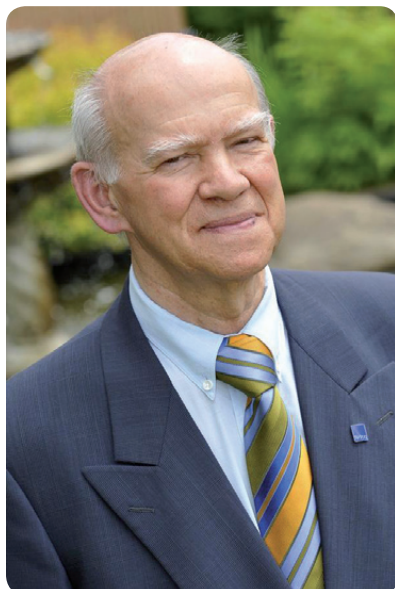
Entré en poste en tant que président du réseau FADOQ le 11 juin 2009, Jean-Claude Grondin a un plan bien précis de ce qu'il veut accomplir. Il souhaite que le réseau FADOQ développe son plein potentiel.

« Je veux que les gens travaillent en réseau plutôt qu'en silo. Tout le monde doit participer au processus de décision et nos membres doivent se sentir partie prenante des décisions. De cette manière, on va aller chercher des résultats très positifs », explique M. Grondin, qui auparavant était président régional et premier vice-président du regroupement de Québec et Chaudière-Appalaches.

« On doit se rassembler et travailler tous ensemble. Je veux qu'il y ait une grande complicité entre les directeurs généraux, les administrateurs, les bénévoles et nos membres », poursuit-il.

### PLUSIEURS PROJETS

Implanté dans les 16 régions administratives du Québec depuis maintenant 40 ans, le réseau FADOQ offre une approche locale et directement sur le terrain, afin de mieux servir ses 255 400 membres.



« On veut que nos membres prennent conscience du pouvoir que l'on peut avoir tout le monde ensemble. À ce sujet, un travail de sensibilisation s'impose. Il faut changer leur point de vue, c'est-à-dire les amener à changer la petite lunette pour la grande et à voir les choses plus globalement. Il faut avoir la mentalité que le problème n'est plus un problème si l'on cherche une solution. »

M. Grondin met l'accent sur la nécessité d'une communication efficace, et ce, à tous les paliers

du réseau. Bien qu'il reste encore beaucoup de travail à faire et de choses à développer en cette matière, M. Grondin se réjouit grandement d'une première réalisation complétée en moins d'un an. Dans le but d'améliorer la communication à l'intérieur du réseau, les directeurs généraux régionaux peuvent maintenant accompagner les présidents des regroupements régionaux à trois des quatre réunions du conseil d'administration provincial.

« C'est une première étape pour rendre la communication plus efficace. De cette manière, lorsque les directeurs généraux retournent dans leur région, ils ont les mêmes informations que les présidents », précise M. Grondin.

### TRAVAIL DE CONCERTATION

Le réseau FADOQ a pour mission de regrouper les personnes de 50 ans et plus, de les représenter à travers la province et d'organiser des activités et des programmes qui répondent à leurs besoins. Le réseau FADOQ veille à l'amélioration de la qualité de vie des personnes de 50 ans et plus et à la promotion de leurs droits.

Le réseau est membre de neuf autres conseils, regroupements, associations et organismes qui viennent en aide aux aînés à travers le Canada. M. Grondin croit que la clé du succès ne peut pas être autre chose qu'un travail en concertation.

« On vise à travailler en réseau à l'intérieur de notre organisation, mais aussi en partenariat avec les autres organismes. Quand quelqu'un fait quelque chose de bien, que ce soit nous ou un autre organisme, les répercussions sont bonnes pour toutes les personnes de 50 ans et plus. Au fond, on travaille tous pour la même clientèle », explique M. Grondin.

« Nous voulons avoir, au sein de notre réseau, un sentiment de fierté, de solidarité, de collaboration et de coopération afin de nous sentir plus forts, parce que seuls, nous ne sommes rien », conclut-il.





## UN VENT DE JEUNESSE SUR LE RÉSEAU FADOQ

L'arrivée de Danis Prud'homme au poste de directeur général du réseau FADOQ, en novembre 2008, a fait souffler un vent de modernisation et de jeunesse sur le plus grand mouvement de personnes de 50 ans et plus au Québec.

Non seulement M. Prud'homme avait une longue liste d'idées en tête, mais il avait la ferme intention de les réaliser. Après 20 mois de travail, plusieurs choses ont changé et d'autres projets sont en voie de concrétisation.

Dès son arrivée, M. Prud'homme a mis de l'avant un mot d'ordre : la modernisation. Encore aujourd'hui, il tient à atteindre ce but ultime.

« On vise toujours à mieux desservir notre clientèle. Parmi les 50 ans et plus, nous avons deux strates d'âge complètement différentes. Elles ne recherchent pas la même chose et n'ont pas les mêmes besoins », explique le directeur général.

D'ailleurs, ce ne sont pas tous les membres qui participent aux activités des clubs. Quelques changements s'imposent donc.

« La moyenne d'âge dans les clubs est de près de 70 ans. Pour eux, on remplit bien notre mission. Il faut simplement bonifier ce que l'on fait et s'impliquer davantage. En ce qui concerne l'autre portion de notre clientèle, on doit évaluer ses besoins et travailler étroitement avec les régions pour

mieux répondre à ses attentes.»

### CHANGER POUR LE MIEUX

Jusqu'à présent, le plan de modernisation de M. Prud'homme va bon train. Après une révision du plan stratégique et un audit de la marque, qui s'avéraient nécessaires, le réseau doit maintenant passer à l'action.

« Il s'agit de diversifier l'offre pour mieux desservir nos membres, de moderniser la structure, en plus de promouvoir et d'actualiser l'image du réseau. »



### GROUPE GEDEV VOUS PRÉSENTE SES RÉSIDENCES RÉSEAU PRESTIGE

**Réseau Prestige**, un ensemble de complexes résidentiels destinés aux personnes autonomes et semi-autonomes, est exploité par GROUPE GEDEV, des gestionnaires solides et expérimentés, reconnus dans le domaine des résidences pour retraités et ce, partout au Québec!



MONT-JOLI	VILLE SAINT-LAURENT	MONTRÉAL-NORD	RAWDON
<b>RÉSIDENCE DU SAINT-ROSAIRE</b> 57, rue Hôtel de Ville Mont-Joli 418 785-2500 groupegedev.com	<b>RÉSIDENCE L'ALTO</b> 1700, rue St-Louis Ville Saint-Laurent 514 231-2079 residencelalto.com	<b>LES HABITATIONS PELLETIER</b> 11519, avenue Pelletier Montréal-Nord 514 323-3869 leshabitationspelletier.com	<b>RÉSIDENCE STE-ANNE</b> 3766, rue Queen Rawdon 450-834-6450 residenceste-anne.com

*Les résidences du Groupe Gedev offrent un environnement sain et sécurisé, des services et des soins qui répondent à vos besoins, la possibilité de choisir la formule qui vous convient, le tout à un prix accessible et abordable!*

MERCREDI 2 JUIN 2010



## DIFFICILE D'ARRÊTER DE TRAVAILLER DU JOUR AU LENDEMAIN

Environ le tiers des retraités retournent sur le marché du travail pour diverses raisons, selon la titulaire de la Chaire de recherche du Canada (niveau 1) sur les enjeux socio-organisationnels de l'économie du savoir, Mme Diane-Gabrielle Tremblay.

Les problèmes financiers sont la raison la plus courante pour justifier un retour au travail après une première retraite, mais ne représentent que 38 % des cas, selon l'étude sur le travail après la retraite de Statistique Canada publiée en 2005. Un peu plus du cinquième des personnes retraitées (22 %) ont avoué ne pas aimer la retraite tandis qu'un peu moins du cinquième (19 %) ont indiqué avoir besoin du milieu social que leur apporte le marché du travail.

Le grand intérêt pour le travail, le désir d'aider et l'amélioration de la santé du retraité ou de celle d'un membre de la famille figurent aussi parmi les motifs qui ont joué en faveur d'un retour au travail.

« La plupart des aînés souhaitent garder un lien avec leur emploi. Ils ont besoin de ce milieu social et de voir des gens. La retraite n'est pas toujours ce que l'on pense. On croit pouvoir faire plein de projets et de choses que l'on voulait toujours faire, mais plusieurs disent se sentir isolés », explique Mme Tremblay.



### DES AÎNÉS ÉDUQUÉS

Les aînés restent sur le marché du travail de plus en plus longtemps, et c'est en grande partie à cause du niveau d'éducation qui ne cesse de s'accroître. En 2000, un peu plus de 28 000 personnes de 65 ans et plus travaillaient encore alors qu'en 2006, elles étaient 63 000, ce qui représente une augmentation de 125 %.

« Les aînés sont de plus en plus éduqués, donc ils ont

accès à des emplois plus intéressants, plus souples et, surtout, mieux rémunérés. Le taux de diplomation est en croissance et c'est excellent pour garder les aînés sur le marché du travail. D'ailleurs, les gouvernements de partout dans le monde souhaitent accroître le taux d'activité global », indique Mme Tremblay.

En 2006, la moyenne d'âge des retraités était de 60,2 ans. Elle descendait à 57,9 ans pour les employés du secteur public, mais elle atteignait un sommet de 64,6 ans pour les travailleurs autonomes.

### BESOINS FINANCIERS

Même si 55 % des retraités disent retourner au travail pour des raisons non financières, il reste que pour certaines personnes, c'est le principal motif.

En 2007, seulement les deux tiers des personnes qui prévoyaient prendre leur retraite croyaient avoir un revenu suffisant ou plus que suffisant pour maintenir leur niveau de vie, selon l'*Enquête sociale générale : planification et préparatifs de retraite des travailleurs âgés*.

En tout, 30 % des Canadiens ne reçoivent aucun conseil financier en prévision de leur retraite et 25 % disent ne rien comprendre des programmes publics de revenu.

Chose certaine, plusieurs aînés optent pour une transition travail-retraite afin de s'adapter à leur nouveau mode de vie et ainsi s'assurer de demeurer à l'aise financièrement. Le passage d'un travail à temps plein à un poste à temps partiel permet donc une retraite progressive.

En 2006, 63 % des travailleurs âgés de 55 ans et plus au Québec occupaient un travail à temps partiel et c'était, pour plus de la moitié d'entre eux, un choix volontaire. D'un autre côté, 19 % des Québécois préféraient la retraite progressive, avec des semaines de travail écourtées et des congés prolongés.



# WWW.LACALECHE.CA

## Michel Forget Théâtre d'été 2010



Michel Forget - Michèle Deslauriers - France Parent - Nico Gagnon

HÉBERGEMENT, REPAS, UN LAISSEZ-PASSER  
SECTION ARGENT POUR ALLER VOIR LA  
NOUVELLE COMÉDIE D'ÉTÉ AU  
THÉÂTRE LE PATRIOTE DE STE-AGATHE,  
CHANSONNIER(S), PISCINE CHAUFFÉE  
EXTÉRIEURE ET DE L'ANIMATION CONTINUELLE...

2 nuits

6 repas

à compter de  
**160\$** p.p.o.t.  
+ taxes

5 nuits

15 repas

à compter de  
**305\$** p.p.o.t.  
+ taxes



2 NUITS, 6 REPAS, UN SPECTACLE AVEC  
ARTISTE(S) INVITÉ(S) ET UN BANQUET DE NOËL  
(INCLUANT 1/4 DE LITRE DE VIN PAR PERS)  
ANIMÉ PAR JEAN-GUY PICHÉ ET  
LA TOURNÉE DU BONHEUR, CADEAU SURPRISE,  
DE L'ANIMATION CONTINUELLE ET BIEN PLUS....

# 1 800 567-6700

Auberge

## LA TOUR DU LAC

Restaurant & Spa  
*Table aux Saveurs du Terroir - certifiée*

1 800 622 1735

[www.latourdulac.ca](http://www.latourdulac.ca)

## Michel Forget Théâtre d'été 2010



Michel Forget - Michèle Deslauriers - France Parent - Nico Gagnon

## PROMO Mardi au jeudi

Souper 6 services, nuitée en chambre champêtre  
avec foyer et bain tourbillon double, un billet  
section or pour la pièce de théâtre présentée au

**115\$** p.p.o.d.  
+ taxes



## LE RÉSEAU FADOQ A SES JEUX OLYMPIQUES !

Qui a dit que les gens de 50 ans et plus n'aimeraient pas avoir leurs propres Jeux olympiques ? Au contraire, ils adorent ça puisqu'ils sont près de 1500 à prendre part chaque année aux Jeux FADOQ, une compétition sportive se déroulant dans une ambiance amicale.

Depuis 1992, les Jeux FADOQ se déplacent chaque année de ville en ville, à travers le Québec. Les participants croisent le fer dans une dizaine de disciplines.

Des Jeux régionaux se tiennent chaque printemps dans chacune des régions, puis les gagnants vont défendre leur titre aux Jeux provinciaux, en septembre. Cette année, Saguenay accueillera les 19<sup>es</sup> Jeux FADOQ, les 16 et 17 septembre.

L'idée des Jeux est venue d'un comité organisateur dont Mme Lucie Melançon, membre du réseau FADOQ depuis maintenant 30 ans, faisait partie. C'est elle qui est à la base de la première rencontre des représentants régionaux au Stade olympique de Montréal, en 1990.

« On a rassemblé les présidents de chacune des régions pour savoir ce qu'ils pensaient de l'idée et tout le monde a été enchanté de participer aux Jeux FADOQ. J'étais persuadée que des Jeux provinciaux permettraient aux membres des différents clubs de la province de mieux se connaître et de faire de nouvelles connaissances », raconte Mme Melançon.

### DU TALENT À REVENDRE

Les participants aux Jeux FADOQ se disputent les titres dans des disciplines telles que le baseball poche, les dards, la marche prédiction, volet équipe et individuel, le palet (*shuffleboard*), les petites quilles, les grosses quilles, les sacs de sable ainsi que les plus populaires des activités : la pétanque et la pétanque atout.



### GOLF, VÉLO, TENNIS, MARCHE...

Outre les Jeux FADOQ et les Jeux d'hiver 50 +, ce ne sont pas les activités sportives qui manquent pour les membres du réseau FADOQ ! Il y a notamment le programme FADOQ – Golf, qui permet aux détenteurs de la vignette de profiter de rabais dans plus de 90 clubs de golf de la province. La finale provinciale et un tournoi invitation, tenus simultanément, clôturent la saison.

Les amateurs de vélo sont aussi servis puisqu'il y a en juin de chaque année la journée FADOQ à vélo, au cours de laquelle de courtes randonnées se déroulent dans de nombreuses régions. Les plus vaillants peuvent aussi prendre part à des randonnées FADOQ de plusieurs jours un peu partout dans la province.

Depuis deux ans, il y a également le tournoi provincial de tennis du réseau FADOQ. D'ailleurs, pour la première fois en août prochain, le réseau FADOQ aura des représentants en tennis et en curling aux Jeux du Canada 55 +, à Brockville, en Ontario.

Les marcheurs ne sont pas en reste puisque les membres du club En marche FADOQ reçoivent chaque semaine par courriel une fiche d'entraînement pour les aider à atteindre leurs objectifs.

## ...MÊME EN HIVER !

Depuis quelques années, les membres de toute la province peuvent participer à un autre rendez-vous semblable aux Jeux FADOQ d'été, mais cette fois en hiver.

En effet, depuis trois ans, le réseau FADOQ – Région des Laurentides organise les Jeux d'hiver 50 +, à Mont-Tremblant. Lors de l'édition 2010 qui s'est tenue du 2 au 7 février, l'événement hivernal a attiré près de 320 participants, soit deux fois plus que lors de la 2<sup>e</sup> édition. Les participants peuvent s'inscrire dans des disciplines comme le hockey, le curling, le ski de fond, le ski alpin et la raquette.

« C'est beau de voir les gens profiter de l'hiver. Cette année, nous avons 12 équipes de hockey, dont six étaient formées de gens de 60 ans et plus », se réjouit le président du réseau FADOQ, M. Jean-Claude Grondin.





# VIVRE CHAQUE INSTANT



## FORFAIT COMPREND :

- 1 NUIT
- PETIT DÉJEUNER
- ACCÈS ILLIMITÉ À LA  
TÉLÉCABINE PANORAMIQUE

À PARTIR DE

# 55\$\*

PAR PERS. / OCC. DOUBLE

[lessuitestremblant.com](http://lessuitestremblant.com)  
1 866 787-8908



Visitez notre site web à chaque saison pour découvrir les nouveaux forfaits!

\* Par personne, en occupation double. Groupe de 20 personnes et plus. Taxes et redevance en sus. Offert du dimanche au jeudi du 18 avril au 22 juin 2010 et du 17 octobre au 16 décembre 2010. Certaines conditions s'appliquent.

MERCREDI 2 JUIN 2010

120245209

7





## JAMAIS SANS BÉNÉVOLES

Sans ses milliers de bénévoles, le réseau FADOQ ne serait pas ce qu'il est devenu 40 ans après sa fondation. Encore aujourd'hui, ces gens donnent de leur temps et de leur énergie pour assurer la pérennité du plus gros regroupement de personnes de 50 ans et plus de la province.

Si quelques membres s'impliquent bénévolement le temps d'une activité spéciale ou d'un projet particulier, d'autres le font pendant plusieurs années. C'est le cas de Georges A. Bergeron, du réseau FADOQ – Région Saguenay – Lac-Saint-Jean – Ungava, qui a porté au cours des dix dernières années les chapeaux de président local, de représentant régional, de vice-président de secteur et d'administrateur provincial du réseau FADOQ. Encore aujourd'hui, c'est un fier bénévole au dynamisme contagieux.

malheureusement si caractéristiques de l'avancée en âge : l'isolement, l'insécurité, l'inactivité et l'inutilité. « Durant mes années de grande implication, j'ai toujours tout fait en mon possible pour augmenter la qualité de vie des membres et les faire socialiser ensemble parce que c'est bon pour le moral », raconte M. Bergeron, qui a entre autres présidé pendant quelques années le club Amitié Sainte-Thérèse de Jonquière.

M. Bergeron n'est pas le seul bénévole à avoir donné sans compter au réseau FADOQ la chose la plus précieuse au monde : son temps. Plusieurs autres personnes se sont impliquées pendant plusieurs années parce qu'elles croyaient profondément en la mission du réseau FADOQ. C'est le cas de Mathias Ferland, qui a œuvré dans la région de Lanaudière, puis sur la scène provinciale.

« J'ai toujours été impliqué dans ma paroisse et c'était important pour moi de le faire avec le réseau FADOQ. Comme bénévoles, on a beaucoup de plaisir, on rencontre plusieurs personnes et ça nous fait un excellent réseau social », explique M. Ferland, qui a siégé pendant dix ans au conseil d'administration, en plus d'être huit ans trésorier au sein du comité exécutif.

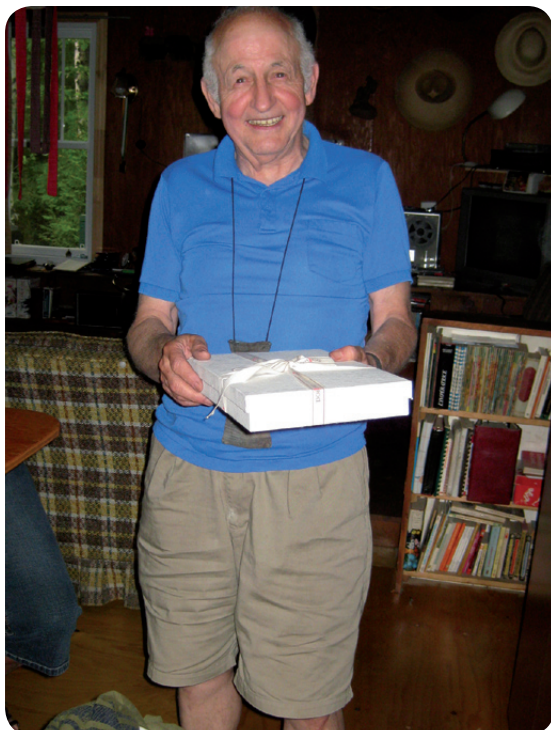
### POUR LA COMMUNAUTÉ

Les bénévoles travaillent très fort pour contribuer tantôt à l'avancement de l'un des grands dossiers sociaux menés par le réseau FADOQ, tantôt à mettre un peu de soleil dans la journée d'une personne âgée démunie. En retour, le travail de ces bénévoles est toujours très apprécié et ils récoltent la plus belle récompense qui soit : se sentir utiles.

« Si j'avais pu, je serais encore là en ce moment. J'aurais bien voulu continuer, mais ma santé ne me le permettait plus », de dire M. Ferland.

Pour être impliqué aussi activement pendant autant d'années, il faut avoir le désir d'aider et de faire changer les choses. « Quand tu aimes ce que tu fais, ça se gère très bien », commente M. Bergeron.

Pourquoi s'est-il engagé au sein du réseau FADOQ ? Afin de s'attaquer aux fameux « 4 i »





## VIRAGE, 18 ANS DÉJÀ !

Le magazine *Virage* est l'outil de communication par excellence du réseau FADOQ depuis maintenant 18 ans.

Il s'agit d'un lien direct entre l'organisation et ses 255 400 membres, mais aussi une manière de créer une communauté d'intérêt pour les gens de 50 ans et plus au Québec.

est un magazine qui aborde une multitude de sujets qui intéressent les aînés, par le biais de thématiques, dossiers spéciaux, chroniques, entrevues, etc. De la santé aux loisirs, en passant par les finances personnelles et l'environnement, ils y trouvent matière à s'informer.

Une section spéciale est réservée au réseau FADOQ, dans laquelle les membres peuvent suivre l'actualité à l'intérieur du réseau. En plus d'y découvrir les activités à venir, ils restent à jour sur les sujets chauds en développement.

Publié chaque saison à raison d'une centaine de pages par numéro, *Virage*



**15%** de rabais pour les membres de la FADOQ sur présentation de votre carte



Nous sommes heureux de notre collaboration avec la FADOQ et de souligner le 40<sup>e</sup> anniversaire en offrant nos meilleurs vœux de continuité

### À quelques pas du Casino du Lac-Leamy.

- 5 minutes du centre-ville d'Ottawa
- 174 chambres incluant 13 suites mezzanines, toutes équipées d'un bain à jets d'air, foyer électrique et Internet haute vitesse sans fil
- Près des attractions majeures de la Capitale Nationale, Parc de la Gatineau
- Centre de santé et de beauté
- Restaurant - bar
- Stationnement gratuit



75, rue d'Edmonton, Gatineau (Québec) J8Y 6W9  
www.ramadaplaza-gatineau.com 1 800-296-9046



602547004

MERCREDI 2 JUIN 2010



## VIRAGE, UN OUTIL DE COMMUNICATION HORS PAIR

Par Lyne Rémillard, rédactrice en chef de Virage

Depuis 1992, le réseau FADOQ peut compter sur un outil de communication exceptionnel : Virage. Au fil des ans, le magazine a changé à quelques reprises de nom, son allure s'est métamorphosée et son tirage est passé de 50 000 à 215 000 exemplaires. Son contenu a lui aussi évolué, à l'instar de la clientèle qu'il reflète et inspire tout à la fois : les personnes de 50 ans et plus.

D'une part, *Virage* informe les membres du réseau FADOQ sur leurs activités, donne la parole au président et est le miroir du dynamisme du réseau, en mettant en évidence ses revendications et ses actions pour la promotion des droits de sa clientèle.

D'autre part, il renseigne ses lecteurs sur des sujets qui les intéressent et les concernent. Ce faisant, il projette une image positive du vieillissement, se loge résolument à l'enseigne de l'intergénération et, par ses sujets originaux, dynamiques et audacieux, démontre qu'avoir plus de 50 ans n'est pas une calamité mais plutôt un virage exaltant de la vie...

Peu d'organisations ont le privilège d'avoir un magazine d'une telle qualité et d'une signature aussi distinctive. Grâce aux personnalités prestigieuses qui en font la couverture et à ses articles étoffés, *Virage* accroît grandement la visibilité de la plus grande association de personnes de 50 ans et plus de la province, en plus de rehausser son image de marque.

Les communications internes sont également capitales pour une organisation comme la nôtre. Sans elles, le potentiel d'un réseau ne peut se déployer et la solidarité bat de l'aile. En ce sens, *Virage* est plus qu'un objet de fierté, c'est l'une des grandes forces du réseau FADOQ !





# Jazz

Résidence pour gens retraités

## *Pour bien vivre au quotidien, choisissez la résidence Jazz!*

En plus d'une ambiance chaleureuse, une vie sociale active remplie d'activités variées et animées par une récréologue, une piscine intérieure et un spa, un cinéma maison, un appartement hôtel, un bistro, des jardins communautaires et une excellente salle à manger... les résidences Jazz innovent et vous offrent des forfaits à la carte de soins de santé et de soutien personnalisés, sous la présence constante d'un personnel hautement qualifié avec infirmière sur place (bouton d'urgence inclus).



## *Nous offrons des soins de santé et de soutien personnalisés à la carte, incluant :*

- Aide pour le bain
- Hygiène quotidienne
- Livraison et gestion de médicaments
- Prélèvements divers
- Prise de sang
- Et plusieurs autres

**Visitez-nous et découvrez nos promotions spéciales!**

**Imaginez votre quotidien ici!**

*Chez Jazz, notre équipe est composée de gens vrais, engagés, souriants et natifs de la région qui, grâce à leur professionnalisme et leur dévouement, répondent à vos besoins dans un milieu de vie familial, chaleureux et accueillant.*

*Pour voir la vie en Jazz, communiquez avec nos conseillères en location.*

*Les résidences pour gens retraités Jazz*  
[www.residence-jazz.com](http://www.residence-jazz.com)



*Sainte-Foy*  
418.650.5553

*Longueuil*  
450.448.8853

*Drummondville*  
819.479.8853

*Lebourgneuf*  
418.204.8853

*Lévis*  
418.304.8853



**Tous à table! Les petites attentions de nos chefs sont au menu quotidiennement.**





## DES AÎNÉS BRANCHÉS GRÂCE AUX ATELIERS FADOQ.CA !

Le réseau FADOQ offre aux personnes de 50 ans et plus la possibilité de suivre les Ateliers FADOQ.CA, des cours d'informatique de base leur permettant d'approprier l'ordinateur, Internet et différents logiciels. Désirant rester jeunes de cœur et d'esprit, les membres FADOQ démontrent un intérêt grandissant pour ces cours.

« Savoir comment utiliser un ordinateur et comment apprivoiser les nouvelles technologies en général augmente leur qualité de vie. Un ordinateur est un outil indispensable pour rester dans le coup et comme l'achat d'un tel appareil est de plus en plus abordable, il n'y a pas de raison de passer à côté de cet univers fascinant ! Les participants aux Ateliers FADOQ.CA se sentent à jour dans la société en sachant se servir d'un ordinateur », indique M. Pleau.

Ces formations se déroulent sous le signe du plaisir. En effet, les Ateliers FADOQ.CA sont enseignés par des personnes de 50 ans et plus à des petits groupes de pairs d'au plus huit personnes. Offerts à prix abordable et assortis d'un fascicule d'une quarantaine de pages, ces cours alliant pratique et théorie sont offerts présentement dans dix régions du Québec et ont été suivis par près de 6000 personnes au cours des dix dernières années.

En suivant ces cours interactifs, les personnes inscrites en viennent à utiliser facilement des applications comme Internet et la messagerie électronique, des logiciels tels qu'Excel et Word ainsi que la photo numérique.

Dès le mois de septembre, deux nouveaux cours seront proposés aux membres FADOQ : Les plaisirs du multimédia ainsi qu'un cours axé sur l'utilisation du système d'exploitation Windows 7.

« C'est un enseignement de base conçu spécialement pour cette clientèle. Les participants ont les mêmes besoins, utilisent le même langage et sont du même calibre, ce qui rend l'expérience encore plus plaisante », explique le coordonnateur des Ateliers FADOQ.CA du réseau FADOQ – Régions de Québec et Chaudière-Appalaches, M. Ronald Pleau.

### UN OUTIL INCONTOURNABLE

L'ordinateur est devenu un outil incontournable pour tout travailleur. Pour les gens à la retraite, il s'agit d'un moyen de se divertir et de rester branchés au monde qui les entoure. Ils peuvent ainsi voyager, magasiner, visiter différents musées, jouer à des jeux en ligne et communiquer avec leurs proches, tout ça, dans le confort de leur foyer.



### COURS ACTUELLEMENT OFFERTS AUX ATELIERS FADOQ.CA

- J'appriboise l'ordinateur 1
- J'appriboise l'ordinateur 2
- Les joies d'Internet 1
- Les joies d'Internet 2
- J'écris avec MS-Word 1
- J'écris avec MS-Word 2
- Je maîtrise la photo numérique
- Je me familiarise avec Excel
- L'entretien de l'ordinateur et la sécurité sur Internet





# MENU MUSÉES

## Montérégie

### NOURRISSEZ VOS SENS AVEC LES **MUSÉES DE LA MONTÉRÉGIE**



Les musées de la Montérégie présentent des *expositions originales* et offrent aussi des *activités passionnantes* : *dégustations de mets amérindiens, croisières, balades en tramway, visites guidées de villages patrimoniaux, ateliers d'art, conférences, voyages culturels...*

Ne manquez pas les *activités spéciales d'Octobre, mois des musées de la Montérégie!*

#### *Banquet d'histoire et d'archéologie*

**Maison LePailleur**, Société du musée du Grand Châteauguay  
Châteauguay [www.smgc.qc.ca](http://www.smgc.qc.ca) 450 698-3193

**Maison nationale des Patriotes**, Saint-Denis-sur-Richelieu  
[www.mndp.qc.ca](http://www.mndp.qc.ca) 450 787-3623

**Musée du Haut-Richelieu**, Saint-Jean-sur-Richelieu  
[www.museeduhaut-richelieu.com](http://www.museeduhaut-richelieu.com) 450 347-0649

**Musée Missisquoi**, Stanbridge East  
[www.museemissisquoi.ca](http://www.museemissisquoi.ca) 450 248-3153

**Musée québécois d'archéologie**  
Beauharnois (Melocheville)  
[www.pointedubuisson.com](http://www.pointedubuisson.com) 450 429-7857

**Musée régional de Vaudreuil-Soulanges**, Vaudreuil-Dorion  
[www.mrvs.qc.ca](http://www.mrvs.qc.ca) 450 455-2092

**MUSO - Musée de société des Deux-Rives**  
Salaberry-de-Valleyfield [www.lemuso.com](http://www.lemuso.com) 450 370-4855

#### *Dégustation d'art et d'ethnologie*

##### **Expression**

Centre d'exposition de Saint-Hyacinthe, Saint-Hyacinthe  
[www.expression.qc.ca](http://www.expression.qc.ca) 450 773-4209

**La Maison amérindienne**, Mont-Saint-Hilaire  
[www.maisonamerindienne.com](http://www.maisonamerindienne.com) 450 464-2500

**Musée des beaux-arts de Mont-Saint-Hilaire**  
Mont-Saint-Hilaire [www.mbamsh.qc.ca](http://www.mbamsh.qc.ca) 450 536-3033

**Musée du costume et du textile du Québec**, Saint-Lambert  
[www.mctq.org](http://www.mctq.org) 450 923-6601

**Plein Sud**, Centre d'exposition en art actuel, Longueuil  
[www.plein-sud.org](http://www.plein-sud.org) 450 679-2966

#### *Festin de sciences et de technologie*

**Biophare**, Sorel-Tracy  
[www.biophare.com](http://www.biophare.com) 1 877 780-5740

**Centrale de Beauharnois**, Beauharnois  
[www.hydroquebec.com/visitez](http://www.hydroquebec.com/visitez) 1 800 365-5229

**Électrium**  
le Centre d'interprétation de l'électricité d'Hydro-Québec  
Sainte-Julie [www.hydroquebec.com/visitez](http://www.hydroquebec.com/visitez) 1 800 267-4558

**Exporail**, le Musée ferroviaire canadien, Saint-Constant/Delson  
[www.exporail.org](http://www.exporail.org) 450 632-2410

**Muséobus**, le Musée des enfants, Beloeil  
[www.museobus.qc.ca](http://www.museobus.qc.ca) 450 464-0201

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





## PAS DE RETRAITE POUR L'ENGAGEMENT !

Bien que certains ne comptent plus parmi la population active, les gens de 50 ans et plus ont besoin de rester engagés dans leur communauté. Que ce soit par le biais du marché du travail, du bénévolat ou du soutien familial, ils doivent se sentir utiles. Et ils le sont puisqu'ils accomplissent beaucoup.

« Les aînés occupent un grand rôle et apportent une grande contribution sociale. Ils ont un rôle de grands-parents, mais aussi de transmission de la culture et de gardiens de l'histoire parce qu'ils ont vu et vécu différentes choses », explique la professeure et chercheuse au Centre de recherche sur le vieillissement de l'Université de Sherbrooke, Mme Marie Beaulieu.

Les personnes de 45 ans et plus sont de plus en plus nombreuses. Si, en 1996, elles représentaient environ 30 % de la population au Québec, ce taux augmentait à 43,2 % en 2006, selon une enquête sur la population active au Québec.

De plus, des études ont démontré que les aînés restent en emploi plus longtemps qu'autrefois. Entre 2000 et 2006, il y a eu une augmentation de 125 % au chapitre des personnes de 65 ans et plus sur le marché du travail.

« Les aînés ont besoin de rester actifs dans la société. Le modèle de la retraite est dépassé. Certains préfèrent rester sur le marché du travail, mais d'autres s'impliquent davantage avec leur famille et dans le bénévolat », souligne Mme Beaulieu.

### QUE DU POSITIF

Le fait que les personnes de 50 ans et plus restent sur le marché du travail et s'impliquent dans la société n'a pas seulement des effets positifs sur leur santé, mais aussi pour toute la société.

« Au travail, ils peuvent agir comme mentors pour les plus jeunes. De plus, leur contribution économique est intéressante. Même lorsqu'ils prennent leur retraite, ils continuent de faire rouler l'économie », indique Mme Beaulieu.

Les gens de 50 ans et plus aiment être impliqués partout et les enjeux sociaux font partie de leurs préoccupations, ajoute Mme Beaulieu.

« Plusieurs regroupements d'aînés s'impliquent dans des causes qui leur tiennent à cœur comme l'indexation des pensions, par exemple. Ils agissent comme agents de pression sur nos gouvernements et puisqu'ils sont de plus en plus nombreux, leur force de frappe est plus forte. »

Entre outre, les gens de plus de 50 ans sont la base du bénévolat. Sans eux, plusieurs de nos structures sociales tomberaient. En donnant de leur temps, ils contribuent non seulement à la société, mais améliorent aussi leur santé aux plans physique et mental.

« En s'engageant, en côtoyant des gens et en se sentant utiles, ils mettent toutes les chances de leur côté d'être en meilleure santé physique et mentale. Mais il y a aussi tout l'aspect de la perception. Ils se sentent mieux et c'est ça le plus important », termine Mme Beaulieu.

### LE RÉSEAU FADOQ EST MEMBRE DE :

- Fédération des aînées et aînés francophones du Canada (FAACF)
- Conseil des aînés du Québec
- Conseil québécois du loisir
- Regroupement loisir Québec (RLQ)
- Regroupement inter-organismes pour une politique familiale au Québec
- Association québécoise de gérontologie
- Regroupement des organismes volontaires en éducation populaire
- Confédération des organismes familiaux du Québec (COFAQ)
- International Federation on Ageing*





Jouez votre  
meilleure carte!



- Appréciation des résidences privées
- Promotion des travailleurs d'expérience
- Défense des droits
- Formation et perfectionnement
- Magazine VIRAGE
- Activités sportives et de loisir
- Rabais et privilèges
- FADOQ Golf
- Gîtes et Auberges
- Croisières



Devenez membre ou informez-vous :

1 800 828-3344 [www.fadoq.ca](http://www.fadoq.ca) [info@fadoq.ca](mailto:info@fadoq.ca)



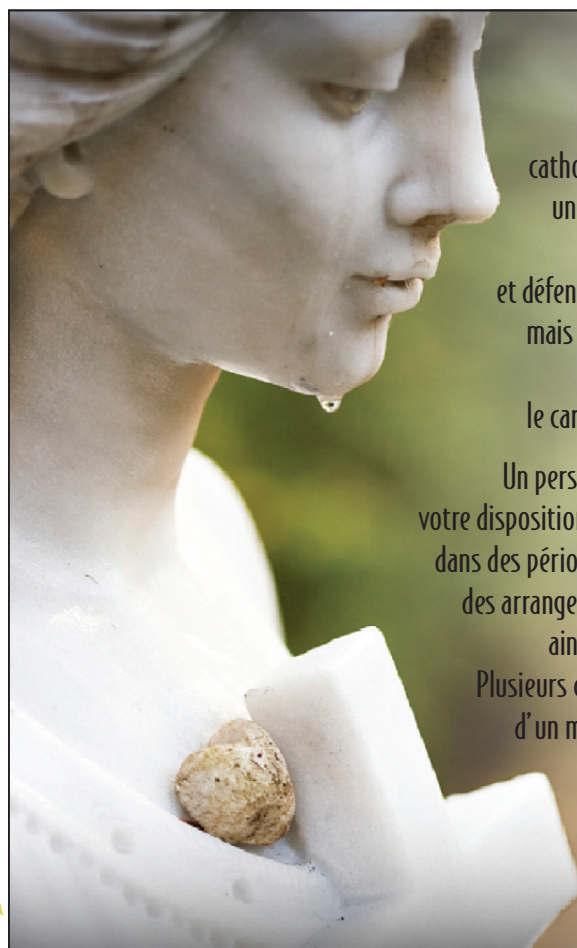


## LES PRÉSIDENTS DU RÉSEAU FADOQ

Fondatrice : Marie-Ange Bouchard  
 1970-1973 : Jean-Paul Ramsay, Montréal  
 1973-1975 : Louis Coderre, Québec et Chaudière-Appalaches  
 1975-1976 : Wheeler Dupont, Québec  
 1976-1978 : Georges E. Jutras, Rive-Sud métropolitaine  
 1978-1982 : Patrice Tardif, Québec et Chaudière-Appalaches  
 1982-1984 : François Urbain Roux, Centre-du-Québec  
 1984-1990 : Rose-Aimée Leblanc, Centre-du-Québec  
 1990-1995 : Philippe Lapointe, Laurentides  
 1995-1997 : Jean-Marie Marcotte, Richelieu-Yamaska  
 1997-2003 : François Legault, Laval  
 2003-2009 : Ernest Boyer, Laurentides  
 2009 à aujourd'hui : Jean-Claude Grondin, Québec et Chaudière-Appalaches

### CLUBS ET MEMBRES DU RÉSEAU FADOQ

1975	750 clubs et 80 000 membres
1980	900 clubs et 150 000 membres
1985	1079 clubs et 200 000 membres
1990	917 clubs et 160 000 membres
1995	865 clubs et 166 000 membres
2000	900 clubs et 280 000 membres
2010	830 clubs et 255 400 membres



L'Association des cimetières catholiques romains du Québec est une association sans but lucratif qui a pour but de promouvoir et défendre non seulement les valeurs mais aussi l'histoire des cimetières afin de conserver et préserver le caractère patrimonial de ceux-ci.

Un personnel expérimenté demeure à votre disposition pour vous servir, vous aider dans des périodes de deuil, ou pour conclure des arrangements anticipés de sépultures ainsi que des services funéraires. Plusieurs cimetières offrent les services d'un mausolée ou de columbariums.



L'Association des cimetières catholiques romains du Québec compte plus de 300 membres dont :

#### MONTRÉAL

##### Cimetière Notre-Dame-des-Neiges

4601, chemin de la Côte-des-Neiges, Montréal, Qc, H3V 1E7  
[www.cimetierenddn.org](http://www.cimetierenddn.org)  
 Tél. : 514 735-1361 Téléc. : 514 735-3019

##### Le Repos Saint-François d'Assise

6893, rue Sherbrooke Est, Montréal, Qc, H1N 1C7  
[www.rsfa.ca](http://www.rsfa.ca)  
 Tél. : 514 255-6444 Téléc. : 514 253-6509

#### RIMOUSKI

##### Les Jardins commémoratifs Saint-Germain

280, 2<sup>ème</sup> Rue Est, C.P. 225, Rimouski, Qc, G5L 7C1  
[www.jardinscommemoratifs.com](http://www.jardinscommemoratifs.com)  
 Tél. : 418 722-0940 Téléc. : 418 722-0946

#### LÉVIS

##### La Corporation du cimetière Mont-Marie

152, du Mont-Marie, Lévis, Qc, G6V 8X1  
[www.cimetiere.ca](http://www.cimetiere.ca)  
 Tél. : 418 833-1813 Téléc. : 418 833-4369

Pour en connaître plus sur notre Association, visitez notre site : [www.accrq.qc.ca](http://www.accrq.qc.ca)



# Les destinations bien-être

signées Le Groupe Maurice



## APPARTEMENTS-SERVICES

En louant un de nos appartements-services, vous vous donnez accès à un espace spacieux et confortable, sans les obligations liées à l'entretien de votre demeure. Ajoutez-y le plaisir de profiter de nos services spécialisés, de nos commodités et autres activités et voilà votre bien-être bien assuré!

## CONDOS-SERVICES

Vous préférez être propriétaire? Le Groupe Maurice, en tant que précurseur de l'industrie, vous offre cette possibilité. Vous pouvez en effet habiter nos complexes et jouir pleinement de leurs nombreux avantages, tout en possédant votre condo. Une belle occasion d'investir dans votre bien-être!

Présentement en vente au Félix Vaudreuil-Dorion et à l'Avantage à Brossard

## APPARTEMENTS-Signature

Conçus pour toute personne vivant seule ou en couple qui désire maintenir leur indépendance dans leur chez-soi, mais qui requiert une assistance quotidienne.

## STUDIOS DE SOINS Signature

Développées pour les retraités qui requièrent une assistance personnalisée, nos studios de soins Signature offrent des solutions d'hébergement de courte ou de longue durée, comprenant les repas et une gamme complète de services adaptés.

# LE GROUPE MAURICE

SPÉCIALISTE D'AVANT-GARDE EN HABITATION POUR RETRAITÉS

### MONTRÉAL

- LES VERRIÈRES DU GOLF Saint-Laurent, 514 331-2003
- LE CAVALIER LaSalle, 514 364-0004
- AMBIANCE ÎLE-DES-SŒURS Île-des-Sœurs, 514 768-2888
- LE VIVALIS\* Pointe-Claire, 514 694-4141
- ELOGIA\* Montréal, 514 259-1234

- VENT DE L'OUEST\* Ste-Geneviève, 514 620-4666
- L'IMAGE D'OUTREMONT\* Outremont, 514 948-1040
- LE FÉLIX VAUDREUIL-DORION\* Vaudreuil-Dorion, 450 455-7889 Occupation : été 2010

### RIVE-SUD

- LES PROMENADES DU PARC\* Longueuil, 450 448-3448

- LE QUARTIER MONT-SAINT-HILAIRE\* Mont-St-Hilaire, 450 464-1444
- L'AVANTAGE\* Brossard, 450 926-0111 Occupation : printemps 2011

### RIVE NORD

- LES RÉSIDENCES DU MARCHÉ\* Sainte-Thérèse, 450 433-6544
- LE NOTRE-DAME Repentigny, 450 582-9200

### MAURICIE

- LES JARDINS DU CAMPANILE Shawinigan-Sud, 819 536-5050

### ESTRIE

- LA CROISÉE DE L'EST\* Granby, 450 372-2224

\*Studios de soins *Signature* disponibles dans ces résidences

[www.legroupemaurice.com](http://www.legroupemaurice.com)

602547089

MEURCEDI 2 JUIN 2010

17



# LE RÉSEAU FADOQ VIEILLIT BIEN, SELON LA MINISTRE MARGUERITE BLAIS



La ministre responsable des Aînés, Mme Marguerite Blais, n'a que de bons mots pour le réseau FADOQ.



Fière de ce qu'apporte le réseau FADOQ aux personnes de 50 ans et plus de la province, Mme Blais aime particulièrement souligner le cheminement de cette organisation au fil des ans.

« Le réseau FADOQ a beaucoup évolué depuis ses débuts. Ce n'est plus simplement un regroupement pour les loisirs. Il milite aussi pour la reconnaissance des droits

des aînés et lutte contre la maltraitance. Et ça, c'est très significatif pour moi. »

Le ministère de Mme Blais et le réseau FADOQ ont plusieurs objectifs en commun. Favoriser le mieux-être, encourager le vieillissement actif et lutter contre la maltraitance sont en effet au centre de leurs préoccupations. Aussi, l'un et l'autre prônent une approche préventive, ce qui est primordial aux yeux de la ministre Blais.

Elle lève son chapeau aux Jeux FADOQ et à tous les programmes d'activité physique mis sur pied par le réseau FADOQ. « Ces initiatives viennent me rejoindre parce qu'elles ont pour but de garder les gens en santé aussi longtemps que possible.

Les membres ont la chance de partager ensemble des activités qu'ils aiment, tout en ayant du plaisir », explique Mme Blais.

Les nombreuses activités de loisir proposées par le réseau FADOQ ont elles aussi une grande valeur selon Mme Blais. « En s'adonnant à des activités comme celles que le réseau FADOQ propose, les aînés repoussent les maladies et brisent l'isolement, ce qui est très bon pour la santé mentale et physique. Ils se font de nouveaux amis et ont la chance de voyager. Ce n'est pas pour rien que c'est le mouvement de personnes de 50 ans et plus le plus fort au Québec », conclut-elle.

## La différence, c'est votre choix.

Choisissez une entreprise funéraire accréditée par la  
Corporation des thanatologues du Québec

[www.corpothanato.com](http://www.corpothanato.com)



Corporation des thanatologues du Québec



**ENFIN DISPONIBLE !**

# Genacol<sup>®</sup> Plus

## + Glucosamine

**2x plus** d'ingrédients  
dans un seul produit !

+ 500 mg de **Glucosamine** *Sans sodium ni potassium*  
+ 400 mg de **Genacol<sup>®</sup> \***



Chaque capsule contient  
900 mg de Genacol<sup>®</sup> Plus.

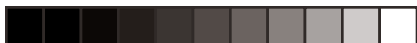
\* Matrice Exclusive d'Hydrolysate de Collagène.

[www.genacol.ca](http://www.genacol.ca) | Disponible dans les pharmacies.

**Genacol<sup>®</sup>** est fier de vous présenter sa nouvelle formule **Genacol<sup>®</sup> Plus**  
combinant Genacol<sup>®</sup> et Glucosamine.

LA FORMULE ORIGINALE EST DISPONIBLE DANS LES MAGASINS DE PRODUITS NATURELS.





# UN PARTENARIAT RASSURANT



Depuis 1992, le réseau FADOQ compte sur deux partenaires officiels, AXA et SécuriGroupe, pour offrir des produits d'assurance et des services financiers de qualité, adaptés aux besoins de ses membres.

Grâce à ce partenariat, les membres peuvent bénéficier d'assurance vie, habitation et automobile, en plus d'une assurance en cas d'accident et de maladie spécialement conçue pour les 50 ans et plus.

« Ce n'est pas toujours évident pour les aînés de trouver un programme d'assurance vie. Ce sont des services hors pair que SécuriGroupe et AXA offrent tant

au réseau FADOQ qu'à ses membres. Au moment où elle a été conclue, cette entente procurait un gros sentiment de sécurité aux membres parce que certains n'avaient pas la possibilité d'avoir de l'assurance vie autrement », explique Mme Nicole Moir, qui était directrice générale du réseau, en 1992, lorsque le premier contrat d'assurance vie a été paraphé.

« Depuis 18 ans maintenant, AXA fait équipe avec le réseau FADOQ pour répondre aux besoins de ses membres en matière de protection financière. Au fil des ans, de solides liens de confiance se sont tissés. C'est d'ailleurs ce qui nous motive à renouveler sans cesse notre appui à notre

partenaire afin qu'il demeure l'organisme le plus représentatif des personnes de 50 ans et plus au Québec... Nous aurons tous besoin, un jour ou l'autre, d'un organisme comme le réseau FADOQ, le seul en mesure de bien représenter les personnes de 50 ans et plus, entre autres, auprès des diverses instances gouvernementales », se réjouit le vice-président exécutif d'AXA, M. Bernard Boiteau.

(suite en page 21)

## Residences Fleur de lys

[www.residencesfleurdelys.com](http://www.residencesfleurdelys.com)



**Résidence La Seigneurie de Chambly**  
995, rue Oscar Viau  
Chambly 450 403-1684

**Studio**  
3 1/2 et 4 1/2



**Résidence St-Louis**  
1570, St-Louis, Ste-Julie  
450 649-6845



**Résidence Samuel de Champlain**  
874, Samuel de Champlain  
St-Jean-sur-Richelieu (Iberville)  
450 358-2961

- Aménagement paysager
- Construction supérieure
- Site chaleureux
- Animation
- Surveillance 24h/24h

- Jeux extérieurs
- Salon de coiffure
- Salle à manger
- Garage intérieur
- Entrées laveuse/sécheuse

- Accès à tous les services
- Services bancaires
- Salle commune
- Ascenseurs
- Infirmière
- Service câble/TV

TROIS ADRESSES POUR UNE QUALITÉ DE VIE SUPÉRIEURE

IPRC-23949

602547372





(suite de la page 20)

Même sentiment de fierté et de solidarité du côté de SécuriGroupe. « Nous sommes heureux d'offrir nos services aux gens de 50 ans et plus. Nous sommes conscients que l'on ne vieillit pas toujours en santé, que les accidents et la maladie arrivent rapidement. Nous désirons continuer à bien informer et à bien conseiller les membres du réseau FADOQ », déclare la vice-présidente de SécuriGroupe, Mme Johanne Murphy.

**C'EST DU SOLIDE !**

En plus de travailler main dans la main avec le réseau FADOQ pour bonifier l'offre de services aux membres, AXA et SécuriGroupe sont des commanditaires et partenaires financiers majeurs, et ce, à tous les paliers du réseau. Il s'agit d'un bel exemple d'un partenariat gagnant-gagnant, solide et dévoué, qui assure un service de qualité et offre aux membres FADOQ une voie pour les représenter au besoin.

**LES THÈMES DES CONGRÈS**

- 1970 Congrès de fondation
- 1971 L'Âge d'Or et son avenir
- 1972 La personne âgée a bâti la cité
- 1973 Les générations d'hier au service des temps nouveaux
- 1974 Troisième Âge : réalité vivante
- 1975 L'Âge d'Or a ses responsabilités
- 1976 Rassemblons-nous !
- 1977 Solidaires au sein de la Fédération
- 1978 Fierté et fraternité
- 1979 Unité de pensée, unité d'action
- 1980 Ensemble au service de la communauté
- 1981 La FADOQ : c'est « notre » affaire
- 1982 Le club : cellule vivante de la Fédération
- 1983 Ma qualité de vie : j'y vois !
- 1984 Vers un élan nouveau
- 1985 15 ans déjà !... Défi 2000
- 1986 Agir dans mon milieu
- 1987 L'avenir... c'est aujourd'hui
- 1988 Mission loisir... la FADOQ s'interroge
- 1989 Votre opinion
- 1990 20 ans... ça se fête
- 1991 La FADOQ agit
- 1992 Membres FADOQ : citoyens à part entière
- 1993 La FADOQ, une fierté qui s'affiche !
- 1994 Implication sociale : feu vert aux aînés
- 1995 Une force pour l'avenir : l'affaire de tous
- 1996 Développer notre force
- 1997 La FADOQ au cœur du changement
- 1998 La croissance, défis et solutions
- 1999 La FADOQ, au rythme de la société
- 2000 Un futur riche de notre passé
- 2001 Bénévoles FADOQ, des gens d'action
- 2002 FADOQ, un jour pour toujours
- 2003 Arrêt sur image, la place et le rôle des aînés
- 2004 Les états généraux 2004 FADOQ
- 2005 35 bougies autant de folies
- 2006 Vivre son âge en région
- 2007 AGA - Les 15 ans de Virage
- 2008 Rendez-vous des citoyens en action
- 2009 AGA - Osez... Bougez... Vivez !
- 2010 Osez... Bougez... Embarquez ! - Les 40 ans du réseau FADOQ

**Félicitations et longue vie à la FADOQ!**



LES RÉSIDENCES  
**ENHARMONIE**



Une réalisation de l'Office municipal d'habitation de Montréal

- Sécurité
- Confort
- Accessibilité

Dix résidences abordables avec services partout sur l'île de Montréal  
[www.residencesenharmonie.qc.ca](http://www.residencesenharmonie.qc.ca)

MERCREDI 2 JUIN 2010 21



## À la rencontre de la personne



Le Curateur public du Québec  
tient à souligner le 40<sup>e</sup> anniversaire  
d'existence de la FADOQ.

Bonne continuation!

Pour en savoir plus sur les droits des  
citoyens inaptes, les mesures de  
protection et les responsabilités des  
proches, consultez le site Web du  
Curateur public du Québec.

[www.curateur.gouv.qc.ca](http://www.curateur.gouv.qc.ca)

Tél. : 514 873-4074 ou 1 800 363-9020

Curateur public  
Québec 





### COTISATION PROVINCIALE

1972	0,10 \$
1978	1,00 \$
1981	2,00 \$
1989	3,00 \$
1994	4,00 \$
1995	5,00 \$
2000	5,00 \$
2005	7,00 \$
2010	7,00 \$



VASTE, IMMENSE  
SAUVAGE, 350 000 KM2  
D'ESPACE À DÉCOUVRIR  
DES LACS, DES RIVIÈRES  
LA TAÏGA À PERTE DE VUE!



## VENEZ VIVRE LA DÉMESURE: VISITEZ LA BAIE-JAMES!

Des panneaux d'interprétation, des sentiers pédestres, des sites d'observation, de nombreuses aires de camping rustique et un camping, le tout spécialement aménagé pour les voyageurs et prêt à vous accueillir tout au long de votre parcours vous feront apprécier l'accueil chaleureux des jamésiens! Au bout de la route de la Baie-James, visitez la plus grande centrale souterraine au monde: la centrale hydroélectrique Robert-Bourassa (LG-2) qui témoigne de l'ingéniosité et du savoir-faire québécois.



Municipalité de Baie-James  
110 Boulevard Matagami, C.P. 500,  
Matagami (Québec), J0Y 2A0  
Tel.: (819) 739-4473 • Fax: (819) 739-2713  
Courriel: tourisme@baie-james.net



MERCREDI 2 JUIN 2010 23



## AÎNÉ-AVISÉ : POUR PRÉVENIR LES ABUS ET LES FRAUDES

Dix pour cent des gens de 65 ans et plus ont été victimes d'actes criminels, selon le rapport *Les aînés victimes d'actes criminels*, publié en 2004-2005 par Statistique Canada.

C'est dans ce cadre que le réseau FADOQ, le Centre de santé et services sociaux (CSSS) Cavendish et la Sûreté du Québec dévoileront officiellement le nouveau programme Aîné-Avisé, le 1<sup>er</sup> octobre prochain, lors de la Journée internationale des aînés.

« Les sessions d'information constituent un outil de sensibilisation pour les aînés, mais aussi pour les proches aidants. On veut passer le message qu'il faut poser des

questions quand on pense que c'est trop beau pour être vrai », explique le sergent Jean-Marc Michaud, de la division de la prévention de la criminalité de la Sûreté du Québec, qui donnera une conférence sur le nouveau programme lors du congrès annuel du réseau FADOQ.

« Il y a une augmentation de la fraude, mais ce n'est rien d'alarmant. Plus la population vieillit, plus il y a de la criminalité », déclare M. Michaud.

### DES SUJETS TABOUS

Les actes criminels chez les aînés, en passant par la fraude et les abus, sont des sujets tabous et, donc, très peu dénoncés. Les ateliers tenus dans le cadre du programme Aîné-Avisé visent à informer les aînés à ce sujet et à les encourager à dénoncer les fraudeurs et les agresseurs, peu importe de qui il s'agit.

« Dans 75 % des cas, ce sont des gens de l'entourage de la victime. Ça commence souvent par le fait de prendre un petit montant d'argent dans le compte de banque, puis finalement, quand grand-maman reçoit son chèque, on le lui fait signer et on le prend pour payer notre loyer », raconte le sergent Michaud.

Le rapport indique que 35 % des auteurs de violence familiale sont les enfants de l'aîné et que dans 31 % des cas, ce sont les conjoints ou les anciens conjoints.

Les aînés sont aussi les personnes les plus vulnérables en ce qui concerne la fraude par le biais du télémarketing. « Les fraudeurs le savent, précise M. Michaud. Il faut se souvenir que ce n'est pas parce que nous sommes entre les quatre murs de notre maison que rien ne peut arriver. »

Le programme Aîné-Avisé est en rodage depuis deux mois dans deux régions-pilotes : Saguenay – Lac-Saint-Jean – Ungava et Île de Montréal.





# AÎNÉS + ACTIVITÉ PHYSIQUE = SANTÉ OPTIMALE

L'activité physique doit faire partie de la vie des aînés au quotidien, en raison des différents bénéfices qu'elle procure au plan de la santé, du mieux-être et de la qualité de vie en général.

Une personne âgée qui fait de l'exercice régulièrement aura une plus grande facilité à accomplir des tâches au quotidien et à garder son autonomie le plus longtemps possible. En ajoutant progressivement une activité physique à sa routine quotidienne, elle remarquera rapidement une amélioration de sa qualité de vie et de l'estime de soi.

« La pratique d'une activité physique ralentit la perte d'autonomie, ralentit la prise de médicaments et diminue la progression de certaines maladies », souligne l'agente de planification, de programme et de recherche de la direction de la santé publique de la Capitale-Nationale, Sylvie Roy.

## PRÉVENIR LES MALADIES

Il n'est jamais trop tard pour s'adonner à la pratique d'une activité physique. Que ce soit de la marche, de la danse, du ski de fond, de la nage, du yoga, du jardinage ou du renforcement musculaire, il y a toujours des bénéfices intéressants.

Les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'hypercholestérolémie, l'hypertension artérielle, l'ostéoporose, les risques de certains cancers et les chutes sont grandement diminués. « Le tiers des personnes de 65 ans et plus chutent au moins une fois par année », précise Mme Roy.

Le contrôle du poids, une plus grande facilité à dormir et la diminution des douleurs reliées à certaines formes d'arthrite sont aussi des effets ressentis. De plus, certaines études récentes ont confirmé que le vieillissement du cerveau est retardé lorsqu'on bouge régulièrement.

## LE PLAISIR AVANT TOUT

En pratiquant une activité physique, il faut avoir du plaisir et savoir adapter le niveau à notre condition physique. Sans s'imposer de temps à respecter chaque jour, il suffit d'en faire le plus possible pour se rendre compte que l'activité physique rapporte beaucoup.

« Certaines personnes ont des problèmes de dos, par exemple, mais il y a toujours un moyen de s'adapter. Parfois, nous avons beaucoup de limitations, mais les bénéfices qui suivront seront aussi nombreux. Il suffit de consulter un médecin avant d'entreprendre tout programme d'activité physique », rappelle Mme Roy.



## LES JEUX FADOQ

1992	Orford, Estrie
1993	Saint-Hyacinthe, Richelieu-Yamaska
1994	Québec, Québec et Chaudière-Appalaches
1995	Hull, Outaouais
1996	Trois-Rivières, Mauricie
1997	Jonquière, Saguenay - Lac-Saint-Jean - Ungava
1998	Rivière-du-Loup, Bas Saint-Laurent
1999	Montréal, Île de Montréal
2000	Saint-Hyacinthe, Richelieu-Yamaska
2001	Québec, Québec et Chaudière-Appalaches
2002	Sherbrooke, Estrie
2003	Sherbrooke, Estrie
2004	Trois-Rivières, Mauricie
2005	Laval, Laval
2006	Québec, Québec et Chaudière-Appalaches
2007	Rimouski, Bas Saint-Laurent
2008	Lanaudière
2009	Saint-Jean-sur-Richelieu, Rive-Sud-Suroît
2010	Saguenay, Saguenay - Lac-Saint-Jean - Ungava



# LE RÉSEAU FADOQ, DE RÉGION EN RÉGION



## **fadoq** Régions de Québec et Chaudière-Appalaches

Fondé en 1969, ce regroupement régional est divisé en 14 secteurs. Depuis 1996, deux représentants siègent au conseil d'administration provincial.

1969 : 75 clubs et 9000 membres  
2010 : 177 clubs et 51 889 membres  
Président : Rosaire Roy  
Directeur général : Gérald Lépine

Cette région est le berceau du mouvement de l'Âge d'Or au Québec. Encore aujourd'hui, le regroupement régional continue d'offrir tout un éventail d'activités sportives, culturelles, sociales et éducatives à ses quelque 52 000 membres afin de les maintenir aussi autonomes que possible, physiquement et socialement. Le réseau FADOQ – Régions de Québec et Chaudière-Appalaches est très fier de son appartenance au réseau FADOQ et de sa contribution au développement du mouvement.

## **fadoq** Région Mauricie

Fondé en 1969 sous le nom de l'Association des Cercles de l'Âge d'Or, le regroupement régional de la Mauricie s'est joint au réseau FADOQ en 1972. On divise ce territoire en huit secteurs.

1969 : 12 clubs et 1000 membres  
2010 : 74 clubs et 16 885 membres  
Président : Maurice Dupont  
Directrice générale : Ginette Lapointe

Cette région avant-gardiste est toujours à l'affût d'innovations dans l'offre de services aux membres, que ce soit avec son club virtuel CLUB Défi 50+ ou encore avec son nouveau programme Les Porteurs du savoir, qui remet entre les mains des personnes de 50 ans et plus un pouvoir d'action et redéfinit leur participation à l'essor et au développement de leur région.

Avec LibrEspace,  
je profite de la vie /  
**je me sens  
bien protégé**



**Vous avez 50 ans et plus? Découvrez LibrEspace**, un programme d'assurances auto et habitation disponible à prix hautement concurrentiel qui vous offre plus de protections et plus d'avantages. Si vous êtes membre du réseau FADOQ, vous en obtenez encore plus!  
Appelez dès maintenant votre courtier ou composez le 1 866 477-5050 et voyez comment, avec LibrEspace, vous êtes gagnant sur tous les plans!

[www.axa.ca](http://www.axa.ca)

réinventons / notre métier





fadoq

### Région Rive-Sud-Suroît

Fondés, respectivement, en 1971 et en 1990, les regroupements régionaux Rive-Sud Métropolitaine et Suroît se sont affiliés en 1998 pour former la région Rive-Sud-Suroît, qui réunit maintenant dix secteurs. Le conseil de la région de Rive-Sud Métropolitaine a été l'un des premiers à se joindre au réseau FADOQ.

Rive-Sud Métropolitaine 1971 : 13 clubs et plus de 100 membres

Suroît 1990 : 12 clubs et 2433 membres

Rive-Sud-Suroît 2010 : 67 clubs et 30 262 membres

Présidente : Francine Aubin-Cyr

Directrice générale : Denise Charest

Fier de son programme En santé après 50 ans, le réseau FADOQ - Région Rive-Sud-Suroît est riche de plusieurs générations d'aînés en mouvement et ouvert à un regard vers demain !

fadoq

### Région Centre-du-Québec

Mis sur pied en 1971, ce regroupement régional s'est joint au réseau FADOQ la même année. Il regroupe maintenant six secteurs.

1971 : 19 clubs et près de 1000 membres

2010 : 73 clubs et 17 398 membres

Présidente : Suzanne Castonguay

Directeur général : André Dansereau

Grâce à une subvention du ministère des Aînés dans le cadre du programme de subvention Soutien aux initiatives visant le respect des aînés, cette région offrira cette année des cours de cuisine santé pour aînés en difficultés financières. Ces cours seront suivis de conférences et pourront mener à la création de cuisines collectives.





## BRODREDRIE

# Raoul Vennat



Vous trouverez des motifs pour la broderie blanche, de couleurs, pour le Richelieu, le Colbert et les points de croix.



Les patrons Vennat montrent des fleurs, fruits, papillons, scènes de vie ainsi que des formes géométriques tous préparés sur des lins européens, du coton ou du coton/polyester.



Raoul Vennat tient les fils DMC, Anchor, Kreinik, YLI, Caron, des rubans de soie YLI, ainsi que les tissus Grazziano, Zweigart pour la broderie Hardanger, le Lugana, le Cashel, le Aïda, etc... et les afgans.

Depuis 1912, la maison Raoul Vennat vous offre des nappes de toutes grandeurs, centres, chemins de table, tabliers, toies et draps.

Communiquez avec nos conseillères :

Lise, Michelle ou Francine  
450-449-7575 514-924-3049  
Sans frais : 1-877-981-7575

HEURES D'OUVERTURES

Du lundi au vendredi  
De 9h à 17h et sur rendez-vous

## BRODERIE RAOUL VENNAT

Commandes téléphoniques et postales acceptées.

1031, rue Nogent, boucherville (Québec), J4B 2R4

www.raoulvennat.com

MERCREDI 2 JUIN 2010  
27



### fadoq Région Saguenay – Lac-Saint-Jean – Ungava

Tout a commencé en 1966, à Alma, avec la mise sur pied de l'Union régionale des années d'Or du Lac-Saint-Jean. En 1972, le regroupement régional est fondé et s'affilie au réseau FADOQ. Cette région est divisée en six secteurs.

1972 : 30 clubs et 5000 membres  
2010 : 73 clubs  
Président : Roger James  
Directeur général : Patrice St-Pierre

Région active et dynamique par ses projets novateurs. Elle recevra du 15 au 17 septembre les Jeux FADOQ, à Saguenay. La région travaille actuellement sur un voyage à vélo en Autriche, à la suite des succès de ceux en Hollande et en France. L'action FADOQ se fait sous le signe du développement durable, comme le démontre le projet de récupération des piles usagées.

### fadoq Région Île de Montréal

Fondé en 1972, le regroupement régional de l'Île de Montréal s'est joint au réseau FADOQ en 1974.

1972 : 36 clubs et 3000 membres  
2010 : 64 clubs et 17 257 membres  
Présidente : Cécile Plourde  
Directrice générale : Christine Lécuyer

Implantée au cœur de la ville de Montréal et de ses composantes territoriales (villes et arrondissements), cette région est reconnue Agence Pair et participe à la promotion du projet Municipalité amie des aînés. Le réseau FADOQ – Région Île de Montréal offre une panoplie d'activités en loisir, sport et culture, tout en favorisant les rapprochements interculturels.

# UN HÉRITAGE À PARTAGER...



Émile Nelligan

nous a laissé de très belles poésies...

Bibliothèque et Archives nationales du Québec.



Lucille Teasdale

...sa passion pour la médecine...

Bibliothèque et Archives nationales du Canada.



Félix Leclerc

...de magnifiques chansons.

Bibliothèque et Archives nationales du Canada.



Dan Bigras

vient en aide aux jeunes en difficulté.

**Des hommes et des femmes ont marqué l'histoire du Québec et leurs réalisations font maintenant partie de notre patrimoine.**

Vous aussi pouvez poser un geste dont les bienfaits auront des répercussions sur les générations futures. Que cela soit par un don testamentaire, un don de police d'assurance vie, un don de biens mobiliers ou immobiliers, une rente viagère ou une fiducie de bienfaisance, votre don reflète votre vision et votre engagement dans la société d'aujourd'hui et de demain.

## Et vous ! Que laisserez-vous ?

Renseignez-vous sur notre site [www.unheritage.org](http://www.unheritage.org)



UN HÉRITAGE À PARTAGER<sup>MD</sup>  
Québec

Un programme de la  
**CAGP • ACPDP**<sup>TM</sup>  
CANADIAN ASSOCIATION OF GIFT PLANNERS  
ASSOCIATION CANADIENNE DES PROFESSIONNELS EN DONNÉES PLANIFIÉES

602547017

UN HÉRITAGE À PARTAGER<sup>MD</sup> Québec félicite la FADOQ pour ses 40 années d'accomplissements et de travail pour l'amélioration de la qualité de vie des aînés.





### Région Outaouais

En 1972, le regroupement régional de l'Outaouais est fondé et s'affilie aussitôt au réseau FADOQ.

1972 : 5 clubs et 500 membres  
2010 : 19 clubs et 4283 membres  
Présidente : Lise Desaulniers  
Directeur général : Richard Bisson

Région frontalière en pleine croissance urbaine, elle croit en son potentiel et au dynamisme de sa population. Beaucoup de projets pour les membres FADOQ verront le jour au cours de la prochaine année.



### Région Lanaudière

Créé en 1972, ce regroupement régional s'est affilié au réseau FADOQ la même année.

1972 : 24 clubs et plus de 5000 membres  
2010 : 52 clubs et 16 985 membres  
Présidente : Agnès Derouin  
Directrice générale : Danielle Perreault

Région soucieuse de la santé de ses membres, Lanaudière offre le programme Viactive, dans le cadre du projet Continuum de service, en partenariat avec l'Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière. Ce projet permet de prévenir les chutes chez toutes les personnes de 50 ans et plus.

# Partez en toute assurance !

## LA MALADIE NE PREND PAS DE VACANCES

Contactez sans attendre un conseiller SécuriGlobe pour découvrir l'assurance voyage la mieux adaptée à vos besoins. Profitez dès maintenant des taux actuels pour votre prochain séjour. Nous téléphoner c'est comparer plus de 15 assureurs en un seul appel.

**APPELZ DÈS AUJOURD'HUI POUR GARANTIR VOS TAUX POUR L'HIVER PROCHAIN.**



# 1-888-833-3444

[www.securiglobe.com](http://www.securiglobe.com)

**LE PLUS IMPORTANT COURTIER EN ASSURANCE-VOYAGE AU CANADA.**

MERCREDI 2 JUIN 2010 29





### fadoq Région Laval

Fondé et affilié au réseau FADOQ en 1972, ce regroupement régional s'est fusionné en 1977 avec celui de Montréal-Métropolitain, mais les deux se sont séparés en 1980.

1972 : 5 clubs et environ 200 membres  
2010 : 4 clubs et 4046 membres  
Président : Claude Cataford  
Directrice générale : Andrée Vallée

Le réseau FADOQ – Région Laval, soucieux d'offrir une plus grande variété de services à sa clientèle de 50 ans et plus a eu l'idée de présenter aux employeurs lavallois un cours qui s'intitule ReTraiter sa vie ! Il s'adresse aux employés qui souhaitent se préparer une retraite heureuse et satisfaisante, aux points de vue professionnel, personnel et financier. Son but est d'offrir un cours pour favoriser une retraite à la carte.

### fadoq Région Richelieu-Yamaska

Le regroupement régional de Richelieu-Yamaska regroupe huit secteurs. Il a été fondé et affilié au réseau FADOQ en 1972.

1972 : 9 clubs et 1500 membres  
2010 : 59 clubs et 15 970 membres  
Président : Claude Leblanc  
Adjointe administrative : Claude Poulin

Les clubs de cette région sont en santé et l'on dénote un rajeunissement des bénévoles administrateurs. Quoi de mieux ! Il y a une participation record aux Jeux régionaux et au dîner gala pour la remise des médailles. Félicitations et merci à tous les bénévoles de tous les clubs. Activités à venir : FADOQ à vélo, le 16 juin, la Danse en blanc, le 26 juin et la sortie en vélo grands-parents/petits-enfants, le 21 août, à Saint-Hyacinthe.

### fadoq Région Estrie

Ce regroupement régional a été l'avant-dernier à être fondé, en 1973. Il s'est joint au réseau FADOQ en 1974. Ce territoire couvre huit secteurs.

1972 : 2 clubs et plus de 500 membres  
2010 : 51 clubs et 15 333 membres  
Président : Jacques Demers  
Directrice générale : Martine Grégoire

Le réseau FADOQ – Région Estrie se consacre notamment à l'émission d'un carnet rabais annuel qui, chaque année, prend de plus en plus d'importance, ce qui favorise le recrutement de nouveaux membres. La région participe à la promotion du programme Municipalité amie des aînés. Une campagne de financement est en cours. Cinq prix en argent totalisant 14 500 \$ seront tirés le 11 novembre lors de la tournée Santé et Prévention. Les billets sont en vente au coût de 5 \$ chacun.

### fadoq Région Laurentides

Fondé et affilié au réseau FADOQ en 1972, le regroupement régional des Laurentides se divise en huit secteurs.

1972 : 5 clubs et 750 membres  
2010 : 40 clubs et 17 350 membres  
Président : Gilles Legault  
Directeur général : Michael Leduc

Dans les Laurentides, le regroupement est engagé activement pour améliorer la qualité de vie des personnes de 50 ans et mieux ! Le secrétariat régional est tantôt maître d'œuvre, tantôt partenaire de plusieurs projets dans la région. Les Laurentides organisent annuellement une randonnée à vélo de trois jours sur le parc linéaire le P'tit train du Nord, en plus d'organiser des Jeux régionaux et des Jeux d'hiver. La diversité des activités est due au dynamisme de plus de 300 bénévoles engagés.

### fadoq Région Gaspésie Îles-de-la-Madeleine

Un regroupement a d'abord été fondé, en 1970, sous le nom de Région de l'Est du Québec. Un nouveau regroupement régional Gaspésie Îles-de-la-Madeleine a été créé en 1990.

1990 : 10 clubs et 1452 membres  
2010 : 14 clubs et 2280 membres  
Présidente : Laurette Lapierre  
Directeur : Warren Dunn

Le réseau FADOQ – Région Gaspésie Îles-de-la-Madeleine se caractérise par la force de sa solidarité envers les aînés. Oser et bouger, c'est avancer !

### fadoq Région Côte-Nord

Le regroupement régional de la Côte-Nord a été le dernier à être créé et affilié au réseau FADOQ, en 1975. Le territoire se divise en cinq secteurs.

1975 : 11 clubs et 800 membres  
2010 : 35 clubs et 8864 membres  
Présidente : Lucille Gauthier  
Coordonnatrice régionale : Linda Pomerleau

Une nouvelle coordonnatrice a été embauchée au bureau du réseau FADOQ – Région Côte-Nord, pour permettre le développement de nouveaux projets qui seront mis en place dès la prochaine année.





### Région Abitibi-Témiscamingue

Un regroupement régional a vu le jour, en 1970, mais s'est désaffilié du réseau FADOQ en 1989. Puis, un nouveau regroupement a été créé en 1990.

1990 : 4 clubs et 664 membres  
2010 : 22 clubs et 9330 membres  
Président : Yves Soucy  
Directrice générale par intérim : Monic Soucy

Région de ressources naturelles et de grande nature, l'Abitibi-Témiscamingue accueille les baby-boomers qui s'installent dans leur retraite en leur procurant un espace où la nature dicte le rythme. Les activités du regroupement régional connaissent la même mutation que la clientèle : l'informatique, les formations éclairés, les conférences branchées et les escapades découvertes tiennent lieu de carrefours de rencontres et de partage.



### Région Bas Saint-Laurent

Le regroupement régional s'est affilié, en 1990, au réseau FADOQ. Avant cette année-là, il faisait partie de la Région de l'Est du Québec.

1990 : 8 clubs et 1683 membres  
2010 : 6 clubs et 2839 membres  
Président : Guy Genest  
Secrétaire administrative : Josée Charest

Afin d'augmenter son membership, la région mise sur un accroissement de sa visibilité et collabore avec les journaux régionaux pour diffuser des informations sur les activités, services et rabais offerts. Il insère également un bulletin lors de la diffusion du magazine *Virage*.

assurance accident-maladie

Je ne veux faire aucun compromis pour ma santé /  
**je choisis une protection en cas d'accident ou de maladie**



**MaturSanté :**  
Un vaste choix de garanties  
en cas d'accident ou de maladie

Le système de santé change et les coûts augmentent, offrez-vous la paix d'esprit avec une protection adaptée à vos besoins à partir de seulement 50 ¢ par jour!

- ▶ Aucun examen médical requis
- ▶ Tarification avantageuse pour les membres du réseau FADOQ et de certaines associations

Appelez-nous dès aujourd'hui au 1 800 361-7420.



602547093

réinventons / notre métier





# Félicitations au réseau FADOQ! 40 ans d'engagement, voilà qui mérite d'être souligné haut et fort!

À l'occasion du 40<sup>e</sup> anniversaire de leur partenaire, AXA et SécuriGroupe tiennent à rendre hommage à toute l'équipe du réseau FADOQ.

Autant d'années vouées à assurer le mieux-être des 50 ans et plus mérite notre plus vive admiration. Depuis 18 ans maintenant, à titre de partenaires privilégiés, AXA et SécuriGroupe sont témoins du dynamisme et du leadership qui caractérisent le réseau FADOQ.

Voilà pourquoi ils sont si fiers d'être associés à cette réussite et réitèrent leur soutien au réseau FADOQ, l'organisme le plus représentatif des 50 ans et plus.

Bravo et longue vie à notre partenariat!



**réinventons /** notre métier



602547143

