

**FADOQ English Speaking Members**

If you have any questions or concerns on the content of this newsletter, please do not hesitate to contact our office at 819-777-5774 and a bilingual spokesperson will answer your questions.

**Infolettre FADOQ****25 janvier 2017****Membres FADOQ, région Outaouais**

Pour plus d'information concernant les points qui suivent (à moins d'indication contraire), veuillez communiquer avec votre bureau régional, situé au 5B, rue Saint-Arthur ou téléphoner au 819 777-5774.

**Monsieur Sylvain Harold, membre de l'équipe cycliste FADOQ L'Énergie grise**

Membre FADOQ et résident de Messines, monsieur Harold fut sélectionné parmi plusieurs candidatures comme membre de l'équipe cycliste FADOQ - Énergie grise. En compagnie de ses coéquipiers, il sera du départ le 15 juin de la ville de Saguenay pour parcourir les 1000 km du grand défi Pierre Lavoie. Inutile de vous dire que l'équipe Énergie grise se distingue année après année par l'âge de ses membres. Adeptes de la forme physique et du vélo depuis toujours, monsieur Harold désire profiter de cet événement pour promouvoir le vieillissement actif et les bonnes habitudes de vie auprès des 50 ans et plus de l'Outaouais. Sans équivoque, toutes les études démontrent les effets bénéfiques de l'exercice physique sur le bien-être global de la personne et cela, peu importe l'âge. Sur le plan physique, les bienfaits sont mesurables quelques mois seulement après que les gens se soient mis à l'exercice, même s'ils ont été sédentaires pendant des décennies. Malgré son horaire chargé, il se dit prêt à s'impliquer et à participer à différentes activités en Outaouais. En terminant, la FADOQ Outaouais désire féliciter monsieur Harold pour sa sélection au sein de l'équipe cycliste FADOQ Énergie grise.

**SORTIES EN RAQUETTE - PARC DE LA GATINEAU**

Afin de profiter à plein des plaisirs de l'hiver et de maintenir la forme physique, Gilles et Suzanne vous invitent, tous les mercredis à des randonnées en raquettes. La majorité des départs se feront du stade hullois à 10h pour un maximum de deux heures. Pour varier les parcours, certains départs auront lieu des Cavernes Laflèche, au Domaine des 3 roses, du lac Philippe et autres endroits dans le Parc de la Gatineau. Certaines sorties spéciales exigeront des déboursés entre cinq et huit dollars. Vous désirez vous joindre à ce groupe de joyeux raquetteurs, veuillez communiquer avec Suzanne Lévesque : [suzanne.levesque74@videotron.ca](mailto:suzanne.levesque74@videotron.ca).

location de raquettes au centre du Mont Cascades et que l'accès aux sentiers est gratuit. Information : [groupe@montcascades.ca](mailto:groupe@montcascades.ca) | [www.montcascades.ca](http://www.montcascades.ca).

**NOTE : La carte FADOQ est obligatoire.**

FADOQ English Speaking Members

If you have any questions or concerns on the content of this newsletter, please do not hesitate to contact our office at 819-777-5774 and a bilingual spokesperson will answer your questions.

Infolettre FADOQ

25 janvier 2017

Membres FADOQ, région Outaouais

Pour plus d'information concernant les points qui suivent (à moins d'indication contraire), veuillez communiquer avec votre bureau régional, situé au 5B, rue Saint-Arthur ou téléphoner au 819 777-5774.

## CLUB DE MARCHÉ LES ÉTOILES D'ARGENT DE CANTLEY FADOQ

### HORAIRE DU MOIS DE FÉVRIER 2017

JOUR, DATE ET HEURE	LIEU DE LA RANDONNÉE	NIVEAU DE DIFFICULTÉ
Mardi 7 février à 10h	Rue Jacques-Cartier est - stationnement arrière du restaurant le Sterling, Gatineau	facile
Mardi 14 février à 10h	Chemin Fleming - stationnement sur la rue Hamilton, Cantley	facile et intermédiaire
Mardi 21 février à 10h	Aréna Guertin - stationnement rue Carillon, secteur Hull	facile
Mardi 28 février à 10h	Chemin Denis - stationnement au parc Denis, coins chemin Taché et Clermont, Cantley	facile et intermédiaire

**BONNE RANDONNÉE !**

Richard Matte

819-827-0398



### Dîner-Rencontre – jeudi 16 février

Le bureau régional de la FADOQ Outaouais tiendra son 3<sup>e</sup> dîner-rencontre à midi le jeudi 16 février prochain. Ce dîner se tiendra au restaurant japonais, Haru Isakaya, situé au 25, chemin de la Savane à Gatineau. Tout en étant ouverts aux couples, ces dîners-discussions s'adressent davantage aux personnes seules. Si cela vous intéresse, veuillez communiquer par téléphone avec le bureau régional au 819-777-5774 ou à [fadoqoutaouais@gmail.com](mailto:fadoqoutaouais@gmail.com). **NOTE : La carte FADOQ est obligatoire.**



### Sondage cours de yoga

Des personnes de tous les âges découvrent les bienfaits sur la santé globale de cette activité millénaire qu'est le yoga. Si le nombre d'inscriptions s'avère suffisant (15), il nous serait possible d'offrir les lundis de 9h30 à 10h30 au 5-B Saint-Arthur, 10 sessions de yoga par Carolynne Rousseau de Yoga Carôm au coût de 60 \$. Si cela vous intéresse, veuillez communiquer avec le bureau régional.

FADOQ English Speaking Members

If you have any questions or concerns on the content of this newsletter, please do not hesitate to contact our office at 819-777-5774 and a bilingual spokesperson will answer your questions.

Infolettre FADOQ

25 janvier 2017

Membres FADOQ, région Outaouais

Pour plus d'information concernant les points qui suivent (à moins d'indication contraire), veuillez communiquer avec votre bureau régional, situé au 5B, rue Saint-Arthur ou téléphoner au 819 777-5774.

## Ateliers/Conférences/Spectacles

### CONFÉRENCE IMPÔTS - 30 janvier 2017

Lundi 30 janvier à 13h, la FADOQ Outaouais vous invite à une conférence sur l'impôt, présentée par monsieur Gilles Germain. Les sujets suivants seront abordés :

- Pensionnés et/ou retraités
- Versements anticipés pour aide aux aînés (MRQ)
- Crédits d'impôt (maintien à domicile, solidarité, TPS/TVQ, personnes handicapées et autres)
- Crédit pour transport par autobus
- Dons de charité, frais médicaux, etc.
- Crédit pour activités des aînés

**Inscription obligatoire :** 819-777-5774 ou [fadoqoutaouais@gmail.com](mailto:fadoqoutaouais@gmail.com). **La carte FADOQ est requise.**

#### Service de déclarations d'impôt personnel

Certains de nos membres offrent ce service, cela vous intéresse ? Alors, communiquez avec le secrétariat de la FADOQ au 819-777-5774 pour information.

**Note :** Les Centres d'action bénévole de Gatineau (819-568-0747) et de Hull (819-778-2900) offrent un service d'impôt.



#### Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon, émincé
- 1 gousse d'ail, pressée
- 60 ml (¼ tasse) de farine
- 1 rôti de palette de bœuf de 675 g (1 1/2 lb)
- 3 panais, tranchés
- 2 patates douces coupées en cubes d'environ 2,5 cm (1po)
- 375 ml (1 ½ tasse) de haricots verts
- 250 ml (1 tasse) de vin rouge
- 125 ml (½ tasse) de bouillon de bœuf réduit en sel
- 30 ml (2 c. à soupe) de pâte de tomates
- 1 tige de thym frais
- Au goût, sel et poivre

#### Méthode

- 1) Dans une poêle, faire chauffer l'huile et y faire revenir l'oignon et l'ail.
- 2) Enfariner le rôti et le saisir dans la poêle. Le déposer dans la mijoteuse.
- 3) Ajouter tous les autres ingrédients dans la mijoteuse et faire cuire à feu doux pendant 8 heures.
- 4) Variante : Vous n'avez pas de mijoteuse? Pas de problème. Faites cuire le rôti dans un plat allant au four à 180 °C (350 °F) pendant environ 2 heures 30 minutes.

Attention : Vous devrez ajuster la quantité de liquide en ajoutant 250 ml (1 tasse) de bouillon de bœuf et 125 ml (1/2 tasse) de vin rouge.

IGA net

FADOQ English Speaking Members

If you have any questions or concerns on the content of this newsletter, please do not hesitate to contact our office at 819-777-5774 and a bilingual spokesperson will answer your questions.

**Infolettre FADOQ**

25 janvier 2017

**Membres FADOQ, région Outaouais**

Pour plus d'information concernant les points qui suivent (à moins d'indication contraire), veuillez communiquer avec votre bureau régional, situé au 5B, rue Saint-Arthur ou téléphoner au 819 777-5774.



## Proches aidants

### Aimeriez-vous en savoir plus sur les crédits d'impôt?

Le Centre d'entraide aux aînés et le Centre d'action bénévole de Gatineau, en partenariat avec la FADOQ, vous invitent à une conférence gratuite.

#### Animatrices

##### Lucie Payant

Madame Payant a toujours œuvré dans les domaines des pensions (Régimes de pensions du Canada, Allocations familiales, Sécurité de la vieillesse). Elle a travaillé pour l'administration des programmes et à l'élaboration de politiques nationales. Retraitée du gouvernement fédéral, Madame Payant œuvre au Centre d'action bénévole de Gatineau comme personne-ressource dans le cadre du service «Clinique Impôt».

##### Lucie Guertin

Madame Guertin est coordonnatrice du projet Carrefour d'information pour aînés, au Centre d'action bénévole de Gatineau. Ce service informe, accompagne et offre un soutien aux aînés, afin qu'ils trouvent les informations sur les différents programmes ou services qui leur sont offerts.

Quand : mercredi 8 février 2017

Durée : 13h à 15h

Où : 5-B, rue St-Arthur, Gatineau QC J8T 8B6 (FADOQ)

Cette présentation est un survol informatif. Les thèmes abordés seront :

- Crédits d'impôt pour proches aidants
- Crédits pour personnes handicapées
- Crédits pour personnes âgées de 65 ans et plus
- Enjeux entre crédits du gouvernement fédéral et ceux du Québec

Veuillez confirmer votre présence au Centre d'entraide aux aînés au 819 771-6609 poste 26 ou via courriel : [marichercea@videotron.ca](mailto:marichercea@videotron.ca)



**FADOQ English Speaking Members**

If you have any questions or concerns on the content of this newsletter, please do not hesitate to contact our office at 819-777-5774 and a bilingual spokesperson will answer your questions.

# Infolettre FADOQ

25 janvier 2017

## Membres FADOQ, région Outaouais

Pour plus d'information concernant les points qui suivent (à moins d'indication contraire), veuillez communiquer avec votre bureau régional, situé au 5B, rue Saint-Arthur ou téléphoner au 819 777-5774.

### Comment demander, donner et recevoir une aide « aidante » ? – 15 février

**Date :** mercredi 15 février

**Heure :** 13h

**Endroit :** 5-b, rue Saint-Arthur, secteur Gatineau

**Coût :** gratuit (carte de membre FADOQ obligatoire)

**Animateur :** Marquis Bureau (Groupe courage international)

**Description :** L'allongement de la durée de la vie liée à une meilleure qualité de vie entraîne une nouvelle réalité dans notre société en évolution. L'isolement social est de plus en plus reconnu comme ayant des conséquences physiques, mentales et émotionnelles sur notre santé. Cette conférence vise à mettre en lumière les croyances et les suppositions fondées sur la peur qui minent notre capacité de demander, donner et recevoir une aide « aidante ».

Les sujets abordés seront :

- 🌸 L'aide comme une relation humaine fondamentale
- 🌸 Les croyances et les suppositions par rapport à l'aide
- 🌸 Les types d'aide et l'aide « aidante »
- 🌸 La formulation d'une demande d'aide
- 🌸 L'équilibre entre donner et recevoir de l'aide

**Conférencier :**

Marquis Bureau a dispensé de la formation, organisé des séminaires et donné des exposés à divers publics depuis plus de trois décennies, tant ici qu'à l'étranger. Il s'intéresse particulièrement aux approches participatives et transformationnelles qui contribuent au mieux-être individuel et collectif. En tant qu'accompagnateur, il a acquis des compétences créatives dans des domaines particuliers qui facilitent l'évolution personnelle.



### Prévenir pour diminuer nos risques de développer la maladie d'Alzheimer – 22 février

**Date :** mercredi 22 février

**Heure :** 13h

**Endroit :** 5-b, rue Saint-Arthur, secteur Gatineau

**Coût :** gratuit (carte FADOQ obligatoire)

**Conférencière :** Mélanie Marcotte

Objectifs recherchés par l'organisation :

- 🌸 Informer les participants sur leur rôle à jouer et les outils pour la diminution des risques de développer la maladie d'Alzheimer
- 🌸 Les amener à identifier les facteurs de risques de la maladie d'Alzheimer

- 🌸 Les aider à identifier les facteurs de protection

**Description :**

Cette conférence se veut préventive. Il y aura une présentation PowerPoint et nous ferons aussi des exercices pour travailler notre mémoire. Les participants pourront ensuite appliquer ces conseils directement dans leur quotidien.

FADOQ English Speaking Members

If you have any questions or concerns on the content of this newsletter, please do not hesitate to contact our office at 819-777-5774 and a bilingual spokesperson will answer your questions.

Infolettre FADOQ

25 janvier 2017

Membres FADOQ, région Outaouais

Pour plus d'information concernant les points qui suivent (à moins d'indication contraire), veuillez communiquer avec votre bureau régional, situé au 5B, rue Saint-Arthur ou téléphoner au 819 777-5774.

## COMMENT FAIRE UN SMOOTHIE MAISON – 1<sup>er</sup> mars

**Date :** mercredi 1<sup>er</sup> mars

**Heure :** 13h

**Endroit :** 5-b, rue Saint-Arthur, secteur Gatineau

**Coût :** gratuit (carte de membre FADOQ obligatoire)

**Animatrice :** Amélie Tremblay, nutritionniste diplômée de l'Université d'Ottawa

**Description :** Si pratique pour les collations et lorsque nous sommes pressés, les smoothies sont délicieux à déguster. Sont-ils bons ou mauvais pour la santé ? Venez faire la découverte des nutriments à favoriser pour la préparation de vos breuvages préférés ainsi que la dégustation de superbes recettes. Plaisir et découvertes sont au rendez-vous !



## Invitation Soirée spectacle « Hommage aux Beatles » - 28 janvier

Le Resto Bar Lance et compte, partenaire de la FADOQ, invite nos membres à sa soirée « Hommage aux Beatles » du groupe Capital Beatles d'Ottawa, samedi le 28 janvier prochain. À tous les nostalgiques, venez chanter et danser sur la musique des Fab Four. Un rabais de 10 % sera accordé sur le prix du billet aux membres FADOQ qui les achèteront à l'avance. Pour des informations supplémentaires : 819-568-5792.

## Invitation Spectacle-bénéfice au profit de Centraide Outaouais – 16 mars



Centraide Outaouais souhaite récolter la somme de 20,000 \$ avec le spectacle-bénéfice de Guylaine Tanguay et Paul Daraïche, deux vedettes de la scène artistique québécoise, jeudi 16 mars prochain au Théâtre du Casino. Un petit rappel qu'un rabais de 10% sur le prix des billets est accordé aux membres FADOQ qui se rendent à la billetterie du Casino. Information : 1-877-977-7970.

## Avis de recherche « Bénévoles pour effectuer des évaluations sur l'accessibilité des commerces »

Par ce projet pilote, la Ville de Gatineau vise à mettre en valeur et améliorer l'accessibilité des commerces pour l'ensemble de la population, notamment pour les familles, les personnes âgées et handicapées. Pour ce faire, des bénévoles sont recherchés afin de visiter les commerces dans le but de recueillir des informations et ainsi permettre d'évaluer leur accessibilité. Si cela vous intéresse, veuillez communiquer avec Alain Gagnon au 819-209-6868 ou [agagnon397@gmail.com](mailto:agagnon397@gmail.com).

**FADOQ English Speaking Members**

If you have any questions or concerns on the content of this newsletter, please do not hesitate to contact our office at 819-777-5774 and a bilingual spokesperson will answer your questions.

# Infolettre FADOQ

25 janvier 2017

## Membres FADOQ, région Outaouais

Pour plus d'information concernant les points qui suivent (à moins d'indication contraire), veuillez communiquer avec votre bureau régional, situé au 5B, rue Saint-Arthur ou téléphoner au 819 777-5774.

# Activités des clubs affiliés

## CLUB CHÉNÉD'OR FADOQ

### Soirée dansante – 15 avril 2017

Le club Chéné d'Or célébrera son 45<sup>e</sup> anniversaire de fondation en avril 2017. Venez en grand nombre participer au souper, suivi d'une soirée dansante le 15 avril prochain à la salle Danny Legault.

**Information/réservation** : 819-428-1413.

### Croisière aux Mille-Îles et Gananoque

**Date** : jeudi 25 mai

**Départ** : Église de Chénéville

**Description** : Dîner-croisière « Au cœur des îles »

Visite du Centre Héritage

Visite et souper libre au Casino de Gananoque

**Coût** : 139 \$ par personne

**Information/réservation** : Yvonne Thériault :  
819-428-1413

(offert à tous les membres de la FADOQ)

## VALLÉE D'OR SAINT-ANDRÉ AVELLIN

### Carnaval local - vendredi 3 février

La FADOQ Outaouais, de concert avec le Club Vallée d'Or Saint-André-Avellin, vous invite à la journée d'activités des aînés dans le cadre du Carnaval local le **vendredi 3 février**. Le tout se mettra en branle à 9h dans la salle municipale par un tournoi de Whist militaire, suivi en après-midi par un gala de danse en ligne gratuit animé par Serge Louis-Seize. Pour plus d'information et pour vous inscrire au whist militaire, veuillez communiquer avec madame Marie-Laure Lavigne au 819-983-2270.

(offert à tous les membres de la FADOQ)



FADOQ English Speaking Members

If you have any questions or concerns on the content of this newsletter, please do not hesitate to contact our office at 819-777-5774 and a bilingual spokesperson will answer your questions.

Infolettre FADOQ

25 janvier 2017

Membres FADOQ, région Outaouais

Pour plus d'information concernant les points qui suivent (à moins d'indication contraire), veuillez communiquer avec votre bureau régional, situé au 5B, rue Saint-Arthur ou téléphoner au 819 777-5774.

## La CFO partenaire de la FADOQ Outaouais

La Coopérative funéraire de l'Outaouais (CFO) a conclu une entente de trois (3) ans avec la FADOQ Outaouais à titre de partenaire unique de la fête champêtre qui, bon an mal an, attire plus de 300 personnes le premier vendredi de septembre. La CFO est aussi maintenant partenaire exclusif de la FADOQ Outaouais en matière de préarrangements funéraires.



À l'origine, l'objectif de la FADOQ était de briser l'isolement des aînés en leur offrant une panoplie d'activités sportives, culturelles et de loisir. Outre ce volet, aujourd'hui l'organisme a pour but d'assurer la défense et le développement des droits de l'ensemble des aînés. Le réseau est présent en commission parlementaire et fait la promotion des droits des aînés à une qualité de vie adéquate.

Fière du partenariat conclu avec la CFO, la présidente de la FADOQ Outaouais, madame Gisèle Tassé-Goodman, a dit souhaiter que l'organisme « poursuive sa croissance et devienne une pierre angulaire, un incontournable pour les aînés de notre belle région en Outaouais. »

De son côté, la directrice générale de la CFO, madame Guylaine Beaulieu, a dit : «Ce partenariat est naturel pour nos organisations qui partagent toutes deux des valeurs de respect et d'entraide. Nous sommes donc très heureux de ce partenariat.»

## Comprendre le deuil de l'autre

Un nombre de votre entourage est en deuil; vous voulez l'aider, mais ne savez pas trop comment y arriver ? Ne laissez pas le malaise vous tenir à l'écart d'une personne qui a besoin de vous. N'hésitez pas à lui dire que vous compatissez et, surtout, écoutez-la. Il est important que l'endeuillé puisse parler de la personne décédée aussi longtemps et souvent qu'il en éprouve le besoin. Si vous connaissiez la personne décédée, n'hésitez surtout pas à partager vos souvenirs positifs de cette relation, à mentionner les qualités humaines du défunt.

Vous aiderez une personne en deuil en accomplissant pour elle certaines tâches ménagères, en vous occupant de ses enfants, en lui permettant d'avoir davantage de temps pour prendre soin d'elle-même. Laissez-la exprimer ses besoins et restez à l'écoute de ceux qu'elle n'exprime pas. Peut-être est-elle mal à l'aise de vous demander certains services.

On doit s'abstenir de dire certaines choses à une personne qui vit un deuil. De même, il est préférable d'éviter de poser certaines actions. Ne dites pas à une personne en deuil que vous comprenez sa souffrance – à moins, bien sûr, d'avoir traversé la même épreuve.

Ne tentez pas de lui faire oublier sa souffrance en lui désignant tout ce qui lui reste encore dans la vie. Elle le découvrira elle-même le moment venu, lorsque le deuil sera terminé. N'essayez pas de lui souligner qu'une vie nouvelle s'annonce : le moment n'est peut-être pas encore venu pour elle d'envisager l'avenir avec confiance. Ne vous inquiétez pas, cela viendra en son temps.

Les événements qui entourent un décès sont souvent difficiles à traverser. Ne faites pas de remarques désobligeantes sur le protocole et les rites funéraires : cela pourrait ajouter au sentiment de culpabilité que ressent peut-être la personne endeuillée. Il est bon d'éviter la confrontation, la provocation et l'agressivité. La personne en deuil n'a pas besoin d'être brutalement « ramenée » sur terre.

Laissez le chagrin faire son temps, laissez-la parler sans l'interrompre et évitez certaines phrases toutes faites du genre : « tu es jeune, tu peux encore refaire ta vie » ; « arrête de pleurer, tu te détruiras » ou « pense à autre chose, ça va passer ».

**FADOQ English Speaking Members**

If you have any questions or concerns on the content of this newsletter, please do not hesitate to contact our office at 819-777-5774 and a bilingual spokesperson will answer your questions.

# Infolettre FADOQ

25 janvier 2017

## Membres FADOQ, région Outaouais

Pour plus d'information concernant les points qui suivent (à moins d'indication contraire), veuillez communiquer avec votre bureau régional, situé au 5B, rue Saint-Arthur ou téléphoner au 819 777-5774.

## Le coin des membres

### Annonces personnelles

Désireux de rejoindre le maximum de personnes avec notre infolettre mensuelle, nous offrons maintenant l'occasion à nos membres de publier de petites annonces personnelles sous la rubrique *Le coin des membres*. Présentement, l'infolettre est publiée et diffusée mensuellement par voie électronique à un peu plus de 8 500 personnes. Bien que chaque annonce publiée soit vérifiée pour son authenticité et que toutes les annonces nous paraissant douteuses soient écartées, nous demandons à nos lecteurs de toujours demeurer vigilants. La FADOQ ne peut se porter garante de la qualité des appels que vous recevrez et ne peut être tenue responsable des erreurs qui pourraient se glisser dans le texte des annonces.

### Logements à louer

Condo à louer au vieux village de Mont-Tremblant, peut loger 4 personnes, face au lac Moore, semaine du 8 au 15 avril 2017, coût 500 \$, Denise : 819-246-2387.

Appartement de luxe (style condo), libre 1<sup>er</sup> mars, 32 de Cap-aux-Meules, secteur Gatineau, 2 stationnements, non-fumeur, non chauffé, 910 \$ par mois, Richard Paquin : 819-663-5555.

Logement luxueux, 2 chambres au rez-de-chaussée, 36 de Cap-aux-Meules, 1<sup>er</sup> avril ou 1<sup>er</sup> mai 880 \$ par mois, Richard Paquin : 819-663-5555.

Grand appartement, 2<sup>e</sup> étage, 2 chambres à coucher, secteur Lac Beauchamp, libre, 700 \$, non chauffé, non éclairé, pas d'animaux 819-743-6002, 819-243-6451 ou 613-400-1372.

La FADOQ Outaouais offre gratuitement, aux membres FADOQ, la possibilité de publier de petites annonces. Les annonces suivantes seront acceptées : logements à louer et à partager, chalets à louer, autos et objets à vendre, services informatiques, transport et autres. Alors n'hésitez pas à contacter le bureau régional ou à nous envoyer un courriel à [fadoqoutaouais@gmail.com](mailto:fadoqoutaouais@gmail.com).

### PENSÉE DU JOUR

On passe notre vie entière à s'inquiéter de l'avenir, à faire des projets pour l'avenir, à essayer de prédire l'avenir... Comme si savoir à l'avance pouvait amortir le choc. Mais l'avenir change constamment. L'avenir est le lieu de nos plus grandes peurs et de nos espoirs les plus fous. Une chose est sûre : quand finalement il se dévoile... l'avenir n'est jamais comme on l'avait imaginé.

*Auteur inconnu*



**Préparation de l'infolettre :**

**Éditeur :** Richard Bisson

**Révisure :** Céline Jetté

**Mise en page :** Claude Legault (Mme)

**Distribution :** Adnetis

**FADOQ English Speaking Members**

If you have any questions or concerns on the content of this newsletter, please do not hesitate to contact our office at 819-777-5774 and a bilingual spokesperson will answer your questions.

# Infolettre FADOQ

25 janvier 2017

## Membres FADOQ, région Outaouais

Pour plus d'information concernant les points qui suivent (à moins d'indication contraire), veuillez communiquer avec votre bureau régional, situé au 5B, rue Saint-Arthur ou téléphoner au 819 777-5774.

## Nouveaux partenaires

### UNE EXCLUSIVITÉ POUR LES MEMBRES DE LA FADOQ - OUTAOUAIS

VOUS BÉNÉFICIEZ D'UN RABAIS DE 15 % (AVANT TAXES) SUR L'ACHAT D'UN MONUMENT, D'UN COLUMBARIUM EXTÉRIEUR OU D'UN MAUSOLÉE. CONTACTEZ M. PIERRE SAINT-AUBIN AU 819-778-1515, poste 124.

Condition : Vous devez présenter votre carte de membre.

LES JARDINS DU SOUVENIR, UN FIER PARTENAIRE DE LA FADOQ - OUTAOUAIS ([www.lesjardinsdusouvenir.com](http://www.lesjardinsdusouvenir.com))



## L'hyperacousie, l'hypersensibilité aux sons

Par Marc-Olivier Blackburn, audiologiste, Audiosanté

<http://legroupeforget.com/blogue/comprendre-la-perte-auditive/lhyperacousie-lhypersensibilite-sons/>



FADOQ English Speaking Members

If you have any questions or concerns on the content of this newsletter, please do not hesitate to contact our office at 819-777-5774 and a bilingual spokesperson will answer your questions.

# Infolettre FADOQ

25 janvier 2017

Membres FADOQ, région Outaouais

Pour plus d'information concernant les points qui suivent (à moins d'indication contraire), veuillez communiquer avec votre bureau régional, situé au 5B, rue Saint-Arthur ou téléphoner au 819 777-5774.

## PARTENAIRES



**Coopérative funéraire  
de l'Outaouais**



Moi, je le porte et vous? [leboutonargente.ca](http://leboutonargente.ca)

Le Réseau FADOQ remercie ses Grands Partenaires

