

**DÉMÉNAGEMENT**

 **monette**  
express

- Transport
- Entreposage
- Aménagement

 **418 840-1234**  
Agent pour Allied Van Lines WWW.MONETTEEXPRESS.COM

AUTOMNE 2021

des **2** rives

**écho**

FADOQ – Régions de Québec et Chaudière-Appalaches

**ÉDITION SPÉCIALE**

**500 000 EXEMPLAIRES**

*Les Horloges Grand-Père du Québec*

 **HOWARD MILLER**

**418 831-5024**  
140-4, route Marie-Victorin  
Saint-Nicolas (Qc) G7A 2T2  
[www.grandpere.com](http://www.grandpere.com)

Plus de **100** modèles en magasin



**Ma grand-mère a plus de fun que la tienne.**

Ici, nos résidents n'ont pas le temps de s'ennuyer et plus de temps pour affiner leurs talents!

**BIENVENUE DANS LA FAMILLE**



DEMANDEZ  
UNE VISITE  
MAINTENANT

**418 624-3000**

  
LES  
**JARDINS**  
DE LA **NOBLESSE**

RÉSIDENTE POUR RETRAITÉS ACTIFS



**cogir**  
RÉSIDENCES

« **JE CHOISIS  
D'ÊTRE BIEN**  
AU JOUR LE  
JOUR »

**AUX RÉSIDENCES COGIR, UNE JOURNÉE TRANQUILLE OU ACTIVE,  
C'EST VOTRE CHOIX**



PROMOTION

**INFORMEZ-VOUS SUR LES  
PROMOTIONS PERSONNALISÉES  
SELON VOS BESOINS!**

**CHOISIR LES RÉSIDENCES COGIR,  
C'EST S'OFFRIR :**

- Un chez-soi accueillant avec possibilités de services et activités pour vous divertir
- Une grande cour extérieure et des aires communes lumineuses
- Des repas à la carte, en forfait ou à votre appartement

**RÉSERVEZ VOTRE VISITE DÈS MAINTENANT!**

**residencescogir.com • 25 ans au service des aînés • Plus de 50 résidences**



## Je bénévolé, et vous ?

**Pourquoi être bénévolé ? On peut devenir bénévolé par désœuvrement, désir de faire de nouvelles connaissances, de sortir de son isolement. On peut s'être laissé entraîner par un ami, ou avoir répondu à une campagne de recrutement. Il y a le désir de s'impliquer pour sa communauté, de se sentir concerné par une cause ou par fierté d'appartenance à un organisme auquel on croit.**

**O**n peut choisir d'être bénévolé pour les avantages que l'on en retire, pour la reconnaissance que l'on reçoit. Parce que l'on désire mettre à profit ses compétences ou pour le sentiment d'accomplissement que l'on éprouve. Sans oublier le sentiment de se sentir utile, de se sentir interpellé.

L'on peut devenir bénévolé pour donner un sens à la merveilleuse expression «donner au suivant». Parce que l'on sent avoir été privilégié par la société au cours de notre vie et que l'on choisit de retourner un peu de ce que l'on a reçu.

### Peu importe les motivations

L'on peut très bien devenir bénévolé sans raison précise. Peu importe le pourquoi. Peu importe que nos motivations soient altruistes ou basement égoïstes, que notre bénévolé soit

hebdomadaire, mensuel ou ponctuel. Toutes les raisons se valent, toutes les motivations sont bonnes lorsqu'il s'agit de bénévolé. Je me permets de conjuguer ce mot, car je trouve que le verbe manque dans la langue française.

Selon le Petit Robert un bénévolé «accomplit un travail gratuitement et sans y être obligé». Il offre librement et gracieusement de son temps et de son énergie à un organisme qui en a grandement besoin. Il peut aimer profiter à l'occasion de certains avantages, de certains privilèges, il peut apprécier les marques de reconnaissance, mais il le fait avant tout sans attendre de rémunération. Il peut à l'occasion se sentir contraint, obligé envers un organisme, le faire par manque de relève. Mais au bout du compte la décision lui appartient.



**« Car il s'est produit quelque chose que je n'avais pas vu venir : l'on prend goût au bénévolé, à ce sentiment de se sentir utile, apprécié. »**

**Jean-Marc Gaudreau,**  
représentant secteur  
Charlevoix et 2<sup>e</sup> vice-  
président du conseil  
d'administration  
régional FADOQ



### Je bénévolé

À ma retraite, j'ai délaissé la ville pour m'établir dans la magnifique région de Charlevoix. Comme je n'y connaissais personne, dès mon arrivée j'ai choisi un bénévolé qui me permettrait de rencontrer des gens, de faire du social. Au fil des mois, j'ai consacré du temps à une deuxième puis une troisième activité de bénévolé.

Par choix, librement et petit à petit, j'en suis venu à consacrer plusieurs heures par semaine à des organismes communautaires. Car il s'est produit quelque chose que je n'avais pas vu venir : l'on prend goût au bénévolé, à ce sentiment de se sentir utile, apprécié. Plus l'on s'implique et plus on peut ressentir le goût de s'impliquer.

Mes motivations personnelles sont un mélange de tout ce qui précède, car cette énumération est grandement inspirée par mon expérience. C'est pourquoi elle se veut non exhaustive. Si vous êtes déjà un bénévolé, je souhaite que vous y retrouviez les vôtres. Sinon, je fais le vœu que cela puisse vous inspirer.

### Et vous ?

Ne cherchez pas la raison idéale pour commencer à bénévolé, toutes se valent. Tout comme pour l'activité physique, il suffit de se lever et de faire un premier pas. Pour reprendre la réponse que l'on fait parfois à nos petits-enfants qui nous harcèlent de Pourquoi ?, vous pourriez simplement proclamer fièrement «Je suis bénévolé parce que !»



**JOIGNEZ NOTRE ÉQUIPE DE CONDUCTEURS D'AUTOBUS.**

Formation gratuite offerte à l'interne pour l'obtention du permis requis.

**Contactez-nous!**  
418-667-3265 #137  
rh@autobus-laval.qc.ca




**A POUR VOUS 1000 TROUVAILLES**

**électroménagers, meubles, verreries, vaisselle, bibelot, lampes, vêtements, livres, disques**

**ON VOUS REMERCIE DE VOS DONS**

915, Saint-Vallier Est, Québec

**S.V.P. rappeler: 418-692-0385**



# Des bénévoles qui ont un cœur en or

Martin Claveau,  
collaborateur spécial



**L'implication bénévole a nombreux visages et se conjugue de différentes manières. Nous avons pris le temps de converser avec quelques-uns de ces gens qui accomplissent de grandes petites choses pour leur collectivité. Bien que notre échantillon soit modeste, ne vous méprenez pas, les actions que posent ces bénévoles changent notre monde et le rendent meilleur.**

## De gestionnaire à président de club FADOQ



### Gervais Fortier

à 68 ans et il s'implique depuis quatre ans et demie au sein du club FADOQ de Saint-Jean-Christophe, sur la rive sud de Québec. Après une carrière de gestionnaire bien remplie, dans différents ministères, au Gouvernement du Québec, M. Fortier se cherchait une cause qui correspondait à ses valeurs et à ses compétences.

Possédant une vaste expérience du domaine des communications, il a trouvé sa voie en s'impliquant à la FADOQ. Ce club de la Rive-Sud qui compte environ 600 membres à son actif, est l'un des plus dynamiques de l'organisation et Gervais Fortier n'y est pas

étranger. Présentement, M. Fortier occupe le poste de vice-président de l'organisation et assure entre autres, à ce titre, la gestion du site Web et la rédaction de l'infolettre qui informe les membres. Récemment, le v-p a été pressenti pour occuper le rôle de président. C'est d'ailleurs l'actuel président en titre qui a insisté pour qu'il prenne sa place, ce qui devrait se faire pas plus tard que ce mois-ci. « Je ne voulais pas vraiment de responsabilité quand j'ai commencé à m'impliquer, mais je me suis un peu fait avoir par notre président actuel qui souhaite que je prenne sa relève », blague M. Fortier qui a accepté de bon cœur cette responsabilité.

**« La cause des gens de mon âge me tient à cœur, alors si je peux contribuer à en sortir certains de l'isolement, je trouve que c'est un bel accomplissement. »**

« Durant ma carrière, j'ai toujours fait du bénévolat dans les activités sportives de mes trois enfants et je ne suis pas au bout de ses peines avec mes petits enfants », badine-t-il. Impliqué auparavant avec l'organisme Centraide, M. Fortier a déjà organisé plusieurs levées de fonds. « Je me cherchais une cause, mais je ne voulais pas quelque chose qui soit trop lourd. Les gens qui aident des malades dans des hôpitaux

ont toute mon admiration, mais ce n'est pas une activité pour moi. En revanche, mon implication à la FADOQ me convient parfaitement. La cause des gens de mon âge me tient à cœur, alors si je peux contribuer à en sortir certains de l'isolement, je trouve que c'est un bel accomplissement. J'ai reçu beaucoup dans ma vie alors je redonne », nous confie le futur président du club de Saint-Jean Chrysostome.

## Une formatrice qui veut votre bien



### Pauline Robitaille

collabore à titre de formatrice aux ateliers informatiques (Ateliers FADOQ.ca) depuis 2007. Après une carrière bien remplie dans le domaine des ressources humaines et dans la formation professionnelle. Elle enseignera durant quelques mois aux enfants, mais s'orientera ensuite vers l'éducation aux adultes. Elle ajoutera un passage au gouvernement fédéral à son parcours et terminera celui-ci au mouvement Desjardins où elle travaillera durant 27 ans.

« À ma retraite, je me disais que de ne servir à rien ce n'est pas tellement amusant. Je suis entrée comme formatrice aux Ateliers FADOQ.ca par l'intermédiaire de deux de mes anciens collègues de travail. Ce qui est plutôt ironique dans mon cas, c'est que je n'ai jamais suivi de cours informatique et j'en explique maintenant les rudiments aux gens. C'est bien pour dire », rigole cette dynamique pédagogue. « Pour plusieurs personnes âgées, comprendre comment fonctionnent les nouvelles technologies n'est souvent pas intuitif. Je crois que pour n'importe qui, ça vaut la peine de comprendre la base. Ne serait-ce que pour parler à leurs petits enfants avec Facetime », plaide-t-elle.

**« À ma retraite, je me disais que de ne servir à rien ce n'est pas tellement amusant. »**

Pour Pauline Robitaille, animer des ateliers apporte une grande satisfaction. « Aider les gens peut paraître exigeant, car ça m'oblige à être à jour dans mes connaissances, mais ça me procure également beaucoup de bonheur ». Depuis le début de son implication, Mme Robitaille a, entre autres, rédigé le guide pour les formations informatiques qui sont dispensées par la FADOQ partout en province. « Plusieurs de ceux à qui nous enseignons sont âgés de 70 à 80 ans. Pour eux, ce n'est pas évident, mais nous y mettons le temps et les efforts qu'il faut pour leur montrer. » Selon Pauline Robitaille, les ateliers ont formé plusieurs milliers de personnes depuis le début. « Bien que les choses aient ralenties dans les derniers mois en raison de la pandémie, on peut parier que les gens vont revenir, ce que nous faisons répond vraiment à un besoin », estime-t-elle.

## Résidences Québec.ca

Conseillers en résidences pour aînés

**Nos conseillers en hébergement peuvent vous aider gratuitement dans votre recherche de résidences.**



• Rencontre individuelle à l'hôpital ou à domicile afin d'évaluer l'autonomie de votre proche ;

• Recherche et recommandation de résidences certifiées ;

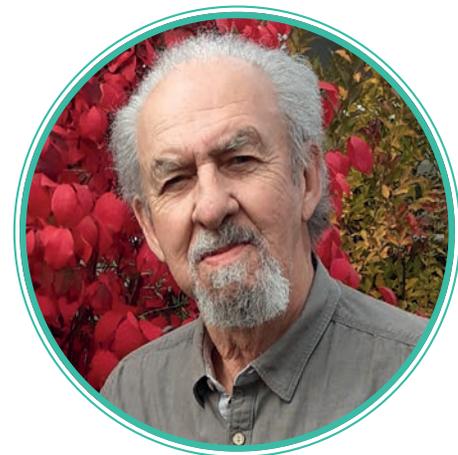
• Accompagnement pour les visites des résidences sélectionnées (semi-autonomes, non-autonomes, Alzheimer, CHSLD, etc.) ;

• Information sur les programmes d'aide financière et assistance jusqu'à la signature du bail.

**514 996-2887 | info@residences-quebec.ca | www.residences-quebec.ca**

Membre de l'ACHQ | Association des conseillers en hébergement du Québec. Les conseillers en résidences sont payés par le réseau des résidences accréditées par le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec.

## Le salon qui fait du bien



### Marc Ferland

a décidé de s'impliquer dans l'organisation du Salon FADOQ 50+ depuis quelques années. Ce membre du Club de Saint-Jacques-de-Leeds a répondu à l'appel du directeur général de l'organisation, Michel Beaumont. Le dg cherchait alors des bénévoles pour occuper différents rôles lors du Salon FADOQ 50+ qui se déroule habituellement en automne. « J'ai trouvé M. Beaumont très dynamique et inspirant et j'ai levé la main immédiatement pour répondre à son appel », nous explique l'homme qui s'impliquait aussi à la maison des aînés Lotbinière avant la pandémie.

Membre la FADOQ depuis 8 ans, M. Ferland confie qu'il ne se passerait plus du week-end du Salon FADOQ 50+. « Ça me permet de voir beaucoup de monde, car entre

18 000 et 20 000 personnes passent durant cette fin de semaine. Je suis généralement posté à l'accueil et j'apprécie pleinement la chance que j'ai de souhaiter la bienvenue et de discuter avec des gens qui viennent de partout. Ce n'est pas vraiment compliqué ni trop exigeant comme implication. On placote beaucoup et on répond aux questions des gens. Tout ça se déroule dans la bonne humeur. Le salon, c'est vrai que ça représente trois journées très intenses, mais on ne s'ennuie jamais et on a tous l'impression d'être utiles. Nous manquons même parfois de dépliants pour remettre aux gens, alors c'est tout dire. Le dimanche vers 15h, quand l'événement se termine, je n'ai pas vu le temps passer et j'ai la satisfaction du devoir accompli. » Ce père de deux grands enfants et de six petits-enfants, piaffe donc d'impatience en attendant que les activités reprennent « J'ai vraiment hâte que ça recommence ce salon-là », nous mentionne-t-il le sourire dans la voix.

### La VP philosophe

### Ghyslaine Côté-Bélanger

est membre de la FADOQ depuis maintenant 25 ans et elle s'implique activement dans l'organisation depuis qu'elle y a adhéré. En fait, Mme Côté-Bélanger s'implique tellement dans l'organisation qu'elle en est maintenant devenue la 1<sup>re</sup> vice-présidente des régions de Québec et Chaudière-Appalaches.

Au départ, cette implication dans l'organisation a débuté au club de Saint-Nazaire de Dorchester. « Notre club ne compte que 95 membres, mais nous sommes très actifs », nous explique cette ancienne agricultrice qui était propriétaire d'une ferme laitière jusqu'à tout récemment, en compagnie de son conjoint. Éprouvée par le décès de son fils survenu il y a quelques années, la vice-présidente demeure philosophe. « La vie nous apporte des embuches, il y a de très grands bonheurs mais aussi de très grandes peines qui nous attendent sur le chemin, mais on poursuit notre route », avise-t-elle.



Celle qui fut dans sa vie antérieure, conseillère municipale, puis mairesse de son patelin durant 12 ans a toujours participé aux activités de la FADOQ. Dans sa carrière, madame Côté-Bélanger contribua,

entre autres, à la fondation d'un Syndicat agricole féminin. « Les femmes ont toujours représenté un pilier de l'agriculture, mais nous n'étions pratiquement pas reconnues pour notre apport, alors nous avons voulu remédier à ça », se remémore-t-elle.

**« Je me vois comme une ambassadrice, alors j'en suis très fière. Ça me donne l'occasion de faire de très belles rencontres avec plein de gens engagés, c'est vraiment stimulant. Je me sens utile. »**

Ghyslaine Côté-Bélanger a été impliquée pendant 10 ans comme présidente du club et elle a également siégé durant 11 ans au comité de son secteur. « Mon rôle m'amène maintenant à représenter la région de Chaudière-Appalaches au niveau provincial. Je me vois comme une ambassadrice, alors j'en suis très fière. Ça me donne l'occasion de faire de très belles rencontres avec plein de gens engagés, c'est vraiment stimulant. Je me sens utile. Quand on s'implique comme je le fais, on le fait pour aider les autres, mais aussi pour le bien que ça nous apporte. Moi, je trouve que c'est extrêmement valorisant d'aider les autres, ce n'est pas toujours facile, mais ça vaut vraiment la peine de donner de son temps, on ne le regrette jamais », conclut-elle.

**Ces témoignages vous donnent envie de vous impliquer? Le sentiment de se sentir utile résonne pour vous? Poursuivez votre lecture pour découvrir comment vous pouvez faire une différence dans notre organisme et remplissez le formulaire en page 20.**

**le Parke**

CONDOS LOCATIFS  
LIMOILOU

LIVRAISON ÉTÉ 2022  
À PARTIR DE **885\$/mois**

- Unités spacieuses et bien pensées
- Comptoirs de granit
- Air climatisé
- Petits chiens et chats acceptés
- Terrasse commune aménagée au bord de la rivière

475, 1<sup>re</sup> Avenue  
418 522-2525, poste 219  
leparke.com

**le Lièvre** Habitat urbain

CONDOS NEUFS À LOUER

Centre-ville - Secteur Pointe-aux-Lièvres

Quelques unités encore disponibles !

- Tranquillité d'esprit
- Insonorisation supérieure
- Hall sportif avec vestiaires
- Atelier de vélo et de ski
- Terrasse commune sur le toit
- Chats et petits chiens admis

Sautez sur l'occasion et réservez dès maintenant votre unité !

condolelievre.com | 418 522-2525 poste 219

**POUR UNE INFORMATIONS  
LOCALE ACCESSIBLE  
ET DE QUALITÉ**



**Suivez-nous sur Facebook et Instagram  
ou consultez le [carrefourdequebec.com](http://carrefourdequebec.com)**

**Le Carrefour**  
DE QUÉBEC

**IMPLIQUEZ-VOUS ET DEVENEZ BÉNÉVOLE! FORMULAIRE D'INSCRIPTION EN PAGE 20**

PLUS DE 20 ANS D'EXPERTISE  
EN VENTILATION, GÉOTHERMIE,  
CHAUFFAGE ET CLIMATISATION



## LIQUIDATION D'INVENTAIRE



Offre d'une durée limitée.  
Détails auprès d'un représentant  
Enviro Confort.

**ENVIRO  
CONFORT**  
CLIMATISATION

2840, boul. Guillaume, local 102  
Lévis G6W 7Y1 418 839-3900  
enviroconfort.com



## La FADOQ? C'est quoi?

La FADOQ c'est? Le Réseau FADOQ c'est? Le secrétariat provincial et le secrétariat régional c'est? Le représentant de secteur c'est? Le comité de soutien de secteur c'est? Un bénévole c'est? Toutes ces questions sont légitimes et se doivent de recevoir une réponse.

**L**e Réseau FADOQ est fondé le 3 octobre 1970 et regroupe, à l'époque, près de 500 clubs d'Âge d'Or à travers la province. Les quelque 550 000 membres avec ses 16 regroupements régionaux et 17 000 bénévoles visent à conserver et améliorer la qualité de vie des 50 ans et plus.

Mis à part le loisir, la défense des droits des aînés constitue une visée de tous les jours.

Parmi les réalisations du Réseau, on compte :

- › Le programme qualité Logi-être et Roses d'Or définissant la mise en place d'un processus volontaire d'appréciation des résidences privées pour aînés,
- › La fin de l'obligation pour les grands-parents de payer une pension alimentaire à leurs petits-enfants,
- › L'abolition des frais accessoires en santé,
- › Création du bouton argenté, symbole de l'engagement de la FADOQ envers les aînés, sorte de contrat social visant à inciter à poser des gestes concrets envers nos aînés

**Le secrétariat provincial et le secrétariat régional** se veulent l'unité administrative et

Guy Bonneau,  
président



opérationnelle des conseils d'administration sous l'égide d'un(e) président(e). Chacune des 16 régions nomme un représentant à ce chapitre, lequel siège au conseil d'administration. Ces secrétariats comptent un certain nombre de spécialistes pouvant répondre aux besoins de l'un et de l'autre et aux besoins des aînés membres ou non de clubs. Le directeur général est responsable de l'administration de cette entité.

**Le représentant de secteur** lui est élu par les membres des clubs de sa région et de son secteur. Il participe, entre autres, aux assemblées générales des clubs. Il se veut la courroie de transmission entre les clubs et le secrétariat régional. En fonction des demandes exprimées, le régional peut aussi référer au provincial selon le cas.

**Le comité de soutien de secteur**, comme équipe, est formé idéalement du représentant de secteur, d'un(e) secrétaire et d'un(e) trésorier(ère). Toutes les activités touchant le

Pour  
**VENDRE** ou  
**ACHETER**  
Je vous offre un accompagnement  
*secrétariat*

Nancy  
Bélanger

RE/MAX accès  
agence immobilière

**NANCY BÉLANGER**  
Courtier immobilier résidentiel  
Bur. 418 948-1000 | Cell. 418 809-5555  
nancy.belanger@remax-quebec.com

renouvellement des cartes de membres et l'assistance aux assemblées générales sont du nombre des actions du comité.

Plus précisément, le rôle du comité ou d'un de ses représentants se définit comme suit :

- › Assurer l'application des décisions du CA régional
- › Répertoire et analyser les besoins des clubs et de leurs membres
- › Favoriser la communication efficace avec tous les clubs du secteur
- › Renforcer le sentiment d'appartenance des clubs de la FADOQ
- › Encourager le perfectionnement des dirigeants bénévoles des clubs
- › Soutenir les administrateurs des clubs dans tout domaine relatif à leur fonctionnement

Aussi, les réunions de l'équipe formant le comité peuvent se tenir sur différents sujets :

- › Planification du calendrier d'activités du comité de secteur
- › Planification et réalisation de rencontres régionales d'information et de formation (ex. : remise des cartes de membres, formation des dirigeants bénévoles, etc.)
- › Participation et représentation aux activités régionales et/ou locales en collaboration avec les organismes du milieu
- › Collaboration avec la Table de concertation locale du secteur

› Représentation du réseau FADOQ auprès des clubs, AGA des clubs, activités sociales, etc.

- › Les projets du secteur
- › Fidélisation des membres
- › Carnet rabais et privilèges du secteur

**Le bénévole** est à l'origine de nos activités socioculturelles ou toutes autres activités qui servent à maintenir les conditions d'existence sociale nécessaires à la conservation d'un bon équilibre physique, psychologique et social pour nos personnes âgées de nos milieux urbains et ruraux. Nos aînés prennent une grande place dans nos vies et votre soutien, comme bénévole, permet à l'organisation et au club de poursuivre la réalisation de leur mission.

Bien sûr, il ne faut pas mettre de côté l'éveil de notre société contemporaine aux problèmes et aux besoins des personnes âgées et faire toutes les pressions nécessaires afin que les politiques des gouvernements aident au bien-être de nos personnes âgées.

Votre vécu, vos compétences peuvent aider à atteindre ces objectifs.

Devenir bénévole, faisons-le ensemble, aujourd'hui et demain, pour nos aînés et pour nous.

### Je bénévole et vous ?

## Témoignage de Madame Micheline Fortin, secrétaire au comité de soutien du secteur Orléans de 2009 à 2018



Je suis une personne très sociable, j'aime le monde et j'aime par-dessus être à l'écoute et rendre service. Le bénévolat dans ma communauté FADOQ me permet de donner au suivant, je sens que je peux faire une différence sur la qualité de vie des aînés. En redonnant ainsi à ma communauté et en m'impliquant à 110% dans des causes telles que la défense des droits des aînés, j'ai développé un fort sentiment d'appartenance envers la FADOQ.

## UNE BELLE HISTOIRE

**DÉBUTANT** il y a **30 ANS** avec la **PETITE PIZZERIA**, je me suis tourné vers la pizza congelée en commençant par les vendre dans les **BARS, DÉPANNEURS, ÉPICERIES** et autres commerces sur les deux rives de la région de Québec.

## POURQUOI LA GAULOISE ?

Contrairement à cette mentalité omniprésente de vendre en **VOLUME** dans ce domaine, j'ai toujours voulu vendre un **PRODUIT** et non un prix. Alors les seules fois que j'ai fait des spéciaux, c'était pour m'assurer que tous mes employés demeureraient à temps plein.

Je ne paie pas d'emplacement dans les supermarchés et ne donne pas de caisses de pizza gratuites.

Je m'assure plutôt d'avoir du **VRAI FROMAGE MOZZARELLA**, de **GARNIR TOTALEMENT** le fond des pizzas de pepperoni, que ce soit de **VRAIS PIZZAMANS** qui façonnent les pizzas à la **MAIN**, qu'ils fassent ma **PÂTE**, ma **SAUCE** pour obtenir un produit de **QUALITÉ RESTAURANT**.

Tout cela pour que le client « **TRIPPE** » en mangeant ma pizza et en parle à ses **COLLÈGUES** ou dans sa **FAMILLE**. Je ne veux pas 10 clients qui en mangent une fois, mais 10 clients qui vont en faire une habitude.

PUBLIREPORTAGE

# RECHERCHÉ

## PROPRIÉTAIRES

désirant offrir une **VRAIE PIZZA** de qualité qui **FIDÉLISERA** votre **CLIENTÈLE**.

- Relais motoneiges
- Arénas
- Stations de ski
- Cafétérias
- Responsables de cantines des employés
- Restaurants
- Événements
- Salons de quilles

## PAS DE SURGELÉ POUR MOI!

J'ai un petit **MESSAGE** pour vous : En voyant ma **PASSION**, des gens qui ne mangeaient pratiquement pas de pizzas et surtout pas **CONGELÉES**, sont devenus de **FIDÈLES CLIENTS!**

Soyez assuré que mon épouse, tout notre personnel et moi-même mettons tout en œuvre pour vous satisfaire à 120%!

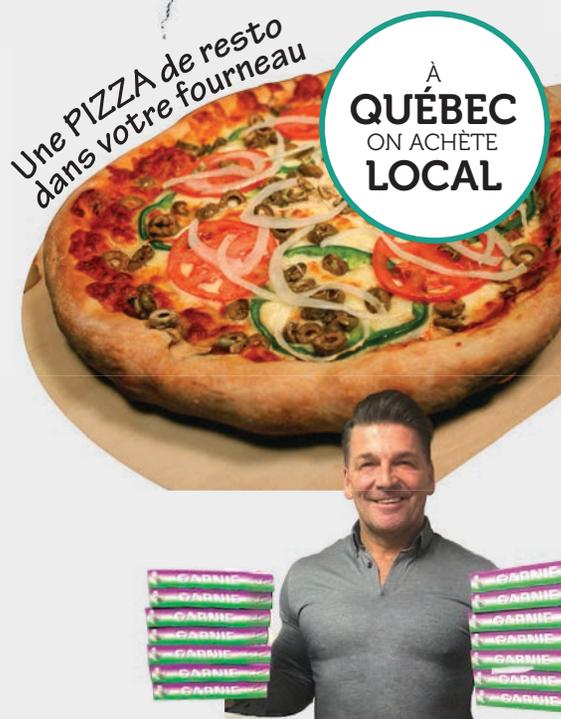


*Jocelyn Gallant*  
Propriétaire depuis 1991



Une PIZZA de resto dans votre fourneau

À QUÉBEC ON ACHÈTE LOCAL



Trouvez un de nos **400 points de vente** tout près dans votre quartier en visitant **PIZZERIALEGAULOIS.COM**

**IMPLIQUEZ-VOUS ET DEVENEZ BÉNÉVOLE! FORMULAIRE D'INSCRIPTION EN PAGE 20**

# Nos valeurs qui nous unissent



Michel Beaumont,  
directeur général



La personnalité d'une organisation se définit par les valeurs qui reflètent la vision des dirigeants. C'est en respectant ses valeurs que la FADOQ – Régions de Québec et Chaudière-Appalaches offre du soutien et de l'accompagnement aux dirigeants bénévoles dans l'exercice de leurs fonctions. Tant au niveau du service à la clientèle qu'au niveau des formations qui sont conférées aux administrateurs des clubs, les employées, les membres du Conseil d'administration ainsi que tous les bénévoles du Réseau FADOQ communiquent régulièrement les valeurs du plus grand Réseau d'aînés au Québec.

Voici les valeurs qui dictent nos actions ainsi que nos orientations stratégiques :

## Coopération

Partager et mettre à contribution ses talents, compétences et expertises en soutien à l'équipe et aux bénévoles dans le respect des rôles de chacun pour l'atteinte de la mission FADOQ.

## Engagement

Servir l'organisme en accomplissant son travail avec intérêt, enthousiasme, fierté et conviction, afin d'atteindre les objectifs et développer un sentiment d'appartenance.

## Équité

Conduite qui vise à traiter les gens en toute impartialité, objectivité et justice afin de reconnaître les droits et intérêts de chacun.

## Intégrité

Agir avec professionnalisme, rigueur et honnêteté en s'appuyant sur un ensemble de principes, afin d'assurer le bon fonctionnement de l'équipe et de l'organisation.

## Plaisir

Créer et permettre une ambiance agréable où la bonne humeur et le bien-être sont assurés afin d'apporter une satisfaction personnelle et de la considération.

## Respect

Attitude à privilégier afin de se comporter avec courtoisie, civilité, politesse et gentillesse sans porter atteinte à l'intégrité de la personne.

## Solidarité

Interdépendance des membres d'une équipe qui se traduit par l'entraide, l'assistance et la camaraderie. C'est un atout important afin de soutenir la mission, la tâche et les êtres humains qui évoluent vers un même but.



**ROY MÉTIVIER ROBERGE**

SYNDIC AUTORISÉ EN INSOLVABILITÉ

**vous, avant tout...**

## Nous sommes là pour vous...

**Ne restez pas seul avec une situation financière difficile**

**Parlez-nous de ce qui se passe! On est au bout du fil pour vous écouter.**

- Lors de votre première consultation, nous prendrons le temps de vous écouter et d'analyser votre situation. Nous discuterons avec vous des options possibles pour parvenir à un budget parfaitement équilibré.
- Vous n'aurez rien à signer et nous répondrons à toutes vos questions dans un climat de bienveillance et de respect.

**Réglez vos dettes, recommencez à vivre!**

- Consultation gratuite et confidentielle;
- Rencontres en appel vidéo;
- Aucun déplacement requis;
- Rendez-vous en moins de 24h.

Plusieurs bureaux dans votre région

**rmrsyndics.com | 418 651-5500 | 1 844-651-5500**

**IMPLIQUEZ-VOUS ET DEVENEZ BÉNÉVOLE! FORMULAIRE D'INSCRIPTION EN PAGE 20**



# VOUS SOUFFREZ D'ARTHROSE ET DE DOULEURS MUSCULAIRES ?

Arthrose • Arthrite • Mal de dos

**NOUS AVONS LA SOLUTION**

**GENOU**

**DOS**

## CONSULTATION GRATUITE

Avec nos spécialistes de la douleur avec plus de *20 ans d'expérience*

**1 877 623-8322**



**10\$**

**de rabais** sur votre premier achat!  
Date limite: 30 Novembre 2021



710, rue Bouvier, bureau 225, Québec (Québec) G2J 1C2  
Téléphone SANS FRAIS : 1 877 623-8322

Visionnez notre émission au : [www.phyto-med.com](http://www.phyto-med.com)



# Bénévoler, un plus pour la FADOQ – RQCA



À la FADOQ – Régions de Québec et Chaudière-Appalaches, les bénévoles sont un pilier sans qui de nombreux projets touchant les personnes âgées ne pourraient pas se concrétiser. En visitant cette page, vous faites un pas de plus vers la grande équipe de bénévoles de la FADOQ. Les personnes qui composent cette équipe peuvent être fières de contribuer à améliorer la qualité de vie des aînés.

**N**ous avons un grand éventail de choix de bénévolat à la FADOQ-RQCA. Il est possible de s'impliquer lors d'événements ponctuels ou lors d'activités régulières. Nous nous adaptons toujours très bien au rythme de vie de nos bénévoles.

Pour en savoir plus, voici les différents types de bénévolats qui sont possibles de faire à la FADOQ-RQCA :

## Grands événements FADOQ

- › Le Salon FADOQ 50 ans + a lieu chaque automne au Centre de foires de Québec et qui accueille environ 19 000 visiteurs. Les bénévoles contribuent en accueillant les visiteurs, en donnant les directions vers les kiosques

des exposants ou en inscrivant les adhésions des nouveaux membres.

- › Les Jeux régionaux FADOQ se tiennent chaque année au mois de mai. Une dizaine de disciplines ont lieu pendant les deux semaines de ces jeux, par exemple quilles, badminton, pickleball, billards, marche prédiction, etc. Les bénévoles sont appelés à accueillir les participants, faire la distribution des boîtes à lunch, faire les inscriptions.

## Responsable de discipline dans votre secteur FADOQ

- › Plusieurs disciplines demandent d'avoir un représentant par secteur afin de mobiliser les membres FADOQ, publiciser les événements comme le

Gala de danse, les Jeux FADOQ et contribuer à la planification de ces événements en participant au comité organisateur. Les disciplines sont la danse en ligne, la pétanque, les quilles, les dards, la pétanque-atout, le billard, le scrabble, le baseball poche, la marche prédiction, le curling, le golf, le palet, le badminton et le pickleball.

## Formateur-bénévole dans nos locaux et en virtuel pour les Ateliers FADOQ.ca

- › Donner des cours informatiques aux personnes âgées. Les cours ont lieu dans les locaux du secrétariat régional ou en virtuel. Les cours enseignés sont; tablette et téléphone intelligent ANDROID, iPad et iPhone, Excel, Word, ordinateur, internet, réseaux sociaux et achats en ligne.

## Bénévole d'une activité régulière d'un club

- › Tous les clubs organisent des activités régulières pour les membres FADOQ dans

lesquels il est possible de s'impliquer bénévolement pour contribuer à son club local. Les activités sont la danse, des soupers thématiques, petits voyages, jeux de cartes et autres loisirs.

## Animateur bénévole au programme VIACTIVE

- › Le programme VIACTIVE de la région de la Capitale-Nationale (Portneuf, Québec, Charlevoix) recherche de nouveaux bénévoles pour animer des séances d'exercices physiques qui s'adressent aux personnes de 50 ans et plus. Si vous désirez vous impliquer et développer un mode de vie actif dans votre communauté, la grande équipe VIACTIVE de la Capitale-Nationale vous attend!

La formation et les outils d'animation sont gratuits, en plus d'être encadré par des professionnels de la santé.

## Bénévoler, un plus pour la FADOQ – RQCA

## LE DON PAR TESTAMENT, UNE FAÇON SIMPLE DE CONTRIBUER À LA PÉRENNITÉ DE L'ŒUVRE

**MS** Fondation Michel-Sarrazin

« Mon père est décédé dans la dignité à la Maison Michel-Sarrazin en octobre 2014. Il aurait aimé mourir chez lui mais ce n'était pas possible. La Maison Michel-Sarrazin, située à quelques rues de l'endroit où il a vécu une soixantaine d'années, a en quelque sorte exaucé son vœu. Le don que j'ai prévu dans mon testament est une marque de gratitude envers cet organisme unique et essentiel. C'est ma façon de contribuer à la pérennité de la Maison et de rendre hommage à mon père. »

- Marie Godbout



**Catherine Huard**  
Directrice  
Dons majeurs et planifiés  
chuard@michel-sarrazin.ca  
418 687-6084 poste 407



**Yann Delisle**  
Directeur associé  
Dons majeurs et planifiés  
ydelisle@michel-sarrazin.ca  
418 687-6084 poste 409

PROGRAMME  
**SÉRÉNITI**  
soutenir pour toujours

# Pour nous, vous valez de l'or !

Marissa Dompierre,  
Responsable des  
programmes et  
projets spéciaux



Depuis plus de 50 ans, des milliers de personnes oeuvrent avec la FADOQ-RQCA pour défendre les droits des aînés, faire évoluer l'organisme, briser l'isolement social des personnes âgées, etc. Ces personnes qui donnent du temps ont une valeur inestimable aux yeux de la FADOQ. Et c'est de ce fait qu'est né le mouvement « Du pouce pour nos bénévoles en or ».

**A**u sein de notre réseau, il est important de reconnaître les personnes derrière chaque action bénévole. Chacune de ses personnes qui donnent du temps pour faire rayonner la FADOQ mérite au moins un « merci ». En vous impliquant à la FADOQ-RQCA, vous ferez partie des personnes qui sont reconnues et remerciées à leur juste valeur. Les bénévoles faisant partie des priorités de notre organisme, plusieurs actions sont mises en place année après année afin de reconnaître l'implication bénévole.

## Du pouce pour nos bénévoles



Depuis un certain temps, le pouce en l'air représente la reconnaissance aux bénévoles. Ce symbole a une grande importance puisqu'il illustre notre vision qui est qu'un simple geste peut faire la

différence. Imaginez-vous être impliqué dans l'organisation d'une grande soirée de danse pour laquelle vous avez travaillé avec acharnement avec une petite équipe de bénévoles. Le soir même de l'activité, vous venez de terminer de faire l'accueil des participants, vous levez les yeux et plus loin une personne vous montre son pouce en l'air. Un pouce qui veut dire « beau travail » et qui vous donne un sentiment d'accomplissement. Ce geste a pourtant été simple et gratuit à faire, mais au combien appréciez. C'est ainsi que la FADOQ-RQCA voit la reconnaissance aux bénévoles. Des gestes petits ou grands, ponctuels ou du quotidien, mais qui sont toujours présents et qui font maintenant partie de la culture FADOQ.

## Une politique accessible

En 2019, une politique a vu le jour afin d'offrir tous les outils nécessaires à notre réseau

pour reconnaître les bénévoles. De nombreux outils et idées ont été transmis dans les secteurs et clubs FADOQ afin de rappeler à tous que nos bénévoles valent de l'or. Ainsi, les bénévoles nouvellement recrutés sont accueillis chaleureusement et ont accès à un guide complet d'information sur la FADOQ-RQCA. Chaque bénévole qui s'implique peut se pavaner fièrement avec une épinglette « Fièvre bénévole FADOQ ». Les idées de tous nos secteurs sont mises en communs afin de faire rayonner les clubs qui se démarquent avec leur créativité pour remercier leurs bénévoles. Une section complète est également dédiée dans notre magazine Écho des deux Rives aux bénévoles qui se démarquent particulièrement. Ainsi, nous pouvons rendre hommage à des personnes qui ont marqué l'histoire de la FADOQ.

## Être remercié, selon ses besoins

Vous n'êtes pas le type de personne qui aime être sous les feux des projecteurs? Pas de problème, chaque bénévole est remercié selon ses besoins et sa personnalité. Pour



nous, l'important n'est pas l'ampleur du geste, mais plutôt sa signification. Ainsi, que ce soit un pouce en l'air, un petit mot, une poignée de main, un gâteau, une invitation spéciale ou un cadeau, chaque remerciement à la même valeur.

Nous travaillons constamment à améliorer nos méthodes de reconnaissance aux bénévoles afin que chaque personne qui s'implique soit valorisée et sache qu'elle est appréciée. L'équipe de bénévoles a une grande valeur pour la FADOQ-RQCA, car c'est elle qui fait battre son cœur.

Faites comme nous et embarquez dans le mouvement « Du pouce pour nos bénévoles en or » en vous lançant le défi de montrer à une personne que vous appréciez son travail en lui montrant votre pouce en l'air.

**Vous souhaitez vous impliquer comme bénévole à la FADOQ-RQCA ?**

Remplissez notre formulaire en ligne ou en page 20.

## Services-conseils et accompagnement en recherche d'hébergement pour aînés



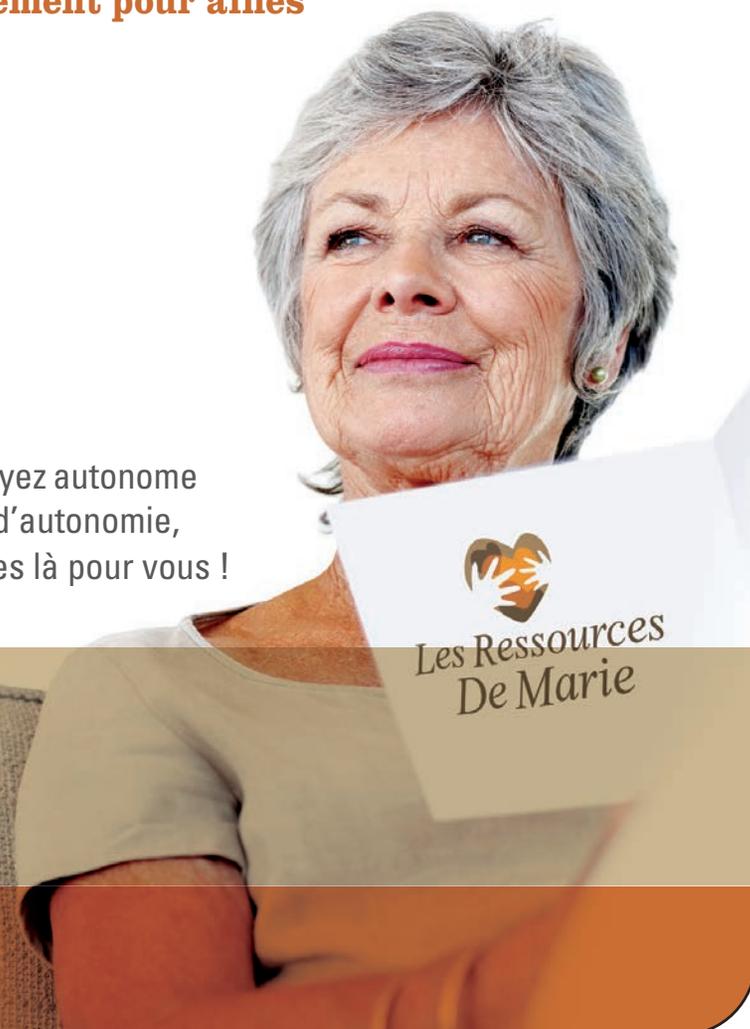
*Les Ressources De Marie*

**Un service gratuit, personnalisé et rassurant pour votre tranquillité d'esprit!**

Que vous soyez autonome ou en perte d'autonomie, nous sommes là pour vous !

Choisir Les Ressources De Marie, c'est avoir l'assurance de trouver la bonne résidence, c'est être entouré, écouté, accompagné et conseillé, dans une relation de confiance totale, de respect, d'intégrité, pour que votre décision soit réfléchie et prise en toute sérénité.

**7 jours sur 7, contactez-nous au 418 208-2741 ou au 581 741-7773**  
marie@ressourcesmarie.com [www.ressourcesmarie.com](http://www.ressourcesmarie.com)



# SIROIS

DENTUROLOGISTES



**VENEZ NOUS  
RENCONTRER  
LA CONSULTATION  
EST GRATUITE.**



Jean-Sébastien  
Sirois  
denturologiste



## LES PROTHÈSES SUR IMPLANTS, UN MONDE À DÉCOUVRIR...

### SOLUTIONS POUR LE HAUT



All-on-4 du haut



Attachent de type locator

#### LES AVANTAGES :

- Stabilité d'une dentition naturelle
- Dégagement complet du palais
- Procédure sans greffe osseuse (dans presque tous les cas)
- Aucune restriction alimentaire
- Concept innovateur permettant la pose des implants et la mise en place de la prothèse temporaire immédiate la même journée

### FINANCEMENT JUSQU'À 12 MOIS SANS INTÉRÊT\*

\* SUJET À L'APPROBATION DE CRÉDIT ET CERTAINES  
CONDITIONS S'APPLIQUENT.

# SIROIS

DENTUROLOGISTES

#### Consultation gratuite (sur place)

Prothèse sur implants | Prothèse bio-fonctionnelle  
Prothèse complète et partielle  
Réparation d'urgence | Protecteur buccal

**T.: 418 667-9434**

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

437 RUE SEIGNEURIALE, BEAUPORT  
1364, RUE SAINT-JACQUES, L'ANCIENNE-LORETTE

 SUIVEZ NOUS  
SUR FACEBOOK

### SOLUTIONS POUR LE BAS

All-on-4 du bas



Système d'attache avec barre



Attachements sphériques

Une multitude de questions  
vous trottent dans la tête?  
Nous sommes là pour y répondre!

**50\$** de rabais  
**PAR PROTHÈSE  
DENTAIRE ÉQUILBRÉE**

Applicable sur la fabrication seulement. Ne peut être jumelé au financement. Doit être présenté lors du 1<sup>er</sup> RDV. Ne peut être jumelé à aucune autre offre. Valide jusqu'au 31 mars 2022.



**75\$** de rabais  
**PAR PROTHÈSE DENTAIRE  
BIOFONCTIONNELLE**

Applicable sur la fabrication seulement. Ne peut être jumelé au financement. Doit être présenté lors du 1<sup>er</sup> RDV. Ne peut être jumelé à aucune autre offre. Valide jusqu'au 31 mars 2022.



**200\$** de rabais  
**PAR PROTHÈSE DENTAIRE  
SUPPORTÉE PAR DES IMPLANTS**

Applicable sur la fabrication seulement. Ne peut être jumelé au financement. Doit être présenté lors du 1<sup>er</sup> RDV. Ne peut être jumelé à aucune autre offre. Valide jusqu'au 31 mars 2022.





## Tout le monde le veut dans son équipe !

**Un bénévole au sein du Réseau FADOQ donne de son temps pour rendre service sans attendre de rétribution monétaire en retour. Un véritable don de soi ! Mais pourquoi faire du bénévolat ? Aujourd'hui plus que jamais, une personne qui s'implique comme bénévole recherche avant tout du plaisir, recherche à vivre une expérience ainsi que de la reconnaissance.**

**L**a FADOQ des régions de Québec et Chaudière-Appalaches organise entre autres des événements et des activités à caractère sportif comme les Jeux régionaux, des sorties en ski de fond, en raquette, en vélo, des marches et bien d'autres. Pour avoir côtoyé des centaines de bénévoles lors de ces événements, ceux et celles qui s'y impliquent ont des qualités et des expériences bien particulières. Tout d'abord, ces personnes peuvent choisir d'animer des activités, d'arbitrer, d'encadrer, de marquer les points ou d'occuper différents postes pour assurer la logistique de l'activité. Pour combler ces tâches, les bénévoles sélectionnés doivent avoir un intérêt marqué envers l'activité pour laquelle ils s'impliquent. Certains postes comme arbitre ou responsable de discipline demandent de bonnes connaissances sur l'activité pour pouvoir réaliser ces tâches. Ensuite, ce sont des personnes patientes qui aiment socialiser et côtoyer d'autres personnes. Ils font preuve d'ouverture et de respect envers les participants. Ce sont également de très bons communicateurs qui aiment le travail d'équipe. Ce sont donc des bénévoles que tout le monde veut dans son équipe !

**Frédérique Chevarie,**  
conseillère en loisir



J'ai posé la question suivante à plusieurs personnes qui pratiquent ce type de bénévolat : pourquoi est-ce que vous revenez chaque année, qu'est-ce que vous appréciez dans le bénévolat que vous pratiquez ? La réponse qui revient le plus souvent est : parce que j'ai hâte de retrouver la gang, les autres bénévoles, les participants, les organisateurs et l'ambiance ! Beaucoup le pratique aussi par intérêt envers l'activité ou pour se sentir utiles et appréciés. Pour les avoir côtoyés à maintes reprises, ce sont des bénévoles en or, attachants, inspirants et uniques. Je profite de cette tribune pour les remercier à nouveau pour leur implication.

Si vous aussi vous souhaitez vous impliquer ou avoir plus d'information sur les événements ou les activités de la FADOQ RQCA, communiquez avec nous au 418 650-3552 ou remplissez le formulaire en page 20 ou bien le formulaire en ligne au [fadoq.ca/benevolerunplus](http://fadoq.ca/benevolerunplus).



**Témoignage de Michel Pedneault, Bénévole responsable des Petites Quilles aux jeux régionaux et provinciaux FADOQ, encadreur dans le cadre des randonnées vélo de la FADOQ-RQCA**



Pour moi, cette implication m'a permis de travailler avec une nouvelle clientèle qui m'était inconnue dans mes emplois précédents, soit les aînés. J'ai aussi développé un sentiment d'appartenance envers le réseau, avec des relations d'amitié envers le personnel du secrétariat et envers d'autres bénévoles que j'ai rencontrés sur des comités ou durant des activités.

# Qui sont ces gens dévoués dans vos clubs locaux ?

Raphaël Fortin,  
Coordonnateur au  
développement,  
services aux clubs



Un club FADOQ est un endroit de socialisation et de création de liens entre aînés d'une même communauté. Pour la bonne tenue d'un club, il n'y a pas de petit bénévolat puisque l'ensemble des bénévoles font partie d'un système qui peut fonctionner seulement si l'ensemble des bénévoles jouent leur rôle. Un conseil d'administration est essentiel à la bonne tenue d'un OBNL, mais les bénévoles «volants» qui aident à la préparation des activités sont tous aussi importants.

**Président :** Représentant officiel du club, ce poste vous fera rencontrer des partenaires importants dans votre municipalité telle que l'équipe municipale de votre région ou encore des organismes communautaires de votre région. Catalyseur de projet, le président doit penser aux orientations futures du club afin de mettre sa couleur.



- › Entregents
- › Être visionnaire
- › Avoir du leadership

**Vice-président :** Remplaçant officiel du président du club, en cas d'indisponibilité de celui-ci dans une demande de représentation officielle. Comme bras droit du président, le vice-président pourra observer et apprendre les rouages d'un conseil d'administration.



- › Écoute active
- › Sens de l'organisation
- › Esprit d'équipe

**Secrétaire :** Responsable des procès-verbaux, le ou la secrétaire est souvent responsable des registres et des permis de la corporation. C'est la « mémoire » du club puisque sa tâche est d'écrire le plus fidèlement possible, et de manière concise, un résumé des rencontres du conseil d'administration.



- › Être autonome
- › Bonne qualité du français écrit
- › Discipline

**Registraire :** S'assure du renouvellement des cartes du club et du bon fonctionnement de celles-ci. Vérifie la vente de cartes avec les listes de membres et appelle les membres aux besoins. C'est le « vendeur » de cartes FADOQ du club.



- › Minutieux
- › À l'aise à l'ordinateur
- › Persuasif

**Trésorier :** Souvent appelé le « gardien » de la bourse du club, le trésorier est responsable des fonds de la corporation. Comptabiliser la vente des cartes dans le grand livre du club et faire le suivi des dépenses sont les principaux rôles du trésorier.



- › Rigoureux
- › Prévoyant
- › Précis

**Administrateurs :** Bien qu'un administrateur n'ait pas de tâche spécifique dans le conseil d'administration, celui-ci peut très bien participer à des comités spéciaux et donner un coup de main sur l'ensemble des dossiers.



- › Polyvalence
- › Consciencieux
- › Enthousiaste

## Bénévole «volant», mais important!

Très important pour la bonne tenue d'une programmation de club, le bénévole «volant» est là pour aider à une tâche spécifique. C'est le bénévole de «l'ombre» qui aime rendre service pour une tâche/activité spécifique uniquement, mais qui n'a pas énormément d'heures à donner.



- › Expertise/ expérience sur une tâche (ex. monter une salle de bingo)
- › Ouverture d'esprit
- › Efficace

**Vous souhaitez vous impliquer comme bénévole à la FADOQ-RQCA ?**

Remplissez notre formulaire en ligne ou en page 20.

**Pour connaître le club FADOQ le plus près de chez vous, consultez le [fadoq.ca/clubs-fadoq](http://fadoq.ca/clubs-fadoq)**

ÊTES-VOUS À LA RECHERCHE D'UN  
RÉSIDENCE PRIVÉE POUR AÎNÉS?  
LAISSEZ-NOUS VOUS ACCOMPAGNER  
DANS CETTE DÉMARCHE!  
NOS SERVICES SONT  
PERSONNALISÉS ET GRATUITS!



UN  
**NID** POUR  
SOI

Communiquez avec nous!

**ISABELLE BÉDARD**

Conseillère en hébergement

418.930.8829

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

[unnidpoursoi@gmail.com](mailto:unnidpoursoi@gmail.com)



Votre Corporation  
Votre cimetièrre

Corporation  
du cimetièrre  
Mont-Marie



**700 nouvelles niches**  
de qualité supérieure, disponibles  
au Mausolée columbarium Mont-Marie

152, rue du Mont-Marie, Lévis • 418-833-1813 • [cimetiere.ca](http://cimetiere.ca)

**IMPLIQUEZ-VOUS ET DEVENEZ BÉNÉVOLE! FORMULAIRE D'INSCRIPTION EN PAGE 20**



## Être formateur, ça vous dit ?

**Marissa Dompierre,**  
Responsable des  
programmes et  
projets spéciaux



Dans la grande gamme d'activités offertes à la FADOQ, les ateliers informatiques (Ateliers FADOQ.ca) sont certainement parmi les plus populaires. Beaucoup de nos membres ont besoin d'apprendre comment fonctionne leur ordinateur ou nouvelle tablette. D'autres ont plus besoin d'approfondir leurs connaissances ou de se mettre à jour concernant Word, Excel ou les Réseaux sociaux. Pour fournir tous ces apprentissages à nos membres, nous avons la chance d'avoir une équipe solide de formateurs-bénévoles.

**L**es formateurs-bénévoles donnent de leur temps afin de donner des cours dans les locaux de la FADOQ-RQCA. Certains s'impliquent depuis plus de 10 ans comme formateurs et TOUS sont extrêmement appréciés par tous les participants de nos cours.

En devenant formateur bénévole, vous pourriez faire la différence dans la vie de nombreux de nos membres. Nous vivons dans un monde numérique qui évolue rapidement et de nombreuses informations essentielles sont dorénavant disponibles que sur internet. Pour pouvoir s'adapter à ce monde numérique, nos membres ont

besoin de personnes qui connaissent bien les nouvelles technologies pour leur apprendre à bien les utiliser. Les formateurs bénévoles, en enseignant à nos membres les bases de leur tablette ou téléphone intelligent, participent aussi à contrer l'isolement social chez les personnes âgées en leur permettant de communiquer avec leurs proches.

### Par des aînés, pour des aînés.

Pour nos cours, il est primordial que les participants se sentent écoutés et compris. L'apprentissage prend toujours du temps et nous nous assurons de permettre aux formateurs d'avoir ce temps en limitant nos

groupes à 8 personnes. Ainsi, les formateurs peuvent mieux apprendre à connaître les participants et à s'adapter à leur besoin.

### Qu'est-ce que ça implique ?

Les nouveaux formateurs bénévoles ne partent pas de zéro lorsqu'ils commencent à donner des cours. Des guides leur sont fournis, une formation complète est offerte et l'organisation complète des cours en prise en charge par le personnel de la FADOQ-RQCA. Ainsi, le formateur se voit fournir une structure à travers laquelle il peut personnaliser son cours. Pour devenir formateur bénévole, vous devez être à l'aise avec les nouvelles technologies et surtout avoir une bonne capacité à vulgariser des contenus. Ainsi, une ou plusieurs fois par semaine, dépendamment de vos disponibilités, vous serez appelés à venir dans les locaux de la FADOQ-RQCA pour donner des cours informatiques. Les cours donnés sont :

- › Je découvre l'ordinateur
- › Je découvre internet

- › J'apprivoise Word
- › J'apprivoise de chiffrer Excel
- › Réseaux sociaux
- › Les tablettes et téléphones intelligents (APPLE et ANDROID)
- › Les achats en ligne (cours virtuels uniquement)

Chaque session de cours dure entre 4 à 6 semaines et chaque cours est d'une durée de 3 heures. Le stationnement est payé par la FADOQ-RQCA et tout le matériel nécessaire aux cours est fourni. Les formateurs bénévoles ont également accès à un bureau et à des breuvages pendant leur cours.

### Envie de devenir formateurs ? Pourquoi pas

Pour plus d'information sur cette implication bénévole, remplissez le formulaire en page 20 ou le formulaire en ligne au [fadoq.ca/benevolerunplus](http://fadoq.ca/benevolerunplus). Pour en savoir plus sur les Ateliers FADOQ.ca, rendez-vous sur le [fadoq.ca/les-ateliers-fadoq-ca](http://fadoq.ca/les-ateliers-fadoq-ca)



*Là*  
POUR VOUS

ACCOMPAGNEMENT LORS DU DEUIL

ARRANGEMENT PRÉALABLE

DÉPÔT DE VOLONTÉS

ET PLUS ENCORE!

GROUPE  
*Garneau*  
THANATOLOGUE

418 839-8823 |  [groupegarneau.com](http://groupegarneau.com)

**IMPLIQUEZ-VOUS ET DEVENEZ BÉNÉVOLE! FORMULAIRE D'INSCRIPTION EN PAGE 20**

# La Seigneurie du Jasmin

APPARTEMENTS  
DISPONIBLES DÈS MAINTENANT

*Informez-vous  
sur nos promotions en cours*

LA SEIGNEURIE DU JASMIN  
UNE ENTREPRISE D'ICI

CHEZ NOUS  
VOUS NE SEREZ PLUS JAMAIS SEUL



**Services offerts :**

- Appartements 1 1/2, 2 1/2, 3 1/2, 4 1/2
- Étage de soins
- Spacieuse salle à manger
- Repas servis aux tables
- Services infirmiers et personnel de soutien
- Stationnements intérieurs
- Personnel infirmier 24 h

**418 228-8685**

**legroupemagistral.com**

11 765, 1<sup>ère</sup> Avenue, Ville de Saint-Georges, QC G5Y 8G7



## La Seigneurie de Salaberry

RÉSIDENCE PRIVÉE  
POUR AÎNÉS

**VOTRE SÉCURITÉ: NOTRE PRIORITÉ**

Personnel de soins 24 heures, 7 jours sur 7

**CRÉATEUR DE VIE HEUREUSE**

PROMOTIONS EN VIGUEUR | INFORMEZ-VOUS



**APPARTEMENTS CONFORTABLES & MODERNES  
GRANDEURS ALLANT DE STUDIOS À 4 1/2**

bien éclairés, stationnement intérieur, casiers de rangement, vue sur les montagnes et plus encore

**CHEZ NOUS  
VOUS NE SEREZ  
PLUS JAMAIS SEUL**

**MENUS ÉQUILIBRÉS & VARIÉS**

Nombre de repas en salle à manger à votre choix, servis à votre table

LA SEIGNEURIE DE SALABERRY  
UNE ENTREPRISE D'ICI

**AIRES COMMUNES POUR TOUS LES GOÛTS**

Magnifiques terrasses sur les toits, salle d'animation, salle de billard, salle d'exercice, bistro, salon de coiffure & plus encore

20, Rue Saint-Jean, Québec  
**418 563.3864**  
**418 648.1471**

# La Seigneurie de Lévy

**NOS PRIX SONT LES  
MEILLEURS  
INFORMEZ-VOUS**

*Venez nous  
rencontrer!*



La simplicité et la chaleur  
sont notre différence!

Sécurité - Soins de qualité  
Loisirs stimulants & vie sociale active  
Repas santé et équilibrés

Une résidence au coeur de la ville  
& aux dimensions humaines

## La Seigneurie de Lévy

une entreprise d'ici

**418-833-3407**

**legroupemagistral.com**

790, Boulevard Alphonse-Desjardins, Lévis



**VOUS AVEZ DES QUESTIONS?**  
**Informez-vous, Téléphonez-nous!**  
**Nos conseillers sont là pour vous.**



Résidence évolutive avec vaste gamme d'appartements modernes, offrant confort et sécurité une offre de services des plus variés et des soins de santé de qualité pour aînés autonomes ou en perte d'autonomie



#### Services disponibles

- Service de repas et service aux tables
- Service d'entretien ménager
- Divertissement, horaire d'activités au choix avec animateur
- Piscine intérieure,
- Pharmacie-dépanneur
- Génératrice d'urgence, gicleurs
- Soins infirmiers, personnel 24/7,
- Services à la carte, soins à la carte,
- Unité de soins (clientèle en perte cognitive)
- Stationnements intérieurs et extérieurs

Le Manoir Sully au cœur de la ville de Québec,  
 près de tous les services.

**Votre conseillère, Josée Fournel**  
**581-994-0382 • batisseurs.ca**

400, av. Bélanger, Québec

# La FADOQ, en bref

## Le Réseau FADOQ... une saine évolution faite d'audace et de valeurs sûres

**L**e Réseau FADOQ est le plus grand organisme d'aînés au Canada, avec près de 550 000 membres, 704 clubs, 16 regroupements régionaux et plus de 4 700 administrateurs bénévoles. Fort d'une longue et fructueuse tradition d'un demi-siècle, il demeure bien de son temps et est plus que jamais un joueur indispensable sur l'échiquier d'un Québec à la population vieillissante.



#### Notre mission

Le Réseau FADOQ rassemble et représente les personnes de 50 ans et plus dans le but de conserver et d'améliorer leur qualité de vie. Le Réseau défend et fait la promotion de leurs droits collectifs, valorise leur apport dans la société et les soutient par des programmes, services et activités, notamment en loisir, culture, sport et plein air.



#### Notre vision

Être le leader au Québec et une référence au Canada et à l'international pour assurer un vieillissement actif et de qualité.



#### Nos valeurs

- › Coopération
- › Engagement
- › Équité
- › Intégrité
- › Plaisir
- › Respect
- › Solidarité



Régions de Québec et  
 Chaudière-Appalaches

Nous comptons plus de

**90 000**

membres,

**165**

clubs affiliés,

**14**

employés dévoués

**et surtout**  
**plus d'un**  
**millier**  
**de bénévoles**  
**en or.**

**synergie** | pro-  
 santé

2600, avenue Bourg-Royal, suite 220  
 Québec, Québec G1C 5S7  
 581 741-7447  
 www.synergieprosante.com

physiothérapie  
 massothérapie  
 acupuncture  
 ostéopathie

# À la découverte de fadoq.ca !

Conçu dans un design moderne, notre site Web offre une expérience fluide et intuitive. Le site est doté d'une quantité importante d'informations qui touchent nos opérations, nos services à nos membres, différents sujets et programmes qui touchent les personnes de 50 ans et plus : revendications, mémoires, rabais, adhésion, loisirs, voyages, ressources, clubs FADOQ, etc.

**E**n visitant notre site Web, le choix de la région est important puisque le contenu varie selon le secrétariat régional choisi. Les services et les offres peuvent différer entre chaque région, mais sachez que la carte FADOQ est universelle. Vous pouvez profiter de tous ces avantages, peu importe l'endroit où vous vous trouvez au Québec.

## Club FADOQ : une vraie richesse sociale

Le Réseau FADOQ compte 704 clubs, dont 165 clubs FADOQ font partie des régions de Québec et Chaudière-Appalaches. Ces lieux de loisir, de plaisir, d'entraide et de solidarité jouent encore pleinement leur rôle originel de briseurs d'isolement, en fournissant un essentiel réseau social aux 50 ans et plus. Ces lieux créent bien des occasions d'être actifs.

Pour trouver le club FADOQ le plus près de votre domicile, visitez la section « Clubs » sur notre site Web. Une barre de recherche vous est proposée. En effectuant une recherche « Par proximité » à l'aide de votre code postal ou votre ville, la liste des clubs FADOQ vous apparaît en ordre du club se trouvant le plus près de chez vous au plus éloigné. Cette recherche vous permet de découvrir les activités offertes dans votre secteur et d'encourager votre club local par votre adhésion.

## Un intérêt grandissant

Le nombre de membres FADOQ ne cesse de grandir. La FADOQ – Régions de Québec et Chaudière-Appalaches offre un grand éventail de services, de rabais et de loisirs. Nos projets sont nombreux, de qualité et pour tous les goûts. Il suffit d'une visite sur notre site Web pour qu'il suscite votre intérêt

d'en apprendre davantage sur nous. Pour mener à bien tous ces projets, notre équipe est appuyée par des bénévoles dynamiques et passionnés qui ont trouvé le type de bénévolat qui leur convient.

Pour en savoir plus sur les différents types de bénévolats offerts à notre secrétariat régional, je vous invite à consulter la section « Ressources », la catégorie « Travail et retraite ». L'onglet « Bénévolat, un plus pour la FADOQ – RQCA » vous donne l'information à savoir sur les différents types de bénévoles que nous recherchons : sports, formateurs, programmes, événements, clubs, etc. De plus, un formulaire est disponible pour que vous puissiez soumettre votre candidature en tant que bénévole à la FADOQ – RQCA.

Visitez le [fadoq.ca](http://fadoq.ca) et partez à la découverte de notre belle offre FADOQ.

Dorothée Chiasson,  
Conseillère en  
communication  
et marketing



## acCompagner

Une équipe de professionnels attentionnés, pour vous accompagner dans le deuil de l'être cher et vous guider dans la planification de vos dernières volontés.

418 688-0566  
[compagniestcharles.ca](http://compagniestcharles.ca)



La Compagnie  
St-Charles  
Sépulture et  
services funéraires

PERSONNES

# AÎNÉES

Vous avez besoin d'assistance  
dans votre quotidien?

Vous aimeriez vous impliquer  
dans votre milieu?

☎ **Composez le 211 dès maintenant**

🌐 **www.211quebecregions.ca**

Au 211, on vous dirigera  
vers les bonnes ressources.



Service gratuit, confidentiel et offert  
en plusieurs langues, 7/7 jours



## Demande d'implication bénévole



Vous désirez vous joindre à la grande équipe de bénévoles de la FADOQ-RQCA? Nous sommes toujours à la recherche de nouvelles personnes pour collaborer avec nous à briser l'isolement social et améliorer la qualité de vie des aînés dans les régions de Québec et de Chaudière-Appalaches. Plusieurs types de bénévolats sont possibles à la FADOQ-RQCA. Vous n'avez qu'à remplir ce formulaire pour faire partie de notre banque de bénévoles FADOQ-RQCA.

Nom complet

Téléphone

Courriel

Parmi la liste suivante,  
quel(s) type(s) de  
bénévolat correspond  
(ent) à vos intérêts?

- Grands événements FADOQ-RQCA (Salon FADOQ 50 ans +, Jeux régionaux FADOQ)
- Responsable de discipline dans votre secteur FADOQ (danse en ligne, pétanque, quilles, etc)
- Encadreur sportif (marche, raquette, vélo, ski de fond)
- Formateur pour les cours informatiques Ateliers FADOQ.ca (tablette ANDROID ou Apple, ordinateur, internet, réseaux sociaux)
- Activité régulière d'un club (danse en ligne, soupers thématiques, voyages, jeux de cartes, loisirs)
- animateur VIACTIVE (conditionnement physique)
- Administrateur d'un club (organisation activités, vente cartes, trésorerie, etc)
- animateur du programme « Dans la peau d'un aîné »



Sachant que chaque type  
de bénévolat demande une  
implication en temps différente  
de l'une à l'autre, quelles seraient  
vos disponibilités pour faire du  
bénévolat?

- 1 à 2 événements par année
- 1 fois par mois
- 1 fois par semaine
- Plus d'une fois par semaine

Sachant que les activités de la  
FADOQ-RQCA sont principalement  
concentrées entre septembre  
et juin, quelles sont vos  
périodes de disponibilités.

- |                                  |                                    |
|----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Janvier | <input type="checkbox"/> Juillet   |
| <input type="checkbox"/> Février | <input type="checkbox"/> Août      |
| <input type="checkbox"/> Mars    | <input type="checkbox"/> Septembre |
| <input type="checkbox"/> Avril   | <input type="checkbox"/> Octobre   |
| <input type="checkbox"/> Mai     | <input type="checkbox"/> Novembre  |
| <input type="checkbox"/> Juin    | <input type="checkbox"/> Décembre  |

## Merci

pour votre implication bénévole!



**Julie  
Vignola**



**Caroline  
Desbiens**

Députée fédérale  
de Beauport-Limoilou

2000, avenue Sanfaçon, bureau 101  
Québec (Québec) G1E 3R7  
julie.vignola@parl.gc.ca  
418 663-2113

Députée de Beauport - Côte de Beauport  
Île d'Orléans - Charlevoix

9749, boul. Sainte-Anne, bureau 160  
Saint-Anne-de-Beaupré (Qc) G0A 3C0  
caroline.desbiens@parl.gc.ca  
418 827-6776

Merci de votre intérêt. Faites parvenir le formulaire  
rempli par la poste à

FADOQ – Régions de Québec et Chaudière-Appalaches  
1098, route de l'Église C.P. 8832  
Succursale Sainte-Foy, Québec Québec G1V 3V9



# Formulaire d'adhésion



Prénom : \_\_\_\_\_  M.  Mme

Nom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

App. : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

Ville\* : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

Adhésion 12 mois (30\$)  Adhésion 24 mois (50\$)

Membre régional ou  Club près de chez vous

Visa  Mastercard  Chèque

N° : \_\_\_\_\_

Exp. : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ Code sécurité : \_\_\_\_\_

Signature\* : \_\_\_\_\_

Date\* : \_\_\_\_\_

En adhérant à la FADOQ, je consens à ce que la FADOQ communique mon nom, adresse et numéro de téléphone à certains partenaires (voir [www.fadoq.ca](http://www.fadoq.ca)) à des fins de sollicitation, et à recevoir par la poste ou par téléphone de l'information sur des produits et services. Je comprends que je peux me désinscrire de la liste d'envoi en tout temps en cliquant sur le lien « Avis de retrait » au [www.fadoq.ca](http://www.fadoq.ca) ou en communiquant avec la FADOQ au 1 800 828-3344 ou au [info@fadoq.ca](mailto:info@fadoq.ca). Je reconnais être membre d'un club, d'un regroupement régional et du Réseau FADOQ.

Faites parvenir le formulaire rempli par la poste à  
**FADOQ – Régions de Québec et Chaudière-Appalaches**  
 1098, route de l'Église C.P. 8832  
 Succursale Sainte-Foy, Québec Québec G1V 3V9

## Jouez votre meilleure carte!



Elle rapporte  
**gros!**

- > Défense des intérêts et des droits collectifs des personnes de 50 ans et plus
- > Programmes sociaux de qualité
- > Activités et événements pour tous les goûts
- > Plus de 400 rabais et privilèges exclusifs à nos membres



Adhérez  
**maintenant!**

Seulement **25\$\*** /année ou **45\$\*\*** /2 ans

Avec votre adhésion,  
**RECEVEZ UN ABONNEMENT GRATUIT**  
 aux magazines Virage  
 et l'Écho des deux rives.



Profitez de vos  
**50 ans!**

**LE PLUS IMPORTANT RÉSEAU**

de personnes  
 de 50 ans et plus!

Quatre (4) parutions  
 par année de chaque  
 magazine.

418 650-3552

1 800 828-3344

FADOQ – RQCA

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



Régions de Québec et  
 Chaudière-Appalaches

\* 30\$ par année pour une adhésion régionale.  
 \*\* 50\$ pour 2 ans pour une adhésion régionale.

**IMPLIQUEZ-VOUS ET DEVENEZ BÉNÉVOLE! FORMULAIRE D'INSCRIPTION EN PAGE 20**

**Webinaire****24 novembre**  
**Les centres de jours et les soins palliatifs**avec notre conférencière  
**Lynda Beaudoin****Nos prochains webinaire :**

- **19 janvier**  
Aide médicale à mourir
- **23 février**  
Crédits d'impôts pour les proches aidants
- **23 mars**  
Fraudes/abus financiers et comment les identifier



Québec

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE  
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES  
ET PRÉRETRAITÉES120-4600 Boul. Henri-Bourassa,  
Québec (Québec) G1H 3A5  
418-524-0437 | info.aqdrquebec@gmail.com**POUR LES FÊTES,  
DONNEZ L'UNIVERS  
EN CADEAU!****Pour en apprendre plus sur l'astronomie!**Aussi disponible en commande téléphonique au 418 649-0775  
et également au pmoussette@carrefourdequebec.com**Pour seulement**  
**29<sup>99</sup>\$**

Disponible chez :

- Astronomie Plus
- Le naturaliste
- La Maison de l'astronomie
- La Cuvée
- Gosselin photo

**Mosaïcultures Québec 2022***Il était une fois... la Terre!***Bénévoles recherchés**Nous sommes à la recherche de bénévoles pour accueillir les milliers de visiteurs attendus aux **MOSAÏCULTURES QUÉBEC 2022** présentées au parc du Bois-de-Coulonge à Québec, du 24 juin au 10 octobre 2022.

L'été prochain, envolez-vous vers Québec et venez vivre une expérience inoubliable dans un décor aux millions de fleurs et de plantes.

**Inscription et demande d'information****[info@mosaiculture.ca](mailto:info@mosaiculture.ca)**

**Endroit sécuritaire selon les normes sanitaires gouvernementales**

MARIE-CLAIRE MORIN d.d.

Denturologistes

Une continuité de ROBERT LÉTOURNEAU



mcmdenturologiste.com



7645, 1<sup>re</sup> Avenue, Québec

418 627-3368

**Venez nous rencontrer!**

Retrouvez *le plaisir de sourire!*



PREMIÈRE CONSULTATION **GRATUITE!**

Les PROTHÈSES DENTAIRES notre spécialité!



Linda

Marie-Claire

Pierre

- Prothèses dentaires
- Prothèses sur implants
- Protecteurs buccaux sur mesure
- Réparation en 1h sur rendez-vous



Obtenez **250\$ de rabais** à l'achat de prothèses sur implants

Non applicable sur le financement. Applicable au premier rendez-vous. Ne peut être jumelé à aucune autre offre. Exp. : 28 février 2022.



**Financement 12 mois** sans intérêts (prothèse standard)  
Fabrication sur place dans notre laboratoire

Obtenez **125\$ de rabais** à l'achat de prothèses complètes ou partielles métalliques

Non applicable sur le financement. Applicable au premier rendez-vous. Ne peut être jumelé à aucune autre offre. Exp. : 28 février 2022.



**RÉDUISEZ VOS DOULEURS ARTICULAIRES**

EN MOINS DE **5 JOURS**

Genacol® Anti-Douleur combine le Collagène AminoLock®, un collagène ultra-hydrolysé créé grâce à une technologie brevetée et dont l'efficacité est cliniquement prouvée<sup>(1)</sup>, avec de la Membrane de Coquille d'Oeuf.

Cette formule exclusive soulage les douleurs articulaires rapidement, **en moins de 5 jours seulement!**

**#1 au Canada**  
SUPPLÉMENT LE PLUS VENDU EN SANTÉ ARTICULAIRE\*

\* Selon le rapport de ventes Nielsen se terminant le 11 septembre 2021. (52 semaines GB+DR+MM / National Excl T.-N.-L.)



**NOUVEAU FORMAT ÉCONOMIQUE 150 CAPSULES AUSSI DISPONIBLE!**



**3\$ DE RABAIS**

À l'achat d'un produit Genacol® Anti-Douleur 90 ou 150 capsules **VALIDE JUSQU'AU 30 NOV. 2021**

AU CONSOMMATEUR : Limite d'un coupon original par produit. Veuillez noter que le détaillant est dans son droit de refuser ce coupon. Renseignez-vous avant de vous rendre à la caisse. Dans le cas d'un refus du détaillant, communiquez avec Genacol au 1 888 240.3002 ou par courriel au info@genacol.ca pour obtenir un remboursement. Limite d'un coupon par produit. Il est interdit de vendre et/ou de reproduire ce coupon en plusieurs exemplaires. Rabais applicable uniquement chez un détaillant. Aucun coupon reçu par la poste chez Redemco ne sera remboursé directement aux consommateurs. CE COUPON EST VALIDE JUSQU'AU 30 NOVEMBRE 2021.

AU DÉTAILLANT : Sur présentation du présent coupon utilisé par votre client à l'achat du produit mentionné, Corporation Genacol Canada inc. vous remboursera le montant indiqué sur ce coupon plus les frais de manutention habituels. Des factures indiquant les achats de stocks suffisants pour couvrir tous les coupons soumis pour remboursement doivent être présentées sur demande. La réduction correspondant aux taxes applicables est comprise dans la valeur nominale du coupon. Valide au Canada. Pour remboursement, ce coupon doit être reçu par la poste avant le 28 février 2022 à : REDEMCO INC., C.P. 128, Longueuil, Québec, J4K 4X8.



\*3500474\*

Pour s'assurer que ce produit vous convient, toujours lire l'étiquette et suivre le mode d'emploi. Les résultats peuvent varier. (1) Consultez nos études cliniques sur : genacol.ca/etudes-cliniques. Pour plus de détails sur notre technologie brevetée, visitez genacol.ca

anti-douleur.genacol.ca

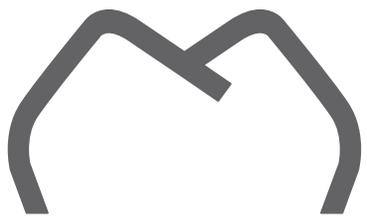
**IMPLIQUEZ-VOUS ET DEVENEZ BÉNÉVOLE! FORMULAIRE D'INSCRIPTION EN PAGE 20**



*Osez*  
montrer  
vos dents

**Sabrina Sirois**  
DENTUROLOGISTE

**Joanie Boucher**  
DENTUROLOGISTE



les centres dentaires  
**SIROIS**  
& ass.

51, Marie-de-l'Incarnation  
418 527-6449

Bienvenue à  
**Claude Garneau,**  
denturologiste



*Consultation gratuite*

- Prothèses dentaires de précisions
- Prothèses Bio-fonction (BPS)
- Prothèses sur implants dentaires
- Prothèses partielles
- Réparation de prothèses dentaires
- Laboratoire sur place

**50\$** de rabais  
sur prothèses  
de précisions. ✂