



Vœux de la présidente
Gisèle Tassé-Goodman

Joyeuses Fêtes de la FADOQ -Outaouais ! Alors que la saison des festivités approche et que la nouvelle année est à notre porte, c'est un moment idéal pour remercier nos administrateurs, bénévoles, membres, partenaires et employés pour tout le soutien et l'engagement tout au long de l'année 2018. Nous offrons une multitude d'activités et en votre nom, nous continuerons à promouvoir le droit des aînés à une saine qualité de vie. Au nom de la FADOQ - Outaouais et du conseil d'administration, nous vous souhaitons un joyeux temps de Noël rempli de joie. Que l'esprit de Noël vous habite tout au cours de la Nouvelle Année.



FERMETURE DU BUREAU PENDANT LA PÉRIODE DES FÊTES

Veuillez prendre note que notre bureau FADOQ régional sera fermé du 21 décembre au 2 janvier inclusivement.

DÎNER-RENCONTRE – jeudi 13 décembre



Date : jeudi 13 décembre

Horaire : 12 h

Endroit : La Belle & La Bœuf, Les Promenades Gatineau

1100, boul. Maloney Ouest, # 401, Gatineau

Réservation : 819-777-5774 ou fadoqoutaouais@gmail.com

FORMATEURS BÉNÉVOLES RECHERCHÉS POUR ATELIERS FACEBOOK ET MESSENGER



La FADOQ Outaouais désire mettre sur pied, en 2019, des ateliers sur les réseaux sociaux Facebook et Messenger. Si vous avez de bonnes connaissances des réseaux sociaux et avez le goût de vous investir auprès des aînés, veuillez communiquer avec le bureau régional. Une somme financière est allouée pour couvrir les dépenses du formateur bénévole. Chaque atelier compte un maximum de six participants et un cahier alliant théorie et pratique leur est remis.



CONFÉRENCE SERVICE CANADA – 11 décembre - Saint-André-Avellin

Description : Cette session a comme objectif d'aider les aînés canadiens à mieux comprendre le système de revenu de retraite du Canada et profiter des prestations de retraite publiques, y compris le programme de sécurité de la vieillesse, le supplément de revenu garanti et l'allocation au survivant. Des informations supplémentaires seront offertes sur d'autres services et programmes qui touchent le bien-être des aînés. Parmi ces derniers, nous devons mentionner : les différents programmes de subventions, les passeports, les prestations de compassion, etc.

Date : 11 décembre

Endroit : CR3A , 134, rue Principale, Saint-André-Avellin

Horaire : 13 h

Réservation : 819-983-1565

Note : Ce mini atelier est organisé par le CR3A de concert avec madame Lisa Gervais, spécialiste de service aux citoyens à Service Canada.

Séance d'information – jeudi 17 janvier

Voyages caritatifs de la Fondation québécoise du cancer (Compostelle, îles-de-la-Madeleine, Chemin des Sanctuaires)

Date : jeudi 17 janvier

Horaire : 14 h

Endroit : Centre régional et Hôtellerie de l'Outaouais, 555, boul. de l'Hôpital, Gatineau

Information : 819-561-2262

CONFÉRENCE IMPÔTS – mercredi 30 janvier

Mercredi 30 janvier à 13 h, la FADOQ Outaouais vous invite à une conférence sur l'impôt, présentée par monsieur Gilles Germain au bureau régional, 5-B, rue Saint-Arthur. 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 et carte FADOQ obligatoires : 819-777-5774

SERVICE DE DÉCLARATIONS D'IMPÔT PERSONNEL

Certains de nos membres offrent ce service, cela vous intéresse ? Alors, veuillez communiquer avec le secrétariat de la FADOQ pour information.



CLUB DE MARCHÉ DE CANTLEY : LES ÉTOILES D'ARGENT

Club de Marche FADOQ

**On reste en forme
et on ne lâche pas !**



HORAIRE DES RANDONNÉES PÉDESTRES POUR DÉCEMBRE

Jour, date, heure	Lieu de randonnée	Niveau de difficulté
mardi 4 décembre à 10 h	Chemin Pink, Cantley stationnement au 8, chemin River	facile et intermédiaire
mardi 11 décembre à 10 h	Parc de la Gatineau, stationnement au P8 en direction du Lac Meech	Facile et intermédiaire
mardi 18 décembre à 10 h	Lac Leamy, stationnement au resto St-Éloi, Gatineau	facile

Joyeuses fêtes et bonne randonnée !

Richard Matte

819-827-0398



SORTIES RAQUETTE FADOQ - HIVER 2019

Vous désirez garder la forme cet hiver ? Gilles et Suzanne vous invitent tous les mercredis pour des randonnées en raquettes dans le Parc de la Gatineau. Quelques sorties à l'extérieur du parc sont aussi prévues au cours de la saison. Vous désirez vous joindre à ce groupe, rien de plus simple, vous n'avez qu'à consulter le tableau ci-dessous ou la page Facebook (facebook.com/fadoqoutaouais40) pour connaître l'horaire et les différents lieux de départ.



Date et heure	Lieu de départ	Description de la randonnée
Mercredi 2 janvier à 10 h	Stationnement P1 du Parc de la Gatineau, aussi indiqué comme le P8-P9 du Centre Asticou, 241, boul. de la Cité-des-Jeunes, Gatineau, secteur Hull	Sentiers de P1 à P3 + Sentier des pionniers, environ 4,5 km Inscription non requise Coût : Laissez-passer saisonnier ou quotidien du Parc de la Gatineau
Mercredi 9 janvier à 10 h	Stade hullois juste à côté du Relais Plein Air, 397, boul. de la Cité-des-Jeunes, Gatineau, secteur Hull	Sentiers 65 et 66 (partiel). Durée d'un maximum de 2 heures, distance d'un maximum de 6 km Inscription non requise Coût : Laissez-passer saisonnier ou quotidien du Parc de la Gatineau
Mercredi 16 janvier à 10 h	Stationnement P1 du Parc de la Gatineau, aussi indiqué comme le P8-P9 du Centre Asticou, 241, boul. de la Cité-des-Jeunes, Gatineau, secteur Hull	Sentiers 67 et 66 – environ 6 km. Durée d'environ 2 heures Inscription non requise Coût : Laissez-passer saisonnier ou quotidien du Parc de la Gatineau
Mercredi 23 janvier à 10 h	Caverne Laflèche par Arbraska, 255, Route Principale, 307 nord, Val-des-Monts Directions : http://arbraska.com/fr/laflèche/informations/comment-sy-rendre/	Notre ami Roland Tremblay nous conduira dans les sentiers de la caverne Laflèche et si nous sommes au moins 20 participants, il nous fera un chaudron de fèves au lard (j'apporterai du pain) pour dîner au chalet. Inscription requise pour cette randonnée. SVP confirmer votre présence à : suzanne.levesque74@videotron.ca Coût : 5 \$
Mercredi 30 janvier à 10 h	P6 (stationnement du Domaine Mackenzie-King) Google Maps : « P6 Mackenzie-King »	Sentier Lauriault, environ 4,5 km Inscription non requise Coût : aucun
8 au 10 février	Forfait évasion plein air Sainte-Adèle organisé par la FADOQ des Laurentides. Raquette, ski de fond, ski alpin.	Pour des informations supplémentaires, veuillez consulter l'adresse suivante : https://www.fadoq.ca/laurentides/activites/activites-physiques-et-sportives/forfait-evasion-plein-air-sainte-adele

S'il y a tempête de neige, froid extrême (moins 25 degrés ou plus) ou pluie abondante, la randonnée est annulée.

Pour information, veuillez communiquer avec Suzanne (suzanne.levesque74@videotron.ca) ou Gilles (gilles0354@videotron.ca).

INITIATION AU PILATES

Si le nombre d'inscriptions s'avère suffisant, la FADOQ Outaouais sera en mesure d'offrir à compter de janvier prochain des cours d'initiation au Pilates. Cette série de dix cours serait offerte au 5-B, rue Saint-Arthur les vendredis en après-midi. Si cela vous intéresse, veuillez communiquer avec le bureau régional au 819-777-5774 ou fadoqoutaouais@gmail.com.



LE 2^E RENDEZ-VOUS DES AMATEURS DE PICKLEBALL à Laval – jeudi 7 février

Le 2^e Rendez-vous des amateurs de Pickleball

>> Région Laval et l'Association régionale de pickleball de Laval vous invitent à un deuxième rassemblement de pickleball sur le territoire de Laval. La journée se déroulera en deux temps: le matin sera consacré à des joutes amicales. En après-midi suivra le volet plus compétitif des niveaux intermédiaire et avancé. L'objectif de l'événement est de vous offrir une ambiance chaleureuse pour se rassembler afin de jouer au pickleball. Des prix de participation seront remis lors de la journée ainsi que des médailles aux différents gagnants. Vous aurez la chance de jouer dans des parties encadrées qui vous permettront de vous qualifier, si vous le souhaitez, aux finales provinciales des Jeux FADOQ.

DÉTAILS

- Jeu à deux contre deux
- Les joueurs seuls sont les bienvenus et seront jumelés suite à leur inscription
- 3 parties minimum suivies de rondes éliminatoires selon le classement
- Les joueurs de toutes les régions sont les bienvenus (homme ou mixte)

CATÉGORIES

(PM SEULEMENT)

- Double 50+ (Homme, femme ou mixte)
- Double 65+ (Homme, femme ou mixte)

Date: 7 février 2019

Horaires: 9h à 12h (catégorie récréative de type Méli-mélo, équipe au hasard),
12h à 15h (catégorie compétitive avec partenaire de jeu à indiquer à l'inscription, permet de se qualifier aux finales provinciales des Jeux FADOQ, non obligatoire)

Lieu: Complexe Multi-Sports de Laval, 965, avenue Bois-de-Boulogne, Laval

Coût: 20\$/personne (35\$/personne non membre, carte promo FADOQ incluse.)

Minimum: 30 personnes

Maximum: 64 personnes



CLUB CHÉNÉD'OR FADOQ

Activité : Souper de Noël

Date : samedi 15 décembre

Endroit : salle Danny Legault, 77 rue Hôtel-de-Ville, Chénéville

Horaire : 17 h 30

Coût : 23 \$ membre et 25 \$ non-membre

Information /réservation : Marcelle Tellier 819-428-2588



Activité : Whist militaire

Date : vendredi 14 décembre

Horaire : 9 h 30

Endroit : Complexe Whissell
St-André-Avellin

Bienvenue à tous !

Activité : Club de lecture

Vous aimeriez partager vos lectures !
Joignez-vous à des amoureux des livres, le troisième mercredi de chaque mois, à la Bibliothèque de Saint-André-Avellin à 13 h 15.

Information : Rolande Denis, 819-983-4034



Club de l'amitié de
Plaisance QC

Activité : Whist de l'Amitié

Date : samedi 19 janvier

Endroit : salle municipale, 275 rue Principale, Plaisance

Horaire : 17 h 30

Coût : 5 \$ whist seulement

20 \$ souper seulement

25 \$ jeu et souper pour membre et 28 \$ pour non-membre

Réservation : Laurence 819-427-8479





EMPLOYEUR : COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE DE L'OUTAOUAIS

Titre : Conseiller aux familles (temps plein)

Êtes-vous à la recherche d'un emploi valorisant qui vous permettra de vous accomplir tant professionnellement que personnellement ? L'humain, l'empathie, le respect et l'éthique professionnelle sont d'importantes valeurs pour vous ? La Coopérative funéraire de l'Outaouais vous offre l'opportunité de faire partie de son équipe de conseillers aux familles. À ce titre, vous serez appelé à accompagner les familles endeuillées dans la planification des cérémonies et des rituels entourant la famille du défunt.

Pour une description complète du poste : tâches, habiletés, qualifications requises, conditions de travail, date limite pour soumettre votre candidature, veuillez-vous rendre sur [https : // www.cfo.coop](https://www.cfo.coop).

EMPLOYEUR : ÉLECTIONS CANADA

Titre : Agent d'information

Environ 120 postes d'agent d'information sont à combler à Élections Canada pour travailler dans un environnement de centre d'appel pour la période électorale de 2019. La période d'emploi prévue débutera au mois d'août 2019 pour se terminer le 21 octobre 2019. Élections Canada prévoit débuter la procédure d'embauche en juin 2019. Le processus de demande de la cote de sécurité peut prendre un certain temps. Si vous désirez davantage d'information, veuillez communiquer avec Jean-François Germain par courriel à l'adresse suivante : jean-francois.germain@elections.ca.



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.

À vendre :

Belle assiette de porcelaine Royal Albert Memory Lane : 17 \$; service pour enfant 3 pièces, dessins d'éléphants : 27 \$; bougeoir romantique Romantic dinner by candlelight : 17 \$.

Information : grangeracadie2004@yahoo.ca

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.



Y-a-t-il un lien entre la perte auditive et l'alzheimer?

<https://legroupeforget.com/conseils-sante/y-t-il-lien-perde-auditive-lalzheimer>

➤ En savoir plus

GROUPE FORGET
AUDIOPROTHÉSISTES



Is there a link between hearing loss and alzheimer's?

<https://legroupeforget.com/en/health-counsels/link-hearing-loss-alzheimers>

➤ More

GROUPE FORGET
AUDIOPROTHÉSISTES



Préparation de l'infolettre :

Éditeur : **Richard Bisson**

Révisseur : **Céline Jetté**

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

Distribution : **Réseau FADOQ**





Nouveaux partenaires - Rabais sur présentation de la carte FADOQ

Restaurant Le Napoléon

489, rue Notre-Dame, Montebello

10 % de rabais sur repas avant taxes. Boissons alcooliques et gazeuses non incluses.

Boutiques Marie Claire

20 % de rabais aux boutiques Émotions

10 % de rabais aux boutiques Marie Claire, Le Grenier, Claire France.

Yellow

10 % de rabais sur les chaussures, le paiement doit être effectué en magasin.



Réseau FADOQ remercie ses Grands Partenaires

