

JOURNÉE DES ÂÎNÉS du 1^{er} octobre

Grâce à votre participation, la FADOQ Outaouais est heureuse d'avoir remis la somme de 4 733,60 \$ à la Société Alzheimer Outaouais. Nous tenons à souligner la grande générosité du propriétaire du Buffet des Continents qui a offert pour une cinquième année le dîner gratuitement à des centaines d'âinés. Nous désirons remercier tous les bénévoles qui ont grandement contribué au succès de cette journée bien spéciale.



Bail de location résidence privé pour âinés

Tous les propriétaires de résidences privées pour âinés doivent obligatoirement faire signer un bail à leurs locataires âgés qui est soumis aux règles de la Régie du logement. Aux yeux de beaucoup d'intervenants, ces baux sont trop complexes et souvent la source de litiges. Dorénavant, les locataires des résidences privées âgées pourront s'adresser au Centre d'accompagnement aux plaintes pour faciliter leurs démarches. Vous pouvez rejoindre le CAAP Outaouais au 819-770-3637 ou info@caap-outaouais.ca.





LES **PRIX** *Merci !*

Vous aidez une personne aînée ? Vous êtes une personne aînée et quelqu'un vous aide sans compter ?

Se raconter... Ça aide en *Merci !*

1^{er} au 31 octobre 2019

➔ **PrixMerci.ca**

Racontez-nous votre histoire et vous pourriez gagner le **GRAND PRIX** de **1500 \$** en services de soutien à domicile !!

Ou l'un des **5 prix** de **100 \$** en argent.

#Tous Proches Aidants

Soyez des nôtres pour le **Gala des Prix Merci !** au Centre Wakefield La Pêche, en reconnaissance de tous les proches aidants d'aînés

Le samedi 9 novembre 2019

Formations de 13 h 30 à 14 h 30 au coût de 5 \$

Gala de 14 h 30 à 16 h 30 au coût de 10 \$

Billets en vente au **PrixMerci.ca** ou **819.205.7705**

Du rire et du plaisir à ne pas manquer !

Pierre Donais
Animateur

François Dubé
Pianiste

Michel Charron et Marquis Louis Bureau
Conférence L'aide aidante

Andrée-Michelle Cormier et Stéphane Gauthier
Conférence Perte cognitive : mieux communiquer avec l'aidé

Se raconter, ça aide en... merci !

L'an dernier, Ken Marineau révélait publiquement ses défis à titre de proche aidant de son épouse, atteinte de la maladie d'Alzheimer. L'épuisement, la solitude, la colère face à une maladie qui prive l'être aimé de sa dignité. « J'avais honte de la maladie de ma femme », dit-il. « Je n'osais pas demander de l'aide, je n'aurais même pas su vers qui me tourner. »

Aujourd'hui, un an après avoir livré son témoignage, Ken est un homme nouveau. Se raconter lui a ouvert les yeux sur ce qu'il vivait et lui a fait comprendre qu'il avait droit à l'aide et l'empathie que sa condition imposait. « Quand je vois combien ça m'a libéré, je reconnais aujourd'hui que j'aurais dû le faire beaucoup plus tôt », indique le septuagénaire.

Il faut parler

Son témoignage et ceux qu'il a entendu d'autres proches aidants comme lui ont permis un déblocage émotif salutaire. Sur son chemin, les ressources d'aide se sont multipliées. Il n'était plus seul. Il ne se sentait



Ken Marineau, proche aidant

plus coupable, responsable de la maladie de sa femme et de ses limites à pouvoir l'aider. Il a compris. Puis, il s'est mis à écouter, à partager... Bref, à aider à son tour, parfois sans même s'en rendre compte.

L'Appui Outaouais est un organisme qui offre de l'écoute, de l'information et du référencement vers des services qui aident à briser l'isolement et encourager l'entraide. Le proche aidant découvre qu'il n'est plus seul et qu'il est possible de vivre sans un lourd fardeau sur les épaules.

Aujourd'hui, Ken aborde un nouveau chapitre de sa vie, chapitre dans lequel il prévoit un déménagement et la possibilité de rencontrer une nouvelle partenaire de vie. Prêt à aider n'importe qui, il affirme : « Se raconter nous libère et nous ouvre un monde de possibilités. C'est ce qui amorce le processus vers des jours meilleurs. »

Faites comme Ken et racontez-vous en participant au concours pour le **Gala des prix Merci !** www.prixmerci.ca. Pour parler à un conseiller proche aidant, appelez le Service Info-aidant au 855-852-7784.

L'Appui est fier partenaire de ces organismes sur votre territoire

Société Alzheimer
OUTAOUAIS

Table autonome des AÎNÉS des Collines
Des Collines SENIORS Roundtable

La Société Alzheimer
Tél. : 819.777.4232
Sans frais : 1.877.777.0888
AlzheimerOutaouais.com

La Table autonome des aînés des Collines
Tél. : 819.457.9191
Sans frais : 1.855.662.4637
TableDesAînésDesCollines.org



Regroupement des associations de personnes handicapées de l'Outaouais : Prix David

Le RAPHO désire, lors de la journée internationale des personnes handicapées le 3 décembre prochain, honorer des individus et des organismes qui travaillent à l'intégration et à l'inclusion de personnes handicapées dans notre communauté. En y pensant un peu, vous avez sans doute des personnes ou organismes qui méritent bien une reconnaissance pour leurs actions remarquables accomplies en 2019 ou antérieurement. Le RAPHO offre son aide dans la rédaction des textes. N'hésitez pas de communiquer avec le RAPHO pour obtenir les documents nécessaires : rapho115@videotron.ca ou le 819-770-0535.

CAUSERIE : COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE de L'OUTAOUAIS – Mercredi 23 octobre

Date : mercredi 23 octobre

Heure : 13 h

Endroit : 5- B, rue Saint-Arthur, Gatineau

Coût : gratuit

Découvrez avec M^e Isabelle Pelletier de PME Inter-notaires l'importance de bien planifier sa succession et, avec la conseillère en planification funéraire de la Coopérative funéraire de l'Outaouais, madame Diane Fortin, tous les avantages de faire vos arrangements préalables. Offrez-vous la tranquillité d'esprit ainsi qu'à vos proches qui vont vraiment l'apprécier. La Coopérative funéraire de l'Outaouais, c'est 40 ans d'accompagnement.

Inscription obligatoire au 819-777-5774 ou à fadoqoutaouais@gmail.com.



DÎNER – RENCONTRE – Vendredi 25 octobre

Le prochain dîner-rencontre se tiendra le vendredi 25 octobre à midi au restaurant Casa grecque située au 85, rue Bellehumeur à Gatineau. Tout en étant ouverts aux couples, ces dîners-discussion s'adressent davantage aux personnes seules. Si cela vous intéresse, veuillez communiquer par téléphone au 819-777-5774 ou à fadoqoutaouais@gmail.com.





La FADOQ sera présente à la foire du mieux-être pour rencontrer les gens le 26 octobre prochain.



GALA DE DANSE EN LIGNE – Samedi 2 novembre

La danse en ligne représente l'une des activités les plus populaires auprès des personnes de 50 ans +. C'est une excellente façon de briser la solitude et de faire de l'exercice. Depuis l'an dernier, le bureau régional organise, de concert avec l'école de danse en ligne Hélène et Jean Claude Baulne, des cours d'initiation à la danse en ligne. Afin de promouvoir cette activité, le bureau régional tiendra son second gala de danse le samedi 2 novembre prochain animé par l'école de danse en ligne Hélène et Jean Claude Baulne. Ce gala est ouvert à tous les membres de la FADOQ.



Date : Samedi 2 novembre

Horaire : 13 h à 17 h

Endroit : Légion Royale Canadienne, 231, boul. Maloney Ouest

Coût : gratuit

Info/inscription : 819-777-5774 ou fadoqoutaouais@gmail.com.

Inscription et carte de membre obligatoires.





Expérience Bière & Saveurs – Mercredi 6 novembre

Chartwell Domaine des Trembles est heureux d'accueillir, le mercredi 6 novembre prochain pour une quatrième année, l'événement *Bières et saveurs* à la résidence Domaine des Trembles. Tous les profits réalisés durant cette soirée seront versés au Grand Partage pour l'achat de paniers de Noël offerts aux familles défavorisées de Gatineau.

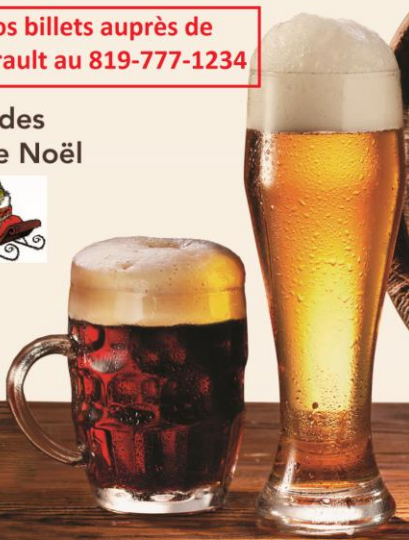
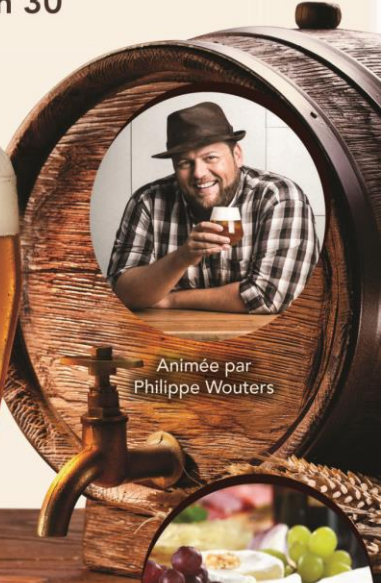
EXPÉRIENCE

Bières & Saveurs

Mercredi 6 novembre 2019 à 19 h 30
au Domaine des Trembles
250, boul. Saint-Raymond, Gatineau

**Réservez vos billets auprès de
Lucie Filiatrault au 819-777-1234**

**Au profit des
paniers de Noël**

Animée par
Philippe Wouters



BILLETS 50 \$

NOS PARTENAIRES



EN COLLABORATION AVEC :




DOMAINE DES
TREMLES
résidence pour aînés





**LA SÉRIE SPECTACLES- MATINÉES
AUTOMNE 2019
4 MERCREDIS À 14H**

Patsy Gallant chante PIAF



Mercredi, 30 octobre 2019, 14 h

Dans ce spectacle, Patsy fait un parallèle entre elle et Edith Piaf. Édith Piaf a commencé dans la rue à 9 ans et Patsy Gallant, dans les cabarets à 8 ans. Elle vous transportera au travers de tous ses grands succès, tels "La vie en rose", "Rien de rien", "Milords", "L'homme à la moto", "L'hymne à l'amour" et plusieurs autres... Laissez-vous emporter et entraîner vers cette grande dame qu'était Édith Piaf. Le temps d'une soirée, retrouvez l'ambiance des années 50 avec la voix envoûtante de Patsy Gallant.

Édith Butler « Le retour »



Mercredi, 27 novembre 2019, 14 h

Humour, authenticité et joie de vivre, le spectacle d'Édith Butler est chaleureux et optimiste, capable de vous faire « aimer la vie ». L'artiste y interprète les chansons de son nouvel album « Le Retour » en plus du répertoire que vous aimez déjà.

Judi Richards et la famille Deschamps



Mercredi, 11 décembre 2019, 14 h

Un spectacle unique, amusant et touchant mettant l'accent sur les valeurs et l'évolution des traditions du temps des fêtes. Judi et ses filles racontent et chantent leur Noël. À travers un mélange de chansons québécoises et américaines, elles abordent les thèmes du partage, de l'amour et de la famille.

Tarif régulier = 30 \$

Membre de la FADOQ – 24 \$... indiquez le mot de passe FADOQK suivi des 4 derniers chiffres de votre carte de membre.



De plus... Chaque personne recevra un coupon de 15 \$ en Crédit-Jeu promotionnel

WWW. THEATRECASINO.CA/ 1-877-977-7970 (Ticketmaster)

Taxes et frais inclus

**La Grande marche 2019 à Gatineau –
Dimanche 20 octobre
Une initiative encouragée par le Grand défi Pierre
Lavoie**



En collaboration
avec la



FÉDÉRATION
DES MÉDECINS
OMNIPRATICIENS
DU QUÉBEC

Le dimanche 20 octobre 2019, au complexe sportif derrière la polyvalente Mont-Bleu, plusieurs centaines de Gatinoises et Gatinois se donnent rendez-vous pour participer gratuitement à la Grande marche 2019. Cette initiative de la ville de Gatineau, en collaboration avec les médecins de la région, est notre façon d'encourager nos citoyens à adopter de saines habitudes de vie, et tout ça, bien évidemment, tout en s'amusant !

Vous avez envie de vivre cette expérience unique ! Trois parcours sont proposés aux participants : 1 km, 2 km et 5 km. Le grand départ sonnera à 10 h, mais les participants seront accueillis par le comité organisateur à compter de 9 h. Animation pour les enfants et le public, collations, ANIMATEUR et musique d'ambiance!

Horaire et inscription : <https://www.gdplmd.com/fr/evenements/gatineau-166>



RANDONNÉES PÉDESTRES – PARC DE LA GATINEAU



Avec ses 183 kilomètres de sentiers de randonnées, le parc de la Gatineau est l'endroit de prédilection pour la randonnée pédestre d'automne. Joignez-vous à Monique Girard et son groupe de marcheurs pour de superbes randonnées en forêt.

Calendrier des randonnées pédestres

Jour, date et heure	Info sur la randonnée	Difficulté, distance totale
Mercredi 23 octobre 10 h - 12 h	Départ : Coin Chemin de la mine (Hull) et rue Quatz Sentier : #5, Promenade, 35, 15, 5 (partie du lac Pink) GoogleMaps : « rue du Quartz »	Intermédiaire Environ 7 km
Mercredi 30 octobre 10 h - 12 h	Départ : P6 (stationnement du Domaine MacKenzie-King) - Sentier Lauriault GoogleMaps : « P6 Mackenzie King »	Facile/ intermédiaire Environ 4.5 km
Mercredi 6 novembre 10 h - 12 h	Départ : P6 (stationnement du Domaine MacKenzie-King) - Sentiers vers le Lac Pink : 15, 35, 15 GoogleMaps : « P6 Mackenzie King »	Facile/ intermédiaire Environ 7 km
Mercredi 13 novembre 10 h 30 - 13 h 30	Départ : P7 Sentier : #30, #1 jusqu'au Refuge Keogan. <u>Apportez votre lunch</u> . Retour. GoogleMaps : « P7 Gatineau »	Facile/intermédiaire (bonne montée - cardio les premières 20 minutes) Environ 9 km. Durée totale incluant le lunch: approx. 3 h
Mercredi 20 novembre 10 h - 12 h 30	Départ : P13 (chemin Lac Meech) Sentier des Loups (côté gauche de la boucle jusqu'à Tawadina) GoogleMaps : « P13 Gatineau »	Intermédiaire (bonne montée - cardio les premières 20 minutes). Environ 7 km
Mercredi 27 novembre 10 h - 12 h	Départ : P6 (stationnement du Domaine MacKenzie-King) - Sentier Lauriault GoogleMaps : « P6 Mackenzie King »	Facile/ intermédiaire Environ 4.5 km

-  Pour la randonnée du 13 novembre, le départ est à 10 h 30 et apportez votre lunch.
-  En cas de pluie ou de neige (!) la randonnée est annulée.
-  La carte des sentiers du parc se trouve tout en bas du site Web : <http://ccn-ncc.gc.ca/endroits-a-visiter/parc-de-la-gatineau> sous « Documents », puis « Sentiers d'été ». Vous pouvez télécharger ce document sur votre cellulaire afin d'y avoir accès si vous êtes hors réseau.
-  Vous pouvez aussi vous procurer une carte (\$) des sentiers au Centre des visiteurs du Parc de la Gatineau, 33, chemin Scott, Chelsea.
-  **Responsable** : Monique Girard (moni.girard@outlook.com)



CLUB DE MARCHE DE CANTLEY : LES ÉTOILES D'ARGENT

Club de Marche FADOQ

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



HORAIRE DES RANDONNÉES PÉDESTRES POUR NOVEMBRE 2019

Jour, date, heure	Lieu de randonnée	Niveau de difficulté
mardi, 5 novembre à 10 h	Cantley, parc Godmaire Stationnement : coins Bouchette et Godmaire	Facile
mardi, 12 novembre à 10 h	Gatineau, parc de la Gatineau Stationnement : 33, chemin Scott, Chelsea	Facile
mardi, 19 novembre à 10 h	Cantley, chemin River Stationnement : 8, chemin River	Facile
mardi, 26 novembre à 10 h	Gatineau, Parc Jacques- Cartier, Stationnement au Parc, rue Laurier en face de la Piéta	Facile

Bonne saison de marche 2019-2020 !

Richard Matte
819-827-0398





Région Outaouais



2^e TOURNOI INTERRÉGIONAL DE PICKLEBALL FADOQ OUTAOUAIS

Cette invitation s'adresse aux membres FADOQ de toutes les régions

SAMEDI 9 NOVEMBRE 2019 à 9 h

Centre sportif de Gatineau

850, boulevard de la Gappe, Gatineau, J8T 7T7

Catégories : 50 ans + (carte FADOQ obligatoire)

Méli-mélo double récréatif (inscription individuelle /équipes tirées au hasard)

Double : masculin

Double : féminin

Double : mixte

Toutes les catégories ci-haut mentionnées s'adressent aux joueurs intermédiaires de niveau 3.5 et moins

Coût d'inscription : 35 \$ par personne (dîner inclus)

Inscription/information : par équipe au 819-777-5774 ou fadoqoutaouais@gmail.com

Date limite d'inscription : 25 octobre 2019



Vos aides auditives en tout temps

Par Nadine Lavoie, audioprothésiste

<https://www.legroupeforget.com/conseils-sante/vos-aides-auditives-temps>

**GROUPE
FORGET**
AUDIOPROTHÉSISTES

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 10 000 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.

Maison de ville, près de l'hôpital, des épiceries, tout à distance de marche, 4 c. c. 1 ½ salle de bain, 1200 pieds carrés. Info : 819-246-2387.

Condo à vendre à Hull : joli condo de 2 ch. à coucher (Village Normandie), étage supérieur, grand balcon, aucun tapis, foyer au bois, climatiseur mural, animaux permis. Info : 819-770-5489 ou jacques.laberge1954@gmail.com.

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.

*Les obstacles n'obstruent pas
le chemin. Ce sont les
obstacles qui font le chemin.*



Préparation de l'infolettre :
Rédaction/Révision : **Richard Bisson**
Anne Desforges
Mise en page : **Claude Legault (Mme)**
Distribution : **Réseau FADOQ**



SORTIES ET VOYAGES FADOQ

La programmation des Voyages FADOQ vous offre des séjours sur mesure pour les 50 ans +. En collaboration avec Groupe Voyages Québec, un dernier voyage est prévu au cours de l'automne 2019 :



**INFORMATION
ET RÉSERVATION**
Dé détenteur du permis du Québec

BIENVENUE AUX MEMBRES FADOQ



819 777-5774



LES VALSES DE VIENNE LES GRANDS AIRS VIENNOIS

Au Théâtre St-Denis

COUP DE CŒUR

SAMEDI 23 NOVEMBRE 2019 - 14H

199\$

1 jour
1 repas

Prix par personne incluent :

- Transport en autocar de luxe
- 1 repas
- Services d'un guide accompagnateur
- Activités au programme
- Taxes et frais de services

AM: Départ de votre localité en direction de Montréal.
PM: Assistez au spectacle **Les Valses de Vienne au Théâtre St-Denis**. Spectacle de 2 heures présenté dans un décor féérique qui vous fera découvrir ou redécouvrir Johann Strauss, compositeur autrichien surnommé le roi de la valse. Il a composé plus de 500 valse, polka et autres types de musique. Aujourd'hui, ce sont les valse de Vienne qui sont à l'honneur dans ce spectacle à grand déploiement. Sous la direction d'un chef et son orchestre, vous serez transporté en Autriche du 19e siècle, époque où la gaieté et la joie de vivre étaient souveraines. Au programme: « Le Danube Bleu », « La Valse de l'empereur », « Les 1001 Nuits », « Les Feuilles du Matin », « Amour et Joie sont ma vie », ...La Marche Radetzky de Johann Strauss père, Heure exquise (La veuve joyeuse de Franz Lehar), Je t'ai donné mon cœur (Le Pays du sourire de Franz Lehar). Sur scène, un corps de ballet, une distribution lyrique étincelante, chanteurs, ténors et choristes, vous feront vivre toute une gamme d'émotions et des moments inoubliables. Un spectacle à ne pas manquer! Retour vers votre localité. D





PARTENAIRES



Merci à nos Grands Partenaires



Auto • Habitation



Vie • Santé • Investissement