

Enjeux des aînés de l'Outaouais

Je vous invite à participer au sondage initié par la Table de concertation des aînés et retraités de l'Outaouais (TCARO). La FADOQ région de l'Outaouais appuie la TCARO dans l'identification des enjeux des aînés de la région.

Prenez cinq (5) minutes afin de compléter ce sondage que vous trouverez sur le lien suivant : <https://www.tcaro.org/>. Merci pour votre participation hautement appréciée.

Gisèle Tassé-Goodman
Présidente
FADOQ-Région Outaouais
2^e vice-présidente provinciale Réseau FADOQ



**Table de
concertation des
aînés et des
retraités de
l'Outaouais
(TCARO)**

Parents et grands-parents, je vous propose pour la période des Fêtes, un joli conte pour enfants : « Le père Noël et l'année des grandes neiges », disponible dans toutes les librairies indépendantes de l'Outaouais.

Pour plus d'information : leseditionsguybelisle@videotron.ca.



Parrainage Réunion Famille Aslan (PRÉFA)

Si vous êtes intéressé(e) à participer à la prochaine réunion d'information sur le projet PRÉFA et connaître les avantages de cotiser à un groupe de parrainage et écouter les témoignages inspirants de parrains et marraines, prière de communiquer par téléphone avec monsieur Jacques Laberge au 613-606-5413 ou par courriel à jacques.laberge1954@gmail.com.



**Invitation - Journées « santé et mieux être» Chartwell Domaine des Trembles –
6 au 8 novembre**

Chartwell Domaine des Trembles invite la population à une série de conférences qui touche à la santé et au mieux-être du 6 au 8 novembre prochain. La FADOQ Outaouais a été invitée à présenter son programme aîné-avisé qui vise à sensibiliser les aînés, les professionnels et le public en général aux abus et fraude envers les aînés.

PROGRAMME :

Mardi 6 novembre

- 10 h « Au volant de ma santé », Cynthia Lachance, SAAQ
- 14 h « Les saines habitudes de vie », Nadine Bergevin, Osez Santé

Mercredi 7 novembre

- 10 h « La capacité de l'autonomie de décision des personnes » - Lucie Martin, notaire
- 14 h « Ce n'est pas correct » Conférence sur la maltraitance - Geneviève Tremblay-Racette
AQDR Outaouais

Jeudi 8 novembre

- 10 h « Abus et Fraude » Programme Aînés Avisés, Richard Bisson, FADOQ Outaouais
- 14 h « Le bonheur qui mijote », Stéphanie Méthé, animatrice radio et télévision, auteure,
conférencière
- 15 h « Démystifier la vie en résidence », Déborah Humphrey, spécialiste en développement
Communautaire

Réservation : Lucie Filiatrault, 819-777-1234

Note : Chartwell Domaine des Trembles est situé au 250, boul.Saint-Raymond, Gatineau





Invitation AQDR Outaouais – samedi 10 novembre



AQDR

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE DES DROITS
DES PERSONNES RETRAITÉES ET PRÉRETRAITÉES

Dans le cadre de la semaine nationale des proches aidants 2018, l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées de

l'Outaouais invite les membres FADOQ à sa rencontre des aînés et des proches aidants qui se tiendra le samedi 10 novembre de 9 h à 16 h à la Maison du citoyen. Il y aura au programme « **Les jeudis de Sandra** » une pièce présentée avec humour sur les défis de la proche-aidance, par le Théâtre Parminou, ainsi que [quatre \(4\) conférences sont au programme.](#)

La FADOQ Outaouais tiendra un kiosque d'information lors de cet événement. Vous pouvez réserver vos billets au coût de dix dollars (10 \$) en téléphonant au 819-771-8391, postes 251.

Infolettre spéciale – 15 novembre

Veuillez prendre note que la FADOQ-Outaouais publiera le 15 novembre prochain une infolettre spéciale contenant tous les renseignements sur la ligue de pickleball fadoq, le dîner de Noël ainsi que les activités qui débiteront en janvier 2019.

DÎNER-RENCONTRE – jeudi 15 novembre

Une vingtaine de personnes ont participé au dîner rencontre du 18 octobre dernier. Le prochain dîner se tiendra au restaurant Ottavio situé au 56, boulevard Gréber, le jeudi 15 novembre prochain à midi. 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. Veuillez noter qu'Ottavio est un restaurant « apportez son vin ». Avis aux intéressé(e)s, le dîner-rencontre des fêtes aura lieu à La Belle & la Bœuf le jeudi 13 décembre.





GALA DE DANSE EN LIGNE - samedi 17 novembre

Danse en ligne représente une des activités les plus populaires auprès des 50 ans et plus. C'est une excellente façon de briser la solitude et de faire de l'exercice. Après avoir connu beaucoup de succès au cours des dernières années avec des galas à Buckingham et dans La Petite-Nation, la FADOQ Outaouais organise son tout premier gala dans le secteur Gatineau le samedi 17 novembre prochain. Animé par l'École de danse en ligne Hélène et Jean Claude Baulne. Ce gala est ouvert à tous les membres FADOQ.



Date : Samedi 17 novembre

Horaire : 13 h à 17 h

Endroit : Légion royale canadienne, 231, boulevard Maloney Ouest

Coût : gratuit - Inscription et carte de membre FADOQ obligatoires

EXCLUSIVITÉ FADOQ

En novembre :
Retrouvez
le plaisir
d'entendre!



**Obtenez un dépistage
auditif sans frais***

À une des 6 cliniques près de chez vous!

➤ **1-888-844-0864**

*Offre valide du 1^{er} au 30 novembre 2018.

**GROUPE
FORGET** 
AUDIOPROTHÉSISTES

FADOQ EXCLUSIVITY

In November:
Rediscover
the pleasure
of hearing!



Get a free hearing sceaning*

At one of our 6 clinics near you

➤ **1-888-844-0864**

*Offer valid from November 1st to 30th, 2018.

**GROUPE
FORGET** 
AUDIOPROTHÉSISTES

Association les diabétiques de l'Outaouais

4^e Salon du Diabète de l'Outaouais

Dimanche **18 novembre 2018** – 9 h 30 à 16 h

Cabane en bois rond, 331, boul. Cité-des-Jeunes, Gatineau (secteur Hull)

Présenté par l'Association Les Diabétiques de l'Outaouais inc.

Pour info : 819-770-0442 ou diabetiquesoutaouais@gmail.com



Conférence – Prévenir pour diminuer les risques de développer le diabète

Mercredi **12 décembre 2018** – 18 h 45

Résidence le Monastère, Salle des Pionniers, 161 rue Principale, Gatineau (Secteur Aylmer)

Conférencier : Martin Payer, Pharmacien et Président de l'Association Les Diabétiques de l'Outaouais inc.

Inscription : Diane Barbeau, Centre Accès 819 684-2242 ou diane.barbeau@videotron.ca

Pour plus d'information, veuillez contacter le site WEB de l'Association <http://www.diabete.qc.ca/fr/comprendre-le-diabete/ressources/cartes/les-diabetiques-de-loutaouais-inc> ou communiquer avec Chantal au 819-770-0442.

Conférence Service Canada – mercredi 14 novembre

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 de 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 : Mercredi 14 novembre

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

Horaire : 13 h

Inscription et carte de membre FADOQ obligatoires.



Invitation Souper-conférence – 22 novembre

Le Buffet des continents vous invite à son prochain souper-conférence, au 4, Gare–Talon, Gatineau, avec Claudine Lance comme personne-ressource.

Date : jeudi 22 novembre

Horaire : 17 h 30 à 19 h

Titre : « Attaques-tu la journée ou bien laisses-tu la journée t'attaquer ? »

Coût : 25 \$ (3 \$ d'escompte sur présentation de la carte FADOQ)

Conférence Agence du revenu du Canada - mercredi 28 novembre

Description : L'âge a ses avantages... Vous pourriez recevoir des prestations, des crédits et des déductions en faisant vos impôts chaque année, même si vous n'avez aucun revenu. Les sujets suivants seront abordés :

- Crédit pour la TPS/TVQ
- frais médicaux
- crédit d'impôt pour l'accessibilité domiciliaire
- fractionnement du revenu de pension
- crédit d'impôt pour personnes handicapées
- supplément de revenu garanti.

Date : Mercredi 28 novembre

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

Horaire : 13 h

Inscription et carte de membre FADOQ obligatoires



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 NOVEMBRE

Jour, date, heure	Lieu de randonnée	Niveau de difficulté
mardi 6 novembre à 10 h	chemin Pink, Cantley stationnement au 8, chemin River	facile et intermédiaire
mardi 13 novembre à 10 h	Parc de la Gatineau, Old Chelsea, stationnement 33, Chemin Scott au centre des visiteurs	Facile et intermédiaire
mardi 20 novembre à 10 h	Chemin Denis, Cantley stationnement au parc Denis	facile
mardi 27 novembre 10 h	Promenade du Lac des Fées stationnement coins Gamelin et Maurice	facile

Bonne randonnée !

Information : Richard Matte au 819-827-0398.





RANDONNÉES PÉDESTRES – PARC DE LA GATINEAU

Calendrier des randonnées pédestres pour NOVEMBRE 2018

Jour, date et heure	Info sur la randonnée	Difficulté, distance totale
Mercredi 7 novembre 10 h 30 – 12 h 30	Départ : P6 (<i>stationnement du Domaine MacKenzie-King</i>) Sentiers vers le Lac Pink : 15, 35, 15 GoogleMaps : « P6 Mackenzie King »	Facile/ Intermédiaire Environ 7 km
Mercredi 14 novembre 10 h 30 – 12 h 30	Départ: Coin Chemin de la mine (Hull) et rue Quartz Sentier : #5, Promenade, 35, 15, 5 (partie du lac Pink) GoogleMaps : « rue du Quartz »	Intermédiaire Environ 7 km
Mercredi 21 novembre 10 h 30 – 12 h 30	Départ : P6 (<i>stationnement du Domaine MacKenzie-King</i>) Sentier Lauriault GoogleMaps : « P6 Mackenzie King »	Facile/ intermédiaire Environ 4,5 km
Mercredi 28 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 : 3-4 heures

NOTER : les départs sont à 10h30

-  En cas de pluie, ou de neige, la randonnée est annulée.
-  Chaque randonnée a une pause-santé à mi-chemin (ou lunch pour la randonnée du 28 novembre).
-  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 l'amitié de
Plaisance QC

Le club FADOQ Amitié de Plaisance a connu un succès avec son tournoi de Whist suivi du souper pour la Moisson, le samedi 20 octobre dernier. En effet, cette journée a été des plus divertissantes avec 84 joueurs au tournoi de whist et 121 personnes pour le souper.

Nos membres ont eu droit, après le souper, à un spectacle d'Elvis Presley personnifié par Daniel Monette. Ce dernier a offert une prestation digne d'un professionnel où chaque dame a reçu, de ses mains, une rose rouge et une dizaine d'entre elles ont eu droit à un foulard. Les membres ont pu revivre un beau moment de leur époque.



Le Club de l'amitié (FADOQ) de Plaisance reçoit ses bénévoles.

Le 23 octobre dernier, le conseil d'administration du Club de l'amitié a offert un dîner à ses bénévoles en guise de remerciement pour leur travail au sein du club.

Il va sans dire que sans ses bénévoles, le club ne connaîtrait pas autant de succès.

Merci à tous et toutes pour votre esprit d'appartenance.



Club FADOQ Lac St-Clair East Aldfield

Soirée des Masques 2018

Date : samedi 3 novembre

Horaire : 17 h 30

Souper servi par le fin traiteur St-Estèphe

Musique : Réjean Desjardins

Billets au coût de 30 \$ disponibles auprès de denisquinn@explornet.ca



Ingrédients

Soupe

- 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive
- 1 oignon haché finement
- 1,5 l (6 tasses) de bouillon de poulet réduit en sel
- 500 ml (2 tasses) de céleri coupé en dés
- 500 ml (2 tasses) de carottes coupées en dés
- 375 ml (1 ½ tasse) de chou-fleur défait en petits bouquets
- 1 boîte de 796 ml (28 oz) de tomates en dés
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de Jus de tomate
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de lentilles bien rincées et égouttées
- 10 ml (2 c. à thé) de cumin en poudre
- 125 ml (1/2 tasse) de persil frais haché
- Au goût, sel et poivre
- Au goût, coriandre fraîche pour garnir

Yogourt à la coriandre

- 175 ml (3/4 tasse) de yogourt nature
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil frais haché
- 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche hachée

Méthode

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile et y faire dorer l'oignon pendant 2 minutes.
2. Ajouter le bouillon de poulet, les légumes, les tomates et le jus de tomate. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen-élevé pendant 25 minutes.
3. Ajouter les lentilles, le cumin, le persil, et assaisonner au goût. Poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.
4. Combinez les ingrédients du yogourt.
5. Au moment de servir, garnir de coriandre fraîche et d'un soupçon de yogourt.
6. Accompagner d'un pain Miche rustique Compliments.

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.

Logement à louer, 2 chambres, stationnement, non chauffé, prise laveuse/sécheuse, secteur Hull, 675 \$.
Info : 819-771-1541.

Lit simple noir Ikea + sommier + matelas
Lapensée + housse protectrice, 200 \$.
Info : 819-682-9594.

2 lits électriques jumeaux de Matelas
Lapensée, base simple 500 \$, base de luxe 750
\$ ou les deux pour 1 000 \$/ Info : 819-663-5938
ou assistant_domiciliaire@outlook.com.

Télévision Panasonic Plasma 58 pouces, 350 \$, sofa en cuir 3 places - 225 \$, 2 tables de salon, 100 \$, ensemble chambre à coucher, 2 000 \$, four micro-ondes 110 \$ / Info : 819-643-9828.

Couvert Deluxe pour Spa comme neuf, 83x65, jupe, 300 \$/. Info : siselynn@gmail.com.

Femme retraitée, gardiennage de maison et/ou animal, 15 \$/hre. Info : champnic54@gmail.com.

Batteur recherche musiciens de jazz pour former un groupe. Info : robert.boulay@hotmail.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.



Préparation de l'infolettre :
Éditeur : **Richard Bisson**
Révisseur : **Céline Jetté**
Mise en page : **Claude Legault (Mme)**
Distribution : **Réseau FADOQ**

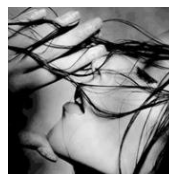
Nouveaux partenaires



DENTUROLOGIE

RajeuniDent

68, boul. Montclair, Gatineau
819-777-1986 / 819-777-5594
100 \$ de rabais sur la confection de deux
prothèses dentaires amovibles et 50 \$ de rabais
sur la confection d'une prothèse dentaire.



Studio Cabotine

Studio Cabotine

130-a, rue Principale
Saint-André-Avellin
819-983-2484
5 % de rabais sur la coiffure et
produits.



Réseau FADOQ remercie ses Grands Partenaires

