



## VŒUX DES FÊTES

Les Fêtes nous offrent une occasion unique de nous rapprocher des personnes avec qui nous partageons des valeurs, des affinités ou des amitiés. En cette période de l'année qui marque le passage du temps une autre fois, nos vœux de bonheur vous sont dédiés.

Une nouvelle année se pointe et nous profitons de l'occasion pour réitérer toute notre reconnaissance et renouveler notre engagement envers les membres de la FADOQ – Région Outaouais. À vos côtés, nous sommes confiants que 2020 sera une année propice à l'émergence de projets novateurs qui seront le reflet d'une communauté rayonnante et remplie de connaissances à partager.

Que nos volontés conjuguées puissent nous conduire vers la réalisation de toutes nos ambitions et que nous tous puissions tirer le meilleur de notre collaboration.

Nous vous souhaitons donc de faire le plein d'énergie en ce début d'année 2020, que la santé soit votre meilleure alliée, afin de réaliser tous vos projets et de vous épanouir pleinement.

Santé, bonheur, amour et sérénité.

Anne Desforges  
Directrice générale

Pauline LeBlanc  
Présidente



## Congés de la période des fêtes

À noter que nos bureaux seront fermés  
du lundi 23 décembre au vendredi 3 janvier inclusivement.



**Joyeux Noël**  
**Bonne Année**



## DÎNER DE NOËL

Notre deuxième *Dîner de Noël* des membres a eu lieu le 6 décembre dernier et près de 100 membres ont participé à ce rassemblement heureux. Un repas traditionnel, de la danse et des prix de présences ont fait la joie des heureux membres. Une collecte de denrées non-périssables a permis de recueillir dix (10) boîtes de nourriture et produits et celles-ci seront remises à un organisme de la région afin de venir en aide aux familles dans le besoin.

## OPÉRATION ENFANT SOLEIL – TIRAGES ANNUELS

Opération Enfant Soleil organise deux tirages annuels pour amasser des fonds. Celui de la « Maison Enfant Soleil » et « Passeport de Rêve » qui en est à sa 2<sup>ième</sup> édition. Le grand prix de ce dernier est un crédit voyage de 60 000 \$ et il y a aussi 47 beaux prix secondaires. La première édition a eu beaucoup de succès l'an passé !



Les Walmarts de tout le Québec vendent leurs billets de « Passeport de Rêve ». Ils recherchent donc des volontaires qui pourraient aller vendre les billets de « Passeport de Rêve », en décembre ou janvier (jusqu'au 20) dans un Walmart près de leur domicile. L'achalandage est excellent et les ventes sont faciles. Une rémunération de 1,50 \$ est offerte pour chaque billet vendu et Walmart fournit tout le matériel nécessaire (tables, chaises, affiches, livrets de billets, etc...).

Les personnes intéressées peuvent donner quelques heures ou plus selon leur disponibilité, en décembre 2019 et/ou janvier 2020. Il n'y a pas de temps minimum, chaque heure est appréciée !

Les membres intéressés n'auront qu'à communiquer avec madame Johanne Fortin au numéro sans frais 1-877-683-2325, poste 129.

## Ligue amicale de billard



Vous aimeriez rejoindre la nouvelle ligue de billard de la FADOQ ? Cette ligue réservée aux membres FADOQ-Région Outaouais s'adresse aux hommes et femmes de tous les niveaux. Venez apprendre à jouer tout en vous amusant. Les équipes sont tirées au hasard à chaque semaine.

**Quand** : Les jeudis du 9 janvier au 25 juin 2020 de 10h à 12 h au club de billard Le Huit, 174, boulevard Gréber

**Coût** : 3 \$ à chaque jeudi

**Pour s'inscrire** : [david.duguay@fadoqoutaouais.gc.ca](mailto:david.duguay@fadoqoutaouais.gc.ca) ou 819-777-5774



## LES ARTISANS LITTÉRAIRES

Les Artisans littéraires de l'Outaouais, un organisme virtuel qui fait la promotion de l'écriture, regroupe plus de 250 personnes qui ont, soit publié dans l'un des 6 recueils, soit suivi les ateliers d'écriture au fil des ans.

À date, six (6) recueils de factures professionnelles ont été publiés avec un tirage moyen de 200 exemplaires. Ces livres sont de qualité Vents d'Ouest.



C'est une occasion unique de publier vos textes. Ils sont tous acceptés, à l'exception

des textes qui contiendraient des propos diffamatoires. Genres de textes acceptés : nouvelle, poésie, slam, billet d'humeur (opinion très forte), chanson et extrait de roman.



**Date limite :** 1<sup>er</sup> avril 2020

**Lancement :** juin 2020

**Envoi :** [michellav66@hotmail.com](mailto:michellav66@hotmail.com)

Un nombre minimal de 30 auteurs assure la publication.

Chers auteurs... À vos plumes !

Michel Lavoie



### Ingrédients

- 1 emballage de poivrons doux longs
- 1 emballage (100 g) de fromage de chèvre Capriny aux herbes
- 125 ml (1/2 tasse) de crevettes cuites
- 60 ml (1/4 tasse) de poivron jaune
- 15 ml (1 c. à soupe) de fleur d'ail
- 30 ml (2 c. à soupe) de Sauce à salade fouettée Compliments
- Au goût, poivre noir

### Méthode

1. Couper chaque poivron en deux dans le sens de la largeur.
2. À l'aide d'une cuillère, retirer les graines et les membranes blanches sans déchirer les poivrons.
3. Réserver. Dans un bol, mélanger le fromage, les crevettes, le poivron, la fleur d'ail, la sauce à salade et le poivre.
4. Farcir les demi-poivrons de la préparation au fromage. Bien tasser. Couvrir et réfrigérer au moins 1 heure. Couper les poivrons en rondelles de 1 cm (1/2 po) et servir comme bouchées.

### Trucs pour le service :

- Ces bouchées feront bonne figure parmi un plateau de sushis.
- Servir la préparation au fromage comme tartinade à craquelins ou comme trempette à crudités.



**NOUVELLES ACTIVITÉS : SAMEDI SANTÉ – Samedi 11 janvier 2020**

Commencez l'année en bonne santé du bon pied avec la FADOQ !

Un duo d'activités offert le samedi matin spécialement conçu pour vous chers membres de la FADOQ !

**Aquaforme**



Un beau moment en groupe lors duquel nous vous proposons 45 minutes d'aquaforme, un cours aquatique complet conçu pour tous, accompagné d'une musique entraînante et de l'énergie contagieuse de notre entraîneuse sportive !



**Yoga thérapeutique**

Et pour terminer, 45 minutes en yoga thérapeutique sur chaise vous sont proposées (technique de respiration, relaxation et étirement du corps complet).



Cette activité est conçue pour tous et il n'y a aucune restriction concernant la santé physique. Étant une spécialiste de yoga et d'étirements, l'entraîneuse propose plusieurs options pour chacune des postures proposées.

**Endroit :** Village Riviera, 2199, rue Saint-Louis, Gatineau

**Quand :** Samedi 11 Janvier 2020

**Heure :** 9 h à 11 h 30

**Coût :** 20 \$ (membres FADOQ seulement)

**Nombre de participants :** minimum 6 maximum 15

**Pour s'inscrire :** [david.duguay@fadoqoutaouais.qc.ca](mailto:david.duguay@fadoqoutaouais.qc.ca) ou 819-777-5774





## LE CURATEUR PUBLIC DU QUÉBEC

Nous aimerions vous parler brièvement de l'organisme *Le Curateur public du Québec* qui fera l'objet de conférences ou d'ateliers dans les mois qui viennent.

*Le Curateur public du Québec* est une institution publique créée en 1945 avec un siège social à Montréal et des bureaux dans 11 villes où 714 employés travaillent, et qui fonctionne avec un budget de 68,8 millions \$. Il est chargé des tutelles et des curatelles qui lui sont confiées par un tribunal ainsi que de la surveillance de l'administration des tutelles et curatelles assumées par les proches des personnes représentées. Il offre aussi de nombreux services d'information et de soutien.

La mission du Curateur public est de veiller à la protection de personnes majeures inaptes et du patrimoine de mineurs. Il sensibilise la population à l'inaptitude et à l'importance d'agir avant même qu'elle ne survienne. Le Curateur public accompagne également les familles et les proches qui représentent une personne ou qui participent à un conseil de tutelle et il surveille l'administration de ces tutelles et curatelles. Il agit lui-même comme curateur ou tuteur d'une manière personnalisée à l'endroit des personnes qu'il représente, lorsqu'aucun proche ne peut les représenter ou que ce n'est pas dans leur intérêt. Il s'assure que les décisions sont prises dans l'intérêt de la personne représentée, le respect de ses droits et la sauvegarde de son autonomie (<https://www.curateur.gouv.qc.ca/cura/fr/index.html>).

Un proche parent est en perte cognitive. Que pouvez-vous faire pour l'aider? Être présent pourrait être suffisant, mais, si cela s'avérait nécessaire, il faudrait peut-être ouvrir un régime de protection. Découvrez les différentes possibilités ici <https://www.facebook.com/CurateurPublic>.

### LE MANDAT DE PROTECTION

- Un contrat par lequel une personne majeure apte nomme une autre personne, son mandataire, pour la représenter ou administrer ses biens si elle devenait inapte.
- Il indique comment les pouvoirs et responsabilités du mandataire seront exercés.
- Il prend effet lorsque le mandant devient inapte et qu'il est homologué par le tribunal.
- Une fois le mandat homologué, le mandataire agit pour et au nom du mandant.

### LA PROCURATION

- Un contrat par lequel une personne majeure apte nomme une autre personne, son mandataire, pour la représenter dans l'accomplissement d'un acte juridique avec un tiers.
- Le mandataire nommé en vertu de la procuration a des pouvoirs de représentation et donc, de décision.
- Elle cesse d'être valide lorsque la **personne devient inapte**.





## SORTIES RAQUETTE FADOQ - HIVER 2020



Gilles et Suzanne vous invitent pour des randonnées en raquettes ou en crampons dans le parc de la Gatineau. Quelques sorties à l'extérieur du parc sont aussi prévues au cours de la saison. Pour vous joindre au groupe vous n'avez qu'à consulter l'horaire ci-dessous ou la page Facebook ([facebook.com/fadoqoutaouais40](https://facebook.com/fadoqoutaouais40)) pour connaître l'horaire et les différents lieux de départ. Veuillez-vous présenter 15 minutes avant l'heure de départ au lieu inscrit.

Date et heure	Lieu de départ	Description de la randonnée
Mercredi 8 janvier à 10 h Retour prévu vers midi	Stade Hullois juste à côté du Relais plein air qui se situe au 397, boul. de la Cité des Jeunes, Gatineau, secteur Hull.	Sentiers 65 et 66 (partiel). Durée d'un maximum de 2 heures et distance d'un maximum de 6 km. Inscription non requise. Coût : Laissez-passer saisonnier ou quotidien du parc de la Gatineau.
Mercredi 15 janvier à 10 h Retour prévu vers midi	P3 sur la Promenade de la Gatineau. Prendre la Promenade de la Gatineau à partir du boul. Taché, roulez pour 2,7 km. P3 est à votre droite. <b>Ou</b> : à partir du boul. des Allumettières prendre la sortie en direction de Accès au parc de la Gatineau, tournez à gauche sur la Promenade de la Gatineau, roulez pour 1,5 km, P3 est à droite.	Sentiers de P3 à la 67 et boucle de la 66. Retour par la 67 jusqu'à P3. Entre 6 et 6,5 km. Inscription non requise. Coût : Laissez-passer saisonnier ou quotidien du parc de la Gatineau.
Mercredi 22 janvier à 10 h Retour prévu vers 11 h 30	P6 (stationnement du Domaine MacKenzie-King). Google Maps : « P6 Mackenzie-King »	Sentier Lauriault. Environ 4,5 km. Inscription non requise. Coût : aucun, P6 est un sentier de marche.
Mercredi 29 janvier à 10 h Fin de la randonnée prévue pour 14 h	P15 Chemin Cross Loop, Chelsea. Directions pour P15 : Prendre l'autoroute 5 Nord, en direction du Chemin Cross Loop à Chelsea. Roulez pour environ 24 km. Prendre la sortie 24 et tourner à gauche sur le chemin Cross Loop. La destination se trouve à droite à plus d'un kilomètre.	Sentier 70 jusqu'au relais Healy. 7,6 km aller-retour. Apportez votre lunch nous ferons un arrêt au Chalet Healy. Il faut compter au moins 3 heures pour la randonnée et l'arrêt au chalet. Coût : Laissez-passer saisonnier ou quotidien du parc de la Gatineau.
Annonce spéciale  7 au 9 février	Forfait évasion plein air à <b>Grenville-sur-la-Rouge</b> organisé par la FADOQ des Laurentides. Raquette, ski de fond, patin. La date limite d'inscription est le 5 janvier 2020.	Pour des informations supplémentaires veuillez consulter l'adresse suivante : <a href="https://www.fadoq.ca/laurentides/activites/activites-physiques-et-sportives/forfait-evasion-plein-air-des-jeux-dhiver-50">https://www.fadoq.ca/laurentides/activites/activites-physiques-et-sportives/forfait-evasion-plein-air-des-jeux-dhiver-50</a>

**S'il y a une tempête de neige, un froid extrême (moins 30 degrés ou plus) ou une pluie abondante, la randonnée est annulée.**

**Pour information additionnelle veuillez communiquer avec Suzanne ([suzanne.levesque74@videotron.ca](mailto:suzanne.levesque74@videotron.ca)) ou Gilles ([gilles0354@gmail.com](mailto:gilles0354@gmail.com)).**

## Annonces personnelles

Désireux de rejoindre le maximum de personnes avec notre infolettre mensuelle, nous offrons à nos membres l'occasion de publier gratuitement des petites annonces personnelles sous la rubrique *Le coin des membres*. Les annonces suivantes seront acceptées : logements à louer et à partager, chalets à louer, autos et objets à vendre, services informatiques, transport et autres. Alors n'hésitez pas à contacter le bureau régional ou à nous envoyer un courriel à [fadoqoutaouais@gmail.com](mailto:fadoqoutaouais@gmail.com).

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.

### RECHERCHÉ : livres au sujet de la spiritualité

Dans le cadre de mes études au sujet de l'œuvre du prolifique auteur québécois Placide Gaboury, je cherche à me procurer gratuitement ou à faible coût, tous les livres de Placide Gaboury que je pourrai trouver, sur la soixantaine qu'il a publiés. Merci de votre collaboration.

Jean-Pierre

[jeanpierredebeaumont@hotmail.com](mailto:jeanpierredebeaumont@hotmail.com)

819 271-3727



Vos aides auditives  
en tout temps

Par Nadine Lavoie, audioprothésiste

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

**GROUPE FORGET**  
AUDIOPROTHÉSISTES



Préparation de l'infolettre :

Rédaction/Révision : **David Duguay**  
**Anne Deforges**

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

Distribution : **Réseau FADOQ**



## Nouveaux partenaires

Les services de massothérapie **L'Ophelia** offre des massages thérapeutiques et maquillage permanent dans ses 2 locaux de Gatineau ou de Thurso. Les membres FADOQ ont droit à un rabais de 20 % sur ces services. Communiquez avec Martine Prévost au 819-665-8852.

**KEKO**, est une entreprise offrant des supports pour tablettes, liseuses (prix régulier de 19,95 \$) ainsi que pour des téléphones cellulaires (prix régulier de 15,95 \$).  
<https://www.fadoq.ca/reseau/rabais/electronique-telecommunication/keko>

Les membres FADOQ ont droit à 20 % de rabais sur le support qui est aussi garanti à vie. Le rabais est offert uniquement sur les achats effectués sur le site web [kekostand.com](http://kekostand.com) et non chez les détaillants vendant les produits.



### Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2 poireaux nettoyés et tranchés
- 30 ml (2 c. à soupe) de gingembre frais pelé et râpé
- 2 ml (1/2 c. à thé) de muscade
- 2 courges poivrées
- 2 pommes de terre
- 1 L (4 tasses) de bouillon de poulet
- 250 ml (1 tasse) de lait
- Au goût, sel et poivre
- Pour garnir, crème champêtre 15 % M.G.
- Pour garnir, pacanes hachées
- Pour garnir, persil frais haché

### Méthode

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les poireaux, le gingembre et la muscade.
2. Cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les poireaux soient tendres. Ajouter les courges et les pommes de terre. Cuire pendant 5 minutes en brassant de temps à autre.
3. Ajouter le bouillon de poulet. Porter à ébullition. Baisser le feu à doux. Couvrir et laisser mijoter pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient très tendres. Retirer du feu.
4. Réduire en purée à l'aide du mélangeur ou du mélangeur à main électriques. Ajouter le lait. Continuer à réduire en purée jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse. Saler et poivrer au goût.
5. Réchauffer le potage au besoin. Garnir chaque bol d'un filet de crème, de pacanes et de persil frais.

[https://www.iga.net/fr/recettes\\_inspirantes](https://www.iga.net/fr/recettes_inspirantes)



## PARTENAIRES



**Coopérative funéraire  
de l'Outaouais**



**greiche & scaff**  
professionnels de la vue

**Québec** 

**Merci à nos Grands Partenaires**



**Auto • Habitation**



**Vie • Santé • Investissement**