



Dès le 2 mars 2020

Nos nouveaux locaux seront au

811, boul. Saint-René Ouest
Gatineau QC J8T 8M3

Nous sommes très heureux de vous annoncer que la FADOQ-Région Outaouais occupera de nouveaux locaux en mars prochain.

Notre nouvelle adresse sera le 811, boul. St-René Ouest, situé à seulement 5 minutes en auto de notre adresse actuelle sur la rue Saint-Arthur. Pour vous situer, c'est tout près de l'Hôpital de Gatineau et plus précisément à l'arrière du même bâtiment que *Philouze Boulanger Pâtissier*.

Nos locaux seront au rez-de-chaussée donc facilement accessibles pour les personnes à mobilité réduite. Les travaux sont en cours de réalisation et nos locaux seront fraîchement rénovés et bien équipés pour le bien-être de tous.

Pour ce qui est des activités en cours, elles se poursuivront dans nos nouvelles grandes salles polyvalentes.

Notre personnel est impatient de vous accueillir dans ce nouvel emplacement.

Veillez noter qu'afin de soutenir l'installation des équipements, les bureaux administratifs seront fermés du 24 au 28 février inclusivement. Toutefois les activités prévues au programme pour cette période seront maintenues.



DÎNER-RENCONTRE – 28 février



Les activités de dîner-rencontre se poursuivent à la FADOQ-Région Outaouais. Profitez de ces rendez-vous pour échanger et rencontrer des gens. Le prochain dîner-rencontre aura lieu le 28 février prochain au restaurant L'Académie situé au 25, chemin de la Savane à Gatineau. Inscription obligatoire. Téléphonnez-nous au 819-777-5774.

GALA DE DANSE – 7 mars

Organisé par la FADOQ St-Luc de Buckingham et commandité par la FADOQ-Région Outaouais, ce gala de danse se tiendra le 7 mars prochain à 17 h 30 au Complexe communautaire et culturel au 181, rue Joseph, Gatineau (secteur Buckingham). Des billets sont disponibles au coût de 20 \$ au bureau de la FADOQ-Région Outaouais.



Nous désirons féliciter Marjorie et Philibert Proulx qui fêtent aujourd'hui, leur 72^e anniversaire de mariage ! Marjorie 90 ans et Philibert Proulx 93 ans, se sont mariés le 5 février 1948 et ils ont eu 2 fils et 3 petits-enfants. Toujours bien installés dans leur résidence à Chénéville, Marjorie et Philibert sont encore très actifs et présents dans la communauté. De fait, ils participent chaque semaine aux activités du Club FADOQ Chénéd'Or et de la Légion Royale de Chénéville. Bravo et félicitations !

RÊVE D'UNE VIE CANADA ET CHARTWELL (partenaire de la FADOQ) respectent les aînés, leur rendent hommage et célèbrent leurs réalisations au moyen de ces souhaits

Le partenariat établi entre Rêve d'une vie Canada et Chartwell est fondé sur l'engagement que partagent les deux organisations à assurer le mieux-être des gens en permettant aux aînés de continuer à rêver, à oser et à donner un sens à leur vie. Le soutien de Chartwell enrichit la vie des aînés en leur permettant de réaliser leurs rêves et de prendre part à des activités qui favorisent le bonheur, la santé et l'engagement au sein de la communauté.

Voici le rêve réalisé de deux résidents du Chartwell Domaine des Trembles à Gatineau.

NAPOLÉON RENCONTRE CÉLINE DION

Il joint la Marine à 17 ans, a été en poste en Angleterre et en Italie, et il est revenu de la guerre avec 5 médailles. Il a toujours rêvé de rencontrer la chanteuse et d'assister à un spectacle en direct. Rêve d'une vie Canada et Chartwell résidences pour retraités l'ont envoyé à Las Vegas où il a rencontré la superstar Céline Dion et a assisté à son spectacle grandiose au renommé Caesar's Palace. Selon Napoléon, le meilleur moment de l'expérience était quand Céline Dion lui a donné un baiser sur la joue. « Je n'aurais jamais cru que j'irais à Las Vegas à mon âge, plaisante-t-il, encore moins que je rencontrerais Céline ! Du début à la fin, cette expérience a été magique et je la chérirai pour toujours », dit-il. Il a exprimé son appréciation forte à Rêve d'une vie Canada et Chartwell, disant qu'il a accompli son rêve.



JACQUELINE ET CLAIRE SE RETROUVENT APRÈS 27 ANS



Grâce à Rêve d'une vie Canada, en concert avec Chartwell Résidences pour retraités, Jacqueline a enfin réalisé son rêve de rendre visite à sa chère cousine, Claire. Jacqueline, en compagnie de sa petite-fille, s'est rendue à Victoria pour l'occasion. Cela faisait 27 ans que les deux cousines ne se s'étaient pas vues, et même si elles ont gardé le contact par de fréquents appels, c'était une toute autre expérience de pouvoir se prendre dans les bras l'une et l'autre. « On a

beaucoup discuté du passé ensemble, de nos week-ends chez mamie...je suis comblée de joie. »

Pour voir le détail des rêves réalisés : <https://revedunevie.ca/reves/>

CHARTWELL DOMAINE DES TREMBLES résidence pour retraités / Retirement Residence

250, boul. Saint-Raymond, Gatineau (Québec) J9A 0B1

c. 819-208-8561 | t. 819 777-1234 | lfiliatrault@chartwell.com

Dédiés à votre **MIEUX-ÊTRE** / Making people's lives **BETTER** | chartwell.com



Le 8 octobre dernier, les centres d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) lançaient officiellement leur nouveau service de soutien, destiné aux personnes vivant en résidences privées pour aînés (RPA).



Désormais, lorsque les aînés vivent des insatisfactions liées à leur bail en RPA, ces personnes ou leurs proches peuvent appeler un conseiller du Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) de leur région.

Les conseillers sont prêts à prendre leurs appels, à les accueillir ou à aller les visiter, afin d'être avec eux pour les aider à régler tout litige touchant leur bail.

Ce soutien peut prendre plusieurs formes :

- donner aux résidents et à leurs proches une information de qualité sur leurs droits, leurs obligations et les recours possibles ;
- les aider à organiser une rencontre avec leur propriétaire afin de trouver une entente ; et
- au besoin, les accompagner à la Régie du logement lors d'une rencontre de conciliation ou d'une audience, lorsqu'il n'a pas été possible de trouver une entente avec la résidence.

Pour joindre votre CAAP (Outaouais) : 819 770-3638

OU le numéro sans frais : 1 877 767-2227



CONFÉRENCE DE 90 MINUTES AVEC CHANTAL LACROIX – 29 avril

N'attends pas le bonheur, crée-le !

N'attends pas le bonheur, crée-le ! est un véritable happening composé de matériel inédit et motivant. L'objectif de Chantal Lacroix ? Vous faire prendre conscience de votre plein potentiel et vous faire du bien.

Êtes-vous pleinement heureux dans toutes les sphères de votre vie ?

Qu'est-ce qui vous empêche de réaliser vos rêves ? Laissez-vous filer les opportunités? Avez-vous renoncé à vous réaliser pleinement ? Quelle perception avez-vous de vous-même ? Vous devriez viser le meilleur en tout ! Vous avez plus de pouvoir que vous le croyez ! Durant cette conférence à la fois touchante et drôle, elle vous fera vivre de grandes émotions comme elle seule sait le faire.

La réputation de Chantal Lacroix n'est plus à faire dans le milieu des communications au Québec. Animatrice, conceptrice, réalisatrice et productrice, elle s'est démarquée grâce à des émissions novatrices telles que Partis pour l'été, S.O.S. Beauté, La Collection, On efface et on recommence, Maigrir pour gagner, 8 h pour la cause et Donnez au suivant. Vingt de ses émissions se sont hissées dans le top 25 des émissions les plus regardées dans l'histoire de Canal Vie, un exploit !



Date : mercredi 29 avril

Heure : 19 h

Endroit : Auditorium du Cegep de l'Outaouais

Coût : 20 \$

Les billets seront mis en vente à compter du 19 février 9 h au bureau de la FADOQ. Pour information : 819-777-5574

Note : Inscription et carte FADOQ obligatoires.



**LA SÉRIE SPECTACLES
EN MATINÉE
HIVER 2020
5 MERCREDIS À 14H**

**Les soeurs Dion – À saveur country
avec Claudette et Liette**



Mercredi, 26 février 2020, 14 h

**Richard Abel – Hommage aux plus grands
artistes de tous les temps**



Mercredi, 18 mars 2020, 14 h

Hommage à Céline Dion



Mercredi, 22 avril 2020, 14 h

Nathalie Choquette – La Diva s’amuse



Mercredi, 20 mai 2020, 14 h

**Maxime Landry et ses musiciens -
avec artiste invitée Annie Blanchard**



Mercredi, 10 juin 2020, 14 h

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

Pour plus de détails :

https://casinos.lotoquebec.com/fr/lacleamy/sortir/spectacles?clid=Cj0KCQIA7OnxBRCNARIsAIW53B-vfBh_d5Sja0_HKFhP-BAqa11AnJo_Mh6DuMAophsvvO9jXeRUwoaAkJAEALw_wcB

SORTIES RAQUETTE FADOQ - FÉVRIER 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) 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 12 février à 10h. Fin de la randonnée prévue pour 13 h 30.	P19 Lac Philippe. Prendre l'autoroute 5 nord, direction Maniwaki. Après environ 35 km prendre la sortie 28 vers Route Principale E/QC-366. Au rond-point, prendre la 4 ^e sortie vers Route Principale E/QC-366. Continuer sur cette route jusqu'à Sainte-Cécile-de-Masham et continuer jusqu'à l'intersection du parc de la Gatineau. Tourner à gauche, passer la guérite du parc, le stationnement est à gauche a quelques centaines de mètres plus loin.	Randonnée par le sentier 74 jusqu'au refuge Renaud. Environ 8 km aller-retour. Apporter votre lunch. Il faut compter environ 3,5 hres pour la randonnée et l'arrêt au chalet. Inscription non requise. Coût : Laissez-passer saisonnier ou quotidien du Parc de la Gatineau.
Mercredi 19 février 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. Pour cette sortie seulement veuillez communiquer avec Monique Girard moni.girard@outlook.com pour plus d'information.
Mercredi 26 février à 10 h. Fin de la randonnée prévue pour 13 h	P13 Chemin du lac Meech. Directions : Prendre l'autoroute 5 Nord, en direction de Maniwaki. Prendre la sortie 12 vers le Chemin Old Chelsea et tournez à gauche. Traversez le village et entrez dans le Parc de la Gatineau. Continuez sur la même route (pour environ 9 km) jusqu'au stationnement P13 situé aux abords du lac Meech.	Sentier 62 jusqu'au Mont Tawadina. 7,0 km aller-retour. Bonnes montées. Il faut compter entre 2,5 et 3,0 hres pour faire la randonnée. Possibilité de faire 5,0 km selon les conditions. Inscription non requise. Coût : Laissez-passer saisonnier ou quotidien du Parc de la Gatineau.

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) ou Gilles (gilles0354@gmail.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 FÉVRIER 2020

Jour, date, heure	Lieu de randonnée	Niveau de difficulté
mardi, 11 février à 10 h	Cantley, stationnement au parc Godmaire, coins Bouchette et Godmaire	Facile
mardi, 18 février à 10 h	Gatineau, rue Jacques-Cartier, stationnement en arrière du resto le Sterling	Facile et intermédiaire
Mardi, 25 février à 10 h	Cantley, stationnement au parc chemin Denis	Facile et intermédiaire

Bonne saison de marche !

Richard Matte
819-827-0398

JEUX RÉGIONAUX

À venir; les jeux régionaux approchent à grands pas. Surveillez l'encart et la programmation des jeux régionaux avec la publication du magazine Virage, édition printemps 2020.

VOYAGES FADOQ

Voyagez en bonne compagnie et découvrez différentes régions du Québec, de l'Ontario, des États-Unis. Depuis quelques années, la FADOQ-Région Outaouais organise une dizaine de voyages annuellement.

Voyages prévus en 2020

Les Carnavals du monde au Capitole de Québec - 18 au 19 avril

Croisière Spectacle Les années Juke Box à Montréal - 6 juillet

Les Îles de la Madeleine - 16 au 22 juillet

La Fabuleuse Histoire d'un Royaume et Croisière sur le Fjord - 30 juillet au 1^{er} août

Labrador et Archipel-de-Mingan - 17 au 23 août

Philadelphie et le pays des Amish - 24 au 27 septembre

Tango et Flamenco-Capitole de Québec - 17 au 18 octobre



RABAIS



Les aliments M&M
200, rue Principale
Aylmer (Gatineau), QC

10 % de rabais sur les produits à prix régulier

Érablière St-Germain

562, chemin Doherty
L'Ange-Gardien, QC

Une consommation gratuite à l'achat d'un repas

Voir section Rabais sur le site Web : <https://www.fadoq.ca/outaouais/rabais>



Préparation de l'infolettre :

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

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

Distribution : **Réseau FADOQ**





PARTENAIRES



Québec 

Merci à nos Grands Partenaires



Auto • Habitation



Vie • Santé • Investissement