

# info fadoq

## OUTAOUAIS

### Mot de la présidente, Pauline LeBlanc

Avec près de 24 000 membres, la FADOQ - Région Outaouais fait partie du plus important regroupement de personnes de 50 ans et plus dans le but de conserver et améliorer la qualité de vie des aînés québécois.



Notre nouvel emplacement possède des locaux à la fine pointe de la technologie et sécuritaires, car, dans le contexte de la COVID, nous avons mis en place des mesures sanitaires selon les directives de la santé publique et les recommandations de la CNESST : distanciation physique de deux (2) mètres avec marqueurs au plancher, mesures d'hygiène avec distributeurs d'eau et de savon, lavabos, comptoirs aseptisés, terminaux désinfectés et panneaux de protection.

Avec cette pandémie, beaucoup de projets et d'événements ont dû être annulés ou reportés, entre autres, notre assemblée générale annuelle est reportée à l'automne 2020 et le Salon des aînés est également reporté l'an prochain. Prévus au printemps 2020, l'ouverture médiatique de notre nouveau bureau, situé au 811-D, boul. Saint-René O à Gatineau, se fera finalement à l'automne prochain. Cependant, l'équipe toujours en action, n'a pas ménagé ses efforts pour continuer de vous offrir des activités variées et maintenir notre secrétariat régional en opération. Ainsi donc, les activités sportives et de loisirs intérieurs et extérieurs reprendront selon les directives gouvernementales. Surveillez notre infolettre à ce sujet, nous vous informerons des développements à venir.

En tant que présidente régionale en Outaouais, je suis fière de vous informer que la programmation a été entièrement revue, diversifiée, rafraîchie et colorée. Je vous invite donc à consulter, dans la suite de cet encart, notre nouveau programme qui est constitué maintenant de trois (3) sections.

Je vous souhaite un bel automne rempli de lumière, d'espoir et de paix.

### Désirez-vous devenir membre de la FADOQ?

C'est possible soit en adhérant à un club, ou en devenant membre individuel régional. Vous bénéficiez d'avantages. Pour plus de renseignements, consultez notre site internet ([www.fadoq.ca/outaouais](http://www.fadoq.ca/outaouais)) et notre page Facebook ([facebook.com/fadoqoutaouais](https://facebook.com/fadoqoutaouais)) ou encore téléphonez au 819 777-5774.



>> Malgré la pandémie, notre équipe continue de vous offrir des activités variées en respect avec les directives gouvernementales.



**Parce que votre histoire est unique**  
Nos conseillers ont des solutions personnalisées pour vous.

+ Visitez le [ssqcabinet.ca/fadoq](http://ssqcabinet.ca/fadoq) ou appelez-nous au 1 866 225-5050

\* Certaines conditions, restrictions ou exclusions peuvent s'appliquer. Le rabais de 4 % s'applique uniquement à l'assurance vie sans examen médical.  
Les conseils pour les produits d'assurance vie, d'assurance maladie et accident et d'épargne et retraite sont offerts par les conseillers en sécurité financière de SSQ Cabinet de services financiers, filiale de SSQ Assurance.



Assurance maladie et accident  
Jusqu'à 24 % de rabais\*

Assurance vie  
Jusqu'à 4 % de rabais\*

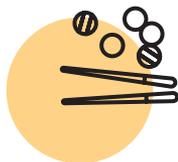
Épargne et retraite  
Plan financier sur mesure sans frais



Région Outaouais

# Bouge, saute, respire ta vie

## LIGUE DE BILLARD



La ligue de billard de la FADOQ-Région Outaouais reprend du service. Chaque mercredi matin à 10h au *club de billard Le huit* dans un contexte récréatif et convivial. Vous êtes intéressés à vous joindre au groupe, inscrivez-vous en nous téléphonant.

**Début : mercredi 9 septembre**  
**Endroit : Club de billard Le Huit, 174, boulevard Gréber, Gatineau**  
**Heure : 10 h**  
**Coût : 3 \$ en argent comptant à chaque mercredi**

Note : Le maximum de participants est établi en fonction de la capacité à respecter la distanciation sociale de 2 mètres.

**IMPORTANT :** Les inscriptions pour cette activité débuteront le 3 septembre par téléphone ou en personne, à compter de 9 h. La carte FADOQ est obligatoire.



## Cours de mise en forme CARDIO SANTÉ

Principalement composé d'exercices cardiovasculaires, de musculation, de flexibilité et de renforcement musculaire. Adapté pour tout âge.

**Début : lundi 14 septembre**  
**Endroit : salle 1 et 2, 811-D boulevard St-René Ouest, Gatineau**  
**Coût : 65 \$ taxes incluses pour 12 cours**  
**Horaire : 13 h à 14 h**  
**Instructeur : Stephan Ouimet, kinésiologue**  
**Équipements requis : espadrilles, serviette et bouteille d'eau**

Note : Un minimum de 20 participants est requis. Le maximum est établi en fonction de la capacité à respecter la distanciation sociale de 2 mètres.

**IMPORTANT :** Les inscriptions pour cette activité débuteront le 3 septembre par téléphone ou en personne, à compter de 9 h. La carte FADOQ est obligatoire.



## Cours de mise en forme TONUS SANTÉ

Principalement composé d'exercices de musculation, de flexibilité et de renforcement musculaire dans le but d'augmenter le tonus musculaire. Adapté pour tout âge.

**Début : lundi 14 septembre**  
**Endroit : salle 1 et 2, 811-D, boulevard St-René Ouest, Gatineau**

**Coût : 65 \$ taxes incluses pour 12 cours**

**Horaire : 14 h 15 à 15 h 15**  
**Instructeur : Stephan Ouimet, kinésiologue**

**Équipements requis : espadrilles, serviette et bouteille d'eau**

Note : Un minimum de 20 participants est requis. Le maximum est établi en fonction de la capacité à respecter la distanciation sociale de 2 mètres.

**IMPORTANT :** Les inscriptions pour cette activité débuteront le 3 septembre par téléphone ou en personne, à compter de 9 h. La carte FADOQ est obligatoire.

## Cours de danse en ligne

### DÉBUTANT 1

Avec l'École de danse Hélène et Jean-Claude Beaulne

**Début : lundi 14 septembre**  
**Endroit : Salle 1 et 2, 811-D, boulevard St-René Ouest, Gatineau**  
**Coût : 65 \$ taxes incluses**  
**Heure : 9 h 30**  
**Instructeurs : Hélène et Jean-Claude Beaulne**

Note : Un minimum de 20 participants est requis. Le maximum est établi en fonction de la capacité à respecter la distanciation sociale de 2 mètres.

**IMPORTANT :** Les inscriptions pour cette activité débuteront le 3 septembre par téléphone ou en personne, à compter de 9 h. La carte FADOQ est obligatoire.

### INITIATION

Joignez-vous au groupe et venez-vous initier aux pas des différents styles de danse. Venez bouger, vous amuser et danser.

**Début : mardi 15 septembre**  
**Endroit : Salle 1, 811-D, boulevard St-René Ouest, Gatineau**  
**Coût : 65 \$ taxes incluses**  
**Horaire : 9 h 30 à 10 h 30**

Note : Ce cours s'adresse aux gens qui n'ont jamais pris de cours de danse. Un minimum de 20 participants est requis. Le maximum est établi en fonction de la capacité à respecter la distanciation sociale de 2 mètres.

**IMPORTANT :** Les inscriptions pour cette activité débuteront le 3 septembre par téléphone ou en personne, à compter de 9 h. La carte FADOQ est obligatoire.





## Cours de Fit-Chaise+ et Yoga Doux

Entraînement complet sur chaise, composé d'exercices simples et modérés dont l'agencement peut varier entre l'aérobic, la musculation et l'endurance et peut être accompagné de poids légers. Son objectif est de permettre une stimulation cardiovasculaire et musculaire optimale tout en améliorant votre souplesse. Chaque cours est unique et le plaisir est toujours au rendez-vous avec des versions adaptées de sports tels que : danse, ski, soccer, boxe, karaté, football, nage, jogging, canot et plus encore ! Nous vous proposons 30 minutes de fitness suivi de 30 minutes de yoga sur tapis.

**Début : mardi 15 septembre / Horaire : 18 h à 19 h**

**Endroit : Salle 1 et 2, 811-D, boulevard St-René Ouest, Gatineau**

**Coût : 65 \$ taxes incluses**

**Instructeur : Julie Fournier**

Note : Un minimum de 20 participants est requis. Le maximum est établi en fonction de la capacité à respecter la distanciation sociale de 2 mètres.

**IMPORTANT :** Les inscriptions pour cette activité débuteront le 3 septembre par téléphone ou en personne, à compter de 9 h. La carte FADOQ est obligatoire.

## Cours de mise en forme CARDIO SANTÉ

Principalement composé d'exercices cardiovasculaires, de musculation, de flexibilité et de renforcement musculaire. Adapté pour tout âge.

**Début : jeudi 17 septembre**

**Endroit : salle 1 et 2, 811-D, boulevard St-René Ouest, Gatineau**

**Coût : 65 \$ taxes incluses pour 12 cours**

**Horaire : 13 h à 14 h**

**Instructeur : Stephan Ouimet, kinésologue**

**Équipements requis : espadrilles, serviette et bouteille d'eau**

Note : Un minimum de 20 participants est requis. Le maximum est établi en fonction de la capacité à respecter la distanciation sociale de 2 mètres.

**IMPORTANT :** Les inscriptions pour cette activité débuteront le 3 septembre par téléphone ou en personne, à compter de 9 h. La carte FADOQ est obligatoire.

## COURS FIT+ ET YOGA DOUX

Le yoga doux thérapeutique pour 50 ans et plus est un type de yoga adapté à chaque personne selon ses besoins, ses capacités, ses limites et ses forces. Les participants peuvent accomplir les exercices sur chaise ou au sol. Nous vous proposons 30 mtes de fitness suivi de 30 mtes de yoga sur tapis.

**Début : Jeudi 17 septembre**

**Endroit : Salle 1 et 2, 811-D, boulevard St-René Ouest, Gatineau**

**Coût : 65 \$ taxes incluses pour 12 cours**

**Horaire : 9 h 30 à 10 h 30**

**Instructeur : Julie Fournier**

**Équipement requis : tapis de yoga**

Note : Un minimum de 20 participants est requis. Le maximum est établi en fonction de la capacité à respecter la distanciation sociale de 2 mètres.

**IMPORTANT :** Les inscriptions pour cette activité débuteront le 3 septembre, par téléphone ou en personne, à compter de 9 h. La carte FADOQ est obligatoire.

## Cours ESSETRICS, étirements en mouvement

Vous souffrez d'arthrite ou d'arthrose ? Vous manquez parfois d'équilibre ? Vous voulez faire de la réadaptation à la suite d'une blessure ou d'une opération ? La technique Essentrics vous permet de garder la santé tout en s'adaptant à votre forme physique !

**Début : vendredi 18 septembre**

**Endroit : Salle 1 et 2, 811-D, boulevard St-René Ouest, Gatineau**

**Coût : 65 \$ taxes incluses pour 12 cours**

**Horaire : 9 h 30 à 10 h 30**

**Instructeur : Roger Lavallée**

**Équipement requis : tapis de yoga**

Note : Un minimum de 20 participants est requis. Le maximum est établi en fonction de la capacité à respecter la distanciation sociale de 2 mètres.

**IMPORTANT :** Les inscriptions pour cette activité débuteront le 3 septembre par téléphone ou en personne, à compter de 9 h. La carte FADOQ est obligatoire.



Pour toutes nos activités, le maximum de participants est établi en fonction de la capacité à respecter la **distanciation sociale de 2 mètres**.



## ➤ Pickleball libre intérieur

L'Outaouais compte de plus en plus de personnes de 50 ans et plus qui s'adonnent au pickleball. Depuis plus de trois ans, le programme de pickleball libre FADOQ du vendredi au Centre sportif de Gatineau affiche complet\*.

**Date :** Septembre  
**Horaire :** À déterminer  
**Endroit :** Centre sportif de Gatineau, 850, boul. de la Gappe  
**Coût :** 85 \$ taxes incluses

\* La tenue de l'activité demeure toutefois incertaine en raison des différentes mesures en place. La confirmation de l'activité et des disponibilités du Centre sportif de Gatineau est prévue pour le début septembre. Nous vous tiendrons informés des développements par l'entremise de notre infolettre.

Note : 32 personnes seront acceptées avec liste de remplaçants.

**IMPORTANT :** Période d'inscription à déterminer.

## COURS DE CARDIO SANTÉ DANSE RYTHME LATIN

Cours de danse-cardio sur des rythmes latin.

**Début :** mardi 15 septembre  
**Endroit :** salle 1 et 2, 811-D, boulevard St-René Ouest, Gatineau  
**Coût :** 65 \$ taxes incluses pour 12 cours  
**Horaire :** 12h15 à 13h15  
**Instructeur :** Roger Lavallée  
**Équipements requis :** espadrilles, serviette et bouteille d'eau

Note : Un minimum de 20 participants est requis. Le maximum est établi en fonction de la capacité à respecter la distanciation sociale de 2 mètres.

**IMPORTANT :** Les inscriptions pour cette activité débuteront le 3 septembre par téléphone ou en personne, à compter de 9 h. La carte FADOQ est obligatoire.

## CLINIQUES DE GOLF

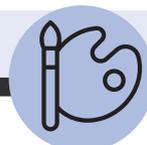
1. Les Fondamentaux; prise, posture, position de balle, alignement et la base de l'élan (17 septembre)
2. Les coups de départ (24 septembre)
3. Les hybrides et les bois d'allées (1<sup>er</sup> octobre)
4. Les coups d'approche 20 verges et moins (8 octobre)
5. Les coups roulés (putting) (15 octobre)

**Début :** jeudi 17 septembre  
**Endroit :** Golf des Érables, 217, chemin des Érables, Gatineau  
**Coût :** 45 \$ taxes incluses par cours de 75 minutes  
**Horaire :** à déterminer  
**Instructeur :** Yvan Dolan, membre de la PGA Canada

Note : Un maximum de 5 participants par cours. Vous pouvez vous inscrire pour le nombre de cours de votre choix.

**IMPORTANT :** Les inscriptions pour cette activité débuteront le 3 septembre par téléphone ou en personne, à compter de 9 h. La carte FADOQ est obligatoire.

# Imagine, crée, ose l'aventure



## SORTIES GOURMANDES RÉGIONALES ET TOUR DU MONDE

Une activité « délicieuse » qui fera voyager vos papilles gustatives dans notre belle région et même vers d'autres continents! Ces sorties gourmandes vous permettront de découvrir nos restaurants locaux en goûtant à leurs spécialités, des plats plus savoureux les uns que les autres. Les chefs vous serviront une assiette qui n'est pas au menu, en plus de vous parler de leur entreprise, de leur histoire! Vous serez donc un(e) invité(e) VIP pour cette sortie où le restaurant se transformera en expérience gourmande le temps d'une soirée!

**Horaire, endroit et coût :** à déterminer

Note : surveillez l'infolettre pour connaître les derniers détails. Ces sorties seront organisées dans le respect des directives de la Santé publique.

## Voyages FADOQ

Depuis plusieurs années, la FADOQ-Région Outaouais organise une dizaine de voyages annuellement. Toutefois, étant donné la crise sanitaire actuelle, nous devons mettre notre programme sur pause pour une période indéterminée. Cependant, nous maintenons notre partenariat avec Groupe Voyage Québec et nous vous informerons aussitôt que la situation le permettra.

## Cours de peinture pour débutants

Huile ou acrylique, vous trouverez votre style dans des ateliers relaxants. C'est dans une ambiance chaleureuse et conviviale que vous découvrirez l'artiste en vous.

**Début :** Septembre  
**Endroit :** Salle 1, 811-D, boulevard St-René Ouest, Gatineau  
**Horaire :** à déterminer  
**Coût :** à déterminer

Note : surveillez l'infolettre pour connaître les derniers détails.



SAVIEZ-VOUS QUE...?

# La perte d'audition, ça n'arrive pas qu'aux autres!

**+1.2 M**  
Québécois/  
Québécoises

Plus de gens que l'on pense vivent avec un problème d'audition. Il se peut que, tout comme **1 245 000 Québécois et Québécoises**, vous ayez une perte auditive. Heureusement, plusieurs solutions très performantes existent pour pallier ce problème tout en étant petites et discrètes. Les prothèses auditives ont beaucoup évolué depuis les dernières années!



En matière de perte d'audition, la prévention demeure le seul antidote. Donc, toute personne âgée de plus de 60 ans devrait **passer un examen auditif** régulier, sachant que l'effet du temps est un facteur de risque important pour une baisse de l'acuité auditive.

65 ans et +



Sachez que c'est un phénomène parfaitement normal qui ne signifie en rien que vous êtes en mauvaise santé! **À partir de 65 ans, 1 personne sur 3** aura une baisse d'audition, puis **1 personne sur 2 à partir de 75 ans**.

Vous n'êtes pas seul!



Malheureusement, **seulement 25% des personnes** ayant une perte auditive portent des appareils auditifs. L'aide auditive est encore difficilement acceptée pour les personnes souffrant de problèmes d'audition.

Voici quelques-uns des signes révélateurs d'une perte auditive:

- Vous confondez des mots (dix et six par exemple)
- Vous faites souvent répéter vos interlocuteurs
- Vous avez déjà manqué la sonnerie du réveille-matin parce que vous ne l'avez pas entendue
- Vous mettez toujours le volume de votre télévision à un niveau élevé
- Vous trouvez que votre entourage marmonne
- Les conversations dans les lieux publics deviennent difficiles à suivre
- Vous avez l'impression de ne plus entendre comme avant

**Si vous reconnaissez des événements de votre quotidien dans cette liste, prenez rendez-vous dès maintenant avec un professionnel de la santé auditive.**



**Obtenez un dépistage auditif sans frais\***

Prenez rendez-vous au **1-888-844-0864**

Hull • Gatineau • Aylmer • Buckingham • Shawville • Maniwaki

\*Offre valide jusqu'au 1<sup>er</sup> juin 2021.

Le plus grand réseau d'audioprothésistes au Québec  
[www.groupeforget.com](http://www.groupeforget.com)

**GROUPE  
FORGET**  
AUDIOPROTHÉSISTES

# S'aimer et s'accepter



## L'obligation de s'habiller, le plaisir de se vêtir et le bonheur d'être à son meilleur!

Luce vous offrira des trucs de pro pour paraître plus mince seulement en changeant quelques trucs dans votre habillement. Comment rajeunir son look et paraître 20 ans plus jeune, c'est possible!

Vous ne regarderez plus votre garde-robe de la même façon et ça facilitera grandement vos futurs achats! Venez découvrir votre style vestimentaire c'est définitivement la clé du succès. Osez être vous-même et porter les vêtements qui expriment votre personnalité unique et enfin retrouver la personne fabuleuse que vous êtes!

### DESCRIPTION DES THÈMES

#### 1. Colorez votre vie 1

Dans cet atelier vous découvrirez les couleurs qui vous avantagent le mieux et celles que vous devez éviter. Grâce à mon test vous saurez immédiatement quel nuancier de couleurs est le meilleur pour vous, les couleurs qui vous mettent en valeur et celles qui vous redonnent un petit air de santé! Je répondrais aux questions tel que: Est-ce qu'avec l'âge mon nuancier de couleurs change?

#### 2. Colorez votre vie 2

Dans cet atelier vous découvrirez, la signification de chacune des couleurs et comment porter le noir. Vous apprendrez à faire de parfaites combinaisons de couleurs pour rendre vos looks plus riches. Vous apprendrez à reconnaître et à mixer les imprimés pour donner un look digne d'une professionnelle du look.

#### 3. Les différentes silhouettes

Dans Les différentes silhouettes, vous apprendrez comment identifier les différents types de corps, quels genres de vêtements leur convient le mieux. Vous apprendrez l'importance d'atteindre l'équilibre avec chaque ensemble,

de même que la façon d'y arriver. Vous apprendrez les éléments clés de chaque forme de corps. A, V, X, O, H, I, leurs points forts et faibles. Vous apprendrez comment prendre les trois mesures de base pour vous aider à établir aisément et rapidement la forme de corps. Avec l'information reçue dans *Les différentes silhouettes*, vous sentirez plus belles dans vos vêtements équilibrés et appropriés à votre forme de corps. En plus, vous recevrez votre documentation personnalisée.

#### 4. Mon style, Ma signature

Nous avons tous une personnalité qui nous est propre. Votre look c'est votre langage non verbal, c'est votre façon de dire aux autres qui vous êtes sans même ouvrir la bouche. Venez découvrir vos styles vestimentaires et les avantages de connaître ses styles de vêtements pour obtenir un look qui vous ressemble. Pour enfin rayonner et célébrer la personne merveilleuse que vous êtes. En plus, vous recevrez votre documentation personnalisée.

#### 5. Osez les accessoires

Comment les choisir, les agencer, les porter. Découvrez votre forme de visage pour bien choisir vos lunettes, bijoux et chapeaux. Savoir quels sacs à main et les chaussures qui vous conviennent et venez découvrir les tendances accessoires de la saison automne/ hiver 2020. En plus, vous recevrez votre documentation personnalisée.

#### 6. La parfaite garde-robe

Quel est le pourcentage de notre budget que nous devons allouer à notre garde-robe? Voici une question à laquelle il faut

répondre. Êtes-vous fatigué de dire: «Je n'ai rien à me mettre sur le dos», lorsque votre garde-robe déborde de vêtements? Je réglerai votre problème une fois pour toutes. Avoir une garde-robe en harmonie avec vous, vous permet d'économiser et de maximiser votre investissement vestimentaire.

#### 7. Trucs de pro pour magasiner sans se ruiner

J'ai fait du shopping toute ma vie et je n'ai toujours rien à me mettre sur le dos... Saviez-vous qu'il y a une heure précise pour magasiner et oui je sais, c'est quand les magasins sont ouverts hi hi hi... Mais sérieusement, vous l'apprendrez dans cette conférence, de plus je vous offrirai des trucs de PRO pour magasiner sans vous ruiner dans les magasins, et éviter les pièges et les dangers du magasinage en ligne.

#### 8. Pour en finir avec le cauchemar de l'achat du soutien-gorge et des maillots de bain

Le saviez-vous? 70 à 80% des femmes ne portent pas la bonne taille de soutien-gorge. Et oui! Nombreuses sont celles d'entre vous qui avez la même taille de soutien-gorge depuis des années, voire des décennies. Pourtant mesdames, votre corps évolue au fil des années et votre poitrine avec, il est donc important de prendre régulièrement vos mensurations et de connaître votre taille exacte pour que le soutien-gorge soit utile et soutienne correctement votre poitrine. Aussi mes trucs de pro enfin faire un bon choix de votre maillot de bain.



## 9. Camouflage vestimentaire 2.0 conseils mode qui vont changer votre vie

Des petits complexes, nous en avons absolument toutes! Que ce soit votre ventre, vos bras, vos hanches, vos fesses ou vos cuisses qui sont vos plus gros complexes, il y a toujours une bonne raison de s'en trouver d'autres. Mais la vraie question est comment faire pour les accepter parfaitement et mettre en valeur vos atouts? Comment camoufler quelques rondeurs, ou votre minceur? Pour répondre à cette question, je vous donne tous mes conseils, mes trucs et astuces d'experte pour valoriser vos atouts! De plus, vous apprendrez comment adapter un ensemble si vous êtes petite ou grande.

## 10. 10 trucs pour accepter son corps et l'aimer d'Amour!

Depuis plus de 30 ans que je travaille dans le monde de la mode, je ne peux que constater que l'on a toujours jugé les gens sur leur apparence. Notre corps est notre carte de visite, il indique une bonne ou une mauvaise conduite aux yeux des autres. Le taux croissant d'insatisfaction, de mépris et de douleur face à notre corps est de plus en plus élevé. Notre corps c'est nous et sans notre corps nous ne sommes rien. On l'oublie facilement au quotidien, mais on réalise son importance lorsque l'on tombe malade. Apprendre à se réconcilier avec son corps, signer un traité de paix durable avec soi-même.

**Date : 16 sept. / Horaire : 18 h à 20 h**

**Endroit : Salle 1 et 2, 811-D,  
boulevard St-René Ouest, Gatineau**

**Coût : 65 \$ taxes incluses**

**Formatrice : Luce Papineau, styliste**

Note : Un minimum de 20 participants est requis. Le maximum est établi en fonction de la capacité à respecter la distanciation sociale de 2 mètres.

**IMPORTANT :** Les inscriptions pour cette activité débuteront le 3 septembre par téléphone ou en personne, à compter de 9 h. La carte FADOQ est obligatoire.

## JE VEUX ÊTRE PLUS ACTIF PHYSIQUEMENT, PAR OÙ COMMENCER ?

Madame Nadine Bergevin est une grande passionnée de santé, de bien-être et de développement de l'être humain. Elle a soif d'apprendre, alors elle est régulièrement à la recherche et de formations pour être à l'affût des dernières avancées qu'elle souhaite partager autour d'elle.

**Voici pourquoi je suis devenue coach...** En 2011, des épreuves personnelles transformées en cadeaux. Ces épreuves lui ont grandement ouvert les yeux sur l'importance de prendre soin de soi au quotidien, et ce, dans toutes les sphères de la vie. Visitez son site [www.nadinebergevin.com](http://www.nadinebergevin.com)

**Date : jeudi 1<sup>er</sup> octobre // Horaire : 18 h à 19 h 30**

**Endroit : salle 1 et 2, 811-D, boulevard St-René Ouest, Gatineau**

**Coût : 15 \$ taxes incluses**

Les inscriptions pour cette activité débuteront le 3 septembre par téléphone ou en personne, à compter de 9 h. La carte FADOQ est obligatoire.

## L'intimité, la sensualité et la sécurité

La vie sexuelle  
à un nouvel âge

### ATELIER DU 30 SEPTEMBRE

La sexualité  
à l'âge avancé

Certaines personnes ont tendance à croire qu'en vieillissant, la sexualité est une activité du passé. Par contre, la sexualité évolue tout au long de notre vie. Lors de cet atelier, nous allons démystifier les mythes et les préjugés les plus tenaces face à la sexualité des personnes à un âge avancé. Des discussions autour de l'intimité, la sensualité et la sécurité sont de mise.

### ATELIER DU 14 OCTOBRE

LGBTQ+, la réalité  
et comment être  
une personne alliée

Lors de cet atelier, les personnes participantes pourront mettre à jour leurs connaissances sur les réalités LGBTQ+ chez les personnes aînées et aussi travailler sur leurs habiletés pour devenir de meilleurs alliés dans leur réseau social.

**Dates : 30 septembre  
et 14 octobre**

**Conférencier :**

**Alexandre Albert, sexologue**

**Horaire : 18h à 20h**

**Endroit : salle 1 et 2, 811-D,  
boulevard St-René Ouest,  
Gatineau**

**Coût : Gratuit**

**IMPORTANT :** Les inscriptions pour cette activité débuteront 3 septembre par téléphone ou en personne, à compter de 9 h. La carte FADOQ est obligatoire.

# Découvre, explore, nourris ton esprit



Région Outaouais

## ATELIER D'APPRENTISSAGE TÉLÉPHONE ET TABLETTE ANDROID

Atelier permettant aux participants de se familiariser avec les fonctions de leur appareil Android.

**Heure : 9 h à 12 h**

**Endroit : Salle de conférence,  
811-D, boulevard St-René Ouest,  
Gatineau**

**Coût : 50 \$ taxes incluses**

**IMPORTANT :** Les inscriptions pour cette activité débiteront le 3 septembre par téléphone ou en personne, à compter de 9 h. La carte FADOQ est obligatoire.



## COURS D'ANGLAIS- CONVERSATION DÉBUTANT

Vous aimeriez parler en anglais, être à l'aise dans des situations et être en contrôle de la situation lors de différentes sorties et occasions. Venez apprendre dans une ambiance agréable et conviviale.

**Début : septembre**

**Endroit : Salle 1, 811-D,  
boulevard St-René Ouest,  
Gatineau**

**Coût : à déterminer**

**Horaire : à déterminer**

## Cours d'espagnol- conversation débutant

Pour apprendre à vous débrouiller en espagnol et être à l'aise dans des situations de voyage.

**Début : Septembre**

**Endroit : Salle 1, 811-D,  
boulevard St-René Ouest,  
Gatineau**

**Coût : à déterminer**

**Horaire : à déterminer**

Note : surveillez l'infolettre pour connaître les derniers détails.

Nous remercions nos partenaires :



## LISTE DES CLUBS AFFILIÉS

### 2020-2021

La FADOQ Outaouais regroupe plus de 24 000 membres, dont un peu plus de 5 000 membres en provenance de ses clubs affiliés. Bien implantés dans leur milieu, ces clubs offrent une panoplie d'activités à leurs membres. Par leur implication, les clubs en milieu rural jouent un rôle majeur dans la dynamique de leur communauté. Pour devenir membre, vous n'avez qu'à communiquer avec le numéro de téléphone ci-dessous.

### Secteur Haute-Gatineau

Le Bel Âge de Blue Sea : 819 463-4967  
Les Bons Vivants de Bouchette : 819 465-2573  
Club Ste-Thérèse-de-la-Gatineau : 819 441-0800

### Secteur Gatineau

Club St-Luc Buckingham : 819 790-9863  
LES Amis du Soleil : 819 246-8449

### Club associatif

Club AQDÉRO : 819 669-7075

### Secteur Petite-Nation

Club Chéné d'Or : 819 428-2381  
Club de l'Âge d'Or de Fassett Inc. : 819 423-6232  
Club Amitié de Plaisance : 819 427-5821  
Club d'Âge d'Or Belle Montée Inc. : 819 360-1993  
Club Les Aînées de la Baie : 819 427-6492  
Les Rayons de Soleil de Montpellier : 819 428-2877  
Club FADOQ Namur/St-Émile : 819 522-6099  
Vallée D'Or St-André-Avellin : 819 410-2185

### Secteur des collines

Les Étoiles d'Argent de Cantley : 819 827-0398  
Club Lac Sinclair-East Aldfield : 819 456-2579

Bureau régional : 819 777-5774

FADOQ Région Outaouais  
5-B, rue Saint-Arthur, C.P. 12009  
Gatineau (Québec) J8T 0C3

### Rédaction/Révision

David Duguay  
Anne Desforges

Impression et  
conception graphique  
Solisco