



## MOT DE LA PRÉSIDENTE ET DE LA DIRECTION GÉNÉRALE

Chers aînés,

Il y a de la lumière au bout du tunnel. Le 1<sup>er</sup> octobre prochain sera la journée internationale des aînés et il importe de souligner la contribution et la dévotion des aînés dans notre société aujourd'hui ébranlée par cette pandémie. Enfin la lumière brille pour vous, aînés bâtisseurs. Vous avez pavé le chemin de tous les citoyens, celui de vos enfants et de vos petits-enfants. Vous méritez une place de choix dans cette société qui vous est depuis toujours redevable.

Malgré tout, beaucoup de travail reste à faire pour assurer la dignité et la reconnaissance entière de nos aînés. Heureusement les défis des derniers mois auront, nous l'espérons, mis sous les faisceaux, une plus grande conscience collective de la part des gouvernements et de la population.

En cette journée internationale des aînés, nous vous disons MERCI.

La FADOQ-Région Outaouais a repris ses activités de loisirs et vous avez répondu en très grand nombre. En effet, près de 600 personnes ont rapidement manifesté le désir de se mettre en action dès cet automne, dans les nouveaux locaux de la FADOQ - Région Outaouais. Nous nous réjouissons de cet engouement qui confirme, encore une fois, que les aînés font preuve d'une résilience spectaculaire et d'une détermination fracassante.

Pauline LeBlanc, présidente  
Anne Desforges, directrice générale

## MOT DE LA COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE DE L'OUTAOUAIS

Quoi de mieux pour la Coopérative funéraire de l'Outaouais, de s'associer encore une fois, à la FADOQ pour la Journée internationale des aînés? Il s'agit d'une occasion tout indiquée de mettre à l'honneur les bâtisseurs de notre communauté et de souligner leur apport inestimable qui font de notre société un lieu où il fait bon vivre. Et c'est dans cet esprit qu'il nous fait plaisir de contribuer à cette sortie.

Nous avons tous subi l'impact du traumatisme collectif apporté par cette pandémie. Celle-ci nous aura rappelé la place prépondérante qu'occupe les relations que nous entretenons avec les autres, et de l'importance de l'entretien de celles-ci. Car le tissu social qui est tressé à partir des fils de la contribution que nous y apportons, est la pierre angulaire sur laquelle repose notre société.

C'est donc avec mille précautions que nous allons déjouer le vilain virus qui nous guette, question de s'allier à la FADOQ pour l'organisation de cette sortie, et qui ramènera un semblant de normalité à nos vies, ne serait-ce que pour le temps d'un bon film. Ceci mettra sans doute un baume sur le bobo et brisera l'isolement mis en place pour protéger notre santé.

Toute l'équipe de la Coopérative funéraire de l'Outaouais vous encouragent à participer en grand nombre, et vous souhaite une bonne Journée internationale des aînés le 1er octobre prochain.



## INVITATION À UN GRAND ÉVÉNEMENT POUR LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉS



Afin de souligner de façon spéciale cette journée importante, la FADOQ - Région Outaouais invite ses membres à une sortie gratuite au cinéma, le 1<sup>er</sup> octobre à 13 h 30, pour la projection du film **De Gaulle**. Breuvages et collations seront également offerts gracieusement. Cet événement est réalisé grâce à la participation de notre grand partenaire et commanditaire majeur, La Coopérative funéraire de l'Outaouais, ainsi que la collaboration du Cinéma 9 de Gatineau.

Voir la bande-annonce au lien suivant :

[http://www.allocine.fr/film/fichefilm\\_gen\\_cfilm=275227.html](http://www.allocine.fr/film/fichefilm_gen_cfilm=275227.html)

Dans le contexte actuel, c'est notre façon à nous de vous dire **MERCI** et de vous permettre de profiter d'un moment agréable lors de cette journée.

Nous vous invitons à réserver votre place en acheminant un courriel à : [david.duguay@fadoqoutaouais.qc.ca](mailto:david.duguay@fadoqoutaouais.qc.ca)

Laissez votre nom complet, votre numéro de téléphone ainsi que votre numéro de membre. Puisque les places sont limitées, un courriel de confirmation vous sera acheminé si vous obtenez votre place.

Pour cet événement spécial, nous offrons la possibilité à des non-membres de se procurer la **carte promo de 15 \$** donnant accès aux activités pour une période de 10 mois. Pour vous procurer une carte promo, communiquez avec Louise McKinnon à : [louise.mckinnon@fadoqoutaouais.qc.ca](mailto:louise.mckinnon@fadoqoutaouais.qc.ca)

### Des mesures mises de l'avant pour votre sécurité

Conformément à son plan de relance des activités, élaboré selon les règles édictées par la Santé Publique, la FADOQ - Région Outaouais s'assure que toutes les dispositions sont prises concernant la sécurité de tous. Ainsi, aucun élément ne sera négligé. La distance de 2 mètres sera observée en tout temps au cours de la présentation, le port du masque est obligatoire, les participants devront se désinfecter les mains et ceux présentant des symptômes de la COVID 19 sont priés de ne pas se présenter. Des vérifications seront effectuées dès l'accueil.

***Venez et profitez de cette activité. Nous vous offrons une place de choix au cinéma, mais surtout dans nos cœurs. Une place pour vous dans nos pensées et dans nos actions quotidiennes... parce qu'au-delà des mots, il y a ce qui est : VOUS***



## COURS DE PEINTURE DÉCORATIVE SUR BOIS À L'ACRYLIQUE

**Début** : 8 octobre au 17 novembre 2020

**Endroit** : 811, boul. St-René Ouest, Gatineau

**Coût** : 120 \$

**Horaire** : 18 h à 19 h 30

**Note** : Un ensemble de départ sera disponible à bon prix avec notre partenaire l'Échelle du monde.

**Pour s'inscrire** : Téléphonnez-nous au 819 777-5774.



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

Venez trouver des trucs et identifier les pistes de solutions pour vous motiver à être plus actif physiquement. Offerte par madame Nadine Bergevin, coach de vie, cette conférence vous éclairera sur l'importance et les moyens pour intégrer une vie active dans votre quotidien. En ce temps de pandémie, il est devenu primordial de maintenir l'équilibre et la santé mentale par l'entremise de divertissements et d'activités physiques.

**Quand** : 1<sup>er</sup> octobre 18 h

**Endroit** : 811, boul. St-René Ouest, Gatineau

**Coût** : 15 \$

**Pour s'inscrire** : Téléphonnez-nous au 819 777-5774.

## UN SITE INTÉRESSANT!

Site intéressant sur les **bienfaits de l'activité physique** pour les aînés, avec conseils, vidéos et programmes d'exercices adapté à divers niveaux de perte d'autonomie.

<https://santemontreal.qc.ca/population/conseils-et-prevention/activite-physique-pour-les-aines/>

Québec  Accueil

SANTÉ MONTRÉAL



**SAUMON LAQUÉ À L'ÉRABLE**

Préparation	Temps de cuisson	Plats principaux
10 minutes	35 minutes	Facile
		Temps total : 45 minutes

Voici le lien pour ce mets qui a l'air délicieux !

[https://www.iga.net/fr/recettes\\_inspirantes/recettes/saumon\\_laque\\_a\\_lerable](https://www.iga.net/fr/recettes_inspirantes/recettes/saumon_laque_a_lerable)



## PARTENAIRES



**Coopérative funéraire  
de l'Outaouais**



**greiche & scaff**  
professionnels de la vue

**Québec**



### Merci à nos Grands Partenaires



**Auto • Habitation**



**Vie • Santé • Investissement**



PRÉPARATION DE L'INFOLETTRE

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

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

Distribution : **Réseau FADOQ**



**LE  
BOUTON  
ARGENTÉ**

QUALITÉ DE VIE