



Chers membres,

À l'occasion de la période des Fêtes, l'équipe de la FADOQ-Région Outaouais offre ses meilleurs vœux de bonheur et de santé à tous les aînés ainsi qu'à ceux qui les entourent et les soutiennent. Profitons-en pour apporter de la joie, démontrer notre affection, reconnaître les précieuses personnes qui font partie de nos vies. Accueillons cette période pour ouvrir nos cœurs et maintenir la flamme qui nous anime.

Nous pouvons voir la lumière au bout du tunnel avec l'arrivée d'un vaccin. Une vie normale se pointera à nos portes bientôt. D'ici là, c'est par des moyens différents que nous pouvons maintenir les contacts avec les gens que nous aimons. Apprivoisons les outils qui sont à notre disposition pour continuer de voir nos familles et amis.

Nous profitons également de cette période de festivités pour remercier tous nos partenaires, bénévoles et collaborateurs.

Joyeux temps des Fêtes à tous.

## PROGRAMMATION HIVER 2021 ET INSCRIPTIONS EN LIGNE

Puisque nous sommes toujours en période de confinement, la programmation de loisirs de la FADOQ-Région Outaouais sera entièrement offerte en mode virtuel. Il y en aura pour tous les goûts ! Et oui, tel que promis, les membres pourront dorénavant procéder à leurs inscriptions sur notre toute nouvelle plateforme d'inscriptions en ligne, qui sera facile à utiliser. Un soutien téléphonique sera offert en cas de besoin. Vous trouverez la nouvelle programmation dans l'infolettre du 11 janvier 2021.



*Joyeuses Fêtes!*

Nos bureaux seront fermés du 23 décembre au 4 janvier 2021 inclusivement. Merci.

fadoq  
Région Outaouais



## AVENUES.CA ET RÉSEAU FADOQ

Pour ces derniers jours avant Noël, nous vous proposons ces activités fort intéressantes : d'abord, une mini conférence de Jean-Michel Dufaux, ainsi qu'un accès à toutes les vidéos qui ont été diffusées à l'automne dernier. Excellent pour combattre le confinement !

### Nouvelle mini-conférence et le meilleur de nos vidéos !

Voyage, dégustation, entrevues, mini conférences, suggestions de livres, littérature... Les vidéos d'Avenues.ca, une initiative du Réseau FADOQ, vous donnent accès à des personnalités et des experts de tous horizons ! Voir les vidéos : <https://avenues.ca/videos/>.

## SERVICE CANADA : PROLONGATION JUSQU'AU 5 JANVIER 2021 POUR RENOUVELER SES PRESTATIONS DU SUPPLÉMENT DE REVENU GARANTI (SRG)

Service Canada a pris la décision ce printemps de prolonger la période de renouvellement des prestations du Supplément de revenu garanti (SRG) de juillet à janvier 2021. Or, une partie significative des personnes visées n'a pas encore demandé son renouvellement.

D'ici le 5 janvier 2021, les prestataires doivent remplir, signer et envoyer le [formulaire de renouvellement du Supplément de revenu garanti \(ISP- 3026\)](#).

À partir du 5 janvier 2021, les prestataires doivent, en plus de compléter et de retourner le [formulaire de renouvellement de Supplément du revenu garanti \(ISP-3026\)](#), **téléphoner** au Centre d'appels du programme de la Sécurité de la vieillesse au **1 800 277-9915**, afin qu'un agent puisse noter les revenus 2019 du prestataire par téléphone, en attendant la réception du formulaire de renouvellement du SRG. Le numéro d'assurance sociale devra être fourni à l'agent du centre d'appels pour identifier le prestataire.

Une fois rempli, le formulaire peut être posté à :

Service Canada  
CP 1816 succursale Terminus  
Québec (Québec) G1K 7L5

ou déposer au Bureau de Service Canada le plus près

<https://catalogue.servicecanada.gc.ca/content/EForms/fr/retournerleformulaire/isp.html>.

Si vous avez des questions au sujet du SRG ou si de l'aide est nécessaire pour remplir le formulaire, veuillez contacter le [Programme de la Sécurité de la vieillesse](#) au 1 800-277-9915 ou consulter la page Internet sur le [Programme de la Sécurité de la vieillesse](#). Des agents pourront répondre à vos questions.





## **CONSIGNES POUR LE TEMPS DES FÊTES DANS LE CONTEXTE DE LA COVID-19**

En raison de l'évolution récente de la situation épidémiologique, les rassemblements privés, intérieurs ou extérieurs, dans les régions et territoires qui se retrouvent en alerte maximale (zone rouge) seront interdits pour l'ensemble de la période des fêtes, soit du **17 décembre 2020 au 10 janvier 2021 inclusivement**. Toutefois, durant cette période :

- une personne seule pourra se greffer à une autre bulle familiale. La bulle familiale à laquelle elle se greffe devra toujours être la même;
- une famille monoparentale avec un ou des enfants mineurs pourra se greffer à une autre bulle familiale, toujours la même;
- une personne, ainsi que ses enfants à charge, qu'ils soient mineurs ou majeurs, lorsqu'elle forme un couple avec une autre personne ne partageant pas sa résidence, peut recevoir cette personne, ainsi que ses enfants à charge, dans sa résidence privée.

Les rassemblements dans les régions et territoires qui se retrouvent en alerte (zone orange) seront permis et limités à un maximum de 6 personnes. Pour ces régions, il est recommandé de faire un confinement volontaire, une semaine avant et une semaine après le moment des rassemblements.

Pour connaître les niveaux d'alerte en place dans les différentes régions et les mesures propres à chacune, il est possible de consulter la [Carte des paliers d'alerte](#).

### **Fêtes de bureau**

Dans toutes les régions, les activités telles que les fêtes de bureau ne sont pas autorisées.

### **Espaces à bureau**

Dans toutes les régions, le télétravail est obligatoire pour les personnes qui travaillent dans les bureaux du 17 décembre 2020 au 10 janvier 2021 inclusivement, à l'exception des travailleurs dont la présence est jugée nécessaire par l'employeur pour la poursuite des activités de l'organisation, qu'elle soit publique ou privée.

### **Milieu éducatif et scolaire**

Les mesures suivantes pour les milieux éducatif et scolaire s'appliquent à toutes les régions.

Les services de garde éducatifs à l'enfance (garderies, CPE, milieux familiaux) demeureront ouverts. Cependant, pour limiter les contacts durant la période des fêtes, il est conseillé aux familles de garder leurs enfants à la maison dans la mesure du possible, en avertissant le service de garde au préalable.

Pour leur part, les élèves du préscolaire et du primaire demeureront à la maison et des services éducatifs permettant la poursuite des apprentissages à distance seront offerts pour la période du 17 décembre 2020 au 10 janvier 2021 inclusivement, selon le calendrier scolaire de leur école.

Les élèves du secondaire demeureront à la maison et les services éducatifs à distance, selon l'horaire habituel, seront offerts pour la période du 17 décembre 2020 au 10 janvier 2021 inclusivement, selon le calendrier scolaire de leur école.

Les écoles spécialisées pour les enfants qui ont besoin de services particuliers demeureront ouvertes. De plus, de manière exceptionnelle, des milieux pourraient autoriser la présence à l'école de certains élèves ayant des besoins particuliers, pour ne pas nuire à leur cheminement.

## Services de garde d'urgence en milieu scolaire

En milieu scolaire, des services de garde d'urgence seront organisés et n'accueilleront que les enfants dont les parents occupent un emploi figurant sur la [liste des emplois et services prioritaires donnant droit à ces services](#). Ces services seront rendus disponibles, selon le calendrier scolaire. Ainsi, aucun service de garde d'urgence ne sera offert si une journée de congé était prévue.

## Activités sportives et récréatives

Les mesures suivantes pour les activités sportives et récréatives s'appliquent dans les régions et territoires qui se retrouvent en alerte maximale (zone rouge).

Dans les lieux extérieurs à accès contrôlé, une gestion de l'achalandage doit être effectuée. Dans les lieux à accès libre, la capacité d'accueil doit être indiquée avec un rappel des consignes sanitaires.

Les lieux intérieurs suivants sont fermés :

- les arcades
- les sites thématiques
- les centres et parcs d'attraction
- les centres d'amusement
- les centres récréatifs et les parcs aquatiques

Les activités extérieures sur les sites des institutions muséales, des biodômes, des planétariums, des insectariums, des jardins botaniques, des aquariums et des jardins zoologiques sont permises à compter du 17 décembre 2020.



**CASSEROLE DÉJEUNER AU JAMBON ET AU FROMAGE**  
OKA

 Préparation	 Temps de cuisson	Déjeuners Facile Temps total : 50 minutes
20 minutes	30 minutes	

  

### INGRÉDIENTS

- 8 œufs
- 250 ml (1 tasse) de crème champêtre 15 % M.G.
- 125 ml (½ tasse) de lait
- 15 ml (1 c. à soupe) de thym séché
- Au goût, sel et poivre
- 250 ml (1 tasse) de fromage OKA L'ARTISAN râpé
- ½ pain campagnard Origine, coupé en cubes
- 250 ml (1 tasse) de jambon cuit coupé en cubes
- 500 ml (2 tasses) d'épinards hachés grossièrement
- 250 ml (1 tasse) de parmesan râpé

### MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Dans un grand bol, fouetter les œufs, la crème, le lait, le thym, le sel et le poivre.
3. Ajouter le fromage, le pain, le jambon et les épinards, puis mélanger doucement.
4. Verser le mélange dans un plat de cuisson d'environ 34 cm x 23 cm (13 po x 9 po) préalablement graissé.
5. Recouvrir de papier aluminium et cuire au four pendant 15 minutes. Découvrir, garnir de parmesan râpé et poursuivre la cuisson environ 15 minutes.
6. Servir chaud. Pour une version plus gourmande, garnir d'un filet de sirop d'érable.

[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**

**AVEC LIBRESPACE<sup>MD</sup> FADOQ**

Obtenez des rabais et de précieux avantages pour vos assurances auto et habitation



**Protégez vos proches... de loin**

Assurance vie  
sans examen médical

**trouvez un conseiller**

