



## Zéro risque : membres et employés

Nous désirons simplement vous rappeler que d'ici le 31 mars 2021, nos bureaux vont demeurer fermés au public et que nous maintenons la suspension de toute activité organisée en présentiel en Outaouais.

Au fur et à mesure que la campagne de vaccination va se déployer dans notre région, nous allons réévaluer la tenue des activités en mode présentiel et la date de réouverture de nos bureaux. Nous vous informerons des développements en temps et lieu.

Soyez assurés que nous restons à votre entière disposition pour répondre à vos questions, soit par téléphone ou par courriel, et ce, aux heures d'ouverture habituelles.

## Campagne de vaccination contre la COVID-19

Excellente nouvelle! La campagne de vaccination s'amorcera en Outaouais au courant de la semaine du 8 mars 2021.



**Opération  
vaccination  
COVID-19**

Nous sommes d'avis que c'est un très grand soulagement pour toutes les personnes à risque et nous vous encourageons dès demain, à prendre un rendez-vous afin de recevoir une première dose du vaccin. C'est la clé vers un déconfinement progressif et il ne faut pas attendre. Le vrai risque, c'est d'attraper le virus et de développer des complications.

### **Prise de rendez-vous**

Dès le 25 février, les personnes nées en 1936 ou avant pourront prendre rendez-vous afin d'obtenir une première dose du vaccin contre la COVID-19. Un rendez-vous pour la seconde dose sera planifié en même temps qu'une personne reçoit la première dose.

Prise de rendez-vous : ayez en main votre carte d'assurance maladie!

- Par internet (manière à privilégier) : [www.quebec.ca/vaccinocovid](http://www.quebec.ca/vaccinocovid)
- Par téléphone : 1 877-644-4545



Il faut continuer d'être prudent car le vaccin obtient son plein effet 3 semaines après son administration et face à la possible présence de nouveaux variants plus contagieux. Il ne faut pas craindre la vaccination : les différents vaccins ont rigoureusement passé toutes les étapes de Santé Canada.

### Sites de vaccination de masse Covid-19

Les emplacements de vaccinations de masse sont les suivants :

1. Palais des Congrès de Gatineau (42 stations)
2. Centre communautaire de Buckingham (12 stations)
3. Centre communautaire Wakefield La Pêche (nombre de stations indéterminé)
4. Complexe sportif Whissell à St-André-Avellin (4 stations)
5. Club de Curling de Maniwaki (4 stations)
6. Centre récréatif Campbell's Bay (4 stations)

[Cliquer ici](#) pour plus d'informations à ce sujet.

### Relevez le Défi FADOQ ça marche

En moins d'une semaine, près de 75 membres ont décidé de relever le Défi FADOQ ça marche ! Il reste donc 25 places gratuites : aidez-nous à atteindre notre objectif de 100 marcheurs en Outaouais.

Échelonné sur une période de 6 mois, fixez-vous un objectif personnel et intégrez vos résultats en ligne. Suivez votre progression et échangez avec des marcheurs de partout en province.

1. Participation gratuite pour les 100 premières inscriptions.
2. Dossard gratuit offert aux 100 premières inscriptions.

[Cliquez ici](#) pour vous inscrire en ligne. Les deux prochains départs se feront le 1<sup>er</sup> mars et le suivant le 8 mars, 2021.

Santé, plaisir, motivation et coaching pour tous, voilà ce qui vous attend !



## Programmation virtuelle : tirages de prix de participation

En janvier dernier, nous avons lancé notre toute première édition d'une nouvelle [programmation d'activités virtuelles](#). Heureusement, vous avez été plusieurs à vous adapter à notre offre et à vous inscrire. Merci !

Sur l'ensemble des 23 activités offertes, c'est sûrement les « Cafés-t'aiment », une activité de réseautage offerte gratuitement, qui a généré le plus grand engouement. Le taux de participation nous a fait réaliser que la FADOQ Réseau-Outaouais n'a jamais été aussi importante pour briser l'isolement.

Nous avons donc procédé au tirage des 12 prix de participation parmi les personnes inscrites. Nous communiquerons avec ces personnes qui auront le choix de gagner des bâtons de marche ou un podomètre.

- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| 1. Nicole Filiatrault  | 7. Nathalie Lemelin    |
| 2. Dominique Francoeur | 8. Pierrette Proulx    |
| 3. Sylvie Juneau       | 9. Pierrette Ladouceur |
| 4. Louise Martin       | 10. Christine Coté     |
| 5. Monique Gruer       | 11. Jean Leclerc       |
| 6. Monique Lord        | 12. Anne Lépine-Moreau |



La programmation printemps 2021 sera dévoilée en mars prochain.

## Sondage sur la main d'œuvre d'expérience

Le sondage portant sur la main d'œuvre s'est terminé le 19 février dernier avec près de 4 500 répondants ! C'est un taux de réponse exceptionnel et nous tenons à remercier tous ceux et celles qui ont répondu. Le tirage de la tablette se fera au courant des prochaines semaines. Surveillez notre prochain infolettre et notre [page Facebook](#) !

## Concours de fidélisation

Pendant 12 mois, dans le cadre de son concours de fidélisation, le Réseau FADOQ a procédé aux nombreux tirages parmi tous les membres qui ont renouvelé leur carte. Au total, 600 personnes ont gagné un cachet de 50 \$, pour un grand total de 30 000 \$ en argent remis. En Outaouais, 31 membres ont gagné un cachet de 50 \$ ! Nous en profitons pour remercier tous ceux et celles qui ont renouvelé leur carte de membre. Notre plus grande force, c'est vous!

Avec 550 000 membres, nous pouvons réaliser de très grandes choses ensemble : conserver et améliorer votre qualité de vie, défendre et faire la promotion de vos droits collectifs, valoriser votre contribution dans la société, déployer des programmes de soutien, développer des activités, et bien plus !

## Répertoire des initiatives en prévention des chutes chez les aînés vivant à domicile dans le contexte de la pandémie de Covid-19

### Pour prévenir les chutes à domicile

Les chutes chez les personnes âgées sont un problème de santé publique important. L'inactivité physique et la sédentarité sont parmi les facteurs de risque reconnus. Or, les consignes sanitaires mises en place pour freiner la propagation de la COVID-19 ont entraîné notamment une réduction du niveau d'activité physique, un certain niveau de déconditionnement, faisant craindre une augmentation du risque de chutes.

C'est pourquoi l'[Institut national de la santé publique du Québec](#) a publié à cet effet, le Répertoire des initiatives en prévention des chutes chez les aînés vivant à domicile dans le contexte de la pandémie de Covid-19.

[Cliquer ici](#) pour télécharger le répertoire qui contient une grande variété d'outils pratiques pour intégrer dans son quotidien, une petite routine pour bouger.

### Trois municipalités en Outaouais recevront un appui financier

La ministre responsable des Aînés et des Proches aidants, Marguerite Blais, a annoncé qu'à la suite de l'appel de projets 2020-2021, dans le cadre du programme de soutien à la démarche Municipalité amie des aînés (MADA), 48 projets ont été retenus et se partageront un montant total de 1 273 200 \$. Répartis dans 14 régions du Québec, ces projets se situent dans 92 municipalités et MRC.

En Outaouais, la municipalité de Montebello, la municipalité Allevyn-et-Cawood ainsi que la Ville de Gatineau se partageront la somme de 81 000 \$ sous forme d'aide financière.

[Cliquez ici](#) pour en savoir davantage et pour consulter la liste des projets financés.

## Étude universitaire portant sur l'anxiété en période de la COVID-19

Trois étudiantes au Baccalauréat en psychologie de l'Université de Sherbrooke réalisent une étude sur les facteurs liés au développement et au maintien de l'anxiété chez les personnes de 60 et plus en période de pandémie de COVID-19.

Encore très peu de recherches ont porté sur le sujet. Que vous soyez plus ou moins anxieux, votre participation au sondage leur sera très utile.

La participation engage simplement de remplir un questionnaire en ligne. Afin de compenser pour le temps investi, soit environ 45 minutes, votre participation à l'étude vous rendra admissible à un tirage d'une carte de crédit prépayée de 100 \$.

En plus d'aider à comprendre l'anxiété chez les aînés en période de pandémie, votre participation pourrait permettre l'amélioration d'interventions psychologiques pour l'anxiété des aînés.

La façon de participer est très simple : [cliquez ici](#) pour débiter le sondage.



**Désirez-vous contribuer à l'avancement des connaissances sur l'anxiété en période de pandémie de la Covid-19 ?**

Participants de 60 ans et plus recherchés pour participer à cette étude

Celle-ci vise à faire état de l'anxiété des québécois en période de pandémie et à explorer ses conséquences sur le fonctionnement

Il n'est **pas nécessaire** de vivre de l'anxiété élevée pour participer à cette étude!

Pour participer, il vous suffit d'aller remplir un questionnaire en ligne :  
<https://questionnaire.simplesondage.com/f/s.aspx?s=06afc20c-127e-4f16-bc0c-25dedd859d1e>

**Vous courez la chance de gagner une carte de crédit prépayée de 100\$ !**

Pour de plus amples renseignements sur la recherche, vous pouvez contacter Rosemarie Lambert à l'adresse courriel suivante : [rosemarie.lambert@USherbrooke.ca](mailto:rosemarie.lambert@USherbrooke.ca)

Projet supervisé par le professeur Patrick Gosselin

 UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE



Région Outaouais



**PARTENAIRES**



*Coopérative funéraire  
de l'Outaouais*



greiche & scaff  
professionnels de la vue



**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



FADOQ English Speaking Members - If you have any questions or concerns on the content of this newsletter, please do not hesitate to contact our office at 819-777-5774 and a bilingual spokes person will answer your questions

Pour plus d'information concernant les points qui suivent (à moins d'indication contraire), veuillez communiquer avec votre bureau régional, situé au 811-D, boul. St-René Ouest (Gatineau) ou téléphoner au 819 777-5774.