

RAPPORT ANNUEL

2020-2021



fadoq

Région Saguenay -
Lac-Saint-Jean - Ungava

Rédaction : Patrice St-Pierre

Collaboration : Sylvie Beaumont
Louisa-Maria Da Silveira
Yolaine Simard

Mise en page : Martyne Simard

Réseau FADOQ, Région Saguenay—Lac-Saint-Jean—Ungava
414, rue Collard Ouest
ALMA QC G8B 1N2

Téléphone : 418-668-4795
1-800-828-3344

Télécopieur : 418-668-0265

Courriel : reception@fadoqsaglac.com
Site web : www.fadoqsaglac.com

TABLE DES MATIÈRES

RAPPORT DE LA PRÉSIDENTE	6
L'année 2021 : un espoir éphémère.....	6
MOT DE LA PRÉSIDENTE DU RÉSEAU FADOQ	6
RAPPORT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL	8
FIDÉLISER ET DÉVELOPPER LE MEMBERSHIP	11
Une quasi-stabilité.....	11
On uniformise nos façons de faire.....	12
À la rescousse des clubs.....	13
On améliore nos politiques et procédures.....	13
Notre objectif : vous rejoindre au-delà de la pandémie	14
50 ; Puis après... Une émission de télé variée.....	14
La FADOQ vous informe : chroniques radio à CKAJ Saguenay.....	15
En Mouvement avec TRIUM MÉDIA.....	16
Nos classiques	17
ACTUALISER L'OFFRE DE SERVICE	19
Sur les freins.....	19
Un partenaire de premier plan	19
On bouge... en virtuel.....	20
Chasse aux œufs virtuelle	21
Les membres : notre priorité.....	21
Pour MOI aussi se développe.....	22
Activités de marche.....	23
L'Intermède FADOQ, un éventail de multiples conférences virtuelles	24
Noël autour du monde et Saint-Valentin	25

Une mise à jour... des clubs	25
On innove dans le divertissement	26
Une activité qui poursuit son développement.....	27
DIVERSIFIER ET ACCROÎTRE LES SOURCES DE REVENUS	28
Fin du partenariat avec la Banque Laurentienne	28
Population active	28
On profite d'opportunités	29
CONSOLIDER LE TRAVAIL EN RÉSEAU	30
Pour aider à la gestion.....	30
Des services présents pour les membres.....	30
ACCENTUER LA NOTORIÉTÉ, LA VISIBILITÉ ET LE RAYONNEMENT	32
Des tables et comités au ralenti.....	32
Notre opinion requise	32
CONCLUSION	34
Soyons contagieux	34
ANNEXES	36
50... puis après ?	36
Sujets traités / chronique FADOQ-CKAJ	39
RAPPORT FINANCIER	

NOTRE MISSION

Le Réseau FADOQ rassemble et représente les personnes de 50 ans et plus dans le but de conserver et d'améliorer leur qualité de vie. Le Réseau défend et fait la promotion de leurs droits collectifs, valorise leur apport dans la société et les soutient par des programmes, services et activités, notamment en loisir, culture, sport et plein air.

NOTRE VISION

Être le leader au Québec et une référence au Canada et à l'international pour assurer un vieillissement actif et de qualité.

NOS VALEURS

- Coopération
- Équité
- Plaisir
- Solidarité
- Engagement
- Intégrité
- Respect

RAPPORT DE LA PRÉSIDENTE

L'année 2021 : un espoir éphémère

Nous pensions bien retrouver nos amis et reprendre nos activités à l'automne 2020. Nous avions nos guides de procédures de la FADOQ et nous pouvions croire qu'en respectant les directives sanitaires de la Santé publique, tout irait bien. Bien sûr, nous étions quand même inquiets mais, notre capacité d'adaptation était au rendez-vous.

C'est ainsi que nous avons entamé l'automne, mais la réalité — c'est-à-dire, l'augmentation de l'épidémie de la COVID-19 — a forcé l'arrêt, encore un fois, de nos activités au bout de quelques semaines. De notre objectif primordial à la FADOQ, qui est de briser l'isolement, nous étions contraints à inviter une fois de plus, nos gens à rester à la maison. Nous savons à quel point ça a été décevant pour tous et surtout pour nos membres, qui voient en leur club, la meilleure façon de sociabiliser et de rester actifs.

C'était un défi pour la FADOQ de rester près des membres. Comment garder le contact ? Comment aider nos membres les plus vulnérables ? Comment réorganiser le travail de nos employés pour bien répondre aux besoins présents à ce moment- là dans ce contexte si particulier ?



Heureusement, grâce à la créativité de notre équipe du bureau régional, notre équipe a su trouver des façons de répondre à ces questions. Des appels téléphoniques aux membres les plus âgés, des conférences et des jeux virtuels ont su satisfaire une partie de nos membres. Bien sûr, nous sommes conscients que cela ne remplace pas la présence, le contact réel avec les autres, mais nous avons su rester présents. Notre directeur général y est pour beaucoup. Notons seulement sa présence à la radio toutes les semaines où la pertinence des renseignements qu'il transmet ne laisse aucun doute sur sa qualité de communicateur et ses connaissances des dossiers qui touchent les aînés.

Il en va de même pour la FADOQ provinciale qui a continué à distribuer des prix dans le contexte du 50^e anniversaire que personne n'a pu vraiment célébrer. Nous avons tout de même pris conscience, pendant ce temps, de l'importance du Réseau FADOQ et de sa crédibilité. La présence soutenue de madame Tassé-Goodman dans les médias prouvait la crédibilité de notre organisation auprès de la population et des gouvernements. Elle a su très bien transmettre les positions de la FADOQ pour le bien-être des aînés.

Pendant toute cette année, les conseils d'administration régional et provincial, ont tenu régulièrement leurs rencontres sur des plateformes Internet. Nous sommes tous enthousiastes de nous retrouver prochainement en personne. La motivation de vos administrateurs régionaux a rendu ces rencontres virtuelles efficaces. L'effort de concentration demandé est notable pendant cette forme de rencontre. Ils ont tous répondu présents et je tiens à les remercier de leurs bons conseils et de leur support.

La prochaine année, peut-être sans confinement, semble plus prometteuse si j'en crois la fébrilité manifestée dans le réseau. Les membres ont hâte de se retrouver et j'entends déjà les rires et les exclamations des gens participant aux activités. C'est ce que je vous souhaite à tous. Encore une fois, l'implication des bénévoles dévoués et généreux est le secret de notre réussite à la FADOQ régionale. Je vous en remercie.



Marthe L'Espérance
Présidente

MOT DE LA PRÉSIDENTE PROVINCIALE

Chers administrateurs, chères administratrices, chers membres de la FADOQ,

À sa 50^e année d'existence, notre organisation aura joué son rôle social le plus important.

Alors que le Québec était frappé de plein fouet par une pandémie de COVID-19 sans pitié pour les aînés, nous avons l'engagement moral de tout mettre en œuvre pour nous assurer de la sécurité de nos membres. Il était de notre devoir de veiller à les guider au travers de multiples incompréhensions causées par la crise sanitaire.

Nous avons dû nous retrousser les manches, rivaliser d'audace pour surmonter des défis d'une ampleur que nous n'avions jamais imaginée. Ça n'a pas toujours été évident, et ça n'a pas toujours été exempt de frustrations.

Mais nous avons réussi à garder le contact, à communiquer ensemble sur une base régulière. Malgré la distanciation physique, le confinement et notre vie souvent mise sur pause, nous avons pu prendre la mesure de nos besoins respectifs et nous avons fait preuve d'ingéniosité pour nous entraider. C'est, à mes yeux, la finalité la plus importante de toutes les actions que nous avons posées ces 12 derniers mois.

Chacun des trois grands axes de notre mission a fortement été mis à contribution pour moduler notre organisation dans cette dernière année si déstabilisante.

Je pense au volet de la défense des droits collectifs des aînés. Nous nous devons d'agir comme sentinelle pour nous assurer que la dignité des aînés ne soit plus jamais bafouée. Nous nous devons de nous poser en véritable rempart contre l'isolement, l'abus et la maltraitance.



Mon coup de cœur, c'est ce leitmotiv qui a guidé la production de deux campagnes publicitaires à l'échelle nationale, la réalisation de 140 000 appels de courtoisie, la multiplication de passages en commission parlementaire et dans l'espace médiatique. Ces gestes témoignent de la volonté du Réseau FADOQ de se démenner corps et âme pour faire résonner son expertise. Pour faire entendre les préoccupations de nos 547 787 membres.

Je pense aussi à nos activités et à nos programmes sociaux. Nous avons conçu une impressionnante offre de loisirs virtuels, des activités très diversifiées mises sur pied dans un

temps record. Et cette même agilité a été nécessaire pour assurer avec succès la continuité des programmes Aîné-Avisé, Dans la peau d'un aîné et Ateliers FADOQ.ca.

Et que dire de notre carte FADOQ, qui a gardé toute sa pertinence. Qui s'est même refait une beauté! Le déploiement de la première carte plastique FADOQ, recyclée et recyclable, s'est réalisé plus rapidement que prévu et s'est concrétisé l'automne dernier. Nous avons également assuré la pérennité de plusieurs ententes majeures, notamment avec Intact Assurance, qui continuera d'être notre Grand partenaire pour au moins les cinq prochaines années.

La dernière année fut sous le signe du mouvement. Elle nous aura démontré que notre organisation dispose d'assises solides pour naviguer dans l'incertitude du futur. Les outils que nous avons créés pour répondre aux besoins de nos membres durant la pire des situations nous serviront pour faire évoluer notre organisation. L'année 2020 devait célébrer le passé du Réseau FADOQ. Elle sera plutôt une année où, grâce à sa résilience et son adaptabilité, notre organisation aura mis en place des mécanismes qui lui permettront de continuer d'améliorer la qualité de vie des aînés pour les décennies à venir.

Notre association joue un rôle de leader. J'en profite pour remercier les membres du conseil d'administration pour leur participation et leur dévouement toujours enrichissants, ainsi que la direction générale et son équipe. J'insiste : rien de tout cela n'aurait été possible sans votre collaboration. C'est par notre force collective que nous nous assurerons que le Réseau FADOQ continue de traverser les générations. En attendant de vous revoir en personne – si vous saviez combien j'ai hâte! – je vous remercie de votre dévouement et je vous prie de prendre soin de vous.

Gisèle Tassé-Goodman

Gisèle Tassé-Goodman
Présidente du Réseau FADOQ

RAPPORT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL

Sans l'ombre d'un doute, la dernière année est du jamais vu et ce, dans toutes les sphères d'activités de notre société. Ce qui nous semblait acquis ne l'était plus, nos libertés restreintes, notre mode de vie complètement chambardé, nos régions colorés, notre visage masqué, notre système de santé débordé, nos quotidiens incertains. Et dans tout cela, des personnes décédées, trop, mais comment aurions-nous pu tout éviter bien que nous ayons adopté le slogan de « ça va bien aller. »

À travers cette année historique, il aura fallu continuer, avancer, travailler et ce, pour poursuivre notre mission d'amélioration et de conservation de la qualité de vie des aînés. Dans ce contexte particulier, il était difficile de planifier car nous n'avions pas le contrôle sur une grande partie des paramètres influençant notre action. Pour prendre une image : nous devons constamment marcher sur du sable mouvant à la recherche d'une assise solide pour avancer. Cependant, plus que jamais, notre présence devenait nécessaire pour soutenir une grande partie de gens isolés, vulnérables, insécures, à la recherche d'une présence réconfortante, aidante et rassurante.



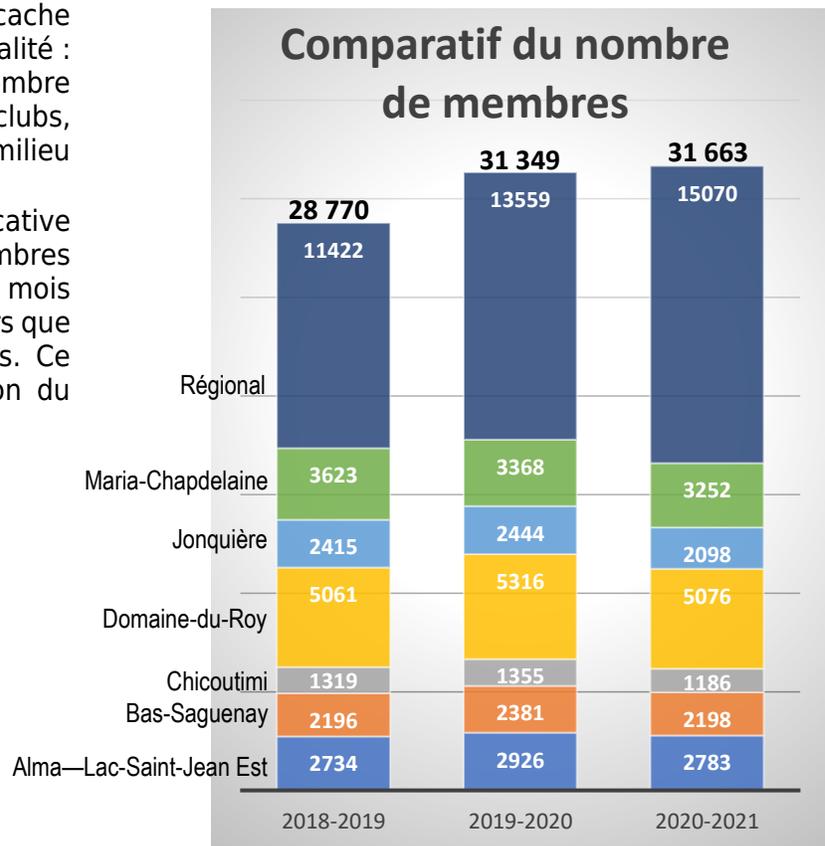
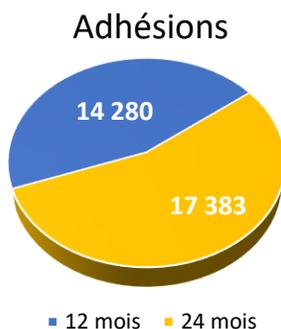
Une chose est certaine, bien que la dernière année n'ait d'égal dans l'histoire de notre organisation, elle aura été aussi une source d'innovation et de création. Dans un contexte où il aura fallu faire différemment, nous avons dressé un plan d'action en ce sens, nous permettant de rejoindre nos membres autrement. Certes, nous aurons fait avec les circonstances du moment, mais le développement et le déploiement de notre offre de service auront pu se faire dans le respect des règles sanitaires en place.

Le présent rapport vous livre en rafale nos grandes réalisations de la dernière année, issues bien entendu de notre plan d'action, mais aussi teintées d'adaptation face à une situation en continuelle mouvance.

FIDÉLISER ET DÉVELOPPER LE MEMBERSHIP

Une quasi-stabilité

- Une quasi-stabilité a été enregistrée au niveau du nombre de membres au cours de la dernière année.
- Ceci diffère des 5 dernières années où des hausses entre 7 et 11% furent enregistrées.
- L'annulation des activités au niveau des clubs et régionalement a nui à la poursuite de la croissance.
- Cette relative stabilité cache cependant une autre réalité : celle de la chute du nombre de membres dans les clubs, principalement ceux en milieu urbain au Saguenay.
- L'augmentation significative du nombre de membres possédant une carte 24 mois est impressionnante alors que 55% en sont détenteurs. Ce fait aide à la fidélisation du membership.



FAIT SAILLANT

La quasi-stabilité dans la dernière année relève de l'exploit dans le contexte que nous vivions et devant l'absence d'activités. Il faut donc croire que de bonnes choses furent faites afin d'assurer la conservation du membership. Cette bonne nouvelle en cache cependant une autre qui devra trouver une réponse, soit celle de la diminution de membres dans des clubs urbains.

On uniformise nos façons de faire

- Poursuivant les tendances observées, le prix de la carte, l'offre de la carte 24 mois et le type d'échéance utilisé, sont presque dorénavant uniformisés :
 - 60/61 clubs offrent un prix de carte uniforme à 25 \$
 - 56/61 clubs offrent la carte à échéance variable
 - 49/61 clubs offrent la carte 24 mois à leurs membres
- Au regard du nombre de membres qui possèdent une carte 24 mois, celui-ci a passé de 42 à 55% au cours de la dernière année.
- On estime qu'il y a une possibilité que d'ici 2 ans, l'ensemble des clubs de la région offre la carte 24 mois.

FAIT SAILLANT

L'implantation de la carte plastique a été réalisée au cours de la dernière année et ce, pour l'ensemble des clubs de la région.

À la rescousse des clubs

- L'arrêt des activités et la mise en place de restrictions sévères de la part de la Santé publique ont compliqué la tâche du renouvellement des cartes de membres pour les clubs.
- Le Réseau FADOQ a rapidement mis en place une solution alternative pour soutenir les clubs par une prise en charge du renouvellement de l'ensemble des cartes pour tous les clubs.
- Ce système nous a obligés à adapter notre manière de travailler et a nécessité un surplus de travail, notamment au niveau de la comptabilité.
- L'envoi de tous les avis de renouvellement était effectué par la poste alors que diverses facilités de paiement étaient offertes aux membres.
- Une relance a été effectuée, avec un deuxième envoi d'avis, pour les membres n'ayant pas renouvelé entre avril et décembre.
- L'ensemble des frais engendrés par cette opération d'envergure incluant le temps en personnel a été assumé par la FADOQ.
- Des statistiques étaient produites régulièrement afin de suivre l'évolution et procéder à des ajustements.
- Bien que cette formule enlève une partie du contact avec le membre, elle a permis de démontrer son efficacité.
- Des appels de suivi ont aussi été réalisés par des employés du bureau auprès de membres régionaux pour assurer leur renouvellement.

FAIT SAILLANT

Les commentaires reçus de la part de tous les clubs furent fort positifs et ceux-ci se sont sentis soulagés du soutien reçu. À la lumière de l'expérience qui se poursuivra jusqu'à la fin août, une offre de service sera développée et offerte aux clubs qui voudraient poursuivre avec cette procédure.

On améliore nos politiques et procédures

- La dernière année aura permis de préciser des éléments relatifs à notre fonctionnement et notre gouvernance, notamment par l'adoption de cinq nouvelles politiques.
- Du côté administratif, nous transmettons maintenant les états de compte des clubs ainsi que la facturation par courriel à la majorité de nos clubs, considérant que ces derniers ont choisi cette option.

- De même, nous avons amélioré la procédure pour les clubs qui désirent nous payer par transfert bancaire plutôt que par chèque.
- Nous avons aussi implanté une procédure de transfert de fonds du bureau régional vers les clubs, évitant ainsi l'émission de nombreux chèques.
- Ces changements se font en tout respect des clubs car ceux-ci ont le choix de garder l'option traditionnelle ou d'opter pour les formules électroniques.
- Selon un sondage que nous avons effectué, 67% de nos clubs affiliés tiennent une comptabilité électronique. Les nouvelles options offertes par le bureau régional sont donc en concordance avec ce fait.

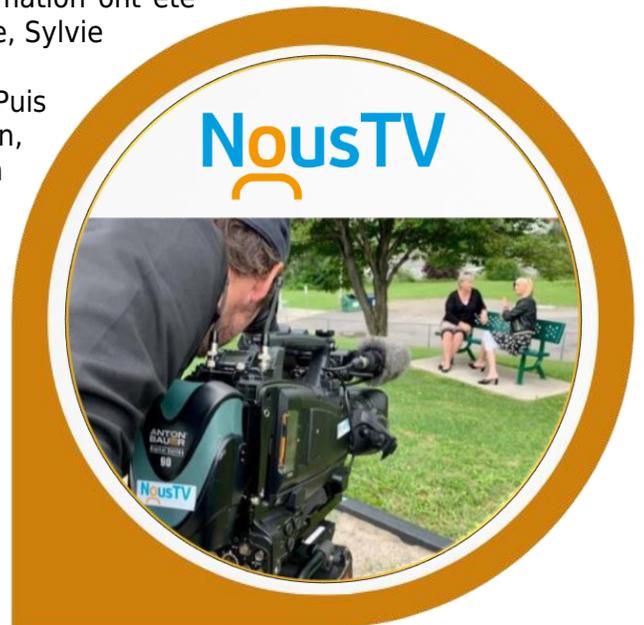
Notre objectif : vous rejoindre au-delà de la pandémie

L'année qui vient de s'écouler n'a pas été de tout repos pour l'équipe de la FADOQ. À cause des difficultés imposées par l'arrivée du coronavirus et à ses effets aussi imprévisibles qu'indésirables, il a fallu redoubler d'imagination pour permettre à notre précieuse clientèle de pouvoir bénéficier de services adéquats.

Malgré un hiver complet en télétravail, l'équipe a su se réinventer afin de sortir des sentiers battus. Nous vous présentons ici les actions de communication qui ont été mises en place afin de mieux vous rejoindre sans contact, durant cette année particulière.

50 ; Puis après... Une émission de télé variée

- Nous avons produit une série d'émissions sur les ondes de NousTV.
- L'ensemble de la coordination ainsi que l'animation ont été assumés par notre directrice générale adjointe, Sylvie Beaumont.
- Cette nouvelle émission s'intitule « 50 ; Puis après ! » Par le truchement de la télévision, cette émission nous aura permis de garder un contact avec certains de nos membres qui sont moins habiles à utiliser les médias sociaux et qui étaient dans l'obligation de rester à la maison durant la crise sanitaire.
- Réfléchi en fonction de mettre en valeur les 50 ans et plus, l'objectif de cette émission était avant tout d'informer sur des sujets d'intérêt en lien avec leurs préoccupations.
- La COVID-19 a apporté son lot de difficultés et nous a parfois obligés à tourner en visioconférence, mais le plus souvent nous nous sommes déplacés en suivant les consignes de la Santé publique afin d'avoir un contenu chaleureux et dynamique.



Cette émission a offert une visibilité régionale à notre organisation, puisqu'elle a été diffusée dans tous les secteurs desservis par COGÉCO, ce qui inclut La Baie et le Bas-Saguenay puisque COGÉCO a fait l'acquisition de DÉRY TÉLÉCOM l'an dernier.

Territoire couvert :

- NousTV Alma (couverture Lac-Saint-Jean Est)
- NousTV Roberval (couverture Domaine-du-Roy)
- TDVL COGÉCO (couverture La Baie et Bas-Saguenay)

Bilan :

- 17 émissions tournées
- Durée de 30 minutes par émission
- 3 chroniques de 10 minutes en moyenne par émission
- 43 invités
- 42 thématiques
- Il est à noter que pour les gens qui ne sont pas abonnés à NousTV, vous pouvez rattraper la plupart des émissions sur Youtube.

Vous retrouverez le rapport complet à la toute fin de ce document.

FAIT SAILLANT

Dans le cadre de la journée internationale des personnes âgées en octobre 2020, NousTV a choisi de présenter une de nos émissions de « 50 : Puis après ! » afin d'être diffusée à l'intérieur d'une programmation spéciale à travers ses 15 stations du Québec.

La FADOQ vous informe : chroniques radio à CKAJ Saguenay

- Au même titre que la télé, la radio demeure un médium de choix pour rejoindre nos membres.
- C'est dans cette optique que depuis l'automne dernier, la FADOQ tient à chaque semaine, une chronique d'une dizaine de minutes sur les ondes de CKAJ Saguenay.
- L'animatrice Annick Bilodeau reçoit à tous les mardis matin à 11 h 05, notre directeur



général, Patrice St-Pierre. Dans une ambiance de détente et d'échange amicale, celui-ci brosse un portrait des principales activités et interventions initiées par la FADOQ.

- Tous les sujets sont d'intérêts ! Une autre belle initiative de la FADOQ afin de vous rejoindre pour mieux vous informer et du même coup, s'offrir une vitrine supplémentaire.
- L'ensemble des chroniques est accessible sur le site Internet de la station CKAJ puisque des balados (podcast) ont été enregistrés.

FAIT SAILLANT

Du début novembre 2020 à la fin mars 2021, 19 chroniques ont été réalisées sur les ondes de CKAJ Saguenay : information, nouveautés et mise à jour à chaque semaine.

En Mouvement avec TRIUM MÉDIA

Depuis quelques années, la FADOQ a développé un partenariat avec Trium Médias. Cette entreprise régionale regroupe quatre hebdomadaires distribués gratuitement dans l'ensemble de la région. Cette entente nous permet de bénéficier d'une section complète d'articles s'adressant aux personnes de 50 ans et plus et nous confère une visibilité régionale grâce à un réseau de distribution bien établi.

Distribution :

- **Région du Lac-Saint-Jean**
 - 51 000 exemplaires
 - Le Lac Saint-Jean (Lac-Saint-Jean Est)
 - L'Étoile du lac (Domaine-du-Roy)
 - Le Nouvelles Hebdo (Maria-Chapdelaine)
- **Région du Saguenay**
 - 50 000 exemplaires
 - Mon Saguenay
- **Parutions**
 - Avril 2020
 - Juin 2020
 - Septembre 2020
 - Février 2021
- **Total des articles parus : 15**



Nos classiques

Une communication hebdomadaire

- Notre **infolettre** est demeurée un moyen efficace pour vous rejoindre.
- C'est à raison d'une publication par semaine (sauf en période estivale) que nous vous avons informés sur l'évolution des différents produits et services que nous avons dû adapter au courant de l'année.
- Vous êtes plus de 7 000 abonnés à recevoir des nouvelles de la FADOQ à chaque semaine par le biais de votre adresse courriel et nous prenons soin de vous insérer les renseignements les plus pertinents pour que vous puissiez y accéder facilement.

FAIT SAILLANT

Un concours a été réalisé grâce à la FADOQ provinciale afin d'augmenter le nombre d'abonnés.

Êtes-vous ami ?

- De plus en plus en plus populaire, notre page **FACEBOOK** totalise maintenant 1 405 abonnés.
- Vous êtes de plus en plus nombreux à être connectés à notre information de façon instantanée.
- Bien sûr, nous nous sommes fait un devoir, tout au long de cette année, d'être à jour pour vous livrer les renseignements les plus judicieux vous concernant.

Note page web : www.fadoqsagalca.com

- Bien alimentée tout au long de l'année, notre **page web** a regorgé de nouvelles activités.
- Plusieurs nouveautés ont fait leur apparition et les adeptes de la page ont pu suivre avec intérêt les nombreux dossiers qui ont été défendus par notre organisation provinciale.



- Plusieurs activités virtuelles ont été offertes cette année bonifiant ainsi le contenu.
- Nombre de vues : 170 229
- Vues uniques : 138 446
- Temps moyen passé sur le site : 1 m 34 s
- Les pages les plus populaires :
 - Rabais FADOQ : 17 734 vues
 - Adhésion /renouvellement : 8 868 vues
 - Inscription en ligne : 5 705 vues
 - Activités FADOQ : 5 350 vues
 - Commande FADOQ : 4 715 vues

FAIT SAILLANT

L'ajout de l'inscription en ligne depuis peu permet une amélioration du processus en lui-même, mais aussi une gestion plus efficace et une expérience client améliorée.

A CTUALISER L'OFFRE DE SERVICE

Sur les freins

- La dernière année ne passera pas à l'histoire quant à l'offre de voyages pour nos membres.
- Une seule possibilité s'est offerte à nous avec l'organisation d'un tour du Lac-Saint-Jean à vélo qui s'est déroulé en août sous le signe des restrictions sanitaires. Quatorze personnes y ont participé.
- Pour le reste de l'ensemble de la programmation, nous avons dû mettre un frein au développement d'une offre de service, considérant la complexité pour l'organisation mais aussi que plusieurs lieux n'étaient pas ouverts pour nous recevoir.
- Une des grandes déceptions de la dernière année aura été l'annulation du voyage pour le spectacle du Cirque du Soleil présenté dans le cadre des festivités du 50^e anniversaire de la FADOQ. Ce sont 230 personnes qui s'étaient inscrites, ce qui constituait le deuxième voyage le plus important en termes de participants dans notre histoire.
- L'ensemble des participants fut remboursé, ce qui a nécessité une bonne charge de travail.
- Du travail d'identification de produits pour une nouvelle offre voyage a été fait et devrait être connu au cours de l'année, incluant une offre de voyage vélo-bateau pour les cyclistes.



Un partenaire de premier plan

- Nous avons à nouveau collaboré avec le Regroupement loisir et sport dans la mise en place de projets concrets visant le développement de ses domaines d'activités et principalement pour ce qui nous intéresse pour les 50 ans et plus.
- Le RLS reconnaît l'expertise de la FADOQ en soutenant financièrement des mandats particuliers. Une reddition de compte est faite annuellement en lien avec cette subvention.

- Plus spécifiquement cette année, nous avons reçu un soutien qui nous a permis d'offrir des cours de yoga, conditionnement physique, danse orientale et tai chi de manière virtuelle.
- À noter que nous sommes aussi présents sur des comités mis en place par le RLS ainsi que sur le conseil d'administration.

FAIT SAILLANT

Nous avons vendu, au cours de la dernière année, la majeure partie de nos anciens bureaux au RLS. Ce dernier avait besoin d'espace supplémentaire et désirait améliorer l'aspect fonctionnel de ses bureaux.

On bouge... en virtuel

Ce projet de séances de mise en forme virtuelles a été mis sur pied grâce au soutien financier du Regroupement loisirs et sports Saguenay—Lac-Saint-Jean. Le but de ce projet était d'offrir aux personnes de 50 ans et plus, la possibilité de briser l'isolement et de maintenir la forme en participant à différents cours et initiations à partir de la maison par le biais du virtuel.

- 12 séances de conditionnement physique
- 6 séances de yoga
- 2 séances d'initiation au tai chi/qi gong
- 2 séances d'initiation à la danse orientale
- 265 participants à l'un ou l'autre des cours offerts



FAIT SAILLANT

Étant donné la demande et le grand intérêt de plusieurs participants, les cours se sont prolongés jusqu'au début du mois de mai pour le conditionnement physique. Nous souhaitons pouvoir offrir à nouveau ce type de cours dans la prochaine année.

Chasse aux œufs virtuelle

La FADOQ, région Saguenay—Lac-Saint-Jean—Ungava a présenté un tout nouveau concept, la « Chasse aux œufs », sous la forme d'une activité virtuelle. Celle-ci fut présentée sur le site Internet pendant la période de Pâques.

Cette activité a permis aux participants de s'amuser tout en recherchant des informations et des œufs de Pâques dans lesquels se cachaient des lettres. Tout cela en visitant plusieurs pages de notre site Internet.

- 325 personnes ont interagi avec le jeu.
- 107 participants se sont inscrits pour le tirage du Grand prix de 100 \$ en carte-cadeau. Un second prix de 50 \$ en carte-cadeau était également offert.
- Les deux gagnantes sont madame Jacqueline Frigon de L'Ascension pour la carte de 100 \$ et madame Marthe Plourde de Dolbeau-Mistassini pour la carte de 50 \$.

Cette nouvelle forme d'activité a été bien appréciée et le développement de jeux virtuels est à considérer pour les prochaines années.



Les membres : notre priorité

- La sécurité des aînés étant une priorité pour la FADOQ, rejoindre nos membres devenait essentiel en cette période de pandémie particulièrement dans les débuts.
- Des appels de courtoisie ont été réalisés afin de s'assurer que les gens avaient les services nécessaires et les rassurer. Prioritairement, les gens de 80 ans et plus furent rejoints.
- En plus de démontrer une présence sécurisante, le lien avec nos membres plus âgés a permis de prendre le pouls de ceux-ci afin de mieux répondre à leurs besoins.
- Du référencement vers des ressources plus spécifiques, aide au transport, soutien psychologique, livraison d'épicerie ou autre a été fait.
- Ces appels se sont ajoutés à de nombreux autres reçus au bureau régional afin de prendre de l'information et y voir plus clair par rapport aux mesures sanitaires, mais aussi à l'organisation logistique des services aux aînés.

FAIT SAILLANT

Un impressionnant total de près de 10 000 appels fut effectué auprès des membres. Dans certains cas, un deuxième appel s'est avéré nécessaire afin de s'assurer d'un suivi efficace auprès de gens qui avaient besoin d'un soutien accru.

Pour MOI aussi se développe

La formule se modifie :

- Le concept d'inclusion remplace celui d'intégration de manière à avoir un plus grand impact sur les stéréotypes et les préjugés.
- Les personnes vivant avec un trouble du spectre de l'autisme s'ajoutent aux personnes démontrant une déficience intellectuelle.

Le processus d'implantation est uniformisé au niveau régional :

- Un continuum d'actions favorisant l'inclusion, au sein des organisations d'aînés FADOQ, supporte la démarche.
- Des protocoles d'ententes sont créés et signés avec les clubs FADOQ participants.

Des formations sont créées :

- Une trousse à outils, de formation et de sensibilisation, supportera les comités bénévoles lors des activités.
- Une formation adaptée à la réalité des clubs participants, est prête à être enseignée.

Des collaborations s'élaborent :

- Les centres de réadaptation en déficience intellectuelle régionaux
- Le Cégep de Jonquière
- L'ARLPH (Association régionale en loisirs pour les personnes handicapées)
- Centre interdisciplinaire de recherche en réadaptation et intégration sociale.

Des actions sont mises en œuvre :

- Présentation du projet à 14 clubs FADOQ du Saguenay—Lac-Saint-Jean à l'aide du guide d'implantation
- Recherche de bénévoles
- Suivis des clubs participants



Une voie d'accès se façonne :

- Afin de favoriser la participation sociale et active des aînés vers une population vulnérable.
- Afin de favoriser l'inclusion sécurisante des personnes démontrant une déficience intellectuelle ou un trouble du spectre de l'autisme. (DITSA)
- Afin de faire de la FADOQ, région Saguenay—Lac-Saint-Jean—Ungava un leader en loisir pour les personnes de 50 ans et plus DITSA.

Activités de marche

Au regard de la situation sanitaire, la FADOQ, région Saguenay—Lac-Saint-Jean—Ungava a dû trouver des alternatives et adapter ses activités automnales afin de permettre à ses membres de demeurer actifs, mais également de pouvoir socialiser un peu. C'est ainsi que de nouvelles activités extérieures sont apparues dans la programmation.

- Pour une première fois, une activité de cueillette de champignons et plantes sauvages a été organisée dans les forêts du Parc Aventures Cap Jaseux. L'exploration des richesses de ce parc a été guidée par un professionnel pendant une randonnée d'environ 2 heures.
- Une visite du Jardin Scullion à l'Ascension a permis aux participants de découvrir plus de 2 000 espèces de plantes tout en profitant d'une balade en plein air.
- Les marcheurs ont pu profiter d'une sortie au Parc commémoratif Sir William Price de Jonquière pour y découvrir l'histoire et la vie de cet homme tout au long de leur parcours.
- Un rallye pédestre intergénérationnel au Centre de villégiature Dam-en-Terre d'Alma a permis aux jeunes et moins jeunes de vivre différentes activités ludiques dans un magnifique décor automnal.
- Les amateurs de la nature ont été comblés lors d'un parcours en forêt au Canyon de la Rivière-à-Mars où ils ont pu en apprendre un peu plus sur les phénomènes naturels qui ont façonné ce paysage.
- Un club de marche a été constitué à Alma. Celui-ci a débuté ses activités du bon pied, à raison de deux fois par semaine, dès le début de l'automne... jusqu'à l'imposition de nouvelles mesures sanitaires qui ont freiné son erre d'aller.

Ce sont près de 120 personnes qui se sont inscrites à l'une ou l'autre de ces sorties extérieures, ce qui démontre un intérêt certain pour ce genre d'activités. La FADOQ est heureuse d'avoir pu répondre au besoin de ses membres dans ce contexte si particulier.



L'Intermède FADOQ, un éventail de multiples conférences virtuelles

La pandémie nous a obligés entre autres choses, à revoir notre programmation en totalité. À ce titre, nous avons à relever un défi de taille, soit de rejoindre les 50 ans et plus par le biais du virtuel, provoquer l'intérêt et créer le réflexe d'utiliser une nouvelle application pour vous permettre de nous rejoindre en visioconférence.

Ce défi important a été atteint puisque nos conférences virtuelles ont connu un succès plus qu'appréciable pour une première année. Plusieurs sujets d'actualité ont été traités, laissant place à un grand intérêt de votre part. Les sondages effectués auprès des gens qui ont assisté à cette nouvelle formule nous ont permis de vérifier l'intérêt des thématiques choisies et de compiler des statistiques intéressantes sur le niveau de participation.

Nous avons fait parvenir un sondage aux participants après chacune des conférences afin de vérifier leur niveau de satisfaction.

À la question : Quel est votre niveau de satisfaction de l'activité en général ? vous avez répondu : **élevé ou très élevée à 92%**.

- De novembre 2020 au 31 mars 2021
- 9 conférences virtuelles ont été présentées
 - 4 à l'automne
 - 5 à l'hiver/printemps
- 1 015 inscriptions / principalement de la région Saguenay—Lac-Saint-Jean



FAIT SAILLANT

La conférence « Prévention de la démence et de l'alzheimer » qui a été présentée par monsieur Éric Simard, docteur en biologie, a connu un vif succès avec un record de 349 inscriptions.

Noël autour du monde et Saint-Valentin

À l'occasion des fêtes de Noël et de la Saint-Valentin, des activités virtuelles étaient disponibles sur notre site Internet.

Plusieurs textes présentaient alors :

- Les origines de ces deux fêtes
- Les contes et légendes
- Les personnages, par exemple : Qui sont Valentin et Cupidon ?
- Les traditions et coutumes
- Les fêtes vues sous l'angle de d'autres pays
- Suggestions de lectures, de recettes et de bricolages

Ces activités ont permis d'en apprendre un peu plus sur ces deux fêtes et d'apporter un peu de gaieté lors de périodes moins faciles pour certaines personnes.



Une mise à jour... des clubs

- Ayant le souci de soutenir ses clubs, la FADOQ, région Saguenay—Lac-Saint-Jean—Ungava a effectué un sondage au cours de la dernière année afin d’aller chercher de l’information sur les enjeux liés au développement de ces derniers.
- À la suite de l’annulation de la journée FADOQ 2.0 en mars 2020, nous avons amorcé un travail visant à élaborer une stratégie pour définir ce que pourrait être un club FADOQ dans les prochaines années.
- L’objectif de cette démarche est de rejoindre les besoins et intérêts des membres qui ne fréquentent pas les activités du club, mais aussi attirer de nouveaux membres.
- Une démarche sera mise en place et offerte aux clubs qui pourront compter sur un soutien professionnel ainsi qu’un document de soutien.
- Ce document comprend quatre axes afin de maximiser les résultats :
 - La communication
 - Les activités
 - Le recrutement et la fidélisation
 - L’administration

Pour chacun des axes, le document propose des réflexions sur les enjeux, des pistes de solution, ainsi que des actions à poser, afin de dynamiser les clubs.

FAIT SAILLANT

Un lancement du programme club FADOQ 2.0 sera fait à la rentrée de septembre, nous permettant ainsi d'amorcer une action régionale à la faveur d'une optimisation de l'offre de service à l'intérieur des clubs de la région.

On innove dans le divertissement

Au tout début de la pandémie, l'équipe de la FADOQ a tenté d'ajouter à sa programmation en offrant aux membres un jeu questionnaire sur la région, accessible virtuellement.

Disponible sur notre site Internet, le jeu *Connais-tu ta région ?* a permis à de nombreuses personnes, jeunes et moins jeunes, d'améliorer leurs connaissances sur différents sujets concernant la région tout en s'amusant.

Plusieurs domaines sont touchés, notamment géographie, culture, politique, histoire, économie, personnalités et sports.

- 21 parutions en un an
- 315 questions
- 375 participants, en moyenne, complètent le jeu à chacune des parutions



Ce jeu questionnaire, plutôt populaire auprès de nos membres et non-membres internautes, pourrait être amené à un autre niveau et offre un potentiel de développement intéressant.

FAIT SAILLANT

Des résidences privées pour aînés utilisent le jeu questionnaire pour faire de l'animation auprès de leurs résidents.

Une activité qui poursuit son développement

- Les activités de la ligue de pickleball ont repris l'automne dernier avec l'application de la mise en place de mesures sanitaires exigées par la Santé publique.
- Près de 200 joueurs se sont inscrits dans l'une ou l'autre des villes où la ligue tient des activités c'est-à-dire : Jonquière, Alma et Dolbeau—Mistassini.
- Avec le reconfinement annoncé à la fin du mois d'octobre, nous avons dû cesser les activités après 5 semaines sur les 12 que comptait la session.
- Du travail a cependant été fait pour implanter la ligue dans deux nouvelles villes, ce que nous estimons être probable en 2021-2022 si les consignes de la Santé publique nous le permettent.
- Nous cherchons aussi de nouvelles infrastructures pour les activités de la ligue dans le secteur de Chicoutimi et Jonquière.



FAIT SAILLANT

L'activité du pickleball a nécessité des investissements qui donnent des résultats intéressants aujourd'hui. Cette nouveauté a été la source de plusieurs nouvelles adhésions en plus de diversifier la programmation offerte à nos membres.

DIVERSIFIER ET ACCROÎTRE LES SOURCES DE REVENUS

Fin du partenariat avec la Banque Laurentienne

- La Banque Laurentienne souhaitait simplifier son offre de produits et de services aux particuliers et a ainsi procédé à une évaluation de ses partenariats.
- Par conséquent, la Banque Laurentienne a décidé de mettre fin au programme de partenariat avec la FADOQ concernant la carte de crédit VISA.
- Les membres FADOQ ont reçu un avis à cet effet sur leur relevé de carte de crédit.
- À partir de la fin de cette entente, la Banque Laurentienne a pris en charge les communications afin d'informer les détenteurs de ce service des détails concernant les produits du programme Privilèges FADOQ.
- Il est important de noter que les détenteurs du programme Privilèges FADOQ continueront de bénéficier des avantages et des caractéristiques, mais qu'à compter du 1^{er} mars 2021, la FADOQ a repris la responsabilité des opérations pour le renouvellement et l'émission de la carte de membre FADOQ régulière.

Population active

- Encore une fois cette année, la FADOQ, région Saguenay—Lac-Saint-Jean—Ungava a pu disposer d'une aide financière reliée au programme Population active du gouvernement du Québec.
- Un des objectifs de ce programme est de promouvoir la pratique d'activités physiques, sportives et de plein air auprès des populations moins actives physiquement et ce, de façon durable.
- L'utilisation de l'aide financière est exclusivement destinée à l'achat de matériel durable dans le but d'encourager les organismes admissibles — dans notre cas les clubs FADOQ — à améliorer ou diversifier leur offre en matière d'activités physiques, sportives et de plein air.
- Cette année, ce sont 30 clubs qui se sont partagé une subvention totale de 11 800 \$ et ont ainsi amélioré l'accessibilité à du matériel durable en bon état, sécuritaire et en quantité suffisante, favorisant ainsi la pratique régulière d'activités physiques auprès de leur clientèle.

FAIT SAILLANT

Dans certains cas, l'achat de matériel a permis aux clubs FADOQ de diversifier leur offre de service en mettant en place de nouvelles activités suite à l'acquisition de matériel.

On profite d'opportunités

- La pandémie a créé des opportunités du côté du financement alors que certains programmes spéciaux ont été mis en place pour supporter les organisations.
- Nous avons présenté des projets et fait des demandes de subventions auprès de programmes qui nous étaient accessibles.
- Une première subvention a été obtenue de la Croix-Rouge pour le programme de mise en place de mesures sanitaires à l'intérieur des clubs et l'acquisition de matériel de désinfection. Malheureusement, une partie de cette subvention n'a pu être utilisée en raison des restrictions de la Santé publique et a été retournée à la Croix-Rouge (5 000 \$ sur les 23 000 \$ obtenus).
- Une seconde subvention a été reçue de la part de Centraide et nous a permis de soutenir la mise en place de nos appels de soutien auprès des membres de 80 ans et plus.
- Finalement, nous avons bénéficié d'un programme gouvernemental d'allègement des déductions à la source pour nos employés de 10%. Une économie de 17 000 \$ a été réalisée.

FAIT SAILLANT

En prenant en considération la perte de revenus engendrés par nos activités et les sommes nouvelles que nous avons générées, conjuguée à une stabilité du membership, nous sommes encore bien solides sur nos assises financières et disposons de marge de manœuvre pour enclencher une relance et un développement dynamique de notre organisation.

CONSOLIDER LE TRAVAIL EN RÉSEAU

Pour aider à la gestion

- Le fonctionnement des clubs a été particulièrement affecté au cours de la dernière année, alors que plusieurs de ceux-ci n'ont pratiquement pas ouvert leurs portes.
- Dans le but d'aider à une gestion sécuritaire répondant aux exigences de la Santé publique, nous avons réalisé de pair avec notre réseau FADOQ provincial, des guides à l'intention des clubs. Ces derniers touchaient 4 thématiques :
 - administration et gestion
 - loisirs
 - activités virtuelles
 - sécurité et désinfection
- Grâce à un support de la Croix-Rouge, nous avons diffusé ces guides auprès de tous les clubs de la région en plus de fournir quelques éléments visant la prévention des infections (désinfectant, masques et gants).

FAIT SAILLANT

En support à la diffusion de ces guides, une tournée de 6 séances de formation fut réalisée dans chacun des secteurs afin de préciser l'information incluse aux guides et les modalités d'application. Une centaine de personnes ont participé à l'une ou l'autre de ces formations qui ont été hautement appréciées selon les données recueillies lors des évaluations.

Des services présents pour les membres

- Avec l'arrivée de la pandémie, nous avons dû ajuster notre offre de service pour permettre de répondre aux besoins exprimés par nos membres, les aînés, mais aussi la situation.
- La fin de la présentation d'activités nous a notamment orientés vers le développement d'activités virtuelles.

- La gestion de nos rencontres administratives, autant reliées à la vie démocratique que de l'équipe de travail, s'est faite en virtuel, permettant la poursuite de notre action.
- La demande gouvernementale d'exiger des employeurs que ces derniers placent leur personnel en télétravail nous a aussi touchés.
- Nous avons orchestré une série d'actions pour organiser la logistique technique de la chose.
- Tous les employés sont demeurés accessibles en tout temps aux heures d'affaires et aux coordonnées habituelles.
- Nous avons répondu à de nombreuses demandes de personnes nécessitant des problématiques particulières.
- Diverses actions de communication ont été générées afin d'informer nos bénévoles et clubs sur l'évolution de la situation sanitaire et de notre fonctionnement.



FAIT SAILLANT

Tout au cours de la pandémie, nous avons été présents et actifs afin de donner le maximum de services à nos membres et clubs.

ACCENTUER LA NOTORIÉTÉ, LA VISIBILITÉ ET LE RAYONNEMENT

Des tables et comités au ralenti

- Notre engagement s'est poursuivi sur des tables et comités de travail visant l'amélioration de la qualité de vie des plus de 50 ans.
- Malgré la pandémie, la réalisation de rencontres de travail en virtuel a permis l'avancée de chantiers touchant diverses sphères de la vie des 50 ans et plus.
- Deux de nos représentants du conseil d'administration œuvrent au sein de la Table régionale de concertation des aînés.
- Notre présidente a aussi siégé sur le comité des ressources humaines à la FADOQ provinciale.
- Notre agente aux programmes sociaux a siégé au sein de la Table régionale sur la maltraitance ainsi que sur la Table des aînés de Lac-Saint-Jean Est.
- Notre secrétaire au conseil d'administration siège au comité MADA de la MRC du Fjord.
- Notre agente aux loisirs a participé aux rencontres du comité provincial des intervenants en loisirs, même chose pour notre responsable aux communications qui a participé aux travaux d'un comité provincial sur le sujet.
- Pour ma part, j'ai participé aux travaux du comité de développement et services aux membres FADOQ, le comité chargé de la rédaction du guide administration et gestion FADOQ, au conseil d'administration du RLS, au comité MADA de Ville Saguenay, ainsi qu'à la conférence des aînés de Ville d'Alma.

Notre opinion requise

- La crise COVID-19 a créé des bouleversements importants dans notre vie qui a eu des impacts particulièrement sur les gens qui avancent en âge, surtout lors de la première vague.
- Nous avons fait connaître nos positions par la diffusion de communiqués de presse.
- Ces communiqués ont engendré des demandes d'entrevues, principalement du domaine radiophonique.
- Le grand nombre d'entrevues réalisées démontre la crédibilité et la reconnaissance qu'apporte le milieu des médias dans les positions FADOQ que nous développons.

FAIT SAILLANT

Un impressionnant total de 48 entrevues radiophoniques et télévisées furent réalisées pour exprimer notre opinion, principalement concernant l'évolution de la situation pandémique et des mesures mises en place qui touchaient les aînés.

CONCLUSION

Soyons contagieux

Ceci peut vous paraître paradoxal à lire alors que depuis un an, nous devons et faisons tout pour aller à l'antipode de cette affirmation. Non, je ne vous demande pas ici d'être rebelles, de ne pas respecter les consignes de la Santé publique, voire ne pas se faire vacciner. Bien au contraire, soyez-en certain ! La fin de la pandémie passe par ces moyens et plus grand sera le respect collectif de ces règles, plus nous nous rapprocherons d'une certaine normalité dans nos quotidiens respectifs.

Si nous devons être contagieux, c'est dans nos gestes positifs, nos attitudes, nos activités, nos projets, pour faire en sorte de reprendre cette vie active, celle qui nous permet de conserver notre autonomie, celle qui nous permet de créer des contacts sociaux, celle qui permet de mettre du soleil dans notre vie. La FADOQ a été mise en place depuis maintenant 50 ans et bien qu'elle ait évolué et changé dans ses manières de faire, elle est toujours présente pour apporter une réponse à l'isolement, l'inactivité, l'insécurité et l'inutilité. Plus que jamais, notre présence, notre réseau de clubs, nos bénévoles et nos activités sont essentielles dans une année où les restrictions nous ont contraints à n'utiliser pratiquement que le virtuel pour déployer nos actions.

Après nous avoir tant demandé de nous distancer, nous en sommes à regarder la manière de se rapprocher. Certes, nous gagnerons certaines libertés perdues mais nous devons encore composer avec des limitations, le temps que la vaccination et la science nous contrôlent ce fameux virus. Nous avons un devoir d'être contagieux de positivisme, d'espoir, de créateur d'activités, de manière de faire pour favoriser les rapprochements, de mobiliser nos bénévoles, de faire rayonner notre réseau FADOQ. Mais cette contamination positive devra toujours se faire dans un profond respect des règles gouvernementales. Je vous demande de ne pas regarder ce que vous avez perdu, mais ce qu'il vous reste et surtout de ce que vous pouvez réaliser autrement. La pandémie a de très mauvais côtés — on les connaît tous — mais elle est aussi la source d'opportunités. À nous d'être innovants et de profiter des opportunités de se définir autrement.

Dans une année aussi rocambolesque, il a fallu gérer dans des situations de sables mouvants. Il était bon de pouvoir compter sur la complicité de l'ensemble des administrateurs, mais particulièrement de la présidence. Encore une fois, notre présidente a démontré une présence et une écoute essentielle à une complicité bienveillante-permanence pour l'atteinte de nos résultats. Merci Madame Marthe L'Espérance pour votre écoute, vos encouragements et votre intérêt dans un temps où il était particulièrement démotivant de faire du bénévolat. Gérer une corporation virtuellement est contre nature, mais nous avons fait avec la situation avec vos pairs administrateurs. À celui qui nous a quitté monsieur Sylvain Côté, nos remerciements pour votre temps à la cause FADOQ. À notre nouveau venu, monsieur Daniel Shanks, j'anticipe avec

plaisir le moment où nous pourrions enfin se voir en présence. Votre engagement prendra plus de sens avec nos activités qui reprendront graduellement. À ceux qui nous quitteront au terme de cette année, mesdames Suzanne Aucoin, Réjeanne Plourde et monsieur Robert Villeneuve, nous vous transmettons toute notre reconnaissance pour l'intérêt envers notre cause et les nombreuses heures consacrées à faire progresser notre organisation pour le mieux-être des 50 ans et plus dans la région. Vous avez marqué à votre façon notre histoire. Aux autres membres de l'équipe ayant contribué à notre avancée annuelle, mesdames Marlène Roy, Gaëtane Simard, Lise Tremblay, Denise Roy, Michelle Verreault messieurs Louis-Marie Pedneau, Jacques Bélanger, Benoit Desbiens, Georges-A. Bergeron, Daniel Paradis : merci pour votre temps à mener notre barque sur une mer qui a été bien agitée cette année. J'espère que pour la prochaine année, votre temps de repos vous aura permis d'être débordants d'énergie pour être aussi à votre manière, des agents de contamination positive des idées, dossiers et projets que mène et mènera la FADOQ dans la prochaine année.

À mes collègues qui ont vécu en accéléré la formation pour être efficace en télétravail, merci d'avoir gardé au centre des priorités que vous aviez, notre complicité et notre plaisir à partager du temps et notre travail ensemble. Nous l'avons fait différemment, nous l'avons accompli efficacement, nous avons fait autrement mais surtout nous avons réalisé ce que conditionnait le moment. Beaucoup de choses inhabituelles se sont présentées à nous et je trouvais toujours dans notre équipe une personne prête pour trouver réponse aux besoins exprimés ou aux urgences signalées. Cette capacité d'adaptation et cette versatilité ont permis d'accomplir notre mission de présence active pour les 50 ans et plus, mais a aussi contribué à maintenir notre membership alors que tout aurait pu s'écrouler. Merci d'être les personnes que vous êtes, mais surtout merci de cet engagement plein et entier envers notre cause, celle du réseau FADOQ. Une chose est certaine, nous aurons plaisir à retrouver nos bureaux et se voir autrement qu'à l'écran.

À vous tous bénévoles du réseau, qui avez maintenu la communication avec vos membres et qui avez assuré en notre compagnie le suivi pour le renouvellement du membership, nos remerciements pour votre dévouement. Nous comptons sur vous pour rendre de l'espoir dans chacun de vos milieux en étant contagieux des bonnes actions FADOQ qui permettront notre relance dans la prochaine année. Ensemble, nous déploierons des actions pour favoriser une meilleure qualité de vie pour les 50 ans et plus de la région.

Si la dernière année nous a placé sous le signe de la distanciation, j'é mets le vœu que la prochaine nous procure plein de rapprochements et de bons moments.

Pour terminer, dans une période où on a eu beaucoup de bas et de découragements, j'ai trouvé dans ce proverbe chinois, un petit rayon de soleil qui m'a fait rire et m'a inspiré :

« Si tu vois tout gris, déplace l'éléphant... »

50... puis après ?

Production NousTV Alma

- Diffusion : 6 fois par semaine
- Une émission par 15 jours
- Durée : 30 minutes

Territoire couvert :

- NousTV Alma (couverture Lac-Saint-Jean Est)
- NousTV Roberval (couverture Domaine-du-Roy)
- TDVL – COGÉCO (couverture La Baie et Bas-Saguenay)

Saison 1 - Automne 2020

Émission 1	<i>en ondes le 14 septembre 2020</i>
Titre : Les grands-parents d'aujourd'hui	
Qui sont les grands-parents d'aujourd'hui ? Deux grands-mamans et un grand-papa discutent avec Sylvie Beaumont de leur relation avec leurs petits-enfants. Plaisir, privilège ou corvée ? Osent-ils établir leurs limites ? Invités : Jocelyn Côté et Anne Beaumont – Louise Rivard	

Émission 2	<i>en ondes le 28 septembre 2020</i>
Titre : Savoir s'occuper à la retraite	
Les loisirs ont une importance capitale à la retraite. Sylvie Beaumont reçoit l'ancien directeur-adjoint de Ville d'Alma, Pierre Landry, et l'ex-travailleuse du domaine de la santé, Édith Privé, pour en discuter.	

Émission 3	<i>en ondes le 12 octobre 2020</i>
Titre : Revenir sur le marché du travail	
Plusieurs personnes à la retraite décident de revenir sur le marché du travail. Sylvie Beaumont reçoit Diane Gignac et Lianne Gobeil qui ont refait le saut. Le directeur général de la FADOQ, région Saguenay—Lac-Saint-Jean—Ungava, Patrice St-Pierre, commente leur précieux apport.	

Émission 4	<i>en ondes le 26 octobre 2020</i>
Titre : L'implication bénévole (partie 1)	
Sylvie reçoit des bénévoles fortement impliqués dans notre communauté : Gilles Simard et Suzanne Carrière. Qu'est-ce qui les motive à s'impliquer autant ? Se sentent-ils appréciés à leur juste valeur ?	

Émission 5	<i>en ondes le 9 novembre 2020</i>
Titre : L'implication bénévole (partie 2)	
L'animatrice Sylvie Beaumont reçoit des bénévoles fortement impliqués dans notre communauté : Dorys Lesage et Michel DeChamplain. Qu'est-ce qui les motive à s'impliquer autant ? Se sentent-ils appréciés à leur juste valeur ?	

Émission 6	<i>en ondes le 23 novembre 2020</i>
Titre : Les impacts de la pandémie	
Sylvie Beaumont discute des impacts de la pandémie sur les 50 ans et plus. En compagnie du psychologue Jean Paré, Renée Robert de la FADOQ, région Saguenay—Lac-Saint-Jean—Ungava et Michelle Bouchard de Formentik.	

Émission 7	<i>en ondes le 7 décembre 2020</i>
Titre : Noël d'hier à aujourd'hui	
Madame Jeanne-D'Arc St-Pierre aura bientôt 100 ans. Sylvie discute avec elle de ses souvenirs des Fêtes. Elle échange aussi sur le sujet avec un couple très durable et uni : Rose Lavoie et Bertrand Lavoie.	

Saison 2 - Hiver 2021

Émission 1	<i>en ondes le 11 janvier 2021</i>
Titre : Services aux citoyens	
Sylvie Beaumont rencontre les responsables de trois organismes importants pour les 50 ans et plus dans notre milieu.	

Émission 2	<i>en ondes le 25 janvier 2021</i>
Titre : Prendre l'air !	
Cette semaine, Sylvie Beaumont vous emmène jouer dehors. Il est question de l'importance des loisirs pour maintenir une bonne santé, autant mentale que physique. Le kinésologue Frédéric Bouchard ajoute son expertise au sujet.	

Émission 3	<i>en ondes le 8 février 2021</i>
Titre : Bien planifier sa retraite	
Planifier sa retraite est une étape importante pour bien en profiter. Sylvie Beaumont rencontre trois experts pour faire une bonne planification tant du point de vue financier, légal que psychosocial : Chantale Tremblay, SSQ assurances, Éric Guay, notaire et Jean Paré, psychologue.	

Émission 4	<i>en ondes le 22 février 2021</i>
Titre : Bien manger et soigner ses pieds, deux éléments clés à ne pas négliger	
En prévision du mois de mars qui est le mois de la nutrition, Sylvie Beaumont rencontre Marjorie Munger, nutritionniste-diététiste qui nous informe sur les impacts d'avoir de bonnes et saines habitudes alimentaires. Pour ce faire, elle nous indique quelques stratégies qu'on doit appliquer pour y arriver. De son côté, Marc-Olivier Goderre, podologue, traite des soins que l'on doit apporter à ses pieds pour un confort maximal.	

Émission 5	<i>en ondes le 8 mars 2021</i>
Titre : Le plaisir de bouger, raconté par des passionnés	
Sylvie Beaumont rencontre des passionnés qui nous présentent leurs loisirs favoris. Taï chi Qi gong, danse orientale et conditionnement physique nous sont racontés par des passionnés. Des disciplines que nos invités nous font découvrir. À mettre en pratique pour votre mieux-être physique et mental !	

Émission 6	<i>en ondes le 22 mars 2021</i>
Titre : Le mentorat, une relation intergénérationnelle qui porte fruit	
Le mentorat est un moyen de développement et d'apprentissage, basé sur une relation interpersonnelle volontaire, gratuite et confidentielle, dans laquelle une personne d'expérience (le mentor) investit sa sagesse acquise et son expertise pour favoriser le développement d'un mentoré. Cette semaine, on explore les facettes de ce phénomène de plus en plus convoité.	

Sujets traités chronique FADOQ-CKAJ 2020-2021

DATE	SUJET
3 novembre 2020	<ul style="list-style-type: none"> • C'est quoi la FADOQ ? • Missions, activités, membres
10 novembre 2020	<ul style="list-style-type: none"> • Intermède FADOQ virtuel • Connais-tu ta région ?
17 novembre 2020	<ul style="list-style-type: none"> • Investissement de 100 millions en soins à domicile • Activités de Noël
24 novembre 2020	<ul style="list-style-type: none"> • Campagne vaccination influenza • Noël Autrefois • Intermède FADOQ • Kit promotionnel FADOQ cadeau pour Noël
1 ^{er} décembre 2020	<ul style="list-style-type: none"> • Conférence Intermède • Noël autour du monde • Suggestions idées cadeaux pour un proche aîné
8 décembre 2020	<ul style="list-style-type: none"> • Baisse des cas d'influenza • Noël autour du monde • Où porter plainte pour des situations vécues en résidences et CHSLD
15 décembre 2020	<ul style="list-style-type: none"> • Noël autour du monde • 50 ans de la FADOQ • Numéro de référence pour les gens souffrant de solitude
12 janvier 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Vaccination COVID en CHSLD • Exercices physiques et activités à faire en ligne
19 janvier 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Intermède FADOQ • Main-d'œuvre d'expérience
26 janvier 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Recrutement Statistique Canada • Intermède FADOQ • Pétition contre la hausse des loyers en RPA • Connais-tu ta région ? • Fraude et vaccination
2 février 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Loi 31, nouveaux actes autorisés chez les pharmaciens • Conseils pour prévenir les chutes • Intermède FADOQ • Vaccination
9 février 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Manoir Liverpool, maltraitance, aînés-avisés, info-abus • Connais-tu ta région ? • Activités de la Saint-Valentin • Évolution vaccination

16 février 2021	<ul style="list-style-type: none"> • L'Intermède FADOQ • Se nourrir à l'ère de la COVID • Vaccination en RPA • Concours Infolettre
23 février 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Activités virtuelles de mise en forme • Chauffage au bois • Connais-tu ta région ?
2 mars 2021	<ul style="list-style-type: none"> • L'Intermède FADOQ • Activités virtuelles de mise en forme • Crédits d'impôt • Santé mentale
9 mars 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Vaccination • Rencontres virtuelles des clubs • Journée de la femme • L'Intermède FADOQ • Connais-tu ta région ? • Nouvelles activités à venir
16 mars 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Chasse aux œufs virtuelle • Voyages-vélo • Formation en ligne • Office national du film
23 mars 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Pétition hausse des loyers • Budget Québec 2021 • L'Intermède FADOQ • Connais-tu ta région ?
30 mars 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Vaccination COVID-19 • Budget provincial • Chasse aux œufs virtuelle • L'Intermède FADOQ

MERCI À NOS PARTENAIRES :





newlook^{MC}

4 offres exclusives[†]
aux membres de la FADOQ

- 25\$** de rabais additionnel sur notre promotion « 2 POUR 1 ».*
- 25%** de rabais à l'achat d'une paire de lunettes complète incluant une monture (parmi un choix de montures sélectionnées) et des verres ophtalmiques avec traitement résistant aux rayures.
- 15%** de rabais à l'achat d'une paire de lunettes de soleil ou d'une paire de lunettes incluant monture et verres ophtalmiques avec traitement résistant aux rayures.
- 10%** de rabais à l'achat d'une provision annuelle de verres de contact à prix régulier.

Chicoutimi	Place du Royaume (voisin du Walmart)	418 696-0844
Jonquière	3810, boul. Harvey (près de la SAQ)	418 695-4744

*Ces offres sont réservées aux membres de la FADOQ et sont en vigueur en tout temps sur présentation de votre carte de membre de la FADOQ. **Recevez un rabais de 25 \$ additionnel sur notre promotion 2 pour 1. Achetez une paire de lunettes incluant une monture et des verres ophtalmiques avec traitement résistant aux rayures de notre sélection du 2 pour 1 et obtenez une deuxième paire de lunettes de la même sélection gratuitement. Vous ne payez que la plus chère des deux. ***Ces offres ne peuvent être jumelées à aucune autre promotion ou rabais et ne s'appliquent pas sur les verres Oakley ainsi que les montures de marques Oakley et Maui Jim. Ces offres sont sujettes à changement sans préavis et sont valides jusqu'au 31 décembre 2021. Détails en magasin. Monture à titre indicatif. Jocinthe Laurendeau, opticienne.



Parce que votre histoire est unique

Nos conseillers ont des solutions personnalisées pour vous.

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



Visitez le 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.



Réservé aux jeunes de 50 ans et plus !

Librespace FADOQ^{MD} est un programme d'assurances auto et habitation **exclusif aux membres du Réseau FADOQ**. Profitez des avantages offerts par Intact Assurance tels que :

- **Rabais** sur vos assurances
- **Réduction de franchises** en cas de sinistre
- **Protection S.O.S. Identité^{MD} sans frais¹** en combinant vos assurances

Pour connaître tous les avantages offerts, appelez votre représentant en assurance dès maintenant ou composez le 1 866 477 5050

intact.ca

ASSUREUR OFFICIEL
DU RÉSEAU FADOQ



¹En cas de vol d'identité, la protection S.O.S. Identité^{MD} offre une couverture d'assurance pouvant aller jusqu'à 25 000\$ pour le remboursement des dépenses engagées pour recouvrer votre identité. Ces offres peuvent varier et être modifiées sans préavis. L'information retenue dans cette publicité vous est fournie à titre indicatif seulement. Votre contrat d'assurance prévoit en tout temps. Veuillez consulter pour en savoir plus les protections et exclusions. Pour obtenir de plus amples informations sur cette offre et nos produits, veuillez communiquer avec votre représentant d'assurance ou consulter Intact.ca. © 2020, Intact Compagnie d'assurance. Tous droits réservés.