



Région Outaouais

Cahier spécial 50^e anniversaire

Soulignons ensemble et en grand nos 50 printemps !

PROGRAMMATION SPÉCIALE 50^e

Cette année, on sort de chez nous pour le plaisir

15 Clubs affiliés à votre service

24 000 membres en Outaouais

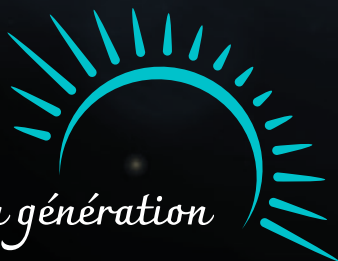
Salon FADOQ Distinction 50+

L'Outaouais aura finalement son salon 50+

JEUX RÉGIONAUX

Une grande finale dans la ville de Québec

*Pour le plaisir,
de génération en génération*



FADOQ.CA/OUTAOUAIS

Mot de la présidente et de la directrice générale

POUR LE PLAISIR, DE GÉNÉRATION EN GÉNÉRATION

Que de chemin parcouru et d'expérience acquise! La route n'est certes pas terminée, mais bien tracée et accessible au grand bonheur de nos membres. Ce n'est pas tous les jours qu'une organisation peut se targuer de célébrer ses 50 ans et pourtant, c'est bien le cas de la FADOQ – Région Outaouais qui a vu le jour en mai 1972. Fiers de nos réalisations, nous sommes en mesure de confirmer que nous avons réussi à dresser un phare lumineux et solide qui illumine le trajet des personnes de 50 ans et plus et qui suggère des itinéraires remplis de clarté.

Dans le cadre de notre 50^e, nous avons le plaisir de vous présenter notre président d'honneur, M. Jean-Claude Des Rosiers. Homme d'affaires très impliqué dans la région, fondateur et PDG de l'entreprise EvoluTEL, M. Des Rosiers siège sur plusieurs conseils d'administration en plus d'avoir reçu le titre de personnalité d'affaires de la Chambre de commerce de Gatineau en 2011. M. Des Rosiers reconnaît aussi l'importance de la philanthropie, ayant lui-même soutenu plusieurs causes en Outaouais. Nous tenons à remercier chaleureusement M. Des Rosiers d'avoir accepté de s'associer au 50^e anniversaire de la FADOQ Région-Outaouais.

L'équipe est donc très heureuse de vous faire parvenir notre cahier spécial. Vous y trouverez la programmation du 50^e, nos voyages, les détails concernant les Jeux FADOQ régionaux, un avant-goût de la programmation d'automne, ainsi qu'une invitation à participer à un concours.

Au cours de l'automne dernier, vous avez été nombreux à nous partager vos idées en répondant à notre questionnaire. Plusieurs ont souligné leur envie de voyager, d'aller voir des spectacles et de participer à des activités en groupe. Plus que jamais le besoin de socialiser se fait sentir et vos suggestions ont été riches et fort inspirantes dans la réalisation de notre programmation du 50^e anniversaire. Et que dire de notre tout premier Salon FADOQ Distinction 50+ : une grande première au Palais des Congrès à Gatineau, dès septembre prochain.

Se joindre à la FADOQ – Région Outaouais, c'est profiter de la notoriété du plus grand organisme d'âinés en Outaouais, incluant 24 000 membres et 15 clubs affiliés. Depuis 1972, l'organisme n'a jamais cessé de progresser afin d'offrir des programmes et des services de qualité et au fil du temps, la FADOQ – Région Outaouais est devenue un centre de référence incontournable en matière des personnes de 50 ans et plus. Elle a développé de nombreuses expertises à travers ses projets, ses études, ses consultations et ses partenariats réalisés notamment en matière de main-d'œuvre d'expérience, de bien-être, de saines habitudes de vie et plus encore. Bien intégrée dans la communauté, elle devient sans contredit le visage des âinés.

Inspirée par une équipe performante et dévouée, pourvue d'outils à la fine pointe de la technologie et située dans un immeuble plein pied permettant l'accessibilité à tous et à toutes, la FADOQ – Région Outaouais est dotée d'une mission de bienveillance devenant à la fois la voix et le bouclier des 50+.

Soulignons ensemble et en grand nos 50 printemps!

Jouez votre meilleure carte

Faire partie de la FADOQ, c'est d'abord et avant tout pour se sentir écouté, entouré et supporté. C'est aussi socialiser, s'amuser, veiller à son bien-être et faire des économies en accédant au répertoire de rabais offerts exclusivement aux membres.

Toutes les personnes de 50 ans et plus peuvent s'inscrire et participer à leur façon, en toute solidarité!

>>> fadoq.ca/outaouais

>>> (819) 777-5774

>>> Application mobile FADOQ

Avec près de 24 000 membres, la FADOQ – Région Outaouais est le plus grand regroupement d'âinés en Outaouais.



Francine Paquet

Présidente
FADOQ – Région
Outaouais



Anne Desforges

Directrice générale
FADOQ – Région
Outaouais

Programmation 50^e anniversaire

INFORMATIONS

FADOQ.CA/OUTAOUAIS

RÉSERVATIONS

(819) 777-5774

Cette année, on sort de chez nous pour le plaisir!

Surveillez de près notre page Facebook, nos prochaines infolettres ainsi que notre site Web pour obtenir plus de détails. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à téléphoner au secrétariat régional.

Notez que les places sont parfois limitées.

Pour chaque activité décrite ci-dessous, le coût a été négocié et de plus, la FADOQ – Région Outaouais a injecté une somme considérable afin de réduire davantage tous les frais d'inscription. Au plaisir de tous, de nombreux prix de présence seront tirés lors de chaque activité. Notez que les inscriptions sont obligatoires.

COCKTAIL DÎNATOIRE 4@6

Le 19 mai dernier, la FADOQ – Région Outaouais a lancé officiellement sa programmation annuelle dans le cadre de son 50^e anniversaire. En présence de membres de la FADOQ – Région Outaouais, de son conseil d'administration, des Club affiliés, des partenaires et des commanditaires, des élus et des médias, l'événement fut un grand succès.

Ponctué de discours protocolaires et agrémenté par un maître de cérémonie, d'un DJ, de tapas et de vin, le cocktail dînatoire a véritablement stimulé un sentiment de fierté et l'envie de continuer à collaborer et de participer aux futurs projets de la FADOQ – Région Outaouais.



Tournoi de golf FADOQ

Formule «Cross-Over» en équipe de 4 au Club de Golf Tecumseh. Animation, dîner boîte à lunch, souper méchoui, DJ sur la terrasse, remise de cadeaux et tirages.

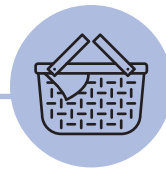


Le jeudi 26 mai 2022
au Club de Golf Tecumseh
Date de réservation expirée



Programmation 50^e anniversaire

Deux activités intergénérationnelles: bienvenue aux petits-enfants



Sortie plein air chez Éco-Odyssée à Wakefield

Admirez la splendeur de la faune et la flore et vivez une expérience unique au cœur de l'habitat du castor à Wakefield, en pédalo, dans un vaste labyrinthe d'eau étalé sur 5 km. Invitez vos petits-enfants à embarquer dans l'aventure!

- > Profitez d'un escompte de 70 % : coût réduit à 20 \$ par pédalo, incluant les taxes et l'accès au labyrinthe à pied.
- > Capacité du pédalo : 2 adultes de taille moyenne et 2 enfants pesant moins de 60 livres.
- > Aire de pique-nique : apportez votre goûter.
- > Tirage de prix de présence.

Le mardi 12 juillet 2022

Arrivée sur les lieux à 9 h 30

(formation, préparation du pédalo)

Départ prévu à 10 h.

Randonnée pique-nique au Lac Leamy

Profitez d'une belle journée pour marcher ensemble autour du Lac Leamy avant de se rassembler sous les arbres pour pique-niquer. Apportez votre goûter, votre chaise ou même votre maillot pour profiter du reste de la journée. Encouragez vos enfants et vos petits-enfants à venir s'amuser!

- > Choix de deux circuits de marche : boucle de 4,5 km ou boucle de 2,3 km.
- > Incluant une conférence sur la marche.
- > Collations et breuvages seront offerts gratuitement à tous les participants.
- > Tirage de prix de présence.

Le jeudi 11 août 2022

Activité gratuite

**Rendez-vous à 10 h au chapiteau
de la FADOQ – Région Outaouais.**



UNE GRANDE PREMIÈRE !



L'Outaouais aura enfin un salon dédié aux personnes de 50+ ! Les 10 et 11 septembre 2022, toute la communauté est invitée à venir visiter gratuitement le Salon FADOQ Distinction 50+ au Palais des Congrès à Gatineau.

En plus d'être ouvert à tous et sans frais, vous y retrouverez une véritable agora d'informations pertinentes et des réponses à vos questions auprès d'une centaine d'exposants proposant des services dans plusieurs secteurs d'activités pour hommes et femmes : loisirs, voyages, alimentation, mode et beauté, santé et bien-être, résidences et même l'accès à un guichet d'emplois pour les 50+. Plusieurs conférenciers bien connus ainsi que des artistes seront également au rendez-vous, en plus d'une soirée dansante.

Surveillez notre site Web et notre page Facebook puisque la programmation complète vous sera dévoilée au courant de l'été. Nous prévoyons vous en mettre plein la vue : soyez au rendez-vous !

- > Entrée gratuite.
- > Palais des Congrès.

Le samedi 10 et le dimanche 11 septembre 2022



Le temps des pommes au cœur de la Montérégie

La région de la Montérégie est reconnue comme étant la région de la pomme à travers le Québec. Plusieurs variétés de pommes ornent ainsi les collines, les vergers, les marchés publics et les kiosques de cette belle région.

- > La FADOQ - Région Outaouais offrira gratuitement un succulent cidre de pommes aux participants.
- > L'horaire de la journée sera confirmée quelques semaines avant le départ.
- > Tirage de prix de présence.

Le jeudi 22 septembre 2022

Coût de 119 \$ par membre incluant les taxes, l'aller-retour en autocar de luxe au verger la Pommerais d'Or à Rougemont, un repas sur place, le service d'un guide accompagnateur, un sac de pommes et un repas au restaurant pendant le trajet de retour.

SUPERS JOURNÉES DE MAGASINAGE ET PORTES OUVERTES

Dans le cadre de la Journée internationale des aînés, nous vous invitons à vous gâter en allant visiter les commerçants qui offrent des rabais aux membres. Certains commerçants de la région bonifieront leur rabais et pourraient proposer des tirages en magasin le 30 septembre et le 1^{er} octobre 2022.

- > Téléchargez l'application mobile FADOQ pour repérer par géolocalisation les rabais les plus près de vous.



Le vendredi 30 septembre, les membres seront aussi invités à venir visiter le secrétariat régional de la FADOQ - Région Outaouais. Profitez de cette journée portes ouvertes pour venir rencontrer l'équipe.

- > Tirage de prix de présence.
- > Diverses activités intérieures et extérieures.

LES RENDEZ-VOUS AVENUES.CA

En présence de Jean-Michel Dufaux, conférencier, comédien, animateur, chroniqueur, auteur et photographe québécois, découvrez à travers les récits de ses voyages d'excursion, la variété de cafés autour du monde. Différentes dégustations seront offertes sur place.

Le lundi 17 octobre 2022

Détails à venir au courant de l'été.

AVENUES.CA



fadoq SALON
distinction
Région Outaouais 50+

10 et 11 septembre 2022
Palais des congrès de Gatineau

Entrée gratuite

Programmation 50^e anniversaire

Tournoi de pickleball interrégional

Les joueurs de pickleball auront la chance de s'inscrire à cette compétition mixte et amicale qui se tiendra au Centre sportif de Gatineau. Ce tournoi, organisé en collaboration avec l'ARPO, s'adresse principalement à des joueurs qui ont déjà une bonne compréhension des règles et qui peuvent soutenir des échanges.

- > Rendez-vous au Centre sportif de Gatineau.
- > Remise de prix et de médailles sur place.
- > Clinique de pickleball (conférence).
- > Repas du dîner.

Le samedi 5 novembre 2022

Détails à venir au courant de l'été.



Collecte de denrées non périssables

Pour une 2^e année consécutive, les gens auront l'occasion d'apporter des denrées non périssables au secrétariat régional. Les denrées seront remises à la banque alimentaire locale Moisson Outaouais pour venir en aide aux personnes démunies pendant la période des Fêtes. Donner, c'est nourrissant!

Du lundi 14 novembre au vendredi 16 décembre 2022



SOIRÉE ACCORD VINS ET METS

Avec la participation de Véronique Rivest, propriétaire-sommelière du restaurant Soif Bar à vin, cette soirée satisfera votre soif d'apprendre. Partez à la découverte des différents cépages et différents lieux en comparant trois séries de vins : 3 vins et canapés seront servis.

Novembre 2022

Détails à venir au courant de l'été.

Dîner de Noël

Ensemble, nous aurons la chance de partager un repas traditionnel de Noël au secrétariat régional de la FADOQ – Région Outaouais. Nous en profiterons pour rendre hommage à tous les bénévoles qui auront contribué au succès de l'ensemble des activités du 50^e anniversaire, clôturant ainsi cette année charnière.

- > Tirage de prix de présence.
- > Animation.

Décembre 2022

Détails à venir au courant de l'automne.



Voyages 2022

Que de choix ! Nous désirons remercier notre partenaire, Groupe Voyages Québec, pour l'organisation de cette belle programmation de voyages exclusifs aux membres. Réservez votre place dès maintenant !

1. Le meilleur de Québec : 8 au 10 juillet 2022

2. SUPPLÉMENTAIRE ! Voyage aux Îles de la Madeleine : 9 au 16 juillet 2022

3. Croisière-spectacle Mexico Mexico : 26 juillet 2022

4. Îles de la Madeleine : 26 juillet au 1^{er} août 2022 – COMPLET

5. Côte-Nord et archipel de Mingan, jusqu'au bout de la 138 : 25 au 31 juillet 2022

6. Escapade dans l'Ouest canadien : 27 juillet au 6 août 2022

7. Beautés du St-Laurent : 5 au 7 août 2022

8. Notre-Dame de Paris : 13 août 2022

9. La Nouvelle-Écosse : 20 au 26 août 2022

10. Toronto et Niagara : 24 au 27 septembre 2022

11. Boston et les châteaux de la Nouvelle-Angleterre : 9 au 12 octobre 2022

Un premier dépôt de 50% sera exigé à l'inscription et la balance du paiement un peu avant le départ. Advenant qu'un voyage soit annulé par le Groupe Voyages Québec ou par la FADOQ – Région Outaouais, les personnes inscrites seront entièrement remboursées.

CONSULTEZ
LES FICHES DESCRIPTIVES
DES VOYAGES

FADOQ.CA/OUTAOUAIS

INFORMATIONS

(819) 777-5774



INFO FADOQ OUTAOUAIS - CAHIER SPÉCIAL 50^e ANNIVERSAIRE

Clubs affiliés FADOQ

>> Un GROS merci!

La FADOQ – Région Outaouais profite de l'occasion pour souligner le travail colossal accompli par les 15 Clubs affiliés en Outaouais. Ils sont la pierre angulaire de l'organisation et des ambassadeurs irréprochables. C'est pourquoi nous tenons à les remercier sincèrement dans la réalisation de la mission du grand Réseau FADOQ.

Pour connaître les activités de loisir et de sport dans votre secteur, renseignez-vous auprès du Club affilié le plus près de chez vous!



- Club Le Bel Âge de Blue Sea (819) 463-4967
- Club Les Bons Vivants de Bouchette (819) 465-2573
- Club Chéné d'Or FADOQ – Chénéville (819) 428-2381
- Club FADOQ Sainte-Thérèse-de-la-Gatineau (819) 441-0800
- Club FADOQ St-Luc (Buckingham) (819) 790-9863
- Club d'Âge d'Or de Fassett Inc. (819) 423-6232
- Club de l'Amitié de Plaisance (450) 454-6441
- Club FADOQ Belle Montée Inc. – Montebello (819) 360-1993
- Club Aînés de la Baie – Papineauville (819) 427-6492
- Club Les ami(e)s du Soleil – Gatineau (819) 246-8449
- Club FADOQ Les Rayons de Soleil de Montpellier (819) 428-2877
- Club Les Étoiles d'Argent de Cantley (819) 827-4930
- Club FADOQ Namur / St-Émile – Notre-Dame-de-la-Paix (819) 522-6099
- Club Vallée d'Or Saint-André-Avellin (819) 410-2185
- Club Regroupement des Bons Vivants Lac Sinclair / East Aldfield (819) 456-2579

Jeux FADOQ régionaux



Grâce à la collaboration de ses Clubs affiliés, la FADOQ – Région Outaouais est fière de vous inviter à participer à différents tournois d'activités et de sports qui se déroulent un peu partout sur le territoire de l'Outaouais.

En effet, peu importe votre club d'appartenance, les Jeux régionaux sont ouverts à tous. Profitez de cette occasion pour échanger et vous amuser avec des membres provenant de tous les secteurs.

TOURNOI DE SCRABBLE

Le 17 mai dernier, le Club Vallée d'Or FADOQ Saint-André-Avellin a tenu un tournoi de Scrabble au Complexe Whissell de St-André-Avellin. L'excellente organisation, l'ambiance amicale, le tirage de cadeaux et le repas ont contribué au succès de cette belle journée remplie de plaisir.



Merci à nos grands Partenaires et commanditaires



ASSURANCE
Auto • Habitation



assurance
Vie • Santé • Investissement

Présenté par



Avec la participation financière de



TOURNOI DE DARDS

Le 22 avril dernier, le Club FADOQ les Rayons de Soleil de Montpellier a tenu un tournoi de dards au Centre communautaire de Montpellier. Plusieurs membres se sont mérités une bourse. L'excellente organisation, l'ambiance amicale, l'offre d'un repas et les tirages de prix de présence ont contribué au succès de cette belle journée remplie de plaisirs.

>> Tournoi de petites quilles

Le 30 avril dernier, le Club FADOQ les Rayons de Soleil de Montpellier a tenu un tournoi de quilles à la Salle de quilles Gréber à Gatineau. L'ambiance était vraiment à la fête! L'excellente organisation, la salle, la remise de bourses, le repas et le tirage de cadeaux de présence ont fait de cette journée, une belle occasion pour socialiser et s'amuser.



Tournoi de baseball poche

Le 11 mai dernier, le Club FADOQ les Rayons de Soleil de Montpellier a tenu un tournoi de baseball poche au Centre communautaire. Plusieurs membres se sont mérités une bourse. L'excellente organisation, la bonne humeur, le tirage de cadeaux et le repas ont fait en sorte que les participants ont passé une agréable journée.

GAGNANTS

Pour voir les photos des tournois et connaître les gagnants :
fadoq.ca/outaouais

FINALES DES JEUX

Les gagnants auront
la chance de participer
aux finales à Québec en
septembre 2022 !

TOURNOI DE WHIST MILITAIRE

Une invitation du Club FADOQ
Les Ami(e)s du Soleil

Le mercredi 8 juin 2022, de 13 h 30 à 16 h 30

À la FADOQ – Région Outaouais

Le coût est de 5 \$ incluant : taxes,
bourses, collation

Payable à la porte en argent comptant

Tirage de prix de participation

Inscription obligatoire : Jean-Guy Aubin
(819) 246-8449



TOURNOI DE PICKLEBALL

Une invitation du Club FADOQ Les Étoiles d'Argent de Cantley

Le vendredi 17 juin 2022, heure à confirmer

Au Centre Communautaire Multi-fonctionnel de Cantley

Le coût est de 15 \$ incluant : taxes, bourses, repas

Payable à la porte en argent comptant

Tirage de prix de participation

Inscriptions : Gisèle Gariépy (819) 827-4930



TOURNOI DE PÉTANQUES

Une invitation du Club FADOQ Les Étoiles d'Argent de Cantley

Le vendredi 17 juin, heure à confirmer

Au Centre Communautaire Multi-fonctionnel de Cantley

Le coût est de 15 \$ incluant : taxes, bourses, repas

Payable à la porte en argent comptant

Tirage de prix de participation

Inscriptions : Gisèle Gariépy (819) 827-4930

Finale des Jeux FADOQ régionaux

Chaque année, les Jeux FADOQ régionaux font bouger plus de 15 000 compétiteurs de 50 ans et plus dans plus d'une vingtaine de disciplines. Les gagnants qui se seront classés lors des Jeux FADOQ régionaux en Outaouais, au printemps 2022, auront la chance de compétitionner lors des finales provinciales en septembre prochain à Québec. Nous sommes confiants que l'Outaouais sera très bien représentée.

12 au 16 septembre 2022

Programmation d'automne 2022

Cet automne, vous aurez l'occasion de participer à une variété d'activités, d'ateliers, de conférences et de voyages. Profitez de ces belles occasions pour rencontrer des gens et échanger.

Voici un bref aperçu de ce que nous prévoyons vous offrir dès septembre

COURS DE MISE EN FORME ET DE RELAXATION

Cardiofit+ en Combo
Danse en ligne débutant et avancé
Danse Cardio Rythme Latin
Essentrics
Poils et Haltères
Yoga
Tai-Chi
Qi-Gong esprit libre

COURS D'APPRENTISSAGE ET D'APPOINT

Espagnol
Cours d'arts visuels
Androïd et Apple : initiation aux tablettes et téléphones intelligents
Les champignons sauvages
Je mange varié et en santé

SOCIAL

Cocorico : déjeuner-rencontres
Dîner-rencontre midi-go
Café soirée : on jase

CLUBS ET LIGUES

Ligue de billard
Ligue de pickleball
Ligue de bowling
Ligue de dards
Club de marche
Club de cartes 500
Club de tricot et crochet
Club de poches

ATELIERS ET CONFÉRENCES

Prévention des chutes
Préparation au déménagement en RPA : un nouveau chapitre qui commence
J'hivernise mon jardin
Fiscalité : mes revenus vs les programmes gouvernementaux
Mon choix, mes droits

SPIRITUALITÉ

La spiritualité autochtone
Mon arbre généalogique, mes racines
Les anges
Le pouvoir des chakras

INFORMATIONS

Surveillez l'infolettre et l'encart du mois d'août pour connaître tous les détails de la programmation d'automne !



Ce qui est important de savoir au sujet de la programmation :

- > Les cours, ateliers et conférences sont offerts au secrétariat régional de la FADOQ – Région Outaouais à Gatineau, un endroit adapté aux personnes à mobilité réduite.
- > Les proches aidants qui accompagnent des membres n'ont pas à déboursier pour se joindre aux différentes activités, à l'exception des voyages.

LIGUE DE GOLF D'ÉTÉ

Du 30 mai au 3 octobre, rendez-vous au Club de golf Tecumseh tous les lundis à 13 h 30 pour jouer une ronde de 9 ou 18 trous. Profitez-en pour parfaire votre jeu tout en socialisant avec d'autres membres FADOQ.

- > 18 trous avec voiturette à 40 \$ +tx
- > 18 trous sans voiturette 30 \$ +tx
- > 9 trous avec voiturette 30 \$ +tx
- > 9 trous sans voiturette 23 \$ + tx



Inscription :

Auprès de la FADOQ - Région Outaouais : (819) 777-5774

En ligne : fadoq.ca/outaouais/activites

Bien entendre pour bien vieillir



Maintenir une bonne audition tout au long de sa vie est un élément clé pour bien vieillir et rester actif. Parmi les cinq sens, l'ouïe se révèle l'un des plus importants pour la communication et la perception du monde environnant.

Avoir une vie sociale active

L'isolement social est un des premiers impacts négatifs d'une baisse d'audition. Vos relations sociales sont fondées sur la communication orale. Un problème d'audition rend la communication laborieuse, favorisant un retrait social progressif.

Garder son cerveau en santé

Un cerveau actif permet de ralentir l'apparition ou la progression de troubles cognitifs ou de maladies dégénératives du système nerveux. En préservant une bonne audition, vous soumettez votre cerveau à une foule de stimuli qui permettra de garder votre cerveau en forme.

Demeurer autonome au quotidien

En maintenant une bonne audition, vous vous donnez la chance de rester autonome plus longtemps. Vous conservez votre capacité à bien communiquer, à bien comprendre les

informations des professionnels côtoyés (ex. médecin), à entendre les signaux sonores ou bruits vous prévenant d'un danger ou d'une situation d'urgence.

Prenez soin de vos oreilles

La perte d'audition peut avoir d'importantes répercussions sur votre qualité de vie et votre autonomie en vieillissant. Ne la laissez donc pas s'aggraver avec le temps. Vous avez des doutes sur votre audition? Prenez rendez-vous avec un audioprothésiste.

Consultez dès les premiers signes de baisse d'audition!

Bien entendre, ça change tout!



**DÉPISTAGE AUDITIF
SANS FRAIS**

Valide jusqu'au 30 septembre 2022

Prenez rendez-vous
au **1-888-444-3381**



Hull • Gatineau
Aylmer • Buckingham
Shawville • Maniwaki

legroupeforget.com

**GROUPE
FORGET**
AUDIOPROTHÉSISTES

Concours

POUR VOUS INSCRIRE
À L'INFOLETTRE

FADOQ.CA/OUTAOUAIS/
A-PROPOS/INFOLETTRE

As-tu vu-lu-entendu ça?

Expédiée par courrier électronique, l'infolettre de la FADOQ – Région Outaouais est un moyen privilégié pour vous tenir informé de ce qui mijote au secrétariat régional. L'infolettre est sans contredit, le moyen le plus efficace pour entretenir une communication régulière avec nos quelque 24 000 membres. Toujours en tentant de présenter un contenu varié et divertissant, l'infolettre est l'outil idéal pour offrir des ressources et des informations pertinentes touchant une variété de sujets.

500 \$ d'essence à gagner!

Le 1^{er} août 2022, la FADOQ – Région Outaouais procédera au tirage de 10 cartes cadeaux d'essence d'une valeur de 50 \$ chacune parmi tous les membres inscrits à son infolettre.



Appel à tous

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Les bénévoles sont essentiels au bon déroulement et au succès des événements de la FADOQ – Région Outaouais. Vous avez un peu de temps, vous aimez le travail d'équipe et vous êtes une personne dynamique? Remplissez le formulaire en ligne ou téléphonez-nous au (819) 777-5774.

Partagez votre savoir-être et votre savoir-faire!

Pour devenir bénévole, remplissez le formulaire en ligne:
fadoq.ca/outaouais

FADOQ – Région
Outaouais
811-D, boul. Saint-René 0
C.P. 12009
Gatineau (Québec)
J8T 0C3

Rédaction / Révision
Mélanie Gauthier
Anne Desforges

Merci à nos Grands
partenaires et commanditaires



« On peut-tu
juste en parler? »



Coopérative funéraire
de l'Outaouais

819 568-2425
MesPrearrangements.coop