

50
+ plus

FADOQ – RÉGION ESTRIE

La vie commence.
Vraiment!

La cinquantaine, c'est le bonheur

2050, rue King Ouest, bureau 020, Sherbrooke | 819 566-7748 | 1 800 828-3344 | www.fadoq.ca/estrie | Suivez-nous :   

DENTITION
DIGITALE

VOTRE PROTHÈSE ÉVOLUTIVE

par **ÈVART**
DENTUROLOGIE

Ève Lepage, d.d., denturologiste

**PRÉVOYEZ UNE REPRODUCTION
DIGITALE DE SECOURS**

Scan de votre prothèse dentaire complète **GRATUIT**

SHERBROOKE • MAGOG **819 201-2201**

Cette offre d'une **VALEUR DE 325\$** par prothèse inclut le scan et l'archivage du dossier numérique. Certaines conditions techniques peuvent s'appliquer. Non monnayable et non remboursable. **Valide jusqu'au 28 février 2023.**



Abonnez-vous à notre infolettre!

Soyez parmi les premiers informés de nos concours et promotions, de nos loisirs et événements, de nos nouveaux rabais et des dossiers chauds que nous défendons.

Inscrivez-vous à :
<https://www.fadoq.ca/estrie/a-propos/infolettre>



Vraiment!

Notez que nos bureaux seront fermés pour les Fêtes du 23 décembre PM au 8 janvier

-  2050, rue King Ouest, bureau 020, Sherbrooke (Québec) J1J 2E8
-  Entrée et stationnement à l'arrière
-  infos@fadoqestrie.ca
-  www.fadoq.ca/estrie
-  819 566-7748
1 800 828-3344 (sans frais)

Suivez-nous!



MOT DE LA PRÉSIDENTE DE LA FADOQ – RÉGION ESTRIE

De belles nouveautés à venir

Chères lectrices et chers lecteurs,

Bien que l'année 2022 ne nous ait pas débarrassés de la pandémie, nous avons pu au cours des derniers mois bénéficier d'un certain répit fort apprécié et reprendre avec joie certaines de nos occupations préférées. Nous espérons que l'année 2023 marquera un grand retour à la normale avec des activités et des rassemblements en présentiel!

Du côté de la FADOQ – Région Estrie, l'année qui vient sera particulièrement festive, alors que nous soulignerons notre 50^e anniversaire. Je vous invite à surveiller la programmation, car le comité organisateur a travaillé très fort pour vous offrir une gamme d'événements rassembleurs et variés. Parmi les belles surprises, mentionnons l'offre du Centre culturel de l'Université de Sherbrooke qui propose un rabais de

10 \$ sur le prix régulier de plus de 26 spectacles sélectionnés.

Le Réseau FADOQ a continué de faire entendre la voix des aînés sur la place publique au sujet de nombreux enjeux touchant leurs droits collectifs. Ainsi, puisque la hausse du coût de la vie a durement affecté le portefeuille de millions d'aînés, nous sommes heureux de vous communiquer que les prestations du Régime des rentes du Québec seront indexées de 6,5 %, et ce, dès le 1^{er} janvier prochain.

Enfin, j'aimerais saluer le travail inestimable des membres et des administrateurs des 40 clubs de la FADOQ – Région Estrie, ainsi que celui de notre conseil d'administration. Sans l'implication de tous ces bénévoles, la FADOQ – Région Estrie n'existerait tout simplement pas.



LINE DUBÉ
Présidente
FADOQ – Région Estrie

Je conclus en vous souhaitant un très beau temps des Fêtes. Profitez bien de cette période festive pour retrouver et chérir les vôtres! Au plaisir de se revoir en 2023!

MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE DE LA FADOQ – RÉGION ESTRIE

Place aux Jeux FADOQ 2023

En 1992 avaient lieu en Estrie les premiers Jeux FADOQ, anciennement Jeux des Aînés du Québec. Depuis 1992, les jeux ont eu lieu chaque année sauf pour les deux années de pandémie. En 2023, le Réseau FADOQ fêtera les 30^e Jeux et pour cette occasion l'Estrie est fière de les accueillir sur son territoire.

Les Jeux FADOQ sont le plus grand rendez-vous récréatif pour les personnes de 50 ans et plus au Québec. Cet événement d'envergure attire pas moins de 1 500 sportifs. Chaque année, une région différente est sélectionnée pour accueillir l'événement.

Notre rôle comme région hôte est de nous impliquer dans l'organisation des Jeux et d'y donner une touche régionale pour agrémenter l'expérience vécue par les participants. Nous aurons besoin d'une centaine de bénévoles pour les prochains Jeux qui se dérouleront du 19 au 21 septembre 2023. Si vous êtes intéressés à vous joindre à notre équipe dynamique, contactez Michel

Francoeur au 819 566-7748, poste 102 ou au loisirs@fadoqestrie.ca.

Les Jeux FADOQ ont beaucoup évolué depuis leur début en 1992. Quelles sont les origines des Jeux et quels en sont les faits saillants? Voici la petite histoire d'un grand événement.

1988 – À l'issue des Jeux du Québec 1988, le volet participatif destiné aux aînés est aboli.

1992 – Les 1^{res} finales provinciales des Jeux FADOQ ont lieu à Magog-Orford, avec 8 régions et 270 aînés inscrits dans sept disciplines.

1997 – Répétant l'expérience de la randonnée au flambeau lors des Jeux régionaux du Saguenay-Lac-Saint-Jean l'année précédente, des coureurs aînés effectuent le transport de la flamme des Jeux FADOQ provinciaux durant quatre jours sur une distance de 400 km.

1998 – Après l'ajout de la natation et du curling en 1997, un circuit d'athlétisme porte à 12 le nombre de disciplines lors des Jeux FADOQ, à Rivière-du-Loup.



MARTINE GRÉGOIRE
Directrice générale
FADOQ – Région Estrie

2000 – Au total, 15 regroupements sur 16 tiennent des Jeux régionaux. Lors des finales provinciales, 17 records sont fracassés.

2012 – Pour la première fois, les Jeux FADOQ se déroulent au mythique Stade olympique!

2023 – La 30^e édition des Jeux FADOQ se déroulera en Estrie!

Je profite de l'occasion pour souhaiter à tous bonheur, santé et prospérité à l'occasion du temps des Fêtes.

CAHIER PROMOTIONNEL 50+

DIRECTEUR GÉNÉRAL
Hugo Fontaine

DIRECTEUR DES VENTES
Martin Beauregard

DIRECTRICE, ACQUISITION ET MARKETING
Sophie Thibaut

TEXTES ET MISE EN PAGES
Annie Melançon

PAGE COUVERTURE
Élaine Coulombe

RÉALISATION
Équipe de La Tribune

laTribune
— NUMÉRIQUE

780, rue King Ouest, Sherbrooke
819 564-5450 1 800 567-6955

latribune.ca

RÉSEAU FADOQ

L'inflation frappe durement les personnes âgées

L'inflation galopante des derniers mois a affecté la vie de toute la population québécoise, mais particulièrement celle des personnes âgées.

« Se loger à un prix modique était déjà difficile. En cette période économique trouble, avec l'augmentation du coût de l'épicerie et de l'essence, de nombreuses personnes âgées peinent à joindre les deux bouts », fait remarquer la présidente du Réseau FADOQ, Gisèle Tassé-Goodman.



GISÈLE TASSÉ-GOODMAN
Présidente du Réseau FADOQ

Rendez-vous manqué par le fédéral

Le gouvernement Trudeau a manqué une occasion en or d'aider les personnes âgées à traverser les fortes turbulences économiques. En effet, plusieurs engagements phares pris à l'égard des personnes âgées lors de la campagne électorale de 2021 n'ont pas trouvé écho dans l'énoncé économique du fédéral, livré le 3 novembre dernier.

« Il aurait été de mise qu'Ottawa concrétise à tout le moins sa promesse de bonifier le Supplément de revenu garanti. Les bénéficiaires n'ont pas les moyens de patienter », commente Mme Tassé-Goodman. Le Réseau FADOQ s'attendait à ce qu'Ottawa bonifie le Supplément de revenu garanti (SRG) de 500 \$ pour les personnes âgées seules et de 750 \$ pour celles qui vivent en couple. Rappelons que

les bénéficiaires du SRG font partie des personnes les plus démunies de la société.

Dans un contexte d'incertitude économique, le Réseau FADOQ comprend que certaines mesures ne soient pas mises en œuvre, mais estime que des gestes supplémentaires auraient pu être posés par la ministre des Finances, Chrystia Freeland. Un exemple : rendre le crédit canadien pour aidant naturel remboursable, ce qui aurait permis aux personnes proches aidantes de recevoir jusqu'à 1250 \$ par année.

Qui plus est, en pleine pénurie de main-d'œuvre, il aurait été plus qu'opportun de créer le crédit d'impôt pour prolongation de carrière, un autre engagement pris pendant la campagne électorale qui ne s'est pas encore concrétisé.

Un petit coup de pouce

Les bénéficiaires du Régime de rentes du Québec (RRQ) ont reçu une bonne nouvelle. Ils profiteront d'une augmentation de 6,5 % de leur rente à compter du mois de janvier prochain.

Les personnes âgées déclarant moins de 104 000 \$ de revenus personnels recevront également un coup de pouce financier sous la forme d'une aide gouvernementale de Québec, qui variera de 400 \$ à 600 \$.

Les retraités sur le point d'être mieux protégés

La Chambre des communes a adopté unanimement le projet de loi C-228, qui vise à protéger le régime de retraite des travailleurs en cas de faillite d'une entreprise.

Ceci veut donc dire que les retraités feront partie des créanciers prioritaires en cas d'insolvabilité d'une entreprise. En effet, les ententes de restructuration, le cas



échétant, devront inclure des versements de sommes aux régimes de retraite qui sont déficitaires. Cela signifie que les retraités se

rapprocheraient beaucoup plus des premiers rangs, ce qui améliorerait la probabilité qu'ils reçoivent leur pleine pension.

Cependant, ce projet de loi est un compromis. Le Réseau FADOQ est d'avis que les fonds de pension devraient être une créance garantie.



L'art de bien s'entourer



L' RENAISSANCE
RETRAITE
Fleurimont

« Votre dernière chance avant l'hiver de vous entourer d'amitiés, de services et de plaisirs au coeur des commodités. »

APPARTEMENTS DISPONIBLES

3 1/2 | 4 1/2

**1341, rue King Est
Sherbrooke**

819 780-7777
lerenaissance.ca

Contribuez à l'avancement de la médecine significativement

Que vous ayez ou non un problème de santé, vous pouvez potentiellement améliorer votre qualité de vie et celle de plusieurs autres en participant à une étude clinique chez DIEX.

Vous aurez une compensation financière concurrentielle pour

vos temps et vos déplacements, un accès aux bénéfices thérapeutiques potentiels, un suivi professionnel de votre dossier avec une équipe de recherche médicale, incluant l'accès à un médecin pour la période de l'étude.

DIEX compte actuellement une grande variété d'études sur divers champs d'activités dont : les vaccins (CMV, grippe, VRS, Dengue), la santé de la femme

(comme les bouffées de chaleur), la santé de l'homme, l'Alzheimer, la dépression, la dermatologie, la gastroentérologie, la gestion de la douleur, les conditions cardiovasculaires, les conditions respiratoires et plus encore.

DIEX Recherche est une entreprise privée exclusivement dédiée à la recherche clinique, pour la validation de l'efficacité et de la sécurité de médicaments. Les essais cliniques

prennent une part importante dans la médecine d'aujourd'hui, que ce soit pour de la prévention, pour l'amélioration de la qualité de vie ou pour le développement de médicaments plus efficaces et moins invasifs.

Dans le cadre de ses études cliniques, DIEX mise sur l'expertise de son équipe de professionnels chevronnés, sur la qualité des soins qu'elle dispense à ses participants et sur sa rigueur

scientifique. Vous aimeriez donner votre nom pour être mis au courant des nouvelles recherches pouvant vous intéresser?

Vous pouvez communiquer avec nous au **819 346-2887, poste 1** pour parler à une experte de nos études, pour en connaître davantage sur nos études en cours et voir avec vous ce qui vous convient le mieux.

Le développement de compétences n'a pas d'âge!

De plus en plus de femmes et d'hommes veulent continuer à demeurer actifs et utiles socialement.

Plusieurs souhaitent mettre à profit leurs connaissances et leurs compétences en poursuivant leur parcours professionnel après 55, 65 et même 75 ans!

Le besoin de se réaliser, de participer à la société ou recevoir un salaire d'appoint sont des raisons qui les motivent.

Vous souhaitez développer vos compétences ou en acquérir de nouvelles pour enrichir votre vie personnelle ou professionnelle? Dans ce tableau, vous retrouverez quelques sujets qui pourraient vous intéresser.

La formation sur mesure est notre spécialité!

Pour en savoir davantage, visitez notre site Web: www.sae-estrie.gouv.qc.ca

Vous pouvez également nous joindre par téléphone au **819 822-1703** ou par courriel à: info@sae-estrie.gouv.qc.ca

TITRE	DURÉE	DATE	HORAIRE	LIEU	COÛT
 Anglais débutant	30 heures	Du 6 février au 20 avril 2023	Les lundis et les jeudis de 10 h à 11 h 30	Sherbrooke	50 \$
 Redonner du temps à vos passions, gérer votre temps	30 heures	Du 29 janvier au 26 février 2023	Les dimanches de 9 h à 16 h	Magog	50 \$
 Préserver son intégrité physique et mentale	30 heures	Du 18 janvier au 22 mars 2023	Les mercredis de 13 h à 16 h	Magog	50 \$

COLLECTE DE SANG



Organisée par



Région Estrie

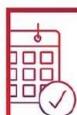
12 et 13 janvier

SUR RENDEZ-VOUS



Mail central
3050, boul. de Portland
Sherbrooke

DONNEZ DU SANG. DONNEZ LA VIE.



Prenez rendez-vous dès aujourd'hui!

→ En ligne: scannez le code QR

→ Par téléphone: appelez le 1 800 343-7264



Téléchargez la nouvelle application mobile FADOQ!

- Accédez à vos rabais
- Géolocalisez vos rabais
- Renouvelez votre adhésion
- Ne cherchez plus votre carte



Vous serez **automatiquement** inscrit au concours

Jamais sans mon appli!

À gagner

- Un VR de CanaDream pour 5 nuits, une valeur de **4 500 \$***
- 3 prix de **1 000 \$***

Pour en savoir plus: fadoq.ca/appli

*Question d'habileté mathématique demandée. Règlements sur fadoq.ca



Pourquoi les lunettes du père Noël sont-elles rondes?

PAR OLIVIER COMTOIS, O.O.D.

Olivier Comtois est membre de l'Ordre des opticiens du Québec et fondateur de Monsieur Lunettes, la lunetterie communautaire de la Montérégie.

En ce temps festif de l'année, j'ai décidé de vous parler un peu de la célèbre paire de lunettes du père Noël, avec sa monture ronde en métal qui appuie directement sur le nez. En fait, ses lunettes ressemblent aussi à celles du célèbre magicien Harry Potter, sauf qu'elles sont plus grandes et intactes!

Mais pourquoi les lunettes du gros monsieur habillé en rouge sont-elles rondes? On doit revenir en 1823, l'année où le père Noël que l'on connaît aujourd'hui a été créé. À cette époque, seule



la forme ronde était possible pour la confection des lunettes. Et c'était toujours le cas un siècle plus tard, lorsque Coca-Cola a modernisé, en 1931, l'image du père Noël.

Encore aujourd'hui, lorsqu'on fabrique une lentille optique, soit une lentille pour corriger la vision, sa forme est toujours ronde. Personne ne fabrique de lentilles rectangulaires

ou pointues en oeil de chat, ces formes étant taillées à partir d'une lentille ronde.

Toutes les lunettes sur la planète sont fabriquées de cette manière. De nos jours, les techniques ont immensément évolué et les matériaux utilisés pour créer des lentilles se sont diversifiés. Nous retrouvons maintenant diverses sortes de plastiques et d'aminics. Mais les lentilles sont toujours rondes au départ.

Il faut se rappeler que les lentilles des époques anciennes étaient fabriquées en verre. Ces lentilles, dites minérales, sont très difficiles à tailler. Pensez aux vitraux d'église, par exemple. Vous pouvez imaginer le travail que peut représenter la taille et la coupe du verre.

Vous comprendrez maintenant qu'il y a plus de 150 ans, tailler des formes rectangulaires avec les outils de l'époque n'était pas possible pour les opticiens!

Il est donc logique que le père Noël porte des lunettes rondes de lecture. Grâce à elles, il peut lire la longue liste de noms des enfants qui ont été sages, et celle beaucoup plus courte des enfants qui l'ont été le moins.

Sur ce, nous vous souhaitons de joyeuses Fêtes!

Monsieur Lunettes est présent tous les jeudis à la FADOQ – Région Estrie sur rendez-vous seulement:

1 844 693-0852
monsieurlunettes.net

Écouter pour se rapprocher

Le temps des Fêtes est à nos portes et ce sera l'occasion parfaite de renouer avec nos proches. Avec certains, la discussion sera facile et fluide. Avec d'autres, démarrer et tenir une conversation pourrait être plus ardu.

Cette difficulté d'engagement est d'autant plus significative pour les personnes vivant avec une perte auditive, car ces dernières doivent composer avec des obstacles liés à la compréhension de la conversation. Voici quelques pistes de solution pour que vous puissiez entretenir des conversations agréables et surtout intelligibles.

Créer des moments

Au cours de cette période festive, les occasions qui permettent de nous retrouver sont nombreuses et les petits rituels sont tout aussi significatifs que les grandes célébrations. N'oublions pas que le but de ces rencontres est de passer des moments agréables ensemble et ainsi créer des souvenirs. Il faut donc faire preuve d'indulgence, de patience et de compréhension avec les gens qui éprouvent des difficultés auditives et prendre le temps d'ajuster certains éléments de la conversation, tels que le débit de parole, le volume de la voix et l'articulation des mots.



Nourrir la conversation

Quelques conseils peuvent nous permettre d'accroître la richesse de nos discussions et de prendre en compte notre santé auditive et celle des autres :

- 1. Écouter.** La première étape consiste à écouter les propos de l'autre et à lui accorder toute notre attention. Tendre l'oreille plutôt que prendre la parole est une façon d'offrir un espace privilégié à notre interlocuteur.
- 2. Questionner.** La discussion n'est pas un monologue. N'hésitez pas à choisir le bon moment pour poser une question et ainsi approfondir le sujet. Il se peut que la personne en perte auditive demande à ce que la question soit posée à nouveau. Soyez indulgents et tentez d'être clairs dans vos propos.

- 3. Renchérir.** Nous pouvons parler de nos expériences personnelles ou partager nos opinions lors de la discussion. Notre interlocuteur pourra à son tour nous écouter, nous poser des questions et renchérir sur nos paroles.

N'oublions pas que plus on se parle, plus on a des choses à se dire. Tout le monde gagne à écouter et à être écouté.

Si vous ou un membre de votre famille avez un doute sur la qualité de votre audition, prenez rendez-vous pour une consultation en santé auditive sans frais*, qui inclut une évaluation de votre audition.

*Offre permanente. 18 ans et plus.

François Lussier,
audioprothésiste exerçant à la clinique Lobe de Granby



Si vous ou un être cher avez reçu un diagnostic de maladie d'Alzheimer, ou si un médecin soupçonne qu'il peut s'agir de la maladie d'Alzheimer, vous ou cette personne pouvez être admissibles à participer à cette étude de recherche.

Critères de l'étude

Pour être pris en considération pour l'étude RethinkALZ, les patients doivent :

- Être âgés de 50 à 87 ans
- Avoir un membre de la famille ou un être cher qui peut être disponible en tant que partenaire d'étude pendant toute la durée de l'étude
- Avoir reçu un diagnostic, ou avoir un diagnostic clinique présumé de la maladie d'Alzheimer
- Être entièrement vacciné(e) contre la COVID-19 ou avoir déjà été infecté(e) par la COVID-19
- Avoir un changement progressif de mémoire pendant six mois ou plus

D'autres critères s'appliquent. Aucun coût ne sera assumé par le patient concernant sa participation à l'essai RethinkALZ ou à l'une des procédures liées à l'étude. Aucune hospitalisation n'est nécessaire.



Pour en savoir davantage et pour voir si vous ou votre proche êtes admissible, 819 562-0777
2185, King Ouest, suite 101, Sherbrooke
qtrecherche.com

PROGRAMMATION HIVER 2023 / FADOQ – RÉGION ESTRIE

Quatre moyens pour être informés de toute notre programmation :

Site internet : www.fadoq.ca/estrie | Abonnement à l'infolettre via www.fadoq.ca/estrie/a-propos/infolettre | Message préenregistré au 819 566-7748, poste 108
 Au bureau de la FADOQ – Région Estrie : sur rendez-vous avec Michel Francoeur au 819 566-7748, poste 102 ou loisirs@fadoqestrie.ca

Cours Essentrics en mode virtuel

Essentrics est une séance d'entraînement qui change rapidement la forme de votre corps par une combinaison dynamique de renforcement et d'étirement. La technique développe les muscles forts et flexibles avec des changements immédiats à votre posture. Parfait pour les hommes et les femmes de tous les niveaux de forme physique, ce programme rééquilibre le corps, prévient les blessures et déverrouille les articulations serrées. Avec une liste de lecture de musique diversifiée accompagnant chaque routine, cet entraînement sans équipement vous laissera avec plus d'énergie et vous vous sentirez jeune et sain.

Quand : les mardis et jeudis matin, du 10 janvier au 30 mars 2023

Coût : 108 \$ + taxes par personne pour 12 séances
 Inscription en ligne sur www.fadoq.ca/estrie/Essentrics



Méditation pleine conscience et mieux-être

Avec Paul Arcand et ses bols tibétains. Explorez facilement les différentes techniques de méditation pleine conscience et mieux-être. À l'aide d'instructions simples à la portée de tous, Paul vous guidera vers plus de sérénité et de paix intérieure dans votre quotidien. Vous apprendrez à méditer en gardant votre attention centrée sur « l'ici, maintenant ».

Quand : Les mardis matin à partir de janvier 2023 (12 séances)

Coût : 120 \$, taxes incluses / 10 \$ par séance
 Frais payables au formateur à la première rencontre
 Endroit : 2050, rue King Ouest, bureau 020, Sherbrooke
 Inscription en ligne sur www.fadoq.ca/estrie/



Club de lecture

Le dimanche 4 décembre débiteront les inscriptions au Club de lecture collaboratif entre votre bibliothèque municipale Éva-Sénécal et l'organisme FADOQ – Région Estrie. Ce sera un moment privilégié de discussions et de partages, en toute convivialité, autour de lectures communes, une fois par mois. Il sera possible de vous inscrire à l'un de ces groupes :

- Groupe 1 : débutant le mardi après-midi du 17 janvier. L'activité aura lieu au bureau de la FADOQ – Région Estrie, 2050 rue King Ouest, bureau 020;
- Groupe 2 : débutant le jeudi soir du 19 janvier. L'activité se tiendra au Salon de la famille de la bibliothèque Éva-Sénécal de Sherbrooke.

Les places sont limitées.

Inscrivez-vous, pour la saison, à la bibliothèque Éva-Sénécal, au Salon de la famille, local 115 ou avec Véronique Richer au 819 823-8000, poste 5426, veronique.richer@sherbrooke.ca

Un ouvrage vous sera remis en prévision de la première réunion.

Quand? Groupe 1 : les mardis 17 janvier, 14 février, 14 mars, 11 avril et 9 mai, de 13 h 30 à 15 h 30

Groupe 2 : les jeudis 19 janvier, 16 février, 16 mars, 13 avril et 11 mai, de 18 h à 20 h



Club de marche Les amis de la nature

Joignez-vous au groupe et profitez de cette activité gratuite qui vous permettra de bouger, tout en admirant les beaux paysages de notre région! Parcours de 3 à 5 km dans des lieux différents. Les personnes inscrites reçoivent à la fin du mois le calendrier des randonnées à venir pour le mois suivant.

Quand : les mardis et jeudis à 9 h 30

Cours de chant À la découverte de ma voix I et II

Ces cours permettront de découvrir votre voix, de connaître le répertoire varié de différentes époques et d'apprécier ces découvertes.

À la découverte de ma voix I

Ces cours vous permettront de découvrir votre registre vocal, d'augmenter votre capacité respiratoire, d'acquiescer quelques notions de base de la lecture de notes et de rythmes afin de vous familiariser avec une partition vocale à travers différents exercices tels que la gestion du souffle, les résonateurs de la voix, les voyelles et les consonnes en chantant, etc. Aucun préalable n'est requis.

À la découverte de ma voix II

Dans ce cours, vous apprendrez à augmenter votre registre, sa justesse et sa puissance vocale, augmenter votre capacité respiratoire et acquiescer une liberté vocale. Vous apprendrez un répertoire varié à deux, trois et quatre voix.

Préalable : connaître son registre vocal (soprano, alto, ténor ou basse), avoir de l'expérience en chant, chant choral ou musique et avoir des notions de base de la lecture d'une partition musicale.

Quand : les lundis 30 janvier, 6, 13, 20 et 27 février de 17 h à 18 h 30 pour le cours I
 de 18 h 30 à 20 h pour le cours II

Où : Église Sainte-Élisabeth de North Hatley

Coût : 75 \$ plus taxes par personne

Un minimum de 25 personnes est requis pour que le cours ait lieu.

Inscription : sur le site internet de la FADOQ – Région Estrie www.fadoq.ca/estrie



Bénévoles recherchés pour les Jeux FADOQ provinciaux à Sherbrooke

La prochaine édition des Jeux FADOQ provinciaux aura lieu à Sherbrooke dans la région de l'Estrie du 19 au 21 septembre 2023. Vous voulez être bénévole? Contactez Michel Francoeur : loisirs@fadoqestrie.ca ou 819 566-7748, poste 102.

Quad et assurance : tout ce qu'il faut savoir

Pour plusieurs, le quad, c'est beaucoup plus qu'un loisir, c'est un mode de vie ! Vivez pleinement votre passion en étant bien informé et bien protégé.

En effet, il est important d'être informé des obligations liées à cette activité et des couvertures d'assurance à détenir pour être protégé adéquatement en cas d'accident.

L'assurance responsabilité civile obligatoire

Comme propriétaire d'un quad, vous devez détenir une assurance responsabilité civile d'au moins 1 000 000 \$. Cette assurance est obligatoire en vertu de la Loi sur les véhicules hors route.

La Société d'assurance automobile du Québec (SAAQ) ne verse aucune indemnité en cas de blessures ou de décès résultant d'un accident de quad, ou d'autre véhicule hors route, à l'exception de quelques cas précis, par exemple si l'accident implique une auto ou tout autre véhicule qui circule sur un chemin public.

L'assurance responsabilité civile vous protège donc, vous comme propriétaire ainsi que toute personne qui conduit votre quad, pour les blessures corporelles causées à autrui qui ne sont pas couvertes par la SAAQ. Cette couverture vous protège contre les dommages matériels et corporels causés à autrui pour tout accident dont vous êtes responsable au Québec ou à l'extérieur. En cas de réclamation, il est donc important de détenir un montant d'assurance responsabilité civile suffisant.



Des possibilités avantageuses

Pour circuler en quad sur un sentier agréé, vous devez au préalable détenir un droit d'accès. Il est bon de savoir ceci :

- La Fédération québécoise des clubs quads (FQCQ) offre aux membres de cette fédération de se procurer une couverture d'assurance responsabilité civile à un coût préférentiel.
- Comme quadiste, à l'achat de votre droit d'accès pour les sentiers, vous devenez membre de la FQCQ et vous pouvez vous procurer une assurance responsabilité civile d'une valeur de 1 000 000 \$. Vous pouvez aussi porter, à peu de frais, l'assurance responsabilité civile à 2 000 000 \$.

Protégez également l'objet de votre passion

Comme l'assurance responsabilité civile n'inclut pas de protection pour les dommages causés à votre quad, vous avez également intérêt à vous prévaloir d'une solide couverture en cas d'accident avec votre véhicule de loisirs.

En plus de la couverture pour les dommages à votre quad, vous pourriez profiter d'un

ensemble de protections sans frais additionnels chez certains assureurs. Par exemple :

- Une assistance routière VTT jour et nuit, sans frais.
- Une assurance de personnes de 10 000 \$ en cas de décès ou de mutilation à la suite d'un accident sur la route.
- Une couverture pour les accessoires et l'équipement jusqu'à 5 000 \$.
- Une couverture pouvant aller jusqu'à six mois pour vos voyages de loisirs au Canada ou aux États-Unis.

Pour en savoir plus, communiquez avec votre représentant d'assurance.

Source : saaq.gouv.qc.ca/accident-route/regime-public-assurance-automobile/pas-couvert/



RABAIS ET PRIVILÈGES
2022 | 2023



Présenté par



VOUS CHERCHEZ UN EMPLOI?

Vous avez plus de 50 ans?

Vous désirez faire un retour sur le marché du travail, mais avez besoin de conseils ou d'accompagnement pour entreprendre vos démarches?

**INITIATIVE CIBLÉE POUR TRAVAILLEURS EXPÉRIMENTÉS
EST LE PROGRAMME POUR VOUS!**

Communiquez avec Orientation Travail pour de l'information sur ce programme
819 822-3226, poste 239 / lalefbvre@orientationtravail.org

Avec la participation financière de:





Allez-y, trahissez votre âge

Profitez de
plus de 1 500
activités.



Pour vous... du réconfort en cadeau

Le temps des Fêtes. Chaque fois, c'est la même chose. Un mélange doux-amer. Doux pour les souvenirs et les bons moments qu'on vit, mais un peu amer quand on pense à celles et ceux qui sont décédés et qui ne sont plus là, tout près.

C'est tout ça, le temps des Fêtes. Un mélange de petits bonheurs et de souvenirs qui ramènent parfois une certaine douleur, une peine de ne plus avoir à nos côtés une personne qui comptait tellement pour nous. On dit que le deuil, c'est apprendre à vivre avec l'absence. Mais l'apprentissage n'est jamais vraiment terminé.

Cette année encore, l'équipe de la Coopérative funéraire de l'Estrie, en collaboration avec de merveilleux musiciens dont Alexandre Nadeau à titre de directeur musical, vous offre un moment d'arrêt parsemé d'airs connus, de musiques qui nous rappellent nos Noël's d'antan, qui nous replongent dans ces moments partagés avec les nôtres. Et quelques textes vous ramèneront ces souvenirs parfois cocasses,

parfois émouvants, des parcelles du passé qui meublent notre mémoire.

Le premier Noël sans l'être cher est toujours plus difficile. Les repères ne sont plus les mêmes, les souvenirs nous rattrapent, amenant parfois bien des tristesses. Les Noël's suivants se déroulent habituellement avec plus de sérénité. Mais que ce soit le premier ou le dixième, il peut être tout aussi apaisant de prendre un temps pour laisser les souvenirs remonter, pour les trier et ne conserver que ceux qui nous font sourire.

Disponible durant toute la période des fêtes via le site internet de la Coopérative funéraire de l'Estrie, ce Réconfort en cadeau se veut un moment où bonheur et nostalgie s'entremêlent pour chasser la grisaille des pensées.

Vous pourrez y replonger aussi souvent que vous le voudrez en cliquant simplement sur la page d'accueil à coopfuneraireestrie.com, et ce, du 24 décembre au 8 janvier.

Tout au cours de l'année, nous accompagnons les familles lors des moments difficiles. En cette période des Fêtes, ce sont nos meilleurs vœux qui vous accompagnent.

Ne vous faites pas prendre!

Les fraudeurs ont plus d'un tour dans leur sac! Un nouveau type de fraude est présentement en cours et cible les personnes âgées.

Le déroulement de l'appel

Au téléphone, une personne se fait passer pour un employé du secteur de la sécurité de votre institution financière. Elle explique que des activités suspectes se sont produites dans votre compte bancaire, ou encore que votre carte a été clonée. Très insistant, ce faux employé de la banque vous informe que quelqu'un passera récupérer votre carte, afin de la rapporter à votre institution financière. Il peut s'agir d'un faux collègue ou même d'un prétendu employé de Postes Canada. C'est à ce moment qu'on vous demande aussi de révéler votre NIP, question de pouvoir régler le problème rapidement.



Le prétendu collègue ou employé de Postes Canada se présente ensuite chez vous en uniforme, ce qui est encore plus crédible. Il récupère le tout, et hop! Les fraudeurs ont maintenant accès à votre compte bancaire et à votre argent!

Vous êtes maintenant victime d'une fraude.

Les banques ne vont pas à domicile

Sachez qu'aucune institution financière ne fonctionne de cette façon. Si votre carte avait réellement été clonée, votre institution financière vous aurait demandé de la détruire afin de vous en faire parvenir une nouvelle par la poste. Jamais un employé d'une banque ne se déplacera chez vous.

Que faire si vous recevez ce genre d'appel?

Raccrochez! Ne vous laissez pas intimider, même si votre interlocuteur se montre insistant et alarmiste.

Signalez l'appel au Centre Anti-fraude du Canada au 1-888-495-8501, ainsi qu'à votre service de police local.

Si vous êtes toujours inquiet, contactez vous-même votre institution financière et vérifiez si votre compte et carte bancaires ont réellement été compromis.

Demeurez prudent et alerte! Un aîné avisé en vaut deux.

Pour en savoir plus sur notre programme Aîné Avisé, consultez notre site web aineavise.ca

Guyline Villemure
Coordonnatrice multirégionale
des programmes sociaux
819 566-7748, poste 9
sociaux@fadoqestrie.ca

NOUVEAU! SECTION EMPLOI 50+

La FADOQ-Région Estrie soutient les travailleurs de 50 ans et plus qui sont à la recherche d'un emploi. C'est pourquoi la section emploi de notre site web est utilisée afin de faciliter le lien entre les membres FADOQ et les employeurs à la recherche de travailleurs d'expérience.

Visitez régulièrement notre page pour voir les différentes offres d'emploi.
fadoq.ca/estrie/offres-demploi



10 trucs pour des achats en ligne sécuritaires pour la période des Fêtes

Le temps des Fêtes approche à grands pas et l'achat en ligne gagne des adeptes. Voici quelques trucs pour acheter en ligne de façon sécuritaire.

1. Utilisez un ordinateur doté d'un antivirus et d'un pare-feu

Installez un antivirus et un pare-feu sur votre ordinateur si vous prévoyez de l'utiliser pour vos achats en ligne, et faites les mises à jour recommandées. Et, vous l'aurez deviné, ne procédez pas à des achats en ligne à partir d'un poste mis à la disposition du public.

2. Utilisez des mots de passe « costauds »

Choisissez des mots de passe sécuritaires que personne ne devinera et évitez d'utiliser le même pour tous vos comptes. La perspective de posséder plusieurs mots de passe vous effraie? Il existe des logiciels gratuits qui archivent les codes d'utilisateurs et les mots de passe.

3. Connaissez les menaces qui vous guettent

L'achat en ligne vous expose au vol d'identité, au piratage et à des pertes financières.

Renseignez-vous sur les conséquences. Les fraudeurs ont plus d'un tour dans leur sac. Ils ont parfois recours, par exemple, à de faux sites de marchands qui recueillent vos renseignements personnels.

4. Choisissez des sites sécurisés

Faites vos transactions sur des sites qui offrent des connexions sécurisées https, le « s » indiquant une connexion sécuritaire. Ayez l'œil aiguisé. Si la barre d'adresse d'un site comporte un petit cadenas vert, les échanges – et conséquemment vos renseignements – sont chiffrés, c'est-à-dire protégés. Le site est donc sécuritaire.

5. Assurez-vous que vos informations personnelles ne seront pas partagées

Plusieurs entreprises qui vendent sur le Web partagent les informations personnelles de leurs clients avec leurs partenaires d'affaires. Le résultat? Les clients reçoivent des tonnes de



courriels non sollicités à la suite d'un achat. Renseignez-vous sur les pratiques du marchand.

6. Renseignez-vous sur les retours et les remboursements avant d'acheter

C'est si facile d'acheter en ligne. Mais qu'arrive-t-il si l'objet tant convoité est défectueux ou qu'il ne vous convient simplement pas? Le marchand vous remboursera-t-il à 100 %? Dans l'affirmative, dans combien de temps? Devrez-vous assumer une partie du coût?

7. Prenez garde aux frais supplémentaires

Vérifiez les frais de transport que vous devrez payer avant de procéder au paiement pour éviter des surprises désagréables. Ces frais vous paraissent exorbitants? Essayez de trouver l'article près de chez vous et allez le ramasser sur place.

8. Optez pour une carte de crédit dédiée

Demandez une carte de crédit qui comporte une limite de crédit peu élevée auprès d'une institution financière qui garantit le remboursement des transactions

frauduleuses. Ne l'utilisez que pour vos achats en ligne.

9. Pensez aux systèmes de paiement sécurisés

Plusieurs marchands utilisent un système de paiement sécurisé. Parmi les plus courants : PayPal. Ayez-y recours pour éviter d'avoir à fournir des renseignements personnels sur les sites des marchands.

10. Gardez des traces de vos transactions

Gardez les confirmations de vos transactions reçues par courriel et classez-la dans un dossier à part dans votre boîte de réception.

Présenté par



Vie • Santé • Investissement

Note : Cet article vous est présenté à titre informatif seulement. En aucun cas, il ne doit être considéré comme un conseil financier ou une opinion juridique ou fiscale. Pour des conseils selon votre situation personnelle, parlez-en à votre conseiller. Jamais SSQ ne peut être tenu responsable d'une décision prise à la suite de la lecture de cet article.

VOYAGES ET ESCAPADES 2023 FADOQ – RÉGION ESTRIE

27 mars 2023 – HOMMAGE À OLIVIA NEWTON-JOHN

Et dîner au Fairmont le Reine Elizabeth. Rappelez-vous les grands succès de cette artiste exceptionnelle.

2 avril 2023 – LE TEMPS DES SUCRES AU LAC BEAUPORT

Visite guidée du Château Frontenac puis souper à la cabane à sucre de l'Érablière Lac-Beaufort.

28 mai 2023 – LE PATELIN DE LOUIS-CYR

Découvrez Lanaudière en compagnie d'un guide local, notamment la Maison de l'homme le plus fort de tous les temps.

8 juillet 2023 – LE DÎNER DE CONS

À la salle Albert-Rousseau de Québec. Mise en scène par André Robitaille.

30 juillet 2023 – L'OPÉRA ROMÉO ET JULIETTE

Au Grand Théâtre de Québec. Une présentation de l'Opéra de Québec.

Du 1^{er} au 2 octobre 2023 – TRAIN ANIMÉ DES COULEURS « ATTACHE TA TUQUE »

Et nuitée à l'hôtel le Concorde. Profitez des plus beaux paysages à bord du Train de Charlevoix en direction de La Malbaie.

Nous vous réservons d'autres surprises en 2023! Restez à l'affût des nouvelles destinations qui vous seront proposées en vous abonnant à l'infolettre et en visitant régulièrement notre site web www.fadoq.ca/estrie pour tous les détails.



MAINTENANT 14 000 ABONNÉS

Abonnez-vous
à l'infolettre

fadoq.ca/estrie



Le Salon 50+ : un retour très attendu en Estrie

Les 12 et 13 novembre derniers marquaient le retour tant attendu du Salon 50+, le seul rendez-vous destiné aux personnes de 50 ans et plus en Estrie.

Après deux années d'absence, la programmation variée, composée de conférences et de kiosques d'information très diversifiés, a suscité l'intérêt d'un grand nombre de visiteurs. C'est donc mission accomplie pour l'équipe de la FADOQ-Région Estrie!

« Cette année, c'est plus de 5 000 personnes qui sont venues à la rencontre d'une centaine d'exposants. Nous sommes fiers de présenter un salon informatif, planifié en fonction des services, activités et produits représentant un intérêt particulier chez les 50+. Dans le contexte de retour post pandémie, les sourires étaient nombreux, tant chez les visiteurs que les présentateurs. Nous sommes très satisfaits des résultats », lance fièrement Line Dubé, présidente de la FADOQ-Région Estrie.

Martine Grégoire, directrice générale de l'organisme, abonde dans le même sens : « Nous ne recevons que de bons commentaires de la part des gens. Pendant les deux jours au Centre de foires, plusieurs affirmaient en être à leur première visite au Salon 50+. Mentionnons que le Salon 50+ est ouvert à tous : membres et non-membres. Nous avons aussi remarqué que de jeunes cinquantenaires accompagnaient



leurs parents. C'est ce que les visiteurs apprécient le plus de notre Salon : chacun y trouve son compte. »

Les idées bouillonnent dans les têtes des organisateurs, qui planifient déjà la prochaine édition. Que nous réservera la FADOQ – Région Estrie en 2023? Le technicien en loisirs, Michel Francoeur, qui coordonne l'événement est très enthousiaste : « Chaque année, nous prenons bonne note des préoccupations de nos membres. Nous tenons compte aussi des commentaires des exposants et des visiteurs, le tout afin d'améliorer continuellement le Salon 50+. C'est ce qui nous permet d'offrir un événement rassembleur et pertinent. C'est certain que le Salon 50+ est une vitrine de choix pour les organisations désirant rejoindre cette clientèle. »

Les organismes et entreprises qui souhaitent prendre part au Salon 50+ de 2023 peuvent contacter la FADOQ – Région Estrie dès maintenant.



Plusieurs prix remis lors du Salon : la liste des gagnants

Plusieurs prix ont été attribués parmi les visiteurs du Salon 50+ qui s'est déroulé les 12 et 13 novembre dernier. Voici donc la liste des gagnants :

- Crédit voyage de 3 000 \$ d'Expédia Croisières : **Pierre Tardif**
- Panier des partenaires : **Marco Poirier**
- Vélo de spinning (quatre gagnants) : **Michel Thériault, Marcel Poisson, Josée Morissette et Sylvie Langlois**
- Ensemble de jeu extérieur : **Lyne Vallée**
- Paire de billets pour le spectacle Party (deux gagnants) : **Roberte Nadon et Diane Brunette**
- Paire de billets pour le spectacle Décembre (deux gagnants) : **Pierre Perras et Normand Plante**
- Paire de billets pour le spectacle de Luc Langevin : **Michel Lapierre**
- Ensemble d'exercices : **Louise Viens**
- Doudou de la FADOQ : **Micheline Langevin**



Pierre Tardif a gagné un crédit de voyage de 3 000\$ d'Expédia Croisières.



Marco Poirier, gagnant du Panier des partenaires.

Merci à nos partenaires et commanditaires :

Lobe, Coopérative funéraire de l'Estrie, Diex Recherche, SAE Estrie, Q&T Recherche, Monsieur lunettes, Expédia Croisières – Celebrity Cruises, Carole Dénommée et le Centre culturel de l'Université de Sherbrooke.

50 ans, ça se fête sur un plateau d'argent

L'année 2023 marquera le 50^e anniversaire de la FADOQ – Région Estrie.

Pour le souligner, plusieurs événements se déploieront sur le territoire estrien tout au long de l'année. Il y en aura pour tous les goûts! Des collaborations spéciales ont été établies auprès de différents acteurs du milieu, qui lui permettent de souligner en grand cet anniversaire important. Le lancement officiel des festivités s'est déroulé lors du Salon 50+.

Forte de ses 37 000 membres à ce jour, la FADOQ – Région Estrie est fière du chemin parcouru. « Nous tenons à remercier nos membres de leur implication et de leur fidélité envers nous. Le comité organisateur a travaillé très fort pour offrir une programmation d'événements rassembleurs et variés », mentionne Line Dubé, présidente de la FADOQ – Région Estrie.

Ayant pour thème « Sur un plateau d'argent », les membres de la FADOQ pourront assister, gratuitement ou à faible coût, à plusieurs événements musicaux, théâtraux, dansants et de loisirs actifs. Martine Grégoire, directrice générale, précise : « Nous souhaitons que tous les membres de l'Estrie puissent prendre part aux événements. De juin à décembre 2023, nous organisons une tournée de la pièce *Les Anges gris*, par la troupe de Théâtre La p'tite réplique, dans les huit secteurs de l'Estrie. C'est notre façon de nous assurer que les membres des clubs plus éloignés puissent, eux aussi, prendre part aux festivités. »



La culture à l'honneur

La FADOQ-Région Estrie a fait appel à des acteurs culturels renommés. Ainsi trois concerts seront offerts par L'Orchestre symphonique de Sherbrooke d'ici février 2023. L'Ensemble vocal Massawippi offrira, quant à lui, deux concerts de chant choral, dont un à l'Abbaye Saint-Benoît-du-Lac le 13 mai. Les chanteurs curieux d'en connaître davantage sur le chant choral ont participé à une soirée portes ouvertes le 1^{er} décembre dernier.

Pour souligner le 50^e anniversaire, le Centre culturel de l'Université de Sherbrooke offre une promotion exclusive aux membres FADOQ sur une série de 26 spectacles sélectionnés. Depuis septembre, les membres apprécient le rabais de 10 \$ sur le prix régulier de leur billet.

50 Nuances de bouger

Fidèle à sa mission, la FADOQ-Région Estrie a aussi pensé au loisir actif. Elle invite tous les membres des clubs à relever le défi santé « 50 nuances de bouger ». De février à décembre 2023, les membres seront invités à s'activer en s'inspirant d'une liste de 50 activités physiques proposées. Les participants auront la chance de remporter des prix lors du tirage.

Le 1^{er} avril 2023, les danseurs pourront se trémousser sur la piste lors du Bal country argenté. Animée par le Club Danse Country Estrie, cette soirée sera assurément très populaire.

Journée des aînés le 1^{er} octobre

Pour souligner la Journée internationale des aînés, une messe, Hommage

et Reconnaissance, se tiendra à la Cathédrale Saint-Michel. Le contenu musical de la célébration sera assuré par un duo tout particulier composé de l'Ensemble vocal Massawippi et des Fusiliers de Sherbrooke. Par ailleurs l'Ordre de la Croix des Fusiliers, qui partage les valeurs de la FADOQ, s'y associera pour rendre hommage aux aînés.

Le Groupe Show en spectacle de clôture du 50^e

Le clou du 50^e anniversaire se tiendra le 2 décembre 2023 à 20 h au Théâtre Granada. Le Groupe Show y présentera son spectacle intitulé *Intemporel*. Énergique et rassembleur comme la FADOQ – Région Estrie, le vaste répertoire de chansons du groupe saura attirer, les jeunes, les moins jeunes et tous ceux qui osent trahir leur âge!

« Les festivités de notre 50^e anniversaire ne seraient pas les mêmes sans l'implication des complices indispensables que nous venons de mentionner. Nous remercions aussi chaleureusement Lobe, Diex Recherche, Service aux entreprises de l'Estrie et Monsieur Lunettes, nos partenaires régionaux. Soulignons plus particulièrement le soutien indéfectible de Q&T Recherche et la Coopérative funéraire de l'Estrie, deux entreprises sherbrookoises qui nous épaulent depuis plus de 15 ans », ajoute Martine Grégoire.

Pour tous les détails, consultez en ligne la programmation du 50^e au : fadoq.ca/estrie

PROGRAMMATION DU 50^e 50 ans, ça se fête sur un plateau d'argent!

DÉCEMBRE 2022

1^{er} DÉCEMBRE 2022 – 18 h 40

Portes ouvertes : Répétition de chant choral
Ensemble vocal Massawippi
Église Sainte-Élisabeth, North Hatley

4 DÉCEMBRE 2022 – 15 h

Concert - Noël ensemble! et expérience Vox pop
Orchestre symphonique de Sherbrooke
Centre culturel de l'Université de Sherbrooke

11 DÉCEMBRE 2022 – 15 h

Concert - Gloria in Excelsis Deo et expérience Vox pop
Ensemble vocal Massawippi
Église Saint-Patrice, Magog

JANVIER 2023

21 JANVIER 2023 – 13 h 15

Silence on tourne! Générale du concert de musique de film
Orchestre symphonique de Sherbrooke
Centre culturel de l'Université de Sherbrooke

FÉVRIER 2023

9 FÉVRIER 2023 – 19 h

Sur un air d'opéra VIP Concert de musique de chambre
Orchestre symphonique de Sherbrooke
Centre Québecor, Sherbrooke

AVRIL 2023

1^{er} AVRIL 2023

Bal country argenté
Club Danse Country Estrie
Centre Multi Loisirs, Sherbrooke

MAI 2023

13 MAI – 14 h 30

Concert à l'Abbaye
Ensemble vocal Massawippi
Abbaye Saint-Benoît-du-Lac

OCTOBRE 2023

1^{er} OCTOBRE 2023 – 17 h

Messe Hommage et Reconnaissance Journée internationale des aînés
Ensemble vocal Massawippi
Musique des Fusiliers de Sherbrooke
Ordre de la Croix des Fusiliers
Cathédrale Saint-Michel, Sherbrooke

DÉCEMBRE 2023

2 DÉCEMBRE 2023 – 20 h

Spectacle de clôture
Le Groupe Show
Théâtre Granada, Sherbrooke

26 SPECTACLES

au Centre culturel de l'Université de Sherbrooke

Pour souligner le 50^e anniversaire de la FADOQ-Région Estrie, le Centre culturel de l'Université de Sherbrooke offre une promotion exclusive sur une série de 26 spectacles! Obtenez votre code promo sur notre site web.

INFORMATION :
819 566-7748, poste 107
fadoq.ca/estrie

LES ANGES GRIS

en tournée dans les secteurs de l'Estrie

La troupe de Théâtre La p'tite réplique présentera la pièce *Les Anges gris* dans les 8 secteurs de l'Estrie regroupant les 41 clubs FADOQ de l'Estrie de juin à décembre 2023.

50 NUANCES DE BOUGER

Toutes les raisons sont bonnes pour être actif!

Les membres des clubs FADOQ qui accepteront de relever ce défi santé de groupe auront la chance de gagner des prix de participation.

Bougez avec nous!

Les Résidences Soleil : abordables • sécuritaires • évolutives • épanouissantes • familiales

Idée cadeau 65 ans+

Offrez une expérience aux Résidences Soleil!



Forfait Soleil Court séjour

à seulement

75 \$*
/ jour/personne

Incluant:

3 repas complets/jour • Accès à tous les loisirs, activités organisées, fêtes et commodités • Réceptionniste et personnel de soins 24 h/24
Entretien, literie et bien plus!

Achetez un Court séjour

Offrez une fin de semaine, une semaine ou un mois ...

Livraison et emballage cadeau disponibles. Prêt à être déposé sous le sapin!

Une
entreprise
familiale
d'ici

Prendre soin des autres, c'est de famille chez nous.

1 800 363-0663

residencessoleil.ca



Scannez et achetez



Achetez et faites des heureux !

Boucherville • Brossard • Sainte-Julie • Mont St-Hilaire • Sorel • Granby • Sherbrooke • Musée (Sherbrooke) • Laval Plaza (Centre-ville Montréal) • St-Léonard • St-Laurent • Dollard-des-Ormeaux • Pointe-aux-Trembles • Repentigny (en construction)

*Valide dans toutes Les Résidences Soleil, 65 ans+, sur réservation seulement et selon disponibilité. Soins et services disponibles en option. Sujets à changements sans préavis, certaines conditions s'appliquent.