

# Entr' Aînés

Bulletin d'information no 25 - Septembre 2018 – FADOQ – Thetford

## Mot du président

FADOQ – Thetford est affilié au réseau FADOQ, la plus importante organisation d'aînés au Québec. Ce réseau compte plus de 505 000 membres répartis dans 749 clubs. Par le nombre, il exerce un pouvoir d'influence très important.

Associé à quatre autres partenaires, et dans une démarche visant à améliorer la qualité de vie des personnes âgées, le réseau FADOQ entend talonner le gouvernement actuel et les parties d'opposition au cours de la présente campagne électorale. Sous le thème « Pour un Québec Digne De Ses Aînés », 16 revendications sont réclamées et elles concernent :

- Les soins et services à domicile et en CHSLD;
- Les proches aidants;
- Les mesures de prévention;
- Les revenus à la retraite;
- L'habitation.

Une invitation nous est donc lancée à demeurer attentif aux intentions manifestées par les candidates et candidats pour améliorer notre qualité de vie.

## Membres du conseil d'administration

Pour 2018-2019, les officiers de FADOQ – Thetford sont Lyne Duguay, trésorière, Maurice Boulet, président et Denis Labbé, vice-président et secrétaire. Les autres administrateurs sont Denise Barnabé et Lynn Harnish. Quatre postes demeurent vacants. C'est une invitation à nos membres pour venir s'impliquer.

## Un local administratif

Ce local est situé au 37, rue Notre-Dame Ouest dans l'édifice du Centre Marie-Agnès-Desrosiers (local 205). Il est occupé sur une base occasionnelle. En conséquence, le membre est invité à composer le 418 755-0234 et à laisser un message sur notre boîte vocale. Un suivi téléphonique est effectué régulièrement.

## Publication et diffusion d'une Infolettre

FADOQ-Thetford produit et diffuse régulièrement une Infolettre à toute personne qui nous transmet son adresse courriel et qui souhaite la recevoir. Il en est de même pour celle de FADOQ – régions de Québec et Chaudière-Appalaches (FADOQ-RQCA). Au moment d'une adhésion ou du renouvellement de votre carte de membre, il est donc important de nous donner votre adresse courriel et/ou de vérifier si vos coordonnées sont correctes. C'est un moyen d'être informé régulièrement sur la vie de notre club.

### Dans ce numéro

Mot du président;  
Membres du conseil d'administration;  
Un local administratif;  
Publication d'une Infolettre;  
Un site Internet pour FADOQ-Thetford;  
Présence dans le mail du Carrefour Frontenac;  
Programmation FADOQ-Thetford automne 2018;  
Ententes-Rabais 2018-2019;  
Universalité de la carte;  
Brochure *Avant de m'envoler*;  
Don à la Fondation de l'hôpital;  
Votre adresse postale ou courriel;  
Sites Internet à visiter;  
Pour nous joindre

## Un site Internet pour FADOQ-Thetford

Notre club dispose d'un site Internet. Il est accessible à l'adresse [www.club.fadoq.ca/L032](http://www.club.fadoq.ca/L032). En plus d'obtenir des informations concernant notre club et de consulter nos ententes-rabais, il est possible d'imprimer le formulaire préparé spécifiquement pour notre club pour fin d'adhésion ou pour un renouvellement passé date. Il faut alors compléter ce formulaire, ajouter un chèque fait à l'ordre de FADOQ-Thetford et poster le tout à : FADOQ-Thetford, C.P. 382, Thetford Mines (QC) G6G 5T1. Le coût de la carte est de 25 \$ pour 12 mois et 45 \$ pour 24 mois.

Toutefois, il est possible de procéder par inscription en ligne avec paiement par carte de crédit pour une adhésion ou pour le renouvellement des mois de juin, juillet et août en allant directement sur le site de FADOQ : [www.fadoq.ca/quebec-et-chaudiere-appalaches/inscription-en-ligne](http://www.fadoq.ca/quebec-et-chaudiere-appalaches/inscription-en-ligne). Il est alors possible de compléter une demande en suivant les 4 étapes et en confirmant le paiement par carte de crédit seulement. Pour l'identification du club, chercher Thetford Mines (FADOQ-Thetford).

## Présence dans le mail du Carrefour Frontenac

Comme la plupart des cartes de membre viennent à échéance en septembre ou en octobre, des bénévoles de FADOQ-Thetford seront présents dans le mail central du Carrefour Frontenac pour permettre l'adhésion de nouveaux membres ou le renouvellement d'une carte. Le coût d'une carte est de 25 \$ pour 12 mois ou de 45 \$ pour une durée de 24 mois (une économie de 5 \$).

Les journées, dates et heures de présence dans le mail sont les suivantes :

- Les mercredis 19 et 26 septembre de 13h00 à 16h30;
- Les jeudis 20 et 27 septembre de 13h00 à 19h00;
- Le jeudi 11 octobre, entre 10h00 et 19h00, lors de la Journée Bien Vieillir chez soi;
- Le jeudi 15 novembre de 13h00 à 18h00 pour les cartes de novembre et décembre.



Si votre carte vient à échéance plus tard en 2018 ou en 2019, vous êtes également invités à venir la payer à l'avance et un reçu vous sera remis. En fonction de la date d'échéance, votre nouvelle carte sera postée directement à votre domicile.

Vous pouvez choisir de recevoir directement votre carte par la poste. Un chèque doit alors être posté au plus tard le 28 septembre accompagné d'une enveloppe pré-adressée et affranchie. À défaut de procéder ainsi, il faut ajouter 2\$ pour compenser les frais de poste. Le renouvellement peut être fait pour une durée de 12 ou de 24 mois. Votre chèque doit être fait à l'ordre de : FADOQ – Thetford et posté à :

FADOQ – Thetford  
C. P. 382  
Thetford Mines (Québec) G6G 5T1

De plus, et pour une carte venant à échéance en novembre ou en décembre 2018, de nos bénévoles seront présents dans le mail du Carrefour Frontenac le jeudi 22 novembre entre 13h00 et 18h30. Il sera également possible d'adhérer à notre club ou de renouveler une carte passée date.

## Programmation FADOQ-Thetford automne 2018

### - Des séances Viactive

Sous le thème « *Pour le plaisir de bouger* », Viviane Lemay anime tous les mercredis matin, entre 9h30 et 10h30, une activité VIACTIVE et ce à compter du 26 septembre pour une durée de 10 semaines.

Des séances d'exercices légers, exécutés en groupe y sont proposés. Le tout est adapté au rythme du participant et effectué au son d'une musique entraînante. C'est gratuit pour un membre du club. Cette activité se tient au local 125 de la Maison de la culture et vous y présentez directement.

Viviane Lemay souhaite s'adjoindre une personne qui pourrait venir l'assister et une formation pourrait être offerte gratuitement par madame Marilyne Fontaine, conseillère Viactive au 418 334-0111. Si intéressé(e) et disponible, vous pouvez également contactez Viviane au 418 338-1712.

### - Formations sur tablettes tactiles

FADOQ-Thetford invite ses membres à s'inscrire à des formations sur tablettes tactiles qui seront offertes à la Maison de la culture, les mardis entre le 25 septembre et le 30 octobre par l'Institut du troisième âge de Thetford (ITÂT).

- De 9h30 à 11h30 pour une tablette Android
- De 13h30 à 15h30 pour une tablette Apple
- De 19h00 à 21h00 pour maîtriser Facebook



L'animatrice est madame Kathleen Daigle et la date d'inscription est le 17 septembre. Pour information, consulter le [www.itat-tm.com](http://www.itat-tm.com), ou par téléphone 418 335-2981, poste 304.

### - Conférence du mercredi 26 septembre, 19h00 à la Maison de la culture

Présentation de la conférence « Se préparer aux rendez-vous médicaux », le mercredi 26 septembre à 19h00. En complément, des informations seront données concernant les directives médicales anticipées et « Comment faire pour trouver un médecin de famille? ». Voir feuille ci-jointe Calendrier automne 2018.

### - Conférence du mercredi 3 octobre, 19h00 à la Maison de la culture

Sous le titre « La surdité professionnelle après la retraite », CATTARA va présenter les grandes lignes d'un programme d'aide offert gratuitement aux personnes retraitées. De la documentation sera disponible avec possibilité d'y prendre des rendez-vous. Pour informations, 418 338-8787.

### - Journée Bien Vieillir chez soi le 11 octobre

C'est une journée réalisée en collaboration avec le Conseil des aînés de la MRC des Appalaches, le CISSS-CA, Secteur Thetford et la MRC des Appalaches. Celle-ci est dédiée aux personnes âgées et à leurs proches. Elle comporte une série d'activités gratuites qui se tiennent principalement dans le mail du Carrefour Frontenac. La Fondation CAA-Québec y présente trois activités sous le thème « La bonne conduite n'as pas d'âge ». Voir feuille ci-jointe Calendrier automne 2018.



## Ententes – Rabais 2018-2019

Notre vice-président, Denis Labbé a collaboré à la négociation d'ententes-rabais auprès de commerces et entreprises de services locaux. Un dépliant a été produit par le Comité de soutien FADOQ du secteur Appalaches. Il est placé dans votre enveloppe. N'hésitez pas à présenter régulièrement votre carte FADOQ. C'est souvent payant. Pour information et commentaires : Denis Labbé au 418 423-3107 ou la boîte vocale 418 755-0234.

FADOQ – régions de Québec et Chaudière-Appalaches a également produit un dépliant Rabais et Privilèges. Il a été distribué à même l'Écho des Deux-Rives.

### Universalité de la carte

Pour le secteur Appalaches, le membre d'un club affilié FADOQ peut participer aux activités des autres clubs en défrayant, si applicable, le même coût que celui exigé par ce club pour ses propres membres. Le tout sous réserve d'une capacité d'accueil suffisante.

### Brochure « Avant de m'envoler »

C'est un outil de planification qui propose une démarche en vue d'accompagner les proches, étape par étape, dès la fin de la vie, au lendemain du décès et jusqu'à la désignation d'un liquidateur pour une succession. Notre club offre en vente cette brochure au prix de 15 \$ lors de ses activités.

### Don à la Fondation de l'hôpital de la région de Thetford

FADOQ-Thetford vient de remettre un don de 1617 \$ à monsieur Henri Therrien, le président de cette fondation. Ce don représente un montant de 1 \$ par membre de notre club au 31 mars 2018.

### Votre adresse postale ou courriel

Vous avez déménagé récemment ou vous anticipez le faire prochainement?

Vos coordonnées sont inexactes sur votre carte de membre? Vous avez une adresse courriel?

Faites-le savoir en laissant un message au 418 755-0234 ou en vous présentant dans le mail du Carrefour Frontenac lors de notre présence en septembre, octobre ou novembre pour les cartes de membre.

### Sites internet à visiter

Pour notre club : [www.club.fadoq.ca/L032](http://www.club.fadoq.ca/L032)

FADOQ- régions de Québec et Chaudière-Appalaches : [www.fadoq-quebec.qc.ca](http://www.fadoq-quebec.qc.ca)

Réseau FADOQ : [www.fadoq.ca](http://www.fadoq.ca)



### Pour nous joindre

Boîte vocale : 418 755-0234 (laisser le message)

Maurice Boulet, président 418 335-2533

Denis Labbé, vice-président 418 423-3107



Infographie : Jessica Poulin-Vachon