



Région  
Centre-du-Québec

# Le Tournesol express

MARS 2010 BULLETIN NO: 31

## *2 nouvelles subventions au profit de nos membres !*

### *1. Des cours d'informatique pour les clubs en milieu rural !*

Le bureau régional est heureux de vous annoncer que nous avons obtenu une nouvelle subvention sur 2 ans pour donner une formation en informatique à nos membres dans une trentaine de clubs FADOQ en milieu rural.

Les 2 formations offertes seront : « J'appivoise l'ordinateur » et « Les joies d'Internet ». Elles sont adaptées au rythme d'apprentissage des retraités. Elles totalisent 9 heures de formation chacune (3 cours de 3 heures) et coûteront 20.\$ par personne.

C'est Mme Francine Tardif qui sera responsable de ce projet pour les 2 prochaines années. Elle se déplacera avec 10 ordinateurs portables dans votre club ou votre municipalité pour donner la formation : on vise donc des **groupes de 10 personnes**. Si votre club n'a pas de local ou d'accès Internet, nous essaierons de voir les possibilités dans votre municipalité.

Si votre club est intéressé, téléphonez à **Mme Francine Tardif au bureau régional poste 22** pour vous inscrire. Déjà l'année dernière, près de 100 membres dans 8 clubs ont reçu ces formations et les gens ont adorés !



### *2. Des ateliers de cuisine-santé pour les aînés !*

Nous avons également reçu une toute nouvelle subvention (1 an) pour réaliser des **ateliers de cuisine-santé avec des aînés**.

Nous formerons 4 **groupes de 20 aînés** (2 sur la MRC d'Arthabaska et 2 sur la MRC de l'Érable) et leur offrirons **8 « journées santé »**, à raison de 1 journée/ mois.

L'avant-midi sera composé d'un atelier culinaire avec une ou un chef-cuisinier-nutritionniste pour apprendre à cuisiner de nouvelles recettes santé alléchantes avec moins de sel, de sucre et de viande mais plus de fruits, de légumes et de produits laitiers : repas qu'ils partageront le midi ! L'après-midi sera comblée par une **conférence sur un sujet de santé, aux choix des aînés**, et sera ouverte au public ! À la fin du projet, chaque groupe publiera un « **Livre de recettes santé pour aînés** » qui sera vendu dans leur communauté.

Alors, nous cherchons 4 clubs (2 sur la MRC d'Arthabaska et 2 sur la MRC de l'Érable) **intéressés à s'impliquer dans ce projet : il s'agira d'identifier 20 aînés dans votre communauté vivant seuls ou à faible revenu** et pour qui l'apprentissage de recettes santé sera bénéfique ! **Tout est gratuit !** Il faut seulement pouvoir disposer d'un local propre pouvant accueillir 20 personnes et ayant une cuisinière-four et un évier avec eau chaude.

C'est Mme Carole Laverdière qui sera responsable de ce projet pour la prochaine année. Alors, si votre club est intéressé, téléphonez à **Mme Carole Laverdière au bureau régional au poste 22** pour vous inscrire.





**GAGNANTS 2010**  
**JEUX-QUESTIONNAIRES**  
**"LES ENTRECROISÉS**  
**ET**  
**"ACROSTICHE GÉOHISTORIQUE"**

**Félicitations**  
**à tous les gagnants!**

*2 Nouveaux rabais pour les membres FADOQ ...*

**Pour les membres de la FADOQ**

**Offre privilégiée**

**Remise de 50\$**

sur un programme annuel de fertilisation de pelouse.

**1 888 PELOUSE**

EMBARCÉES VERT!

LE PAYSAN VERTDURE

Groupe Vertdure fait une offre privilégiée aux membres FADOQ grâce à une remise de 50.\$ sur un programme annuel de fertilisation de pelouse. Pour informations : 1-888-PELOUSE ou 1-888-735-6873 ou [www.vertdure.com](http://www.vertdure.com)

*Vivez ...* **NOS NOUVEAUTÉS!**

**NOUVEAU FORFAIT** « Goutez l'été! »  
JARDINS, PIQUE-NIQUE GOURMAND ET THÉÂTRE  
INDIVIDUS : 64,95 \$

**PRIX SPÉCIAL POUR LES GROUPES : 59,95 \$**  
(pour personnes âgées incluses)

**AUSSI DISPONIBLE:**  
Visite d'une usine Cascades  
Dégustation de fleurs comestibles  
Animation avec Frère Marie-Victorin  
Aire de pique-nique

**RABAIS DE 3 \$**  
AUX MEMBRES DE LA FADOQ!

APPLICABLE SUR UNE ENTRÉE ADULTE À PRIX RÉGLÉ

**PARC MARIE-VICTORIN**  
de Kingsey Falls

info@parcmarienvictorin.com  
1 888 753-7272  
parcmarienvictorin.com

Reservez tôt!

3.\$ de rabais aux membres FADOQ au Parc Marie-Victorin à Kingsey-Falls

## Des nouvelles de nos clubs !

### **Club de Fortierville : une pièce de théâtre pour et par les aînés !**

Le club de Fortierville vous invite chaleureusement à venir voir la pièce de théâtre « **La dernière chance** ». Il s'agit d'une pièce de théâtre drôle avec des faits cocasses relatant différentes situations vécues par des personnes âgées au quotidien. Intrigues amusantes et messages de valeurs vécues par les personnes âgées seront au rendez-vous. C'est une pièce de théâtre amateur, écrite et jouée par des membres FADOQ de Saint-Pierre-Les-Becquets, Gentilly et Fortierville. Alors, venez les encourager !

DATES: **Vendredi, 30 avril à 20h**  
**Samedi, 1er mai à 14h**  
ENDROIT: **Centre communautaire de Fortierville**  
COÛTS: **12.\$ adultes 8.\$ enfants**  
BILLETS : **Épicerie Le Tournesol (Fortierville)**  
**Suzanne Demers 819-287-4058**

### La dernière chance !



N.B. : Consultez régulièrement la section « **Quoi de neuf** » sur notre site Internet pour connaître toutes les activités qui se déroulent dans notre région au [www.fadoq-cdq.ca](http://www.fadoq-cdq.ca)

### *Une nouvelle chronique santé signée Colette Cloutier !*

« Le secret du bien-être physique et mental est: **faire ce que notre cœur nous dit de faire.** »

Pour connaître les détails de cette chronique santé écrite par Mme Colette Cloutier, consultez notre site Internet au [www.fadoq-cdq.ca](http://www.fadoq-cdq.ca) dans la section « **Chroniques et publications** ».



### **Mme Gabrielle Fleurant a 100 ans !**

Née le 16 octobre 1909, Mme Gabrielle Fleurant a fêté ses 100 ans !

Résidente aux Villas St-Georges (Villa 1) à Victoriaville, cette dame est encore très dynamique et a une joie de vivre des plus communicative ! Sa philosophie de vie : ne jamais s'en faire avec rien et vivre un jour à la fois.

Très lucide, elle dit n'avoir jamais été malade, pas même un mal de tête.

Toute l'équipe du réseau FADOQ lui souhaite santé et joie de vivre pour encore longtemps !



