



Bonne saison estivale !

Cher membre,

L'été tant attendu est maintenant arrivé et l'on peut déjà constater qu'il est bien installé avec ces 30 degrés Celsius. Ne négligez pas [les recommandations](#) du Gouvernement du Québec pour être en mesure d'être confortable lors de vos activités et de vos déplacements.



La période estivale est souvent synonyme de sortie que ce soit pour assister à une pièce de théâtre, faire une escapade au Québec ou visiter un musée. C'est aussi le moment d'assister à un spectacle en plein air, de prendre le temps de faire de belles et longues marches,

d'entreprendre un bon roman et de visiter les attraits touristiques de sa Ville. Si vous êtes un grand-parent ou une grande tante, plusieurs activités sont accessibles à faire avec les petits-enfants telles que le jardinage, la promenade au parc, le camping dans la cour et l'observation des étoiles. Nul besoin de dépenser des fortunes pour avoir du plaisir, car le bonheur réside souvent dans les choses simples.



L'Équipe de la FADOQ-RY vous souhaite un bel été!

[Horaire du bureau régional](#)

Il fait très chaud!



Assurez-vous de :

- boire de 6 à 8 verres d'eau par jour ou selon les indications du médecin;
- passer au moins 2 heures par jour dans un endroit climatisé ou frais.



Votre gouvernement Québec

Quand il fait très chaud, votre état de santé peut se détériorer rapidement.

Pour vous protéger des effets de la chaleur :

bovez de 6 à 8 verres d'eau par jour ou selon les indications du médecin;



prenez au moins 2 heures par jour dans un endroit climatisé ou frais (centre commercial, bibliothèque, etc.);



prenez au moins 1 douche ou 1 bain frais par jour ou rafraîchissez votre peau plusieurs fois par jour avec une serviette mouillée;



évitiez l'alcool;

réduisez les efforts physiques;

portez des vêtements légers;



prenez des nouvelles de vos proches, surtout ceux qui sont en perte d'autonomie ou qui vivent seuls.



En cas de malaise ou si vous avez des questions sur votre santé, appelez Info-Santé **811** ou renseignez-vous auprès d'un professionnel de la santé.

En cas d'urgence, appelez le **9-1-1**.

Pour en savoir plus : Quebec.ca

Santé et Services sociaux Québec

19-208-0114 © Gouvernement du Québec, 2019



EXPO AGRICOLE
DE SAINT-HYACINTHE
présenté par Desjardins

18 AU 27
JUILLET 2019
EXPO-AGRICOLE.COM

BIENVENUE AUX MEMBRES FADOQ

SPÉCIAUX DE GROUPE **15\$ / JOUR** JOURNÉE THÉMATIQUE DES RINÉS: **MARDI 23 JUILLET 2019**
10\$ POUR LA JOURNÉE

Pour être bien informé



Le 21 juin dernier, l'[Autorité des marchés financiers](#) publiait un communiqué de presse concernant la fuite des renseignements personnels au Mouvement Desjardins.



Le Mouvement Desjardins ne vous demandera pas de renseignements personnels par courriel, téléphone ou message texte

21 juin 2019

Montréal – Dans la foulée de l'annonce faite récemment par le Mouvement Desjardins concernant la fuite de renseignements personnels dont il a été victime, l'Autorité des marchés financiers met en garde les membres et clients de cette institution contre le risque de courriels (pourriels), messages textes et appels frauduleux dont ils pourraient faire l'objet. [Pour lire la suite »](#)



Le Réseau FADOQ lance un nouveau projet : Infos FADOQ 360

Ce projet vise à renseigner sur une foule de sujets. Les Infos FADOQ 360 sont issues des questions provenant des appels et courriels reçus par le Réseau FADOQ. Elles offrent des réponses précises appuyées par des sources fiables à des questions complexes que les aînés se posent fréquemment.

Premier thème : Le bail. [En savoir plus »](#)

Activités et évènements à venir



La FADOQ-RY offrira cet automne plusieurs cours informatiques dans le cadre des ateliers FADOQ.CA. Elle offrira également des ateliers de magie et des cours d'espagnol.

Vous pouvez dès maintenant réserver votre place.

Nous vous invitons à consulter notre site au

<https://fadoqry.ca/ateliers-et-formations> pour connaître la liste des cours offerts et les modalités d'inscriptions.



Salon FADOQ-RY
exposants, conférences et plus encore
Mercredi, 2 octobre 2019 de 9 h 30 à 16 h
Galeries St-Hyacinthe (3200, boul. Laframboise)

fadoq
Région
Richelieu-Yamaska

Candidature recherchée

La FADOQ-RY est à la recherche d'une personne intéressée à faire partie du comité organisateur des Jeux. Profil et responsabilités d'un membre du comité des sports :

- Doit posséder une bonne connaissance [des disciplines offertes](#);
- Avoir de la disponibilité au printemps et être prêt à se déplacer dans la région.

Le membre du comité devra participer activement :

- au montage des locaux (s'il y a lieu) en vue des tournois;
- à l'accueil des compétiteurs;
- à la compilation des résultats;
- à la résolution de conflits.



Les personnes intéressées peuvent faire parvenir leur intention à manon.tourigny@fadoqry.ca avec un résumé de leur expérience. Nous communiquerons avec les personnes retenues seulement. Merci.