

#### FADOQ English Speaking Members

If you have any questions or concerns on the content of this newsletter, please do not hesitate to contact our office at 819-777-5774 and a bilingual spokesperson will answer your questions.

## Infolettre FADOQ

3 janvier 2017

### Membres FADOQ, région Outaouais

Pour plus d'information concernant les points qui suivent (à moins d'indication contraire), veuillez communiquer avec votre bureau régional, situé au 5B, rue Saint-Arthur ou téléphoner au 819 777-5774.



En 2017, il y aura...

*Des sourires, pour chasser la tristesse,*

*De l'audace, pour que les choses ne restent jamais en place,*

*De la confiance, pour faire disparaître les doutes,*

*Des gourmandises, pour croquer et déguster la vie,*

*Du réconfort, pour adoucir les jours difficiles,*

*De la générosité, pour se nourrir du plaisir de partager,*

*Des arcs en ciel, pour colorer les idées noires,*

*Du courage, pour continuer à avancer.*

On se souhaite une très bonne année 2017 !

### SORTIES EN RAQUETTE - PARC DE LA GATINEAU



Afin de profiter à plein des plaisirs de l'hiver et de maintenir la forme physique, Gilles et Suzanne vous invitent, tous les mercredis à compter du 4 janvier prochain, à des randonnées en raquettes. Comme par les années passées, la majorité des départs se feront du stade hullois à 10h pour un maximum de deux heures. Pour varier les parcours, certains départs auront lieu des Cavernes Lafèche, au Domaine des 3 roses, du lac Philippe et autres endroits dans le Parc de la Gatineau. Certaines sorties spéciales exigeront des déboursés entre cinq et huit dollars. Vous désirez vous joindre à ce groupe de joyeux raquetteurs, veuillez communiquer avec Suzanne Lévesque :

[suzanne.levesque74@videotron.ca](mailto:suzanne.levesque74@videotron.ca).

**Note :** Saviez-vous qu'il y a un service de location de raquettes au centre du Mont Cascades et que l'accès aux sentiers est gratuit. Information : [groupe@montcascades.ca](mailto:groupe@montcascades.ca) | [www.montcascades.ca](http://www.montcascades.ca).

### VOUS AIMEZ JOUER AUX CARTES ?



Depuis le mois d'octobre, monsieur Bertrand Fortin assume la coordination d'un groupe de joueurs de « 500 » qui se rencontrent tous les mardis après-midi à 13h au 5-B, rue Saint-Arthur. Une vingtaine de membres FADOQ ont participé à cette activité gratuite. Un tournoi s'échelonnant sur plusieurs semaines a été organisé et gagné par madame Anne-Marie Tessier. Cette ligue amicale de cartes « 500 »

reprend ses activités le **mardi 10 janvier**. Pour vous joindre au groupe, veuillez communiquer avec le bureau régional.

FADOQ English Speaking Members

If you have any questions or concerns on the content of this newsletter, please do not hesitate to contact our office at 819-777-5774 and a bilingual spokesperson will answer your questions.

**Infolettre FADOQ**  
**Infolettre FADOQ**

3 janvier 2017

**Membres FADOQ, région Outaouais**

Pour plus d'information concernant les points qui suivent (à moins d'indication contraire), veuillez communiquer avec votre bureau régional, situé au 5B, rue Saint-Arthur ou téléphoner au 819 777-5774.

## VOYAGES RÉGIONAUX (offerts à tous les membres de la FADOQ)



Région Outaouais

### VOYAGES FADOQ OUTAOUAIS PRÉVUS

2017 et 2018



Pour votre plaisir, FADOQ Outaouais planifie vous offrir une variété de voyages!

SÉJOUR SUR LA COSTA DEL SOL EN Espagne 22 jours 2699\$ ou 15 jours 2299\$ départ le 20 février 2017

PHILADELPHIE – AMISHS 16 au 19 juin 2017 – à partir de 739\$

L'OUEST CANADIEN 9 au 19 juillet 2017 – à partir de 3799\$

LES ILES-DE-LA-MADELEINE juillet 2017 – à partir de 1599\$

NIAGARA DÉCOUVERTE 3 au 5 septembre 2017 – à partir de 605\$

MEXIQUE – CHARME COLONIAL 9 jours en février ou mars 2018 – à partir de 2339\$

VIRÉE DANS CHARLEVOIX 3 jours 29 septembre 2017

#### SORTIES D'UN JOUR OU DEUX :

Forfait spectacle FOOTLOOSE en après-midi au Théâtre St-Denis le 17 juin 2017 – 159\$

JOURNÉE GOURMANDE ET FESTIVAL DE LANAUDIÈRE en août 2017 (nuitée) \*\*

CROISIÈRE DANS LES MILLE ILES incluant visite d'un vignoble et souper été 2017

Autres sorties d'un jour à venir : Spectacle à Montréal, Croisière sur le canal Rideau

Surveillez les prochaines Infolettres pour plus d'informations. Vous pouvez aussi contacter le bureau régional au 819-777-5774, ou Diane Brazeau, conseillère en voyages, Voyage Aquarelle/Jevisite.ca\* à [diaquarelle@yahoo.ca](mailto:diaquarelle@yahoo.ca) 819-441-3629 ou 1-855-538-4748.

\*Détenteur d'un permis du Québec

\*\*Les prix indiqués sont par personne en occupation double pour les voyages avec nuitée(s)

\*\*\*Prix sujet à changement



**FADOQ English Speaking Members**

If you have any questions or concerns on the content of this newsletter, please do not hesitate to contact our office at 819-777-5774 and a bilingual spokesperson will answer your questions.

# Infolettre FADOQ

3 janvier 2017

## Membres FADOQ, région Outaouais

Pour plus d'information concernant les points qui suivent (à moins d'indication contraire), veuillez communiquer avec votre bureau régional, situé au 5B, rue Saint-Arthur ou téléphoner au 819 777-5774.



### CLUB DE MARCHÉ LES ÉTOILES D'ARGENT DE CANTLEY

Les membres se rencontrent chaque mardi à 10h à un endroit déterminé à l'avance.

Information : Richard Matte au 819 827-0398.

BONNE RANDONNÉE !

JOUR, DATE ET HEURE	LIEU DE LA RANDONNÉE	NIVEAU DE DIFFICULTÉ
Mardi 10 janvier à 10h	Tour du lac Leamy (secteur Hull) Gatineau - stationnement à côté du resto le St-Éloi	facile
Mardi 17 janvier à 10h	Chemin river - stationnement au 8, chemin River, Cantley	facile
Mardi 24 janvier à 10h	Promenade sur Davidson est - stationnement au coin de Davidson et Montée Paiement, Gatineau	facile et intermédiaire
Mardi 31 janvier à 10h	Chemin Prud'homme -stationnement au bout du chemin Prud'homme, au croisement de Pointe-Lawson et rue de l'Ancre	facile et intermédiaire

## Cours

**Note : Veuillez noter qu'aucun remboursement ne sera remis après le second cours.**

### YOGA (offert par Yoga Carom) – 9 janvier



**Début :** 9 janvier de 13h30 à 14h30

**Endroit :** 5-B, rue saint-Arthur, secteur Gatineau

**Coût :** 60 \$ pour 10 cours

**Professeur :** Carolyne Rousseau

**Site web :** [www.yogacarom.ca](http://www.yogacarom.ca)

**Note :** la carte FADOQ est obligatoire et un minimum de 12 inscriptions est requis pour offrir le cours.

FADOQ English Speaking Members

If you have any questions or concerns on the content of this newsletter, please do not hesitate to contact our office at 819-777-5774 and a bilingual spokesperson will answer your questions.

Infolettre FADOQ  
Infolettre FADOQ

3 janvier 2017

Membres FADOQ, région Outaouais

Pour plus d'information concernant les points qui suivent (à moins d'indication contraire), veuillez communiquer avec votre bureau régional, situé au 5B, rue Saint-Arthur ou téléphoner au 819 777-5774.

## PROGRAMME DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE – 9 janvier

Entraînement complet et optimal qui tend à exercer les muscles de manière à faire évoluer son corps, à le rendre plus résistant, plus mobile, plus fonctionnel.

**Début** : lundi 9 janvier

**Heure** : 12h15

**Endroit** : 5-B Saint-Arthur, Gatineau

**Coût** : 45 \$ pour 10 cours

**Entraîneur** : Roger Lavallée

**Note** : Carte FADOQ obligatoire et un minimum de 12 participants est requis



## COURS DE ZUMBA GOLD POUR AÎNÉS- 9 et 13 janvier

**Début** : lundi 9 janvier et vendredi 13 janvier

**Endroit** : 5-B, rue Saint-Arthur, secteur Gatineau

**Coût** : 45 \$ pour 10 cours (ou 90 \$ pour 20 cours)

**Horaire** : Session 1 : lundi de 11h à 12 h

Session 2 : vendredi de 10h à 11h

**Note** : La carte FADOQ est obligatoire. Faites vite, les places sont limitées.



## SAINE ALIMENTATION APRÈS 50 ANS - 11 janvier

**Date** : Mercredi 11 janvier

**Heure** : 13h

**Endroit** : 5-B, rue Saint-Arthur, secteur Gatineau

**Coût** : gratuit

**Animatrice** : Amélie Tremblay, nutritionniste diplômée de l'Université d'Ottawa

**Description** : Vous aimeriez savoir comment équilibrer votre alimentation et vous assurer un bon apport en nutriments. Cet atelier est pour vous !

**Inscription obligatoire** au 819-777-5774 ou [fadoqoutaouais@gmail.com](mailto:fadoqoutaouais@gmail.com)

**Note** : Un atelier de dégustation et de fabrication de smoothies sera offert en février.



**FADOQ English Speaking Members**

If you have any questions or concerns on the content of this newsletter, please do not hesitate to contact our office at 819-777-5774 and a bilingual spokesperson will answer your questions.

# Infolettre FADOQ

3 janvier 2017

Membres FADOQ, région Outaouais

Pour plus d'information concernant les points qui suivent (à moins d'indication contraire), veuillez communiquer avec votre bureau régional, situé au 5B, rue Saint-Arthur ou téléphoner au 819 777-5774.

## Ateliers

### LE JOURNAL CRÉATIF - CONFÉRENCE ATELIER DÉCOUVERTE – 18 janvier

**Date :** mercredi 18 janvier 2016

**Heure :** 13 h

**Lieu :** 5-B, rue Saint-Arthur, secteur Gatineau

**Coût :** gratuit

**Animatrice :** Sophie Terrasse, animatrice certifiée en journal créatif



**Description :**

Lors de cette conférence atelier découverte, les participants auront l'occasion d'être introduits à la méthode du Journal créatif de façon théorique et pratique en y exploitant certaines techniques spécifiques. Ils y découvriront des moyens concrets pour dépasser leurs difficultés, avoir accès à leurs ressources intérieures et développer leur créativité. Le matériel sera fourni. Nul besoin d'être doué en art ou en écriture pour en savourer les bienfaits.

Découvrez en vidéo le journal créatif : <https://www.youtube.com/watch?t=32&v=Acvszlu1o0>

**Inscription obligatoire** au 819-777-5774 ou [fadoqoutaouais@gmail.com](mailto:fadoqoutaouais@gmail.com)

### DÎNERS-RENCONTRES – jeudi 19 janvier

Le bureau régional de la FADOQ Outaouais tiendra son second dîner rencontre à midi le jeudi 19 janvier prochain. Ce dîner aura lieu au restaurant Ottavio « Apportez votre vin » situé au 56, boulevard Gréber (secteur Pointe-Gatineau). Cela vous intéresse, veuillez communiquer par téléphone avec le bureau régional ou à [fadoqoutaouais@gmail.com](mailto:fadoqoutaouais@gmail.com). Ce restaurant est un partenaire de la FADOQ et offre un rabais de 10 % aux détenteurs de la carte de membre.



---

**Devenez marchand de bonheur et  
offrez la meilleure aubaine de la semaine :  
UN SOURIRE**

---

FADOQ English Speaking Members

If you have any questions or concerns on the content of this newsletter, please do not hesitate to contact our office at 819-777-5774 and a bilingual spokesperson will answer your questions.

**Infolettre FADOQ**  
**Infolettre FADOQ**

3 janvier 2017

**Membres FADOQ, région Outaouais**

Pour plus d'information concernant les points qui suivent (à moins d'indication contraire), veuillez communiquer avec votre bureau régional, situé au 5B, rue Saint-Arthur ou téléphoner au 819 777-5774.



## LES DIABÉTIQUES DE L'OUTAOUAIS INC.

### INVITATION

### CONFÉRENCE GRATUITE



**'LE DIABÈTE ET VOS PIEDS'**



**CONFÉRENCIER : Dr Antoun Hajj**

Le Dr Antoun Hajj, podiatre, est détenteur d'un doctorat en médecine podiatrice de l'Université du Québec à Trois-Rivières ainsi qu'un double baccalauréat en biochimie et en sciences de la santé avec spécialisation en neurosciences de l'Université d'Ottawa. Il a complété un externat en milieu clinique et hospitalier au New York College of Podiatric Medicine à New York en chirurgie podiatrice, en podiatrie pédiatrique, en radiologie et en soins de plaies diabétiques. Le Dr Antoun Hajj est propriétaire de la Clinique podiatrice de Gatineau et pratique dans la région depuis 2014.

Les sujets abordés seront :

- Éducation de l'impact du diabète sur les pieds
- Comment adopter de saines habitudes de vie
- Prévenir les complications
- L'importance de prendre soin de ses pieds

**Mercredi le 25 janvier 2017 à 19h**

Cabane en bois rond, Salle Roland Giguère

331, boulevard de la Cité-des-Jeunes, Gatineau

*Veuillez confirmer votre présence auprès de Chantal Lacroix, adjointe administrative, au 819 770-0442*

**NOUS VOUS ATTENDONS NOMBREUX !**

FADOQ English Speaking Members

If you have any questions or concerns on the content of this newsletter, please do not hesitate to contact our office at 819-777-5774 and a bilingual spokesperson will answer your questions.

## Infolettre FADOQ

3 janvier 2017

### Membres FADOQ, région Outaouais

Pour plus d'information concernant les points qui suivent (à moins d'indication contraire), veuillez communiquer avec votre bureau régional, situé au 5B, rue Saint-Arthur ou téléphoner au 819 777-5774.

#### CONFÉRENCE IMPÔTS - 30 janvier 2017

Lundi 30 janvier à 13h, la FADOQ Outaouais vous invite à une conférence sur l'impôt, présentée par monsieur Gilles Germain. Les sujets suivants seront abordés :

- Pensionnés et/ou retraités
- Versements anticipés pour aide aux aînés (MRQ)
- Crédits d'impôt (maintien à domicile, solidarité, TPS/TVQ, personnes handicapées et autres)
- Crédit pour transport par autobus
- Dons de charité, frais médicaux, etc.
- Crédit pour activités des aînés

Inscription obligatoire : 819-777-5774 ou [fadoqoutaouais@gmail.com](mailto:fadoqoutaouais@gmail.com).

#### Service de déclarations d'impôt personnel

Certains de nos membres offrent ce service, cela vous intéresse ? Alors, communiquez avec le secrétariat de la FADOQ au 819-777-5774 pour information.

**Note :** Les Centres d'action bénévole de Gatineau (819-568-0747) et de Hull (819-778-2900) offrent un service d'impôt.



© Can Stock Photo - csp9030092

#### INVITATION JEUX D'HIVER LAURENTIDES - 27 janvier au 5 février 2017

La FADOQ Laurentides invite tous les 50 ans et mieux à son festival d'hiver qui se déroule du 27 janvier au 5 février 2017.

**Information et inscription :** site internet : [www.jeuxd'hiver50plus.org](http://www.jeuxd'hiver50plus.org)

**Courriel :** [info@jeuxd'hiver50plus.org](mailto:info@jeuxd'hiver50plus.org)

**Téléphone :** 819-429-5858 ou 1 877 429-5858 poste 2



### En 2017, les activités suivantes sont au programme :

- 🏒 Du 27 au 29 janvier : tournoi de hockey (compétitif et récréatif)
- 🏸 Le 29 janvier : tournoi de badminton
- 🏓 Le 30 janvier : tournoi de pickleball
- 🏏 Du 31 janvier au 2 février : tournoi de curling
- 🏞 Du 3 février au 5 février : séjour Plein Air
- 🏹 Le 4 février : journée multirégionale
- 🎳 Le 5 février : tournoi de petites quilles



© Can Stock Photo

FADOQ English Speaking Members

If you have any questions or concerns on the content of this newsletter, please do not hesitate to contact our office at 819-777-5774 and a bilingual spokesperson will answer your questions.

Infolettre FADOQ  
Infolettre FADOQ

3 janvier 2017

Membres FADOQ, région Outaouais

Pour plus d'information concernant les points qui suivent (à moins d'indication contraire), veuillez communiquer avec votre bureau régional, situé au 5B, rue Saint-Arthur ou téléphoner au 819 777-5774.



Coopérative funéraire  
de l'Outaouais

## Les arrangements préalables

Les arrangements préalables sont une formule toute simple qui permet de planifier vos funérailles et d'en régler les frais maintenant, vous assurant à la fois du coût et du déroulement. Votre argent est déposé en fiducie, tel que l'exige la loi 162 sur les arrangements préalables de services funéraires. Un contrat peut être annulé en tout temps moyennant une pénalité de 10 %.

Les arrangements préalables procurent une grande tranquillité d'esprit. Certains y voient des avantages financiers, tels que la réduction de leur capital et de leurs revenus d'intérêt ou la liquidation de leur argent. Certaines personnes sont difficilement assurables et considèrent l'achat de services funéraires à l'avance comme une police d'assurance.

Les raisons les plus souvent évoquées pour choisir l'arrangement préalable sont le désir d'éviter des problèmes à sa famille lors du décès et la garantie du respect de ses dernières volontés. De plus, on ne peut négliger le fait que le paiement préalable implique des économies sur les coûts qui augmentent régulièrement.

Et grâce à une entente de réciprocité signée entre plusieurs coopératives funéraires, les personnes qui songent à déménager dans une autre région peuvent maintenant signer un contrat d'arrangement préalable dans une coopérative funéraire et s'assurer qu'il sera respecté par la coopérative funéraire de la région où ils emménageront.

Informez-vous auprès de votre la Coopérative funéraire de l'Outaouais pour obtenir de plus amples renseignements sur les arrangements préalables ou sur l'entente de réciprocité qui lie les coopératives funéraires du Québec. Un seul numéro : 819 568-2425.

## RECHERCHE DE BÉNÉVOLES pour le 14 janvier

Vous désirez poser un geste de bénévolat à l'intention des réfugiés syriens ?

Le réseau des groupes de parrainage et de comités de bienvenue qui viennent en aide aux réfugiés syriens accueillis à Gatineau recherche des bénévoles pour amener des familles syriennes à une sortie de groupe au Cinéma Aylmer **samedi 14 janvier à 13h**.

L'activité vise à initier les nouveaux arrivants syriens aux plaisirs du cinéma en français et à améliorer leur capacité en compréhension orale du français.

Le film qui sera présenté est *Belle et Sébastien 2 : L'Aventure continue*, un film rempli d'action et d'émotion pour toute la famille. L'entrée au cinéma est gratuite pour les bénévoles accompagnateurs.

Si vous avez le goût de nous donner un coup de main avec cette activité, veuillez contacter Jacques Laberge au 819-770-5489 ou par courriel à : [jacques.laberge1954@gmail.com](mailto:jacques.laberge1954@gmail.com).



FADOQ English Speaking Members

If you have any questions or concerns on the content of this newsletter, please do not hesitate to contact our office at 819-777-5774 and a bilingual spokesperson will answer your questions.

Infolettre FADOQ  
Infolettre FADOQ

3 janvier 2017

Membres FADOQ, région Outaouais

Pour plus d'information concernant les points qui suivent (à moins d'indication contraire), veuillez communiquer avec votre bureau régional, situé au 5B, rue Saint-Arthur ou téléphoner au 819 777-5774.

## Activités des clubs affiliés

### CLUB DE L'AMITIÉ DE PLAISANCE

#### Tournoi Whist de l'amitié, suivi du Souper de la moisson

**Date** : samedi 21 janvier 2017 – inscription à 12h30

**Lieu** : Salle municipale de Plaisance, 281, rue Desjardins

**Coût pour les cartes** : 5 \$ (réserver votre place pour le tournoi de Whist)

**Carte + souper** : coût à déterminer pour membre et non-membre

**Souper seulement à 17 h 30** : coût à déterminer pour membre et non-membre

Prendre note que pour le souper la réservation est obligatoire **avant le 18 janvier**

**Information et réservation** : 819-427-8479

(Bienvenue à tous les membres de la FADOQ)

#### Monsieur Jean Paul Lamarre : modèle de vieillissement actif

Membre du club FADOQ Les Aînés de la Baie et du club de marche de Montebello, Monsieur Jean Paul Lamarre (que vous voyez assis sur la photo) fêtera ses cent ans en mai prochain. Malgré son grand âge, monsieur Lamarre habite toujours à son domicile et s'acquitte de la tonte du gazon, du déblaiement de la neige, et va même, jusqu'à aider ses voisins. Originaire de Montréal, ce retraité des Chemins de fer du Canadien Pacifique représente un modèle de vieillissement actif.



#### PENSÉE DU JOUR

« Tous les hommes pensent que le bonheur se trouve au sommet de la montagne alors qu'il réside dans la façon de la gravir ».

Confucius

## Le coin des membres

FADOQ English Speaking Members

If you have any questions or concerns on the content of this newsletter, please do not hesitate to contact our office at 819-777-5774 and a bilingual spokesperson will answer your questions.

## Infolettre FADOQ

3 janvier 2017

Membres FADOQ, région Outaouais

Pour plus d'information concernant les points qui suivent (à moins d'indication contraire), veuillez communiquer avec votre bureau régional, situé au 5B, rue Saint-Arthur ou téléphoner au 819 777-5774.

### Annonces personnelles

Désireux de rejoindre le maximum de personnes avec notre infolettre mensuelle, nous offrons maintenant l'occasion à nos membres de publier de petites annonces personnelles sous la rubrique *Le coin des membres*. Présentement, l'infolettre est publiée et diffusée mensuellement par voie électronique à un peu plus de 8 500 personnes. Bien que chaque annonce publiée soit vérifiée pour son authenticité et que toutes les annonces nous paraissant douteuses soient écartées, nous demandons à nos lecteurs de toujours demeurer vigilants. La FADOQ ne peut se porter garante de la qualité des appels que vous recevrez et ne peut être tenue responsable des erreurs qui pourraient se glisser dans le texte des annonces.

#### Logement à louer

Appartement de luxe (style condo), 3<sup>e</sup> étage, 2 chambres à coucher, secteur Notre-Dame, stationnement, non-fumeur, non chauffé, 850 \$, 819-968-3995.

1 chambre (Corbeil, Archambault, Dompierre – secteur Hull), pas de chien, références et vérification de crédit obligatoire, 819-776-6379.

2 chambres, rue Laval (secteur Hull), pas de chien, références et vérification de crédit obligatoire, 819-776-6379.

#### Logement à partager

Tout meublé, chambreur simple ou couple, avenue Gatineau, recommandé par les Habitations partagées de l'Outaouais, 400 \$/mois, 819-592-7357.

#### À vendre (immobilier)

Condo à vendre – 1 chambre à coucher, près de l'Hôpital de Gatineau, clé en main, 119 900 \$, 819-503-0570.

Bungalow à vendre (avec revenus) – secteur La Sablonnière, 4 espaces de stationnement, deux entrées, 8 électroménagers inclus, 819-210-0187.

#### À vendre (divers)

Manteau en agneau, 12ans, longueur au genoux, valeur de 1 200 \$, demande 150 \$, 819-918-1550.

#### Autres

*Projet conservation de la nature* – Trois (3) personnes fougueuses recherchées, férues de plein air et désireuses de faire quelque chose de concret pour préserver nos magnifiques paysages en Outaouais, 819-682-9108.

La FADOQ Outaouais offre gratuitement, aux membres FADOQ, la possibilité de publier de petites annonces. Les annonces suivantes seront acceptées : logements à louer et à partager, chalets à louer, autos et objets à vendre, services informatiques, transport et autres. Alors n'hésitez pas à contacter le bureau régional ou à nous envoyer un courriel à [fadoqoutaouais@gmail.com](mailto:fadoqoutaouais@gmail.com).



**Préparation de l'infolettre :**

**Éditeur :** Richard Bisson

**Réviser :** Céline Jetté

**Mise en page :** Claude Legault (Mme)

**Distribution :** Adnetis

Nouveaux partenaires

**FADOQ English Speaking Members**

If you have any questions or concerns on the content of this newsletter, please do not hesitate to contact our office at 819-777-5774 and a bilingual spokesperson will answer your questions.

# Infolettre FADOQ

3 janvier 2017

## Membres FADOQ, région Outaouais

Pour plus d'information concernant les points qui suivent (à moins d'indication contraire), veuillez communiquer avec votre bureau régional, situé au 5B, rue Saint-Arthur ou téléphoner au 819 777-5774.

### Fleuriste Ella Benard

34, rue Principale  
Maniwaki  
819-449-1534

15 % de rabais sur fleurs coupées, arrangement floral, centre de table.

### Auberge Petite-Nation

35, rue Principale  
Saint-André-Avellin  
819-983-6644

20 % de rabais en semaine, du dimanche au jeudi et 10 % le week-end.



## Frittata à la bette à carde

### Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- ½ oignon, finement tranché
- 2 gousses d'ail, finement hachées
- 1 L (4 tasses) de bette à carde grossièrement hachée
- 8 œufs
- 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet 25 % moins de sel
- Au goût, poivre fraîchement moulu
- 45 ml (3 c. à soupe) de tomates séchées finement tranchées
- 125 g (½ paquet) de fromage à la crème léger défat en morceaux
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil plat finement haché
- 30 ml (2 c. à soupe) de basilic finement haché
- 80 ml (1/3 tasse) de parmesan râpé

### Méthode

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans une poêle antiadhésive profonde allant au four, faire chauffer l'huile à feu moyen et y faire cuire l'oignon pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit complètement affaissé et légèrement doré. Ajouter l'ail et la bette à carde. Poursuivre la cuisson pendant 4 minutes.
3. Entre-temps, dans un bol, battre au fouet les oeufs et le bouillon de poulet. Poivrer au goût. Incorporer les tomates séchées, le fromage à la crème, le persil et le basilic.
4. Verser le mélange aux oeufs sur les légumes dans la poêle. Faire cuire la frittata à feu moyen de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que sa base soit légèrement cuite. Saupoudrer le dessus de la frittata de parmesan. La faire cuire au four de 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que les oeufs soient pris et que la frittata soit dorée.
5. À l'aide d'un couteau, décoller les pourtours de la frittata et la faire glisser dans une assiette de service. Servir une pointe de frittata par convive, accompagnée d'une salade de verdure.

Variante : Remplacer la bette à carde par du rapini, et le fromage à la crème, par de la ricotta légère.

*Info bulletin IGA – 28 décembre 2016*

FADOQ English Speaking Members

If you have any questions or concerns on the content of this newsletter, please do not hesitate to contact our office at 819-777-5774 and a bilingual spokesperson will answer your questions.

# Infolettre FADOQ

3 janvier 2017

## Membres FADOQ, région Outaouais

Pour plus d'information concernant les points qui suivent (à moins d'indication contraire), veuillez communiquer avec votre bureau régional, situé au 5B, rue Saint-Arthur ou téléphoner au 819 777-5774.



### Des médicaments ototoxiques : toxiques pour notre santé auditive?

Par Mélanie Brière, audiologiste, **Audiosanté**

<http://legroupeforget.com/bloque/conseils-sante-pour-vos-oreilles/medicaments-ototoxiques-toxiques-sante-auditive/>



## PARTENAIRES



Moi, je le porte et vous? [leboutonargente.ca](http://leboutonargente.ca)

Le Réseau FADOQ remercie ses Grands Partenaires

