

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

25 février 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.

Événements

GALA DE DANSE EN LIGNE, BUCKINGHAM – 4 mars

D'emblée, la danse en ligne représente une des activités les plus populaires auprès des aînés, particulièrement pour la gent féminine et cela, partout au Québec. D'ailleurs, plusieurs autres régions du Réseau FADOQ tiennent annuellement des galas de danse et plusieurs de nos clubs affiliés offrent des cours de danse en ligne à leurs membres. Pour ces raisons, la FADOQ Outaouais, de concert avec le Club FADOQ St-Luc de Buckingham, invite les amateurs de la région à son prochain gala qui se tiendra **samedi le 4 mars prochain**. Une première, ce gala se déroulera de 14 h à 22 h au Centre communautaire de Buckingham situé au 161, rue Joseph. Le droit d'entrée par personne comprenant un buffet chinois à 17h est de 20 \$. Pour plus d'information ou vous inscrire, veuillez communiquer avec Madeleine Guèvremont au 819-790-9863 ou au bureau régional. Apportez votre vin et autres breuvages.



DÎNER-RENCONTRE-JEUDI 16 MARS



Le bureau régional de la FADOQ Outaouais tiendra son 4^e dîner-rencontre à midi le 16 mars prochain. Ce dîner se tiendra au restaurant Casa Grecque situé au 85, rue Bellehumeur à Gatineau. Tout en étant ouverts aux couples, ces dîners-discussion s'adressent davantage aux personnes seules. Si cela vous intéresse, veuillez communiquer par téléphone au bureau régional au 819-777-5774 ou à fadoqoutaouais@gmail.com. Note : la carte FADOQ est obligatoire.

JEUX RÉGIONAUX 2017 – 18-19 mai

La FADOQ Outaouais tiendra ses prochains jeux régionaux du 18 au 29 mai. Plusieurs activités individuelles ou en équipe seront présentées dont les dards et le mini-putt qui font leur entrée cette année. L'information complète sur la programmation sera diffusée dans l'infolettre d'avril, sur notre portail web ainsi que sur notre page Facebook.



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

25 février 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)

Prendre note que 2 % de rabais est offert aux membres FADOQ



PHILADELPHIE et les Amish

16 au 19 juin 2017

Visitez Philadelphie, la ville de l'Amour Fraternel, berceau de la République des États-Unis d'Amérique! Du même coup, nous vous invitons à prendre le pouls des Amish, véritable reliques du 19^e siècle. Enfin, pourquoi pas un arrêt à Atlantic City pour profiter de la mer et des casinos!

À PARTIR DE

469\$

Occ. quadruple

DÉPART DE GATINEAU

QUELQUES INCLUSIONS

- Transport en autocar
- 3 nuits dans un hôtel en banlieue de Philadelphie
- 3 petits-déjeuners à l'hôtel
- Tour guidé de Philadelphie
- Visite de Longwood Gardens et de Valley Forge

ET BIEN PLUS

ACCOMPAGNÉ EN FRANÇAIS

529\$ en occ. triple

579\$ en occ. double

INFORMATION ET RÉSERVATION

DIANE BRAZEAU - 1-855-538-4748 - DIAQUARELLE@YAHOO.CA

Prix par personne en occupation quadruple incluant : Transport en autocar de luxe ou mini-car, les repas tels que mentionnés, l'hébergement, l'accompagnateur francophone et toutes les taxes. Les prix indiqués excluent le 0.1 % du FICAV.

Détenteur d'un permis du Québec. Prix en vigueur au moment de la publication. Information sujette 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

25 février 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.



FOOTLOOSE

À Montréal

17 juin 2017

Vivez le spectacle musical de l'été 2017:

Footloose, au Théâtre St-Denis, avec dîner à Montréal inclus.

Prix

159\$

Par personne

OUBLIE
LES RÈGLES
ET DANSE
TA VIE!

Footloose

LA COMÉDIE MUSICALE

EN SCÈNE DEAN PITCHFORD ET WALTER BOBBIE

SCÉNARIO ORIGINAL DE DEAN PITCHFORD

MUSIQUE DE TOM SHAW ET PAROLES DE DEAN PITCHFORD

LIBRETTES DE ERIC CARMEN S. J. ROSS

SCÉNARIOS DE KENNY LOGGINS ET JIM STEINMAN

EN SCÈNE, TRADUCTION ET ADAPTATION

PAR SERGE POSTIGO

QUELQUES INCLUSIONS

Transport aller-retour en autocar

Rafrâichissements à bord

Billet pour le spectacle Footloose

Lunch dans un restaurant de Montréal

Temps libre à Montréal

ACCOMPAGNÉ EN FRANÇAIS

INFORMATION ET RÉSERVATION

DIANE BRAZEAU - 1-855-538-4748 - DIAQUARELLE@YAHOO.CA

Prix par personne incluant : Transport en autocar de luxe ou mini-car, les repas tels que mentionnés, les billets pour le spectacle, l'accompagnateur francophone et toutes les taxes. Les prix indiqués excluent le 0.1 % du FICAV.

Détenteur d'un permis du Québec. Prix en vigueur au moment de la publication. Information sujette 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

25 février 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.

Je visite.ca
VISITEZ LE GLOBE AUTREMENT

fadoq
Région Outaouais

ÎLES-DE-LA-MADELEINE

28 juillet au 3 août 2017

JeVisite.ca vous invite à une grandiose visite des magnifiques Îles-de-la-Madeleine en 2017. Découvrez les beautés des paysages et le charme des Madelinots dans le cadre d'un voyage mémorable.

À PARTIR DE

1539\$

Occ. quadruple

DÉPART DE GATINEAU

QUELQUES INCLUSIONS

Transport en autocar

Hébergement pour 6 nuits

19 repas

Guide accompagnateur

Plusieurs visites de sites historiques incluses

Rafraîchissements dans l'autocar gratuits

ET BIEN PLUS

ACCOMPAGNÉ EN FRANÇAIS

1569\$ en occ. triple

1599\$ en occ. double

INFORMATION ET RÉSERVATION

DIANE BRAZEAU - 1-855-538-4748 - DIAQUARELLE@YAHOO.CA

Prix par personne en occupation quadruple incluant : Transport en autocar de luxe ou mini-car, les repas tels que mentionnés, l'hébergement, l'accompagnateur francophone et toutes les taxes. Les prix indiqués excluent le 0.1 % du FICAV.

Détenteur d'un permis du Québec. Prix en vigueur au moment de la publication. Information sujette 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

25 février 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.

Je visite.ca
VISITEZ LE GLOBE AUTREMENT

fadoq
Région Outaouais

NIAGARA Découverte

24 au 26 juillet 2017

Niagara Falls, en Ontario, a toujours été une destination de choix pour les gens d'ici. Qui n'a pas vu ou qui n'a pas rêvé de voir les fameuses chutes! Jevisite.ca vous y amène!

Découvrez les beautés des chutes, mais également les plaisirs de Clifton Hill et des casinos de l'endroit. De plus, nous vous transporterons dans les vignobles de Niagara-on-the-Lake pour une dégustation!

À PARTIR DE

399\$

Occ. quadruple



DÉPART DE GATINEAU

QUELQUES INCLUSIONS

Transport en autocar

2 nuits dans un hôtel au cœur de Niagara Falls

2 petits-déjeuners à l'hôtel

Croisière au pied des chutes

Visite du vignoble Château des Charmes

Visite de Niagara Falls et Niagara-on-the-Lake

ET BIEN PLUS

ACCOMPAGNÉ EN FRANÇAIS

449\$ en occ. triple

499\$ en occ. double

INFORMATION ET RÉSERVATION

DIANE BRAZEAU - 1-855-538-4748 - DIAQUARELLE@YAHOO.CA

Prix par personne en occupation quadruple incluant : Transport en autocar de luxe ou mini-car, les repas tels que mentionnés, l'hébergement, l'accompagnateur francophone et toutes les taxes. Les prix indiqués excluent le 0.1 % du FICAV.

Détenteur d'un permis du Québec. Prix en vigueur au moment de la publicitation. Information sujette 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

25 février 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 MARCHE LES ÉTOILES D'ARGENT DE CANTLEY FADOQ

HORAIRE DU MOIS DE MARS 2017

JOUR, DATE ET HEURE	LIEU DE LA RANDONNÉE	NIVEAU DE DIFFICULTÉ
Mardi 7 mars à 10h	Pavillon Moussette, stationnement, 351 boul. lucerne, sentier vers le pont des Chaudières	facile
Mardi 14 mars à 10h	Allée longue et chemin Pink, stationnement au 8, chemin River, Cantley	facile et intermédiaire
Mardi 21 mars à 10h	Lac Leamy, vers le pont noir - route des chevreuils, stationnement au resto St-Éloi ou au Réno-Dépôt	facile
Mardi 28 mars à 10h	Chemin du Mont-des-Cascades, stationnement au resto Mex, 839, Montée de la Source, Cantley	facile

BONNE RANDONNÉE !
Richard Matte
819-827-0398



Ingrédients

- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de pois chiches, rincés et égouttés
- 1 petit oignon, haché
- 3 gousses d'ail, pelées et coupées en 2
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 pomme de terre, pelée et coupée en dés
- 1 feuille de laurier
- 1 pincée de flocons de piment fort broyé
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de légumes ou
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet
- 30 ml (2 c. à soupe) de pâte de tomates
- 115 g (4 oz) de petites pâtes courtes au choix (anneaux, coquilles, etc.)
- 20 g (1/4 tasse) de fromage grana padano râpé
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil ou de basilic frais ciselé
- Sel et poivre

Préparation

1. Dans un bol, réserver 250 ml (1 tasse) de pois chiches.
2. Dans une casserole, dorer l'oignon et l'ail dans l'huile. Ajouter le reste des pois chiches, la pomme de terre, le laurier, le piment, le bouillon et la pâte de tomates. Saler et poivrer. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen environ 15 minutes ou jusqu'à ce que la pomme de terre soit tendre.
3. Retirer la feuille de laurier. Au mélangeur, réduire la préparation en purée lisse. Passer au tamis et transvider dans la casserole.
4. Ajouter les pâtes et cuire, à feu moyen, jusqu'à ce qu'elles soient al dente en remuant régulièrement pour éviter qu'elles collent au fond de la casserole. Ajouter un peu de bouillon ou d'eau au besoin. La soupe devrait avoir une texture épaisse, proche de celle d'une purée ou d'un ragoût. Ajouter les pois chiches réservés. Rectifier l'assaisonnement.
5. Répartir dans des bols. Parsemer de fromage et d'herbes fraîches. Arroser d'un filet d'huile d'olive et poivrer, si désiré.

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

25 février 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.

COURS

COURS DE ZUMBA GOLD POUR AÎNÉS – 20 et 24 mars

Début : lundi 20 mars et vendredi 24 mars

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

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

Entraîneur : Roger Lavallée

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

Session 2 : vendredi de 10 h à 11h

Note : Un minimum de 10 participants est requis. Vous pouvez vous inscrire à une ou deux sessions et la carte FADOQ est obligatoire. Inscription acceptée par téléphone au bureau régional. Aucun remboursement après le second cours. Il est fortement recommandé de consulter un médecin avant d'entreprendre une activité physique d'intensité élevée.



RENFORCEMENT MUSCULAIRE, ÉTIREMENT EN MOUVEMENT ! – 24 mars

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. Cette technique vous permet de garder la santé tout en vous adaptant à votre forme physique !

Début : vendredi 24 mars

Heure : 11h15 à 12h15

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

Coût : 45 \$ pour 10 cours

Entraîneur : Roger Lavallée

Note : Si le nombre s'avère suffisant (10 personnes), une session pourrait être offerte les lundis de 12h15 à 13h15. La carte FADOQ est obligatoire et aucun remboursement après le second 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

25 février 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.

CARDIO SANTÉ (offert par Myokin santé) – 21 mars

- 👤 Séances parfaites en groupe pour l'initiation ou le retour à l'activité physique d'intensité moyenne.
- 👤 Encadrées par un kinésologue accrédité, elles sont adaptées pour les 50 ans et plus.
- 👤 Principalement composées d'exercices cardiovasculaires, de musculation, de flexibilité et de renforcement musculaire.
- 👤 Idéales pour une clientèle atteinte d'hypertension, diabète, problèmes cardiaques, surplus de poids ou simplement pour ceux avides d'exercices supervisés.



Équipement requis : espadrilles, serviettes et bouteille d'eau

Début : mardi 21 mars de 9h à 10h

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

Coût : 45 \$ pour 10 cours

Note : Minimum de 12 participants requis et la carte FADOQ est obligatoire. Inscription acceptée par téléphone au bureau régional. Aucun remboursement après le second cours.

TONUS SANTÉ (offert par Myokin santé) – 21 mars



👤 Constituées principalement d'exercices de renforcement musculaire, de mobilité articulaire et d'étirements, ces séances ont comme objectif d'améliorer la posture et le tonus musculaire.

👤 Encadrées par un kinésologue accrédité, elles sont idéales pour les gens atteints d'arthrose, ostéoporose, maux de dos ou autres formes de pathologies musculo-squelettiques.

👤 Accessibles à tous, peu importe votre niveau de forme physique, cet entraînement représente un choix judicieux pour un retour à l'activité physique d'intensité moins élevée.

Équipement : espadrilles, serviettes et bouteille d'eau.

Début : mardi 21 mars de 10h15 à 11h15

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

Coût : 45 \$ pour 10 cours

Note : Minimum de 12 participants requis et la carte FADOQ est obligatoire. Inscription acceptée par téléphone au bureau régional. Aucun remboursement après le second 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

25 février 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.

LA COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE DE L'OUTAOUAIS ACQUIERT LA MAISON FUNÉRAIRE SERGE LEGAULT INC.

La Coopérative funéraire de l'Outaouais (CFO) vient d'acquérir la Maison funéraire Serge Legault Inc., jusqu'à ce jour la seule entreprise familiale indépendante de services funéraires de la région.

« Nous sommes extrêmement heureux de cette acquisition qui s'inscrit dans le plan de développement de notre Coopérative dont la mission est d'offrir à l'ensemble de la population de l'Outaouais des services funéraires de qualité supérieure à des prix très concurrentiels », a affirmé monsieur Dan Gay, président du conseil d'administration de la CFO.

D'autant plus, a ajouté monsieur Gay, que « la dignité, la compassion, la compréhension ainsi que le respect des croyances et des traditions sont des valeurs qui caractérisent nos deux institutions. »

Pour sa part, la directrice générale, madame Guylaine Beaulieu, s'est dite « fière de voir qu'une entreprise locale – la Maison funéraire Serge Legault – est demeurée la propriété d'une autre entreprise locale. Monsieur Legault aurait pu céder son institution à des capitaux étrangers, mais il a préféré la vendre à une entreprise de chez nous et nous en sommes très heureux. »

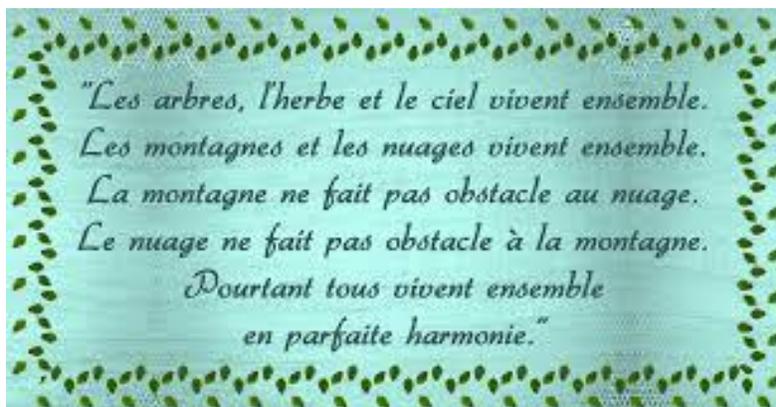
Monsieur Serge Legault est une icône du monde funéraire. Sa réputation auprès de la communauté outaouaise n'est plus à faire comme fournisseur de services de qualité. Au fil des ans et des vagues d'immigration récentes, sa maison funéraire a aussi su développer des liens étroits avec les communautés portugaise, libanaise, haïtienne, bosniaque et vietnamienne d'Ottawa-Gatineau.

Soulignons que la transaction ne comprend pas l'achat du terrain et de l'édifice sis au 103, boulevard des Allumettières (secteur Hull). Monsieur Legault en demeure l'unique propriétaire, mais la CFO pourra, si elle le désire, occuper les lieux pour une durée maximale de 18 mois.

Par ailleurs, monsieur Legault sera disponible et accessible pendant la période de transition. « Je suis très content de l'entente conclue avec la Coopérative funéraire car ça assure une continuité. Je voulais aussi m'assurer que ça reste local, car il n'était pas question pour moi de vendre à une entreprise qui n'était pas de chez nous. J'ai cette garantie maintenant que la Maison funéraire Serge Legault est la propriété de la Coopérative », a-t-il affirmé.



Coopérative funéraire
de l'Outaouais



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

25 février 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/Conférences/Spectacles

RENCONTRE D'INFORMATION - COMPOSTELLE EN TANDEM – 27 février



Marcheurs et philanthropes, l'activité Compostelle en tandem de la Fondation québécoise du cancer prépare sa 8^e édition. C'est sur le territoire de l'Espagne, de O'porrino à Muxia que 24 participants parcourront près de 200 km en hommage à la résilience et au courage de milliers de Québécois touchés par le cancer.

Date : 27 février

Heure : 19h

Lieu : 555, boulevard de l'Hôpital, Gatineau

Réservation : 819-561-2262

COMMENT FAIRE UN SMOOTHIE MAISON – 1^{er} mars

Date : mercredi 1^{er} mars

Heure : 13h

Endroit : 5-b, rue Saint-Arthur, secteur Gatineau

Coût : gratuit (carte de membre FADOQ obligatoire)

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

Description : Si pratique pour les collations et lorsque nous sommes pressés, les smoothies sont délicieux à déguster. Sont-ils bons ou mauvais pour la santé ? Venez faire la découverte des nutriments à favoriser pour la préparation de vos breuvages préférés ainsi que la dégustation de superbes recettes. Plaisir et découvertes sont au rendez-vous !



Une maman moustique prévient ses petits :

- Ne vous approchez jamais des humains, ils essaieront de vous tuer.
- C'est faux maman, hier soir un homme a passé toute la nuit à m'applaudir.



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

25 février 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.

Quelques pages oubliées de l'histoire du Québec... qui se sont écrites en Outaouais – 8 mars

Date : mercredi 8 mars

Heure : 13h

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

Coût : gratuit (carte de membre FADOQ obligatoire)

Conférencier : Roger Blanchette, historien

Inscription obligatoire : 819-777-5774 ou fadogoutaouais@gmail.com

Description : L'histoire de l'Outaouais est d'une richesse trop souvent ignorée ou méconnue, même par ses propres habitants ! Pourtant, c'est ici que se sont produits ou sont nés des phénomènes, des événements ou des personnages qui ont changé ou orienté l'histoire du Québec et du Canada.

Historien fort connu en Outaouais, monsieur Blanchette a été professeur au CÉGEP de l'Outaouais (1988-2014), chargé de cours à l'UQO et à l'Université Saint-Paul à Ottawa et animateur à Canal Vox pendant plusieurs années. Il a également plusieurs publications à son actif.



Le Tarot ... Un chemin de vie...Un chemin vers soi... - 15 mars

Date : mercredi 15 mars

Heure : 13h

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

Coût : gratuit (carte de membre FADOQ obligatoire)

Inscription obligatoire : 819-777-5774 ou fadogoutaouais@gmail.com

Conférencier : Serge Bureau

Description : Partant du principe que le tarot ne prédit pas l'avenir mais qu'il aide à le construire, cette approche permet de redonner au tarot ses lettres de noblesse. Nous nous devons de démystifier le tarot, de l'utiliser à bon escient, il est objet et outil pour mieux évoluer dans nos vies, il permet de développer l'intuition, de saisir les enjeux existentiels nous concernant et de nous ouvrir au monde. Il est matériel, psychologique et spirituel. Durant cette conférence, plusieurs exemples concrets seront proposés avec la participation volontaire des gens et il répondra aux questions du public.

Conférencier :

Originaire de l'Abitibi, monsieur Bureau a fait des études en théâtre à l'Université de Montréal, en communications, relation d'aide et accompagnement psycho-spirituel. Études, recherches et pratique en tarot, à travers Jodorowsky, Carole Sédillot, Alain Boucher, Vincent Beckers, Georges Colleuil et bien d'autres depuis une vingtaine d'années. A exercé différents métiers dont journaliste-intervieweur, animateur et correspondant à l'étranger pour la radio publique (Radio-Canada) pendant une vingtaine d'années. Membre du Collège international des Thérapeutes fondé par Jean-Yves Leloup, il exerce la pratique professionnelle du Tarot depuis 2001.



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

25 février 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.

Invitation Spectacle-bénéfice au profit de Centraide Outaouais – 16 mars



Centraide Outaouais souhaite récolter la somme de 20,000 \$ avec le spectacle-bénéfice de Guylaine Tanguay et Paul Daraïche, deux vedettes de la scène artistique québécoise, jeudi 16 mars prochain au Théâtre du Casino. Un petit rappel qu'un rabais de 10% sur le prix des billets est accordé aux membres FADOQ qui se rendent à la billetterie du Casino. Information : 1-877-977-7970.

Conférence Sécur-Aînés – 22 mars

Date : mercredi 22 mars

Heure : 13h

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

Coût : gratuit

Inscription obligatoire : 819-777-5774 ou fadoqoutaouais@gmail.com

Animateurs : Normand Caron, conseiller en formation Médac et Éric Lachance, comptable

Description : Le MÉDAC « Mouvement d'éducation et de défense des actionnaires » est un organisme à but non lucratif qui offre aux petits actionnaires tout à la fois une possibilité de se faire entendre et un espace d'échange, d'information et de défense de leur cause.

Le MÉDAC et le Réseau FADOQ ont créé un partenariat et nous serons une des seules régions à vous présenter cette conférence. Monsieur Normand Caron épaulé de monsieur Éric Lachance seront présents pour répondre à vos questions d'intérêt général.

La conférence portera sur les 5 grandes questions qu'un épargnant devrait se poser :

- ☐ -Comment fonctionnent les marchés financiers ?
- ☐ -Quels sont les produits offerts et comment répondent-ils à mes besoins?
- ☐ -Comment savoir si j'en ai pour mon argent?
- ☐ -À qui puis-je faire confiance?
- ☐ -En cas de besoin, qui peut me protéger?

Toutes ces questions ont été répondues en partenariat avec les partenaires suivants : SSQ, Fonds de solidarité FTQ, Caisse de dépôt et placement du Québec.



Le MÉDAC
Mouvement d'éducation
et de défense des actionnaires



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

25 février 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.

6^e Soirée HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES

Soumettez une candidature

Jusqu'au 12 mars 2017, la communauté de Gatineau est cordialement invitée à soumettre en ligne la candidature d'un bénévole exceptionnel.

www.hommagebenevoles.ca

Aînés • Organisme communautaire • Sports et loisirs • Santé et prévention
• Aide alimentaire • Conseil d'administration • Fêtes et festivals
• Recrue de l'année • Jeunesse (-18 ans) *Nouveau*

La Soirée hommage aux bénévoles aura lieu le **lundi 24 avril 2017**, au Buffet des Continents.

Les Grandes Conférences de l'Outaouais

Daniel Baril
Comment expliquer la persistance de la religion?
La réponse de la sélection naturelle
Le mercredi 29 mars 2017, 19 h 30

www.gatineaumonde.com
Société Gatineau Monde

Carte de membre gratuite pour les membres en règle de la FADOQ*

Cabaret La Basoche
120, rue Principale, Gatineau (secteur Aylmer), Qc J9H 3M3
Stationnement dans les rues avoisinantes.

Ville de Gatineau *Fière d'être partenaire!*

Billet : 15 \$ pour les membres en règle de la FADOQ

Société Gatineau Monde

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

25 février 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 CHÉNÉD'OR FADOQ

Soirée dansante – 15 avril 2017

Le club Chénéd'Or célébrera son 45^e anniversaire de fondation en avril 2017. Venez en grand nombre participer au souper, suivi d'une soirée dansante le 15 avril prochain à la salle Danny Legault.

Information/réservation : 819-428-1413.

Croisière aux Mille-Îles et Gananoque

Date : jeudi 25 mai

Départ : Église de Chénéville

Description : Dîner-croisière « Au cœur des îles »

Visite du Centre Héritage

Visite et souper libre au Casino de Gananoque

Coût : 139\$ par personne

Information/réservation : Yvonne Thériault :
819-428-1413

(offert à tous les membres de la FADOQ)

VALLÉE D'OR SAINT-ANDRÉ AVELLIN



Plus de 120 personnes ont participé au whist militaire et Gala de danse en ligne organisé lors de la journée FADOQ le 3 février dernier dans le cadre du carnaval de St-André-Avellin. Un gros merci à Marie Laure Lavigne et son équipe ainsi qu'à madame Pauline Leblanc, responsable du secteur de la Petite-Nation au sein de la FADOQ Outaouais.

Janine Marcotte, Plaisance

CLUB LES RAYONS DE SOLEIL FADOQ MONTPELLIER

Le bureau de direction du club FADOQ Les Rayons de Soleil de Montpellier désire féliciter madame Diane Carrière, membre du club, qui fêtera ses cent ans le 19 mars prochain. Haute comme trois pommes et native de Montpellier, elle participe à tous les petits mercredis.



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

25 février 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 FADOQ AMITIÉ DE PLAISANCE



Georgette et moi cherchions une activité spéciale pour un ajout à notre club. Comme ça mijote fort dans notre tête, nous en avons trouvé deux.



La première est intitulée : TRICO-THÉ. Tous les mercredis, nous sommes une dizaine de femmes réunies à la Maison des Aînés(es) et nous tricotons. Ce ne sont pas des cours, chacun apporte son talent et son grain de sel. C'est avec allégresse que nos mailles dansent au son du cliquetis joyeux de nos broches.

Notre année est séparée en deux parties : à l'automne, nous exécutons nos tricots personnels que nous offrons à nos proches pour Noël. Après les fêtes, nous joignons l'utile à l'agréable, nous tricotons pour nos membres des petits cadeaux à l'occasion de la fête des mères et des pères.

Le plaisir est à la fête. Nous terminons notre activité par notre jeu de cartes préféré « Passe l'As » tout en dégustant un bon thé servi par Georgette et nous dînons ensemble. C'est un excellent moyen de socialiser.

Le dernier mercredi du mois, nous nous attaquons à l'intellectuel avec « LE CERCLE LITTÉRAIRE » dont Georgette est la responsable.

Janine Marcotte, Plaisance

CLUB FADOQ LAC SINCLAIR EAST ALDFIELD



Le club FADOQ Lac Saint-Clair East Aldfield a souligné en grande pompe son 20^e anniversaire d'affiliation au Réseau FADOQ samedi le 11 février dernier.

Comme le témoigne la photo en exergue, le club a connu beaucoup de succès avec sa sortie au cinéma Imax du Musée canadien de l'histoire en janvier.



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

25 février 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.

Le coin des membres

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.

Logements à louer

2 chambres à coucher, secteur Hull, semi sous-sol, non chauffé, non éclairé, coût 675 \$ - 819-777-2162.

Chambres à louer

Près du pont Alonzo, inclus électricité, chauffage, eau chaude, internet haute vitesse, espace de stationnement. Coût : 500 \$ pour 7 jours ou 400 \$ du dimanche au vendredi, non-fumeur.

Information : mleblond65@videotron.ca.

Divers à vendre

Appareils électroménagers impeccables : réfrigérateur, cuisinière, lave-vaisselle et hotte.
nma.lemelin@hotmail.ca.

Robinet et évier à vendre - coût : 59 \$ robinet et 30 \$ évier. 819-525-3178.

Ensemble de cuisine avec buffet 700 \$, négociable.
cl.leclerc@videotron.ca.

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.

PENSÉE DU JOUR

« Et quand les temps sont durs et que vous avez du mal à y croire, c'est alors que vous découvrez ce dont vous êtes vraiment capable et c'est à ce moment précis que la croissance personnelle se manifeste. »

Sarah McLaughlin, chanteuse



Préparation de l'infolettre :

Éditeur : Richard Bisson

Révisseuse : Céline Jetté

Mise en page : Claude Legault (Mme)

Distribution : Adnetis

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

25 février 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.

Nouveaux partenaires

IRIS MANIWAKI

100 rue Principale Sud
819-449-6099



- ✓ Remise instantanée de 150 \$ sur tout achat à prix régulier sur lunettes de prescription ou lunettes solaires de prescription
- ✓ Un avantage IRIS de 50 \$ applicable à l'achat d'un forfait annuel de lentilles cornéennes
- ✓ Un avantage IRIS de 50 \$ applicable à l'achat d'une paire de lunettes solaires sans prescription de 100 \$ et plus.
- ✓ Un Avantage IRIS de 500 \$ pour une chirurgie au laser à la clinique d'ophtalmologie IRIS

INVITATION GOÛT DE FRANCE 2017



École Hôtelière de La Lièvre-Seigneurie, partenaire FADOQ, invite les membres FADOQ à la journée Goût de France 2017 qui rassemblera le **21 mars prochain** plus de 2000 chefs sur 5 continents pour célébrer la gastronomie française.

Chef Gaétan Tessier et son équipe de cuisine du marché seront les représentants de l'Outaouais. Si vous désirez participer à ce souper gastronomique :

<http://cfprelaislievreseigneurie.com/reservations/calendrier/>

Note : un rabais de 10 % est accordé sur la nourriture aux membres FADOQ.



Club de golf Tecumseh

475 Saint Louis
Partie de golf intérieur au coût de 22 \$ du lundi au vendredi.

Massothérapie Daniel Émond

mon réseau Association professionnelle des massothérapeutes spécialisés du Québec

10 % aux membres FADOQ sur un massage de 60 minutes ou plus, 819-360-3813.



819-918-1583

Aliments gastronomiques livrés à votre domicile.
15 % sur l'ensemble des produits.



La perte auditive et le diabète

Par Jenny Turcotte, audiologiste, Polyclinique de l'Oreille partenaire de Groupe Forget

<http://legroupeforget.com/blogue/comprendre-la-perte-auditive/diabete-perte-auditive-y-a-t-lien/>



FADOQ English Speaking Members

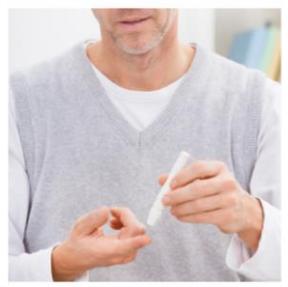
If you have any questions or concerns on the content of this newsletter, please do not hesitate to contact our office at 819-777-5774 and a bilingual spokesperson will answer your questions.

Infolettre FADOQ

25 février 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.



Hearing loss and diabetes

By Jenny Turcotte, audiologist, Polyclinique de l'Oreille partner of Groupe Forget

<http://legroupeforget.com/blog-en/2017/01/27/link-diabetes-hearing-loss/>



PARTENAIRES



**Coopérative funéraire
de l'Outaouais**



**LE
BOUTON
ARGENTÉ**

QUALITÉ DE VIE

Moi, je le porte et vous? leboutonargente.ca

Le Réseau FADOQ remercie ses Grands Partenaires

