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 avril 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.

JEUX RÉGIONAUX 2017 – 4 au 29 mai

La FADOQ Outaouais tiendra ses prochains jeux régionaux du 4 au 29 mai. Plusieurs activités individuelles ou en équipe seront présentées. Vous trouverez l'information complète débutant à la **page 7**, ainsi que sur notre portail web et notre page Facebook.

fadoq région outaouais

Le Gala de danse en ligne de la FADOQ a réuni 125 danseurs au Centre communautaire de Buckingham le 4 mars dernier

Sans l'ombre d'un doute, la danse en ligne demeure une activité des plus populaires auprès des membres FADOQ. Avec une nouvelle formule qui incluait le souper, 125 danseurs ont convergé vers le Centre communautaire pour fraterniser et pratiquer leur activité préférée. La FADOQ Outaouais remercie le Club St-Luc pour son implication dans l'organisation de ce gala. Chose certaine, cette formule sera répétée dans un avenir rapproché.

DÎNERS-RENCONTRES – jeudi 20 avril

Une vingtaine de personnes ont participé à ce jour aux dîners rencontres organisés par le bureau régional. Le prochain dîner aura lieu au restaurant L'Académie « Apportez votre vin » situé aux Promenades de l'Outaouais à midi. Si vous désirez vous joindre à nous, veuillez communiquer par téléphone avec le bureau régional ou à fadaoqoutaouais@gmail.com.

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

Une infolettre spéciale sera diffusée le 15 avril sur l'ensemble des voyages offerts.

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 avril 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 D'AVRIL 2017

JOUR, DATE ET HEURE	LIEU DE LA RANDONNÉE	NIVEAU DE DIFFICULTÉ
Mardi 4 avril à 10h	Pavillon Moussette, stationnement au bout de la rue Prévost et boul. Lucerne, secteur Val-Tétreau	facile
Mardi 11 avril à 10h	Chemin Hogan, stationnement au coin de Montée de la Source (307) et du chemin Hogan, Cantley	facile et intermédiaire
Mardi 18 avril à 10h	Davidson est, Gatineau, stationnement au coin de Montée Paiement et Davidson.	facile
Mardi 25 avril à 10h	Chemin River, stationnement au coin du 8, chemin River et Montée de la Source (307), Cantley	facile

BONNE RANDONNÉE !
Richard Matte
819-827-0398

RANDONNÉES PÉDESTRES - PARC DE LA GATINEAU

Madame Monique Girard, amante de la nature, vous invite à son groupe de randonneurs les mercredis pour des sorties de courte durée dans le parc de la Gatineau. Si cela vous intéresse, communiquer avec elle : moni.girard@outlook.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

3 avril 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.

Bibliothèque et Archives Canada

vous invite à ses activités publiques gratuites au 395, rue Wellington, à Ottawa En avril et mai !

Avril

19 - Rencontre Wallot-Sylvestre à 13h

http://www.bac-lac.gc.ca/eng/about-us/events/Documents/2017/wallot-sylvestre-parent-poster-en.pdf
Entretien avec Ingrid Parent, bibliothécaire universitaire à l'Université de la Colombie-Britannique
Thème : « Rejouez-le encore, Sam ! Une réponse internationale à l'amnésie numérique »

Réservez votre place en vous rendant sur le site de Bibliothèque et Archives Canada (BAC) : http://www.bac-lac.gc.ca/fra/a-notre-sujet/evenements/Pages/evenements.aspx#tc3.

Mai

9 - La Société d'histoire d'Ottawa présente une conférence à 19h

« Le piège de Vimy : ou comment nous avons appris à cesser de nous inquiéter et aimer la Grande Guerre » par Ian McKay et Jamie Swift – **en anglais seulement**.

Réservez votre place en vous rendant sur le site de Bibliothèque et Archives Canada (BAC) : http://www.bac-lac.gc.ca/fra/a-notre-sujet/evenements/Pages/evenements.aspx#tc3.

16 - Série Signatures à 12h15

Entrevue avec l'ex-ambassadeur Raymond Chrétien.

Réservez votre place en vous rendant sur le site de Bibliothèque et Archives Canada (BAC) : http://www.bac-lac.gc.ca/fra/a-notre-sujet/evenements/Pages/evenements.aspx#tc3.

Ateliers/Conférences/Spectacles

LA COURSE À PIED APRÈS 50 ANS – mercredi 12 avril

Heure : 13h
Endroit : 5-B, rue Saint-Arthur, secteur Gatineau
Coût : gratuit (inscription et carte de membre FADOQ obligatoires)
Animateur : Myokin Santé
Description : Survol des différents aspects qu'englobe ce sport : les risques qu'un mauvais programme peut engendrer, les bienfaits d'un bon programme, les blessures possibles, l'équipement, etc.

Quelques pages oubliées de l'histoire du Québec qui se sont écrites en Outaouais (partie 2) – lundi 24 avril

Heure : 13h30
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 fadoqoutaouais@gmail.com
Description : À la suite du succès de la première conférence du 8 mars dernier, monsieur Blanchette poursuivra son survol de l'histoire trop souvent méconnue de l'Outaouais. 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, il 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.

Astronomie solaire – mercredi 19 avril

Heure : 13h
Endroit : 5-B, rue Saint-Arthur, secteur Gatineau
Coût : gratuit (carte de membre obligatoire)
Animateur : Pierre Landry
Durée : présentation 60 minutes
Inscription obligatoire

Voir le soleil dans ses détails demeure assez inaccessible pour la plupart d'entre nous. Cependant, nous avons l'occasion d'avoir un astronome amateur qui en fait son passe-temps préféré. Pierre Landry photographie le soleil depuis 3 ans, directement de son observatoire ou lors d'activités organisées par le RAAOQ (Regroupement des Astronomes Amateurs de l'Outaouais québécois). Leur forum y expose souvent ses meilleures photos (voir http://www.raaoq.org/forum/viewforum.php?f=3&sid=11daac8d03a6517dcd22dcde51ff7eed)

Pierre et peut-être un ou deux autres membres du RAAOQ seront avec nous pour présenter plusieurs photos et films avec effets sonores. Il y aura aussi quelques télescopes solaires et caméras spécialisées sur place. Chaque participant recevra une photo couleurs 8x10 du soleil. Préparez-vous à voir et à entendre du spectaculaire!

Gestion du poids au quotidien – mercredi 26 avril

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
Inscription obligatoire

Description : Des conseils pour atteindre un poids santé. Comment maintenir une perte de poids durable? Oubliez les régimes drastiques.

Activités des clubs affiliés

CLUB CHÉNÉD'OR FADOQ

Soirée dansante – 6 mai 2017

Le club Chénéd'Or célébrera son 45e 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 : 819-428-1413

(offert à tous les membres de la FADOQ)

CLUB LES RAYONS DE SOLEIL FADOQ MONTPELLIER

Le Club les Rayons de Soleil FADOQ Montpellier a profité de sa soirée dansante du 19 mars dernier pour souligner le 100e anniversaire de madame Diana Carrière Lalonde.

Un premier tournoi de dards a aussi connu beaucoup de succès

CLUB FADOQ ST-LUC (secteur Buckingham)

Du 20 au 23 juillet

LA FABULEUSE HISTOIRE D'UN ROYAUME ET CROISIÈRE SUR LE FJORD, au Saguenay, voyage de 4 jours, 879 $ par personne, information : 819-281-3031.

(offert à tous les membres de la FADOQ)

CLUB FADOQ AMITIÉ DE PLAISANCE

Tournoi Whist de l'Amitié

Date : samedi 22 avril 2017

Lieu : salle municipale de Plaisance, 281, rue Desjardins,
Inscription : à 12h30,

Coût : 20 $ membre et 22 $ non-membre, souper seulement 15 $ membre et 17 $ non-membre.

Pour information / réservation : 819-427-8479.

Tournoi Whist de l'Amitié

Date : samedi 22 avril 2017

Lieu : salle municipale de Plaisance, 281, rue Desjardins,
Inscription : à 12h30

Coût : 20 $ membre et 22 $ non-membre, souper seulement 15 $ membre et 17 $ non-membre.

Pour information / réservation : 819-427-8479.

(offert à tous les membres de la FADOQ)

CLUB FADOQ LES ÉTOILES D'ARGENT DE CANTLEY

Mardi 16 mai 2017

Voyage Les Plaisirs SUCRÉS-SALÉS, Le Verger Canard goûteux à Warwick, découvrez le monde des saveurs, ferme d'élevage du canard, l'Érablière aux Petits Plaisirs, dîner dans une microbrasserie, arrêt à une fromagerie.

Coût : 125 $ par personne

Information : 819-827-0398.

Lundi 23 octobre 2017

Hommage aux légendes de Memphis, Club de golf Le Mirage à Laval, dîner, spectacle, revue musicale d'Elvis Presley, Jerry Lee Lewis, Johnny Cash.

Coût : 159 $ par personne

Information : 819-827-0398.

(offert à tous les membres de la FADOQ)

Ingrédients

- 4 poitrines de poulet désossées, tranchées en lanières
- 1 contenant (142 g) de Pesto rosso Sensations par Compliments
- ½ paquet (1 kg) de Linguine Compliments fraîches
- 15 ml (1 c. à soupe) d'Huile d'olive Compliments
- 1 barquette (280 g) de Mini-tomates sucrées Candi-toMC Compliments
- 2 courgettes, en tranches
- Au goût, Copeaux de parmesan frais,

Méthode

1. Dans une casserole, faire bouillir de l'eau.
2. Dans un bol, mélanger les lanières de poulet avec 30 ml (2 c. à soupe) de pesto rosso.
3. Cuire les pâtes fraîches dans l'eau bouillante.
4. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen-vif, y ajouter le poulet et faire revenir jusqu'à ce qu'il soit cuit.
5. Ajouter les tomates et les courgettes, cuire 2 ou 3 minutes.
6. Égoutter les pâtes, les mélanger avec le reste du pesto rosso. Incorporer le poulet, les tomates et les courgettes.
7. Garnir de copeaux de parmesan et servir.

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 avril 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.

Jeux régionaux 2017

C'est le temps de vous inscrire !

La FADOQ région Outaouais vous invite à ses jeux régionaux 2017. Comme vous serez en mesure de le constater, plusieurs activités individuelles ou en équipes seront présentées **du 4 au 29 mai 2017**.

Pour toute question sur le processus d'inscription ou toute autre information, veuillez communiquer avec le bureau régional ou fadoqoutaouais@gmail.com

La carte FADOQ est obligatoire pour toutes les activités. Les participants des jeux régionaux auront l'opportunité de participer à la finale provinciale du 12 au 14 septembre prochain.

Invitation 5 à 7 – jeudi 4 mai

Dans le cadre de l'édition 2017 des jeux régionaux, Madame Gisèle Tassé-Goodman, présidente de la FADOQ Outaouais, invite les participants et membres FADOQ à un 5 à 7 qui se déroulera au Resto Bar Lance et compte situé au 62, avenue Gatineau. Des amuse-gueules seront servis gratuitement à compter de 17h. Prix de présence. Inscription obligatoire.

Tournoi de baseball poches – vendredi 5 mai

Coût : 5$ par personne, comprend souper pizza et bourses
Endroit : Centre communautaire de Buckingham, 181, rue Joseph
Horaire : 12h30 à 16h
Organisé en partenariat avec le club FADOQ St-Luc

Clinique satellite évaluation de la condition physique – lundi 8 mai

Coût : gratuit – carte de membre obligatoire
Horaire : 13h
Endroit : 5-B Saint-Arthur Gatineau
Évaluateur physique : Myokin santé

Les tests effectués vous permettront de connaître votre niveau de forme physique et de choisir le programme d'exercices adapté à vos besoins.

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 avril 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.

Marche populaire - mardi 9 mai

Coût : gratuit
Horaire : 10h à 11 h
Endroit : 5-B Saint- Arthur
Inscription et carte de membre obligatoires

Joignez-vous au club de marche Les Étoiles de Cantley pour une marche d'une heure dans le quartier Saint-Rosaire. Beignes, café, jus, muffins au retour.

Initiation marche nordique - mardi 9 mai

Joignez-vous à une randonnée pédestre en nature avec vos bâtons de marche. Encadré par un kinésiologue accrédité de Myokin santé, cette technique permet d'augmenter l'amplitude des pas tout en utilisant les membres du haut et du bas du corps requérant plus de 90% de tous les muscles.

Coût : gratuit
Endroit : Parc du Lac Beauchamp
Horaire : 13 à 14h30
Inscription obligatoire et carte de membre obligatoires

Clinique d'enseignement de golf (roulés) – vendredi 12 mai

Cours de roulés en groupe qui couvre les aspects suivants :

- technique de base
- quel type de putter choisir
- comment visualiser la ligne de jeu
- les roulés de courte distance
- les roulés de longue distance

Coût : 10 $
Endroit : Club de golf Tecumseh
Horaire : 11h
Organisé en partenariat avec le Club de golf du Mont Cascades
Inscription et carte de membre obligatoires

Danse en ligne - lundi 15 mai

Coût : gratuit
Horaire : 13h à 16h
Endroit : 5-B Saint-Arthur Gatineau
Animation : Serge Louis Seize

Ouverture Ligue de golf – lundi 15 mai

Pour une 4e année, tous les lundis à compter de 13h, des membres FADOQ se rencontrent au club du Mont Cascades pour une ronde amicale de golf en bénéficiant d'un rabais substantiel et exclusif. Pour plus d'information, communiquer avec le bureau régional ou pierregauthier2@videotron.ca.

Tournoi 500 - mardi 16 mai

Coût : gratuit
Endroit : 5-B saint-Arthur (secteur Pointe-Gatineau)

Horaire : 13h
Inscription et carte de membre obligatoires
Organisé en partenariat avec le groupe de 500 du mardi

Randonnée à vélo - mercredi 17 mai

Coût : gratuit (goûter au retour)
Endroit : Parc Moussette (secteur Hull, Val Tétreau)
Horaire : 10h - 12h
Inscription et carte de membre obligatoires
Gilles et Suzanne vous invitent pour une randonnée de moins de 2 heures sur le réseau de pistes cyclables de la Capitale nationale. Café, jus, muffins, beignes servis.

Conférence nutrition et activité physique - mercredi 17 mai

Coût : gratuit
Endroit : 5-B Saint-Arthur
Heure : 13h
Inscription et carte de membre obligatoires
Animation : Amélie Tremblay, nutritionniste diplômée de l'Université d'Ottawa

Tournoi de scrabble - mercredi 17 mai

Coût : gratuit
Endroit : Complexe Whissell St-André Avellin
Horaire : 9h30
Information : 819-983-1501 tbouch56@live.ca
Inscription et carte de membre obligatoires
(apportez votre jeu)
Organisé en partenariat avec le club Vallée d'Or Saint-André-Avellin FADOQ

Tournoi de dards - jeudi 18 mai

Coût : 10 $ par personne (incluant le dîner)
Endroit : Club de golf Tecumseh
Horaire : 9h30
Inscription individuelle ou par équipe
Organisé en partenariat avec Billard Jean
Carte de membre obligatoire

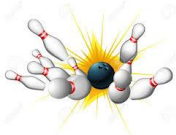
Clinique de pickleball - jeudi 18 mai

Venez découvrir ce sport qui fait fureur au sud de la frontière et est en pleine ascension au Québec. Le pickleball est un heureux mélange entre le badminton et le tennis qui se joue avec une balle de plastique et une raquette similaire à celle du racquetball.
Coût : gratuit
Endroit : Centre sportif de Gatineau
Horaire : 13h
Inscription et carte de membre FADOQ *obligatoires*
Cette clinique est offerte par des instructeurs certifiés de la Fédération

Tournoi de pétanque – vendredi 19 mai

Coût : 5 $ par personne, comprend collation et bourses aux équipes gagnantes
Endroit : 5-B saint-Arthur, Gatineau
Horaire : 13h à 16h
Inscription et carte de membre obligatoires
Organisé en partenariat avec le Club Les Étoiles d'argent de Cantley

Tournoi de quilles – mercredi 24 mai



Coût : 15 $ par personne (comprend 3 parties de quilles, bourses, repas)
Endroit : Salle Anick, Gatineau
Horaire : 10h à 13h
Inscription et carte de membre obligatoires
Organisé en partenariat avec le Club Les Étoiles d'argent de Cantley

Mini roulés - vendredi 26 mai

Coût : 10 $ par personne

Heure : 13h
Endroit : Mini roulé Dunnderosa, 11 Notch Road à Chelsea
Inscription et carte de membre obligatoires
Organisé en partenariat avec le Club Les Étoiles d'argent de Cantley

Tournoi Whist militaire - samedi 27 mai

Coût : 5 $ par personne
Endroit : Centre communautaire de Plaisance
Heure : 13h
Information : bureau régional ou Laurence Leduc au 819-427-8479
Inscription et carte de membre obligtoires
Organisé en partenariat avec le Club FADOQ Amitié de Plaisance

Tournoi de golf régional FADOQ - lundi 29 mai

Endroit : Club de golf Mont Cascades
Formule : Florida (4 balles, meilleure balle)
Départ simultané à 12h30
Coût : 100 $ pour les membres FADOQ (incluant golf, voiturette, brunch et souper)
115 $ pour non-membres
Inscription et carte de membre obligatoires

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.

Condo à vendre

2 chambres à coucher, 920 boul. Cité des jeunes, unité 2, planchers bois-franc, céramique, foyer, 159,999 $, information : 819-770-7499.

Divers à vendre

Sac de golf avec 7 bâtons, balles, gants et voiturette de golf, 819-243-7244.

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

« Le secret de la pensée, physique et mentale, est de ne pas s'en faire avec le passé, de ne pas s'inquiéter du futur ou d'anticiper les problèmes. C'est de vivre sagement l'instant présent. »

Bouddha

Préparation de l'infolettre :

Éditeur : *Richard Bisson*
Réviseure : *Céline Jetté*

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

Nouveaux partenaires

MON ANGE GARDIEN

7135, rue Vannes

St-Léonard, QC H1S 1Y5

Alertes médicales, bouton d'appel, détecteur de chutes

Rabais de 5 %

819-412-0572 / 1-888-254-8041

http://www.monangegardien.ca/contact.htm

VOYAGES EL-AIR-CARLSON WAGONLIT

33 Gamelin, Gatineau, J8Y 1V4

819-771-5331/819-771-4782

3 % de rabais sur les forfaits, circuits et assurances voyages, excluant la portion taxes et billets vols secs et train

Qu'est-ce qu'un implant cochléaire?

Par Sarah-Ève Cataphard, audiologiste, Polyclinique de l'Oreille partenaire de Groupe Forget

http://legroupeforget.com/blogue/conseils-sante-pour-vos-oreilles/quest-quun-implant-cochleaire/

GROUPE FORGET AUDIOPROTHÉSISTES

PARTENAIRES

LE BOUTON ARGENTÉ
QUALITÉ DE VIE

Moi, je le porte et vous? leboutonargente.ca

Le Réseau FADOQ remercie ses Grands Partenaires

intact ASSURANCE

SSQ Groupe financier