

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

18 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.

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

SÉANCES D'INFORMATIONS VOYAGES – 1^{er} mai

De concert avec le Groupe Voyages Québec, la FADOQ Outaouais vous invite à l'une des deux séances d'information qui se tiendront le lundi 1^{er} mai au 5-B, rue Saint-Arthur à Gatineau. Une première séance aura lieu à 13h et une seconde en soirée à 19h. Monsieur André Bergeron, professeur en tourisme au Collège LaSalle, animera ces deux sessions qui traiteront entre autres des deux voyages suivants :



Escapade dans La Vieille Capitale du 19 au 21 juillet

Ce voyage comprend une visite commentée sur la quarantaine de grands voiliers qui seront amarrés à Québec dans le cadre du 150^e anniversaire de la Confédération canadienne.

La Baie Georgienne du 31 juillet au 6 août

Ce voyage est un incontournable et toujours aussi populaire.

Voyages en Europe

Monsieur Bergeron est un spécialiste de cette partie du monde et sera en mesure d'échanger sur différents voyages outre-mer possibles, dont l'Espagne et l'Italie au cours de la prochaine année.

L'inscription est obligatoire au bureau régional ou fadoqoutaouais@gmail.com.

Le Groupe Voyages Québec est un acteur majeur sur la scène touristique au Québec, qui se spécialise dans les voyages de groupe. Chaque année, il en organise plus de 1 800 de durée variable, soit de 1 à 25 jours. Ce groupe détient un permis de l'Office de la Protection du Consommateur.

L'UNIVERSITÉ DU TROISIÈME ÂGE EN OUTAOUAIS (UTA0) – 21 avril

Rencontre plénière / information

Date : Vendredi 21 avril 2017

Horaire : 13 h 30

Lieu : Campus3 (anciennement Centre des aînés de Gatineau), 196, rue Notre-Dame, Gatineau

<http://fadoqoutaouais.qc.ca/docs/outaouais/babillard/pdf/UTA0.pdf>



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

18 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 DE MAI 2017

Jour, date, heure	Lieu de randonnée	Niveau de difficulté
Mardi le 2 mai à 10h	Marche aux Jardins du Souvenir, 75, boul. Fournier, Gatineau – stationnement en entrant à gauche *ON DOIT S'INSCRIRE*	facile
Mardi le 9 mai à 10h	Jeux régionaux, stationnement au 5b, rue Saint-Arthur, Gatineau (paroisse St-Rosaire) *ON DOIT S'INSCRIRE*	facile et intermédiaire
Mardi le 16 mai à 10h	Au lac Leamy - stationnement au resto St-Éloi ou chez Réno- Dépôt, Gatineau	facile
Mardi le 23 mai à 10h	Cantley, stationnement au coin de la rue Nicole et de la Route 307	facile et intermédiaire
Mardi le 30 mai à 10h	Sortie spéciale, piste cyclable de Masson à Buckingham, stationnement au resto O' Max et la gare de Masson *ON DOIT S'INSCRIRE*	facile et intermédiaire

**P.S. DERNIÈRE MARCHÉ LE 30 MAI 2017, NOUS SERONS DE RETOUR AU MOIS DE SEPTEMBRE 2017.
MERCİ ET BONNE RANDONNÉE !**

RICHARD MATTE
819-827-0398

RANDONNÉES À VÉLO LES MERCREDIS - du 17 mai jusqu'à la fin septembre

POUR UNE 5^E ANNÉE, À COMPTER DU 17 MAI, SUZANNE ET GILLES VOUS INVITENT À VOUS JOINDRE À EUX POUR UNE NOUVELLE SAISON DE VÉLO. POUR PARTICIPER, VEUILLEZ VOUS INSCRIRE AUPRÈS DE SUZANNE LÉVESQUE À L'ADRESSE SUZANNE.LEVESQUE74@VIDEOTRON.CA. LA PLUPART DES DÉPARTS S'EFFECTUERONT À 10H AU PARC MOUSSETTE, SECTEUR VAL-TÉTREAU, MAIS D'AUTRES POINTS DE DÉPART SERONT PARFOIS ANNONCÉS AU COURS DE L'ÉTÉ AFİN DE VARIER. C'EST POURQUOI IL EST IMPORTANT DE S'INSCRIRE POUR AVOIR TOUS LES DÉTAILS. LES RANDONNÉES SE DÉROULERONT SUR PISTE CYCLABLE SUR UN PARCOURS ENTRE 20 ET 40 KILOMÈTRES ET PENDANT UNE DURÉE MOYENNE D'ENVIRON 2 HEURES. LA SORTIE DU 17 MAI SE DÉROULERA DANS LE CADRE DES JEUX RÉGIONAUX FADOQ ET UN LÉGER GOÛTER SERA SERVI AU RETOUR. LES MEMBRES INTÉRESSÉS DOIVENT S'INSCRIRE AU



u19562011 fotosearch.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

18 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.

BUREAU RÉGIONAL OU FADOQOUTAOUAIS@GMAIL.COM.



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.

Jeux régionaux 2017

N'oubliez pas de vous inscrire ! Pour toute question sur le processus d'inscription ou toute autre information, veuillez communiquer avec le bureau régional ou fadoqoutaouais@gmail.com.



BISCUITS À LA PATATE DOUCE ET AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

 Préparation	 Temps de cuisson	 Portions	Desserts
15 minutes	12 minutes	28 biscuits	Facile Temps total : 30 minutes Voir tout
			

Ingrédients

- 125 ml (1/2 tasse) de pépites de chocolat noir
- 125 ml (1/2 tasse) de margarine non hydrogénée
- 150 ml (2/3 tasse) de cassonade
- 2 oeufs
- 250 ml (1 tasse) de patate douce cuite et réduite en purée
- 5 ml (1 c. à thé) de vanille
- 250 ml (1 tasse) de farine tout usage
- 250 ml (1 tasse) de farine de blé entier
- 60 ml (1/4 tasse) de germe de blé
- 2 ml (1/2 c. à thé) de muscade moulue
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte
- 2 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude

Préparation

- 1) Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2) Dans un bol, à l'aide d'un batteur électrique, fouetter la margarine et la cassonade. Incorporer les oeufs un à la fois, en fouettant. Ajouter la purée de patate douce et la vanille. Mélanger.
- 3) Dans un autre bol, combiner la farine tout usage, la farine de blé entier, le germe de blé, la muscade, la poudre à pâte et le bicarbonate de soude. Ajouter ce mélange d'ingrédients secs à la préparation de patate douce. Bien incorporer sans trop remuer. Ajouter les pépites de chocolat et mélanger.
- 4) Tapiser une plaque à pâtisserie de papier parchemin (ou huiler la plaque). À l'aide d'une cuillère, déposer 30 ml (2 c. à soupe) de pâte à biscuits en espaçant suffisamment (les biscuits s'étaleront un peu à la cuisson).
- 5) Cuire au four environ 12 minutes.

SECRET DE CHEF :

Servir les biscuits garnis de crème glacée à la vanille ou de yogourt à la vanille pour un dessert à manger à la cuillère.



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

18 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.

Salon Accès Justice

22
avril

Présidente d'honneur
Stéphanie Vallée
ministre de la Justice



La Justice sous toutes ses formes

—
Consultation gratuite de
20 min. avec un avocat
ou notaire

—
Plusieurs exposants,
activités et conférences
sur place

—
Admission,
halte-garderie et
stationnement gratuits

—
Maison du Citoyen
25, rue Laurier
Gatineau

Financé par:

Justice
Québec




CENTRE DE JUSTICE
DE PROXIMITÉ
Outaouais

Québec 
Stéphanie Vallée
Ministre de la Justice et Procureure générale
Ministre responsable de la région de l'Outaouais
Députée de Gatineau


104.7
OUTAOUAIS


Gatineau



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

18 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.



Les
Diabétiques
de
l'Outaouais inc.

C·O·N·F·É·R·E·N·C·E.....G·R·A·T·U·I·T·É

CAPSULE SANTÉ

**``STRESSÉ·OU·PAS·STRESSÉ``
·LÀ·EST·LA·QUESTION·``**

Le stress qu'est-ce que c'est?

Le stress est-il toujours mauvais?

Les trois dimensions du stress



Conférencier: Dr Yves Lanthier, Chiropraticien

Dr Yves Lanthier est

Membre de l'Association des Chiropraticiens

et de

l'Ordre des Chiropraticiens du Québec

Il est au service de la population de Gatineau depuis 32 ans

Mercredi le 26 avril 2017 à 19h

La Cabane en bois rond, Salle Roland Giguère

331 boul. Cité des Jeunes, Gatineau

Veuillez confirmer votre présence auprès de l'adjointe administrative au
819 770-0442 ou par courriel diabetiquesoutaouais@gmail.com

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

18 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.

Ateliers/Conférences/Spectacles

CONFÉRENCE - AU VOLANT DE MA SANTÉ - 11 mai

Les principaux thèmes abordés sont les problèmes de santé et la conduite automobile, le rôle de la SAAQ dans l'évaluation de la capacité à conduire des aînés, un rafraîchissement des connaissances ainsi que les habiletés requises pour la conduite automobile sécuritaire

Organisme hôte : AQDR Outaouais

Coût : gratuit

Horaire : 10h à 12h

Lieu : Centre diocésain, 180, boul. du Mont-Bleu

(<https://saaq.gouv.qc.ca/fileadmin/documents/publications/volant-sante.pdf>)



Le programme Solidarité

Nous savons que la perte d'un enfant est probablement l'événement le plus bouleversant qui puisse survenir dans la vie d'une famille.

Les quelques 200 000 membres des coopératives funéraires du Québec sont des gens de compassion. Dans un geste de solidarité et d'entraide, les membres ont la capacité de s'unir pour soutenir ceux et celles qui perdent un enfant.

C'est dans cet esprit que les dirigeants de la plupart des coopératives funéraires ont mis sur pied le programme Solidarité qui permet d'offrir des funérailles sans frais aux membres qui perdent un enfant. Ainsi, lors du décès d'un enfant, la coopérative ne demandera aucun paiement à la famille pour ses propres dépenses liées aux funérailles, jusqu'à concurrence de 2500 \$.

Nous comprenons à quel point il est important de se sentir appuyé lors d'une telle épreuve. C'est pourquoi nous tenons à être à vos côtés.

Comment participer ? Simplement en devenant membre de la Coopérative funéraire de l'Outaouais et en vous joignant aux 200 000 membres du plus grand réseau de salons funéraires au Québec.

Pour de plus amples renseignements ou pour devenir membre, appelez le 819 568.2425 ou rendez-vous au www.cfo.coop

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

18 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.

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, 240, boul. de l'Hôpital, 4^e étage, ascenseur, pas d'animaux, 185 000 \$.
Information : 819-770-1830.

1 chambre, 697 pc, 9^e étage, édifice Le Blackburn, 142 000 \$. Information : 819-685-2019.

Condo à louer

Rénové, 2 chambres à coucher, grand balcon, foyer, 6 appareils, sans tapis, Mont-Bleu, 1 125 \$, 1^{er} juillet.
Information : 819-770-5489.

Terrains à vendre

Deux terrains d'un acre, prêt à construire, Notre-Dame-de-la-Salette, 25 000 \$ chacun. Information : 819-766-2728.

Maison à partager

Secteur Quyon-Bristol, Pontiac, homme ou femme, 55 ans et +, autonome ou semi-autonome. Information : 819-665-1701.

Logis parental à louer

1 chambre de mai à septembre, tout fourni, cour extérieure, 625 \$ par mois. Information : 819-205-6364 ou lbarrette@yahoo.ca.

Divers à vendre

Vélo Tandem, Cannondale RT 1000, excellent état.
Information : 819-776-2520 ou 819-635-2045.

Superbe cage d'oiseaux sur pied à vendre avec tous les accessoires, 88 \$. Information : 819-770-9418.

4 pneus Michelin d'été 195-70R14, 4 pneus d'hiver (2 Cooper & Michelin) 195-70R14 sur jantes, 400 \$.
Information : 819-643-9266.

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**

« Il vaut mieux viser la perfection et la manquer que viser l'imperfection et l'atteindre. »

Bertrand Russell



Préparation de l'infolettre :

Éditeur : Richard Bisson

Révisseur : 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

18 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.

Nouveaux partenaires

Groupe Fortin Golf Mont Cascades et Tecumseh

50% de rabais sur la location d'une voiturette avec l'achat d'un droit de jeu au prix régulier.

Resto du village

30, Chemin Principal, Ste-Thérèse-de-la-Gatineau
10% de rabais en salle à manger sur menu régulier.

JOURNÉE
NATIONALE
DE L'AUDITION

2 MAI 2017



Obtenez un dépistage
auditif sans frais

Prenez rendez-vous au
1-888-844-0864



NATIONAL
HEARING DAY

MAY 2nd, 2017



Get a free hearing
screening

Call 1-888-844-0864
to make an appointment.



LE
BOUTON
ARGENTÉ

QUALITÉ DE VIE

Moi, je le porte et vous? leboutonargente.ca



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

18 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.

PARTENAIRES



UNE EXCLUSIVITÉ POUR LES MEMBRES DE LA FADOQ-OUTAOUAIS

MAISON FUNÉRAIRE



VOUS BÉNÉFICIEZ D'UN RABAIS DE 15% AVANT TAXES SUR L'ACHAT D'UN MONUMENT, D'UN COLUMBARIUM EXTÉRIEUR OU D'UN MAUSOLÉE. CONTACTEZ M. PIERRE ST-AUBIN AU 819-778-1515 POSTE 124.

Condition : Vous devez présenter votre carte de membre.

LES JARDINS DU SOUVENIR, UN FIER PARTENAIRE DE LA FADOQ-OUTAOUAIS

WWW.LESJARDINDUSOUVENIR.COM



Le Réseau FADOQ remercie ses Grands Partenaires

