

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

30 juin 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.

Fête champêtre FADOQ - Région Outaouais – vendredi 1^{er} septembre

Journée de plaisir, joignez-vous à nous et venez fraterniser avec vos amis de la FADOQ !

Date : vendredi 1^{er} septembre

Heure : 9h30 distribution des laissez-passer du dîner
10h début des activités

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

Coût : gratuit

Inscription et carte de membre obligatoires : 819-777-5774 ou
fadoqoutaouais@gmail.com



Commandité par la Coopérative funéraire de l'Outaouais, le Réseau FADOQ vous invite pour une 7^e année à sa fête champêtre annuelle. Des activités intérieures et extérieures pour tous les goûts sont au programme. En plus, des incontournables tels que le tournoi de baseball-poche, le whist militaire, la pétanque, la super Disco mobile Louis-Seize saura vous divertir toute la journée. Un tournoi de cartes 500 ainsi qu'un tournoi de crible seront organisés et un dîner-pizza offert aux participants. À l'instar des éditions précédentes, les membres intéressés pourront présenter et vendre leurs créations artistiques sur



le terrain extérieur. Faites vite, car le nombre d'espaces est limité. D'autres surprises vous attendent !

Aux fins de logistique, il est important de vous inscrire auprès de votre club ou du secrétariat régional de la FADOQ et de ne pas oublier d'apporter votre chaise de parterre. Ceux qui désireraient s'impliquer au niveau de l'organisation de cette journée sont les bienvenus.



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

30 juin 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.

DÉCOUVRIR LA RÉGION DE LA CAPITALE NATIONALE EN VÉLO – samedi 19 août

Pour une 6^e année, la FADOQ Outaouais invite, samedi 19 août, les amateurs de vélo à parcourir en toute sécurité les pistes cyclables en zone urbaine de la région Ottawa-Gatineau. Un trajet de 30 km et un de 50 km seront au programme. Le tout se mettra en branle à 8h30 pour le départ du 50 km du Parc Moussette, suivi par celui du 30 km à 9h30. Prière de vous présenter 15 minutes avant le départ.



Afin de vous assurer d'une qualité d'expérience, il est important de respecter l'une des conditions suivantes au moment de votre inscription :

- avoir effectué un minimum de cinq sorties, ou
- avoir parcouru 100 km au total au cours de l'été

Un goûter sera servi au retour. Carte FADOQ et inscription obligatoires au bureau régional.

Note : Un simple rappel que Gilles et Suzanne invitent les membres FADOQ à se joindre à eux tous les mercredis à 10h pour de courtes sorties en vélo. Pour vous inscrire, veuillez communiquer avec le bureau régional.

JOURNÉE DES ÂÎNÉS FADOQ : FESTIVAL WESTERN DE SAINT-ANDRÉ-AVELLIN – mardi 25 juillet

Dans le cadre du festival, la FADOQ OUTAOUAIS, de concert avec le club FADOQ Vallée d'Or de Saint-André-Avellin, vous invite à la journée d'activités FADOQ. Comme les années antérieures, le tout se mettra en branle à 9h par un tournoi de whist militaire à la salle municipale, suivi à 13h par un gala de danse en ligne gratuit. Les participants auront aussi le loisir de participer au souper musical à 17h30 au coût de 20 \$. Cette journée sera couronnée par un spectacle sous le chapiteau au coût de 25 \$ avec la vedette du country Guylaine Tanguay.



Date : mardi 25 juillet

Pour information et inscription au tournoi de whist militaire : Fernande Dupuis au 819-516-1126

Pour information et achats de billets du souper musical : Michel Haye au 819-983-6632

Pour des billets du spectacle de Guylaine Tanguay : 819-983-1166 ou 1-866-983-1166

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

30 juin 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.

Journée des aînés FADOQ : FESTIV'ARTS DE MONTPELLIER – vendredi 4 août



Date : vendredi 4 août

Heure : 13h à 16h

Activité : Tournoi de whist militaire organisé par le club Les Rayons de Soleil FADOQ de Montpellier

Lieu : Centre communautaire

Pour information et inscription : Lise Desaulniers au 819-428-1799

Pickleball extérieur - Ville de Gatineau



À compter du mois de juillet, les amateurs de pickleball pourront profiter de quatre terrains extérieurs au Parc Raymond Madore, situé au 160, rue des Fleurs (sortie boul. Lorrain de l'autoroute 50). Gérés par des bénévoles, dont l'installation des filets, ces terrains seront disponibles du lundi au jeudi. L'accès à ces terrains sera gratuit et il sera possible d'emprunter de l'équipement. Madame Francine Tremblay, bénévole et impliquée à fond dans le développement de ce sport en



Outaouais, est la recherche d'autres bénévoles pour compléter les différentes plages horaires. Elle peut être rejointe au 819-663-9187 ou jpftremblay@hotmail.com. Dans un autre ordre d'idée, plus de quarante membres se sont inscrits à la ligue estivale de pickleball intérieur FADOQ. Ces derniers se rencontrent tous les vendredis de 14h à 15h30 au Centre sportif de Gatineau. Devant un tel succès, cette ligue amicale poursuivra à l'automne ses activités les vendredis de 14h30 à 16h.



LES HABITATIONS PARTAGÉES DE L'OUTAOUAIS : Service d'aide au déménagement « Les bons compagnons » pour les aînés »

Ce service inclut :

- Soutien au tri, à l'emballage et au déballage des biens personnels
- Soutien à la recherche de service de déménageurs
- Aide offerte avec une équipe de bénévoles et d'employés
- Respect de la confidentialité

Information : 771-6576, poste 204 ou bonscompagnons@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**30 juin 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 pionnières du développement durable**

L'environnement fait partie des préoccupations de la Coopérative funéraire de l'Outaouais (CFO). Tout comme les autres membres de la Fédération des coopératives funéraires du Québec (FCFQ), elle veut faire en sorte que ses opérations se fassent le plus possible dans le respect de l'environnement et qu'elles aient le moins d'impacts négatifs possible.

Dans ce but, les coopératives funéraires considèrent qu'elles ont le devoir de les diminuer ou de les compenser par des actions positives sur le développement durable de la communauté.

Ainsi, la FCFQ a amorcé en 2008 une démarche pour se doter d'une politique de développement durable qui, depuis, guide notre évolution à long terme. Par cette politique, nous voulons nous positionner comme le leader en développement durable dans l'industrie funéraire au Québec.

Nos engagements

Notre politique est articulée autour des axes suivants :

- Offrir des services avant-gardistes, utilisant de nouvelles technologies de disposition des corps.
- Assurer une gestion et des activités respectant l'environnement, grâce à l'élimination des produits chimiques, l'utilisation de sources d'énergie alternative et la minimisation des émissions polluantes.
- Prendre systématiquement en compte les dimensions environnementale, économique et sociale dans notre gestion administrative. Faire le suivi de nos performances à l'aide d'indicateurs de mesures adaptés et en effectuer une reddition de comptes transparente.
- Augmenter la contribution positive pour la société : innover pour toujours offrir des services compétitifs qui profitent à toute la population. Nous voulons demeurer le gardien des rituels funéraires tout en continuant de démystifier la mort, de sensibiliser les gens sur l'importance de faire des choix éclairés en matière funéraire.
- Mettre en place des processus de consultation à long terme avec l'ensemble de nos parties prenantes : membres, clients, fournisseurs, instances municipales et provinciales, communautés locales et associations, employés et la relève.
- Réduire l'empreinte environnementale : minimiser les impacts environnementaux de nos activités. Consommer de manière responsable et gérer de façon efficace nos ressources. Faire preuve d'innovation et utiliser autant que possible les technologies visant à améliorer la performance environnementale et la réduction des nuisances. Promouvoir ces principes auprès de nos partenaires.

Le projet Héritage est la première pierre de notre politique de développement durable. Par ce programme, nous visons à léguer un environnement plus sain en plantant des arbres et en éliminant l'impact de nos activités sur l'environnement.

Pour en savoir plus, cliquez sur <http://bit.ly/2sPgNwh>

Laissez notre famille prendre soin de la vôtre. Un seul numéro pour nous joindre : 819 568-2425.

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**30 juin 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 soirées explosives garanties en devenant BÉNÉVOLE pour les Grands feux !!

Devenir bénévole pour les Grands feux, c'est vivre une expérience unique et valorisante et la chance de joindre l'équipe des Grands passionnés pour passer des soirées inoubliables ! Chaque année, une équipe de près de 400 bénévoles contribuent au succès de secteurs, comme le contrôle de foule et de du plaisir et d'y faire des rencontres la réalisation d'une compétition en hommage au 150^e anniversaire du vous fera voyager d'un océan à l'autre !



l'événement dans différents la zone familiale. En plus d'avoir mémorables, vous participerez à pyrotechnique 100% canadienne Canada. Une programmation qui

Pour vous inscrire :

Allez directement en ligne au www.feux.qc.ca dans la section BÉNÉVOLAT, ou communiquez avec nous au 819-771-FEUX (3389) ou à benevole@feux.qc.ca.

**ÉTAGÉ D'AUBERGINES GRILLÉES**

			Légumes et salades
Préparation	Temps de cuisson	Portions	Facile
10 minutes	10 minutes	4	Temps total : 30 minutes
			Voir tout

Ingrédients

- 2 grosses aubergines, coupées en six tranches de 0,6 cm (1/4 po) d'épaisseur
- 1 de chacune tomates rouge et jaune, coupées en quatre tranches de 0,6 cm (1/4 po) d'épaisseur
- 45 ml (3 c. à soupe) de fleur d'ail
- Au goût, fleur de sel et poivre fraîchement moulu
- 16 grosses feuilles de basilic
- 90 g (3 oz) de fromage de brebis à pâte ferme râpé comme La Tomme de Brebis de Charlevoix
- pour garnir, Filet d'huile d'olive
- pour garnir, zeste de citron
- pour garnir, petites feuilles de basilic

Méthode

1. Préchauffer le barbecue à intensité moyenne-élevée. Disposer les tranches d'aubergines sur la grille préalablement huilée du barbecue. Cuire environ 3 minutes par côté ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres et grillées. Retirer du feu et placer dans une assiette.
2. Déposer ensuite quatre tranches d'aubergine sur un plan de travail. Couvrir chaque tranche d'une tranche de tomate, puis tartiner de fleur d'ail, saler et poivrer au goût, recouvrir de deux feuilles de basilic puis saupoudrer de fromage de brebis. Répéter l'opération une seconde fois en terminant par une tranche d'aubergine. Saler et poivrer au goût.
3. À l'aide d'une spatule, disposer les étagés sur la grille préalablement huilée. Cuire à couvert pendant 4 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit légèrement fondu. Au moment de servir, arroser d'un filet d'huile d'olive, garnir de zeste de citron frais et de feuilles de basilic. Servir en entrée ou en accompagnement d'une viande grillée.

VARIANTE : Varier les herbes fraîches et le fromage à l'infini. Essayer les fromages du Québec, qu'ils soient à pâte ferme, semi-ferme ou molle. Chaque recette deviendra alors une découverte.

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

30 juin 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)



**Groupe
Voyages Québec**

ESCAPADE DANS LA VIEILLE CAPITALE – 19 au 21 juillet

Musée Grévin, Grands Voiliers, Théâtre Beaumont St-Michel & l'Île d'Orléans

Date : 19 au 21 juillet

3 jours, 7 repas

Coût par personne en occupation double : 589 \$

Départ : Gatineau, arrêt Montréal pour la visite du Musée Grévin

Inclus dans le prix : transport en autocar de luxe/hébergement pour 2 nuits/7 repas/activités au programme/service d'un guide accompagnateur/toutes les taxes

Information : 819 777-5774



Voyage *La Chaudière*
VASCO
& l'Univers de la Croisière

CROISIÈRE GASTRONOMIQUE À MAGOG – 22 au 23 août

Dates : 22 au 23 août

Coût : 399 \$ en occupation double

495 \$ en occupation simple

Le forfait comprend :

-  transport en autocar deluxe
-  une nuitée à l'hôtel Espace 4 saisons
-  un petit déjeuner
-  un souper croisière à bord du Grand Cru le mardi 22 août (valeur de 109 \$ + taxes)
-  une visite VIP Vignoble Cep d'Argent et boîte à lunch
-  une visite guidée de l'Abbaye de St-Benoit-du-lac
-  frais de service sur les repas
-  toutes les taxes

Information et réservation : 819-771-6271 ou vlc@voyageslachaudiere.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**30 juin 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.

Bungalow à vendre

5 chambres à coucher, grand terrain, 2 remises, piscine hors terre, spa, à proximité des écoles, information : 819-561-3637.

Bungalow, secteur La Sablonnière à Gatineau, information : 819-210-0187.

Divers

Sofa-lit avec matelas Simmons comme neuf, 200 \$ non-négociable, 819-771-0435.

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 fadogoutaouais@gmail.com.

PENSÉE DU JOUR Dans ta vie fais confiance à celles/ceux qui peuvent voir ces trois choses : ta peine derrière ton sourire... ; l'amour que tu as malgré ta colère... et la raison de ton silence...

Anonyme

**Préparation de l'infolettre :**

Éditeur : Richard Bisson

Révisseur : Céline Jetté

Mise en page : Claude Legault (Mme)

Distribution : Adnetis



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

30 juin 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.



Réservé aux jeunes de 50 ans et plus !

LibrEspace^{MD} FADOQ, un programme d'assurances auto et habitation, exclusif aux membres du Réseau FADOQ, qui vous accorde de précieux avantages tels que :



Aucune franchise en cas de délit de fuite
ou perte totale du véhicule



Protection valeur à neuf sur le bâtiment
sans obligation de reconstruire

Et des rabais spécifiques aux membres

Appelez votre courtier dès maintenant
ou composez le **1 866 477 5050**



ASSUREUR OFFICIEL
DU RÉSEAU FADOQ



Certaines conditions, limitations et exclusions s'appliquent aux offres mentionnées. Ces offres peuvent varier et être modifiées sans préavis. Votre contrat d'assurance prévaut en tout temps. © 2017, Intact Compagnie d'assurance. Tous droits réservés.



Mythes et réalités reliés à l'audition

Par Isabelle Gauthier, audiologiste,
Polyclinique de l'Oreille

<http://legroupeforget.com/blogue/comprendre-la-perte-auditive/mythes-realites-relies-laudition/>



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

30 juin 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.LESJARDINSDUSOUVENIR.COM



Le Réseau FADOQ remercie ses Grands Partenaires

