

**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 août 2017

## Membres FADOQ, région Outaouais

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

### PROGRAMME LOISIRS AUTOMNE 2017

La FADOQ Outaouais, de concert avec ses clubs affiliés, entend déployer le temps et l'énergie nécessaire afin d'offrir une programmation diversifiée et adaptée de loisirs qui saura répondre aux besoins des 50 ans et plus. Malgré



toute la publicité entourant les saines habitudes de vie, les études statistiques démontrent que moins de 40% des aînés ont un mode de vie actif. Conscients que ceux-ci ne forment pas un groupe homogène, notre objectif est d'accroître le niveau de participation à nos activités. À cet égard, il sera maintenant possible pour nos membres de s'inscrire à des cours de Zumba et Essentricis en soirée. Bien que l'âge moyen de la retraite se situe autour de 59 ans, nous avons tendance à oublier que plusieurs aînés sont encore sur le marché du travail. Comme toujours, n'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires et suggestions en communiquant avec le bureau régional.



la Fête champêtre le 1<sup>er</sup> septembre prochain



# 8<sup>ième</sup> fête champêtre

- DATE :** vendredi le 1<sup>er</sup> septembre 2017  
**LIEU :** 5-B, rue Saint-Arthur, Gatineau (secteur Pointe-Gatineau)  
**COÛT :** Gratuit  
**OBJECTIF :** Rassembler dans un événement festif, les membres FADOQ de l'ensemble de la région

<http://www.fadoqoutaouais.gc.ca/fr/Activites-et-loisirs/Fete-Champetre/>

FADOQ English Speaking Members

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

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

25 août 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



LES DIABÉTIQUES DE L'OUTAOUAIS INC.

**INVITATION**

**CONFÉRENCE GRATUITE**

**L'APNÉE DU SOMMEIL ET LE DIABÈTE**



**CONFÉRENCIÈRE : Isabelle Côté, Inhalothérapeute**

Entourée d'une équipe performante et dévouée, elle offre le diagnostic et le traitement de l'apnée du sommeil. Avec son approche unique envers les troubles du sommeil et la réponse aux besoins de sa clientèle, elle s'est donnée comme mission d'optimiser la qualité de vie des gens... jour et nuit!

Mercredi le 30 août 2017 à 19H

La Cabane en Bois Rond, Salle Roland Giguère

331 boulevard Cité des Jeunes, Gatineau

Veuillez confirmer votre présence au 819 770-0442 ou par courriel [diabetiquesoutaouais@gmail.com](mailto: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

25 août 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 D'ÉCRITURE – mardi 19 septembre

En partenariat avec la Fédération québécoise du loisir littéraire, la FADOQ Outaouais organise des ateliers d'écriture cet automne. Si vous avez le goût de prendre la plume et de faire jaillir les fruits de votre imagination, M. Michel Lavoie, auteur prolifique de l'Outaouais comptant plus de 50 romans à son actif, vous invite à ses ateliers d'écriture. D'une durée de neuf heures, divisées en 3 sessions de 3 heures chacune, ces ateliers vous permettront d'acquérir des connaissances de base pour structurer vos textes. Tous les genres littéraires seront abordés : roman pour adultes, pour la jeunesse, nouvelle, récit, poésie et slam. En prime, vous pourriez voir vos textes publiés dans un recueil de facture professionnelle.



**Début :** mardi 19 septembre

**Horaire :** 9h à 12h

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

**Coût :** 30 \$

**Inscription/ information :** 819-777-5774

**Carte de membre FADOQ obligatoire**

## LE QUÉBEC ET LA PREMIÈRE GUERRE MONDIALE – mercredi 20 septembre



**Date :** mercredi 20 septembre

**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](mailto:fadoqoutaouais@gmail.com)

**Description :** Si la Première Guerre Mondiale s'est déroulée en Europe, elle a aussi provoqué la pire crise politique et sociale de l'histoire du Québec, venant même à un cheveu de provoquer l'éclatement du Canada. Le Québec en sortira complètement transformé, à tous les niveaux.

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.



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 août 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 de mise en forme

### CARDIO SANTÉ – lundi 18 septembre



Principalement composé d'exercices cardiovasculaires, de musculation, de flexibilité et de renforcement musculaire.

**Début** : lundi 18 septembre

**Endroit** : 5-B, rue Saint-Arthur, secteur Gatineau (grande salle)

**Coût** : 45 \$ pour 10 cours

**Horaire** : 12h30 à 13h30

**Équipements requis** : espadrilles, serviette et bouteille d'eau

**Instructeur** : Stephan Ouimet, kinésiologue

Un minimum de 12 participants est requis et la carte FADOQ est obligatoire. Inscription acceptée par téléphone au bureau régional.

### TONUS SANTÉ – lundi 18 septembre

Constitué 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.

**Début** : lundi 18 septembre

**Endroit** : 5-B, rue Saint-Arthur, secteur Gatineau (grande salle)

**Coût** : 45 \$ pour 10 cours

**Horaire** : 13h45 à 14h45

**Instructeur** : Stephan Ouimet, kinésiologue

Un minimum de 15 participants est requis et la carte FADOQ est obligatoire. Inscription acceptée par téléphone au bureau régional.



**FADOQ English Speaking Members**

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

# Infolettre FADOQ

25 août 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 DE ZUMBA GOLD POUR ÂÎNÉS – 18 et 22 septembre



Le Zumba Gold est un programme adapté aux 50 ans et plus combinant les éléments d'aérobic et de mouvements de danses latines mais sur un rythme plus doux, moins rapide et sans saut.

**Début** : lundi 18 septembre et vendredi 22 septembre

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

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

**Instructeur** : Roger Lavallée

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

Session 2 : vendredi de 10h à 11h

**Note** : Un minimum de 10 participants est requis. Vous pouvez vous inscrire à une ou deux sessions. La carte FADOQ est obligatoire. Inscription acceptée par téléphone au bureau régional.

### ZUMBA GOLD ET ESSETRICS (NOUVEAU, EN SOIRÉE) – mercredi 20 septembre

Si le nombre d'inscriptions s'avère suffisant, des cours de ZUMBA Gold et Essentrics se tiendront les mercredis en soirée.

**Début** : mercredi 20 septembre

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

**Coût** : 45 \$ pour 10 cours

**Instructeur** : Roger Lavallée

**Horaire** : Zumba : 18h à 19h

Essentrics : 19h15 à 20h15



Un nombre de 12 participants par activité est requis. Inscription et carte de membre FADOQ obligatoires.

### ESSETRICS, ÉTIREMENTS EN MOUVEMENT – vendredi 22 septembre

Vous souffrez d'arthrite ou d'arthrose ? Vous manquez parfois d'équilibre ? Vous voulez faire de la réadaptation à la suite d'une blessure ou d'une opération ? La technique Essentrics vous permet de garder la santé tout en s'adaptant à votre forme physique !

**Début** : vendredi 22 septembre

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

**Cours** : 45 \$ pour 10 cours

**Horaire** : 11h15 à 12h15

**Instructeur** : Roger Lavallée

**Note** : Un minimum de 10 participants est requis. Si le nombre s'avère suffisant, un second cours pourrait être offert les lundis de 9h30 à 10h30. Carte FADOQ obligatoire.



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 août 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 diverses

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

Désirez-vous marcher à votre rythme tout en socialisant et en faisant de nouvelles connaissances, voire des amis de marche ? Pour une 3<sup>e</sup> année, Richard Matte, président du Club Les Étoiles-d'argent de Cantley, invite les membres FADOQ intéressés à se joindre à eux pour de courtes sorties à 10h les mardis à compter de septembre. **Carte FADOQ obligatoire.** Information : 819-827-0398.

#### Club FADOQ Les Étoiles d'Argent de Cantley Club de Marche FADOQ

#### Calendrier des randonnées pédestres mois de septembre 2017

Jour, date et heure	Lieu de randonnée	Niveau de difficulté
5 septembre à 10h	Parc de la Gatineau, Old Chelsea, stationnement au 33, chemin Scott, au Centre des visiteurs, marche sur le sentier de la sucrerie et dans les rues de Old Chelsea.	Facile,
12 septembre à 10h	Cantley, stationnement au 8, chemin River, marche jusqu'à la rivière Gatineau.	Facile et intermédiaire
19 septembre à 10h	Lac Leamy, stationnement au restaurant Le St-Éloi ou au Réno, rue Atawe (secteur Hull).	Facile
26 septembre à 10h	Cantley, stationnement au Parc du chemin Denis, marche du chemin Denis et rue Blondeau et rue Perreault.	Facile et intermédiaire

Bonne randonnée !

Responsable : Richard Matte - tél : 819-827-0398



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 août 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.

**BUFFET DES CONTINENTS**

**JOURNÉE NATIONALE DES AÎNÉS**

**LES AÎNÉS DÎNENT GRATUITEMENT\***

**Lundi 2 octobre**  
**11 h à 14 h 30**

\* En échange d'un don en argent de votre choix, remis à la FADOQ - Région Outaouais

100 % des dons amassés permettront à la FADOQ - Région Outaouais d'améliorer les services offerts aux 20 000 membres et développer des programmes portant sur l'exploitation financière des aînés, la forme d'abus la plus répandue au Canada.

\* Dans le cadre de cette activité de collecte de fonds, nous ne prenons pas de réservation. Cette offre est exclusive et ne peut être jumelée à une autre promotion.

**GATINEAU | 4, Gare-Talon (angle boulevards Maloney et de l'Hôpital), Gatineau QC J8T 0B1 | 819 561-1099**

**lebuffetdescontinents.com**

## DÎNERS-RENCONTRES - Restaurant Pacini – jeudi 5 octobre

Le bureau régional compte récidiver et organiser mensuellement des dîners-rencontres au cours de la prochaine année. Ces dîners se veulent avant tout l'occasion pour les participants de créer de nouvelles relations ou simplement l'opportunité d'échanger sur différents sujets avec leurs pairs. D'ailleurs, s'il y a un intérêt, nous pourrions même organiser des rencontres les dimanches matin et certains dîners avec thèmes. Pour mettre le tout en branle, un premier dîner sera organisé jeudi le 5 octobre prochain au restaurant Pacini, situé au 615, boulevard St-Joseph, Gatineau (secteur Hull). Cet établissement est partenaire de la FADOQ Outaouais depuis plus d'une dizaine d'années. Si cela vous intéresse, inscrivez-vous au bureau régional ou au [fadoqoutaouais@gmail.com](mailto:fadoqoutaouais@gmail.com). Inscription et carte de membre FADOQ obligatoires.



**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 août 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 DE L'AUDITION GROUPE FORGET - 6 OCTOBRE 2017



## Dépistage auditif sans frais

Gatineau • Aylmer • Hull

▶ Prenez RDV dès maintenant au  
1-888-844-0864.

**GROUPE  
FORGET**  
AUDIOPROTHÉSISTES

### AIMEZ-VOUS JOUER AUX CARTES ?



Depuis l'automne dernier, un groupe d'une vingtaine de personnes se rencontre les mardis après-midi au 5-B, rue Saint-Arthur pour jouer au 500. Bertrand Fortin, membre FADOQ, assume la coordination de cette activité. Si vous désirez vous joindre à ce groupe, communiquez avec le bureau régional. Inscription et carte de membre FADOQ obligatoire.

### RANDONNÉES PÉDESTRES - PARC DE LA GATINEAU



Depuis l'automne dernier, à la fin de la saison de vélo, madame Monique Girard, membre FADOQ assume la coordination de courtes randonnées les mercredis matin dans le Parc de la Gatineau. Vous aimeriez vous joindre à ce groupe de marcheurs, veuillez communiquer avec le bureau régional. Inscription et carte de membre FADOQ obligatoire.

### PICKLEBALL À LA FADOQ-OUTAOUAIS



Depuis le printemps dernier, la FADOQ Outaouais opère un programme de pickleball libre les vendredis après-midi au Centre Sportif de Gatineau. S'il y a intérêt, il serait possible de créer un second groupe à tous les deux vendredis à compter de septembre au même endroit de 14h30 à 15h45. Le coût pour 8 semaines d'activités serait de 35 \$. L'inscription et la carte FADOQ sont obligatoires. Information ou inscription au bureau régional ou à [fadoqoutaouais@gmail.com](mailto:fadoqoutaouais@gmail.com).



FADOQ English Speaking Members

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

Infolettre FADOQ

25 août 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.

## Divers

### BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

L'Université du troisième âge en Outaouais (UTAO) est à la recherche d'un(e) bénévole qui assumerait des tâches administratives de secrétaire à raison de 6 à 10 heures par semaine. Le travail se ferait au bureau de l'UTAO (dans le Campus 3) au 175, rue Jean-René Monette (coin Notre-Dame) Gatineau.



L'UTAO recherche des bénévoles pour se joindre aux comités des communications et de la programmation. Vous avez des aptitudes en communication et en rédaction et souhaitez donner quelques heures par mois, joignez-vous à l'équipe.

Si vous avez un intérêt, écrivez à [utaoutaouais@gmail.com](mailto:utaoutaouais@gmail.com) ou téléphonez au 819-663-3305, poste 219.

### AÎNÉ-AVISÉ CONTRE LA FRAUDE ET LA MALTRAITANCE

Il s'agit d'un programme d'information concernant la maltraitance et la fraude envers les aînés. Par le biais de séances d'information, un policier et un bénévole rencontrent ceux-ci dans leur milieu pour répondre à leurs questions et les référer vers les ressources appropriées. L'objectif est de favoriser la discussion et de susciter la réflexion par la présentation de vidéos portant sur des notions-clés. L'utilisation de ces outils permet à la fois de dresser un portrait de la maltraitance et donner des conseils de prévention.



Depuis son lancement en 2010, plus de 45,000 personnes ont assisté à ces séances d'information à travers la province. Dans tous les secteurs de l'Outaouais, plus de 2,000 personnes furent sensibilisées grâce à nos 120 séances offertes gratuitement dans les milieux de vie des aînés. Leur particularité réside dans leur formule unique d'animation combinant le savoir d'un professionnel et l'expérience d'un aîné bénévole.

Vous trouverez sur le site web <http://aineavise.fadoq.ca/fr/Accueil/> un aperçu des capsules vidéo qui présentent quelques-unes des formes que peuvent prendre l'abus et la maltraitance ainsi que des ressources et références. Si vous désirez organiser une séance dans votre milieu, communiquez avec le bureau régional.

### FORMATION TABLETTES NUMÉRIQUES IPAD ET ANDROID



Pour une 4<sup>e</sup> année, la FADOQ Outaouais offre des formations sur tablette numérique expressément pour les 50 ans et plus. Elles sont données par des formateurs expérimentés à des groupes restreints d'au plus cinq personnes, dans une atmosphère conviviale. Pour plus de renseignements, veuillez communiquer avec le bureau régional.

FADOQ English Speaking Members

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

**Infolettre FADOQ**

25 août 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 projet Héritage

### Faire d'une pierre plusieurs coups !

Le projet Héritage est la première pierre de la politique de développement durable adoptée en 2008 par la Fédération des coopératives funéraires du Québec (FCFQ) dont fait partie la Coopérative funéraire de l'Outaouais (CFO).



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. Par le fait même, les coopératives du réseau font d'une pierre plusieurs coups :

- planter un arbre à la mémoire de chaque personne décédée ayant utilisé les services de la coopérative ;
- réaliser des funérailles « carbone neutre » en plantant un nombre d'arbres suffisant pour compenser l'émission des gaz à effet de serre de toute la flotte automobile utilisée pour la prestation des funérailles d'un client ;
- favoriser l'intercoopération au Québec par le support d'une coopérative forestière du Saguenay ;
- favoriser l'intercoopération nord-sud par le support d'une coopérative forestière du Guatemala ;
- soutenir un groupe de femmes guatémaltèques qui travaillent dans le milieu très masculin des coopératives forestières.

Bref, les coopératives funéraires souhaitent ainsi poser un geste très concret en faveur de l'environnement, de l'intercoopération et de l'égalité entre les hommes et les femmes.

### Combien d'arbres sont plantés ?

En collaboration avec [SOCODEVI](#), la Fédération FCFQ a procédé en juin 2009 à la première plantation d'arbres. Depuis cette date, à chaque année jusqu'en 2012, la moitié des arbres ont été plantés par une coopérative forestière du Guatemala et l'autre moitié par la Coopérative forestière Ferland-Boileau du Saguenay.

Depuis 2013, la moitié des arbres sont plantés au Pérou par l'APROCAM plutôt qu'au Guatemala. APROCAM (Asociación de productores cacaoteros y cafetaleros del amazonas) est une organisation à but non lucratif.

À ce jour, 450 producteurs des districts de La Peca, Bagua, Copallin et Imaza de la province de Bagua dans la région d'Amazonas au Pérou en font partie. Au total, 83 418 arbres ont été plantés depuis le début du programme, ce dont nous sommes particulièrement fiers.

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

**PENSÉE DU JOUR** Les rencontres dans la vie sont comme le vent. Certaines nous effleurent la peau, d'autres nous renversent.

FADOQ English Speaking Members

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

Infolettre FADOQ  
Infolettre FADOQ

25 août 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)

INFORMATION  
ET RÉSERVATION

Votre conseiller voyages

Sophie Desrochers

1 800 463-1598

sderochers@gvq.ca

gvq.ca



### LONG SÉJOUR SUR LA COSTA DEL SOL EN APPART'HÔTEL 4\*

27 févr. au 19 mars 2018

21 jours

Baigné de soleil, le littoral méditerranéen de l'Espagne est prisé pour la douceur de son climat. La région profite en effet de plus de 320 jours d'ensoleillement par an. La Costa Del Sol, s'étire sur un peu plus de 150 km entre Grenade et Cadix, la « côte du soleil » et a ainsi, tout pour plaire. En tout, près de 140 plages s'y succèdent. Le charme de la Costa Del Sol ne lui vient pas uniquement de son littoral, mais aussi de ses charmantes villes et villages blancs, dotés d'un patrimoine architectural remarquable. Nous avons choisi pour vous un appart'hôtel de grande qualité à Marbella. Cette région balnéaire est située un peu plus au sud de la Costa Del Sol vous permettant ainsi de profiter encore plus, de la douceur du climat. À destination vous pourrez vous déplacer facilement par le transport en commun, ou encore louer une voiture à partir de votre hôtel. De nombreux et excellents terrains de golf sont accessibles tout au long de la côte. Et pour les marcheurs de très beaux sentiers de marche et promenade au bord de la mer vous attendent. Alors, n'attendez pas plus longtemps pour vous inscrire et partez avec nous.

À partir de  
**2599\$**  
occ. double

À partir de  
**3688\$**  
occ. simple

Inclut **UNE RÉDUCTION DE 50\$/PERS.**  
si réservé avec dépôt avant le 10 nov.

Prix régulier: **DOUBLE** 2649\$ **SIMPLE** 3738\$

**VOL AVEC AIR FRANCE**

#### CE FORFAIT INCLUT

Vol avec Air France ou autre compagnie aérienne | Hébergement pour 19 nuits en hébergement en appartement 1 chambre 4\* | Les transferts | Taxes et frais de services | Service d'un accompagnateur GVQ | Service d'un accompagnateur FADOQ

#### CE FORFAIT N'INCLUT PAS

Excursions et visites | Dépenses personnelles | L'assurance-voyage | Repas | Manutention des bagages | Les pourboires au chauffeur | Le transport urbain | Le Fonds d'Indemnisation des Clients des Agents de Voyages (FICAV)

Les conditions générales de Groupe Voyages Québec s'appliquent.

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 août 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.



# NOËL SYMPHONIQUE

À Montréal

16 décembre 2017

Les plus grands classiques de Noël interprétés  
par quelques-unes des plus belles voix du  
Québec, accompagnées de 45 musiciens.  
Plongez-vous dans la magie des Fêtes !

Prix

**229\$**

Par personne

## QUELQUES INCLUSIONS

- Transport aller-retour en autocar
- Rafraîchissement à bord (eau)
- Billet pour le spectacle Noël Symphonique
- Souper dans un restaurant de 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 août 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.

#### Maison à vendre

Superbe jumelé plein-pied, Domaine La Baie, secteur Templeton. Un beau compromis entre l'unifamiliale et le condo. Information : 819-230-6091 et pour tous les détails de la propriété, veuillez consulter [duproprio.com/738585](http://duproprio.com/738585).

Grand bungalow de 3+2ch. À distance de marche de Nicolas-Gatineau, des cafés, des restos, des magasins et du centre-ville de Gatineau. Plusieurs rénovations majeures ont été effectuées au cours des dernières années. Vous serez charmé par son grand terrain paysagé sans voisin arrière. Information : Dominique Théorêt au 819-684-1220.

#### Maison à partager

Recherche femme de 50 ans et plus pour cohabitation. Information : 819-682-7381.

#### Retrouvailles

Monsieur Gaston Guénette organise le 9 septembre 2017 une retrouvaille des 80 finissants de l'École normale de Hull, promotion 1967, et il tente de rejoindre, 50 ans plus tard, le plus grand nombre de gens possible. Si vous êtes un ancien de l'ENH, promotion 1967, communiquez avec [gastonguenette@sympatico.ca](mailto:gastonguenette@sympatico.ca).

#### Divers à vendre

Foyer électrique à vendre. Information : 819-230-6091.

Métier à tisser Nilus Leclerc de 45 pouces avec banc et accessoires. 525 \$ Information : 819-428-2241.

Appareil pour Apnée du sommeil «Res Med» 950.\$ Information : 819-561-5185.

Triporteur à vendre Pathfinder 888 SLS. 2 000 \$ Information : 819-985-3194.

Sac de transport pour petit chat ou chien, de couleur noire. 20 \$ Information : 819-918-1550.

Fauteuil roulant électrique de marque Jazzy Select 6. 2 500 \$. Information : 819-663-9636.

Violon 4/4 couleur acajou - comprenant la mentonnière, l'appui épaule, l'archet ainsi que l'étui de rangement. Excellente condition. Information : 819-643-2189.



Moi, je le porte et vous? [leboutonargente.ca](http://leboutonargente.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 [fadogoutaouais@gmail.com](mailto:fadogoutaouais@gmail.com).

FADOQ English Speaking Members

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

# Infolettre FADOQ

25 août 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.



## 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/>



## PARTENAIRES



Le Réseau FADOQ remercie ses Grands Partenaires

