

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

HORAIRE DE NOVEMBRE

Jour, date, heure	Lieu de randonnée	Niveau de difficulté
Mardi 7 novembre à 10h	Cantley, stationnement de la municipalité au 8, chemin River	Facile et intermédiaire
Mardi 14 novembre à 10h	Secteur Hull, stationnement du Parc Jacques Cartier en face de la Piéta, rue Laurier	Facile
Mardi 21 novembre à 10h	Cantley, chemin Hogan, stationnement Montée de la Source et chemin Hogan	Facile
Mardi 28 novembre à 10h	Secteur Hull, promenade du Lac des Fées, stationnement sur la rue Maurice près de la rue Gamelin	Facile

Bonne randonnée!

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







Calendrier des randonnées pédestres dans le Parc de la Gatineau

Jour, date et heure	Info sur la randonnée	Difficulté, distance totale
mercredi, 1 ^{er} novembre	Départ: P7 (chemin Kingsmere)	Facile et intermédiaire
10h30	(Sentiers: #30, 8, 23, 17, 30)	Environ 5 km
	Google Maps: « P7 Gatineau »	
mercredi, 8 novembre	Départ: P6 (stationnement du	Facile/ Intermédiaire
10h30	Domaine Mackenzie-King)	Environ 6 km
	Sentiers : à déterminer	
	Google Maps: « P6 Mackenzie-King »	
mercredi, 15 novembre	Départ: P16	Facile/Intermédiaire
10h30	Sentier: #50 jusqu'au refuge Herridge	(bonne montée - les premières
	Apportez votre lunch.	20 minutes) - Environ 10 km
	Google Maps : « P16 Vallee-Meech »	Durée totale, incluant le
		lunch : 3-4 heures
mercredi , 22 novembre	Départ: Coin Chemin de la mine	Intermédiaire
10h30	(Hull) et rue du Quartz	Environ 7 km
	Sentiers: #5, 15, 35, Promenade 5	
	Google Maps : « rue du Quartz »	
mercredi, 29 novembre	Départ : P6 (stationnement du	Facile/Intermédiaire
10h30	Domaine Mackenzie-King)	Environ 4.5 km
	Sentier Lauriault	
	Google Maps: « P6 Mackenzie-King »	

- En cas de pluie ou de neige (!), la randonnée est annulée.
- Chaque randonnée a une pause-santé à mi-chemin (ou un lunch pour la randonnée du 15 novembre).
- Pour plus d'informations sur les sentiers et stationnements du Parc de la Gatineau :
- http://ccn-ncc.gc.ca/endroits-a-visiter/parc-de-la-gatineau
- La carte des sentiers se trouve tout en bas sous «Documents», puis « Sentiers d'été». Vous pouvez la télécharger sur votre cellulaire afin d'y avoir accès, si vous êtes hors réseau.
- Vous pouvez aussi vous procurer une carte (\$) des sentiers au Centre des visiteurs du Parc de la Gatineau, 33 Chemin Scott, Chelsea.
- Responsable : Monique Girard (moni.girard@outlook.com)



TOURNOI QUILLES FADOQ – dimanche 12 novembre



Date: Dimanche le 12 novembre 2017 - 13h

Lieu : Salle de quilles King Pin de Buckingham 210, rue Sauvé



Gatineau (secteur Buckingham)



Coût: 20\$ par joueur (paiement par carte de crédit accepté au bureau régional au 819-777-5774)

Le coût inclus le droit de jeu (3 parties), bourses aux équipes gagnantes (3) et le repas pizza comprenant eau et boisson gazeuse.

Date limite d'inscription : vendredi le 4 novembre 2016 Vous pouvez vous inscrire ou inscrire votre équipe (6 joueurs) :

Carte FADOQ obligatoire



Laurraine Turcotte : 819-428-2877 Bureau régional : 819-777-5774





DÎNERS - RENCONTRES - RESTAURANT La Belle et le Bœuf - jeudi 2 novembre

La FADOQ Outaouais tiendra dorénavant ses dîners-rencontres le premier jeudi du mois à 11h30.

Date: jeudi 2 novembre

Heure: 11h30

Lieu: Les Promenades Gatineau, 1100, boulevard Maloney ouest, Gatineau

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

Candidats recherchés

Dépassant les vingt mille membres, la FADOQ Outaouais souhaite élargir son offre de loisirs au cours de la prochaine année. Dans cette perspective, la fADOQ Outaouais désire créer une banque de candidats intéressés dans le domaine de la mise en forme pour aînés (yoga, conditionnement physique, plein air, danse, pilates, zumba, tai chi, etc.) ainsi que le secteur culturel (peinture, dessin, cours d'espagnol, littéraire, conférences, etc.). Si cela vous intéresse, n'hésitez pas de communiquer avec le bureau régional au 819-777-5774 ou fadoqoutaouais@gmail.com.



S'INITIER À LA CUISINE VÉGÉTARIENNE

Date: mercredi 1er novembre

Horaire: 13h

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

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

Coût: gratuit (inscription et carte de membre FADOQ obligatoires)

Description: Découvrez les bienfaits d'une alimentation végétale sur la santé et l'environnement. Apprenez comment utiliser les protéines végétales dans de savoureuses recettes et bien plus encore! Cet atelier s'adresse à tous : végétaliens, végétariens et ceux désirant réduire leur consommation de viandes.



LE RÊVE ET LA SANTÉ

Date: mercredi 8 novembre

Horaire: 13h

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

Animatrice : Judith Saint-Laurent, conférencière et membre de l'IASD (International

Association for the Study of Dreams) (http://judithsaintlaurent.com/about.html)

Coût: gratuit (inscription et carte de membre FADOQ obligatoires)

Description: Une des fonctions primordiales du rêve est le maintien de votre santé. Il peut vous dévoiler votre état de santé, vous prévenir d'une menace, poser un diagnostic, révéler la cause de la maladie et indiquer le chemin qui favorisera la guérison. À l'aide d'exemples de rêves, l'animatrice démontre l'importance des renseignements transmis par ceux-ci pour le maintien de la santé et pour favoriser la guérison autant physique que psychologique





Rencontre des aînés et des proches aidants - vendredi 10 novembre





3e Salon du diabète - dimanche 12 novembre



DÉCOUVREZ LES DIFFÉRENTES FORMES DE DONS PLANIFIÉS

Date: mercredi 15 novembre

Horaire: 13h

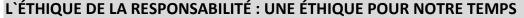
Lieu: 5-B, rue Saint-Arthur, secteur Gatineau

Animateur : Benoit Laroche, Directeur des dons majeurs et planifiés à la Fondation Santé Gatineau

Coût: gratuit (inscription et carte de membre FADOQ obligatoires)

Description: Monsieur Laroche expliquera ce qu'est un don planifié ainsi que les nombreux avantages fiscaux s'y rattachant. Les dons planifiés ont un impact majeur auprès des organismes qui en

bénéficient.





Date: mercredi 29 novembre

Horaire: 13h

Lieu: 5-B, rue Saint-Arthur, secteur Gatineau **Animateur**: Roger Blanchette, historien

Coût: gratuit (inscription et carte de membre FADOQ obligatoires)

Description: Chaque période de l'histoire soulève des enjeux éthiques différents et génère donc des réponses éthiques différentes. Pour les problèmes de notre époque, il n'existe qu'une approche éthique, non seulement possible, mais nécessaire. C'est l'éthique de la responsabilité, développée par le philosophe allemand, Hans Jonas.

PROTÉGER VOS INVESTISSEMENTS CONTRE LA FRAUDE ET LES ABUS FINANCIERS

Date: mercredi 6 décembre

Horaire: 13h

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

Animatrice : Chantal F. Lamarche, avocate Educaloi et un représentant de la MÉDAC (Mouvement

d'éducation et de défense des actionnaires)

Coût: gratuit (inscription et carte de membre FADOQ obligatoires)

Description: Votre argent vous appartient. L'investir peut rapporter gros, mais il y aussi des risques! A quels professionnels devriez-vous faire confiance? Comment diminuer les risques de fraude et d'abus

? Vers qui vous tourner en cas de comportement douteux ?



ATELIERS D'ÉCRITURE - lundi 15 janvier (2018)



Vous avez le goût de publier vos textes dans un recueil de facture professionnelle, d'être lu par de nombreux lecteurs et d'assister à un lancement de votre livre en compagnie de parents et d'amis ? L'occasion vous en est offerte. Apprentissage de la nouvelle, du récit de vie, du roman pour la jeunesse et les adultes, de poésie, une possibilité de publier chez un éditeur professionnel. M. Michel Lavoie, auteur prolifique comptant plus de 50 romans à son actif, animera ces ateliers d'une durée de 12 heures divisées en 4 sessions de 3 heures chacune.

Début : lundi 15 janvier **Horaire** : 12h à 15h

Lieu: 5-B, rue Saint-Arthur, secteur Gatineau **Coût**: 40\$ (minimum de 10 participants requis)

Inscription/ information: 819 777-5774 (Carte de membre FADOQ obligatoire) **Note**: Ces ateliers se dérouleront sur 4 lundis consécutifs à compter du 15 janvier



Ingrédients pour la soupe :

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola
- 3 L (12 tasses) de citrouille parée et coupée en dés
- 1 petit oignon, coupé en dés
- 4 gousses d'ail, pelées et écrasées
- 1,5 L (6 tasses) de bouillon de poulet réduit en sodium
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable pur
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de muscade moulue
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) sel
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) poivre

Ingrédients pour la garniture :

- 2 pommes Granny Smith, coupées en petits dés
- 125 ml (1/2 tasse) de ciboulette fraîche ciselée
- 125 ml (1/2 tasse) de noix hachées
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 60 ml (1/4 tasse) de sirop d'érable pur

Méthode

Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen-vif. Faire revenir la citrouille, l'oignon et l'ail environ 5 ou 6 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Ajouter le bouillon, le sirop d'érable, la muscade, le sel et le poivre. Laisser mijoter 15 minutes.

Entre-temps, préparer la garniture. Dans un bol, combiner les pommes, la ciboulette, les noix, le jus de citron et la moitié du sirop d'érable, soit 30 ml (2 c. à soupe). Réserver.

Au mélangeur, réduire en purée le mélange à la citrouille. Verser la soupe dans des bols de service et ajouter la garniture. Arroser chaque portion du reste de sirop d'érable et servir.

Un petit plus

Agrémentez votre soupe d'un croûton de pain grillé et d'un savoureux fromage à tartiner. Du fromage de chèvre, jusqu'à la crème OKA, découvrez des combinaisons nouvelles et surprenantes.



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.

Sofa-lit à vendre, matelas Simmons comme neuf, payé 650 \$, demande 175 \$ pas de livraison, info : 819 771-0435 ou helenelepage@dympatico.ca

Musiciens amateurs aînés recherchés

La FADOQ Outaouais est à la recherche de musiciens aînés amateurs qui auraient le goût de divertir, faire chanter, voire faire danser les aînés en résidences de soins de longue durée. Bref, découvrir le bonheur que vous pouvez apporter et la satisfaction que vous en retirerez. Si cela vous interpelle et que vous avez du temps à donner, veuillez communiquer avec la FADOQ Outaouais au 819-777-5774 ou fadoqoutaouais@gmail.com.

2008 Cadillac CTS, excellente condition, 111,500 km, 9 900 \$. Pour info: 819-770-1679 ou alga@hotmail.ca

Marche en rose

Cueillette de fonds pour la Marche en Rose, lavettes tricotées à vendre au coût de 10 \$, Guylaine Landry, 819-360-0770 ou guylainelandry@gmail.com

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@qmail.com.







Amateurs de vélo de 50 ans et plus et de voyages, sortez votre agenda : nous vous invitons à venir nous rencontrer afin de tout savoir sur la nouvelle programmation des voyages-vélo FADOQ 2018.

Une soirée d'information est organisée près de chez vous !

Lundi 20 novembre 13 h 15 Bureau de la FADOQ

Gatineau

5-B, rue Saint-Arthur

Réservez vos places à : direction@fadoqsaglac.com

Un partenariat de :













Voyage le 12 et 13 décembre 2017



En exclusivité en décembre prochain, pour le forfait Train de Noël et spectacle «Voici revenu le temps des Fêtes» l'Orford Express vous invite pour une journée mémorable. Un repas traditionnel des Fêtes vous sera servi à bord du train, accompagné de Caroline Noel, la voix de l'Orford Express

En après-midi, le spectacle «Voici revenu le temps de Fêtes» un spectacle haut en couleur pour le Temps des Fêtes! Rires, danse, chansons à répondre, musiciens et chanteurs s'en donnent à coeur joie. Violons, accordéons et rigodons! Soyez des nôtres! Comme on dit : « Ça arrive rien qu'une fois par année! » **

Conception et mise en scène; Lorraine Beaudry



Pour votre séjour, nous vous proposons le forfait comprenant :

- · Le transport en autocar deluxe au départ de Gatineau
- · Deux nuitées à l'hôtel l'Espace 4 saisons
- · Deux petits déjeuners
- Un Souper style buffet à l'Espace 4 Saisons
- · Un dîner de Noël en train et spectacle de Noël au Théâtre Magog 13 décembre
- · Frais de service sur les repas
- · Toutes les taxes

Prix par personne :

530\$ en occupation double 695\$ en occupation simple



91 Gamelin, Gatineau, Québec J8Y 1V7 (819) 771-6271









Prix par personne incluant : Transport en autocar de luxe ou mini-car, les repas tels que mentionnés, , les billets pour le spectacle, l'acompagnateur 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.





VOYAGES À VENIR

Région Outaouais

27 octobre 2017



INFORMATION ET RÉSERVATION

Détenteur du permis du Québec

ANDRÉ ET KARL 1 877 519-1488





ÎLES-DE-LA-MADELEINE

J 1. VOTRE LOCALITÉ -

AM: Trajet vers le Nouveau-Brunswick. D/S

J 2 MONCTON-ÎLES-DE-LA-MADELEINE (4 NUITS)

AM: Trajet vers les Tes-de-la-Madeleine via awi: imper vers les lies-de-la-Madeleine via la plus pette province canadierne en supe-ticle et en population, Tile-du-Phrace-Edouard. Insversée de l'impressionnant pout de la Contrédéraion (13 km de lang) qui relie depuis 1997 l'île-du-Prince-Edouard et le houveou-Brunswick en enjambant le détroit de Northumberland. PM : Embarquement sur le traversier CTMA. Souper et animation sar e navesar ciniu. Soupe e common de bord. Après cinip heures de traversée, arrivée à Cap-aux-Meules, au pays des Modelinots, des gens des plus accuellants. Les lles-de-la-Modeleine ornt à la fois une géographie régionale et une histoire bien particulière. POTUS

J 3 ILES-DE-LA-MADELEINE

AM : Découverte de Cap-aux-Meules, la principale île et ville de l'archipei. Visite guidée et arrêts-photos, entre autres dans une poissonnerie typique à Gros-Cap, puis à l'éalise toute en bois de La Vernière, véritable joyau architectural. Antits au port et cu Site de La Côte à l'Étang-du-Mord, para public situé à proximité du prioresque havre de pêche de l'Étang-du-Mord. On y retrouve la sculpture de Roger Hamelin, repéteration des pédreurs dans des postures les plus chiverse, l'article y aymbolise, par le contogre qui les unit, l'étand ainsi que la solidanté. De près de sont des surhammes, des rodesses de hait riadré de hait d'att de l'étalle. colosses de huit pieds de hout. Amét à Belle Anse où des falaises de grês rouge s'efintent à couse de l'érasion. Visite de la três originale dictue de l'estant, lisapée de la mouvance figlise de Fatima, lisapée de la mouvance moderne. Tout l'ensemble de cette construc-tion repose sur la symbolique martière. L'extérieur a la forme d'une coquille clors que l'intérieur se révêle comme un hymne que l'interieur se revele comme un hymne oux travalleurs de la mez. PM: Decouverte de l'île du Houre Aubert et son attrait le plus important, le Sirte historique de La Grave. Classée site historique par le ministre des Aficines outurelles en 1983, cette pette plage de galets, endroit de prédilection pour les pêtrentes, rappelle l'époque où la monue étail la phridipale ressource et le commens, fontsont. Possibillé de visiter l'Aquonium ou le Musée de la mer. PD/D/S

J 4 ILES-DE-LA-MADELEINE

AM: Visite guidée de la partie nord-est de l'archipel en passant par l'île du Havre aux

Maisons que plusieurs considérent comme l'une des plus belles îles de l'orchipel. Elle o su garder un dir chompêtre avec ses mai-sons éparses de tautes les couleurs et ses routes sinueuses. La douceur du relief contraste avec ses falaise rouges. Visite contraste ovec ser ficialise rouges. Wiste quide du Fumori d'Antar, técno exceptional des boucarertes des l'es-de-la-Modeleine et découverte des cajoines d'un sovor-faire centendre. Arté à la piage de la Dune-du-Sad, vraiment spectioulitate, le long des talciases de giès rouge, PM. Visite du Centre d'interpréficiale de phoque, univers pas-sionnant des loups-montre. Le visite au conteru historique, axientique et doologique. Artés-photes dans les villages de Grosse-lie, Old-Hanny et Goude-Entré de plus important. Old-Harry et Grande-Entrée (le plus important port de pêche au hornard des Tes). PD/D/S

J 5 ILES-DE-LA-MADELEINE

Mi-Pussibile d'une excusion écotouristique (optionnel) pour admirer la beauté des prysages et paur tout sondr aur la géologie, la taune mantne et l'omithologie des lies. PM: Visite de la pernisse de Bassin avec un anté au qual de Milleannel, la ou l'on tentre de la propriet de la sier d'autre homades et bien plus. Visité du Sièr d'au-tre de la produce de la sièr d'au-tre de la confession de la tradition de l'autre et de conditione d'au bir unides. nienne et acadienne (la vie insulaire, la pêche, l'agriculture, la famille, etc.). Retour à l'hôtel pour un souper de homard. PD/D/S

J 6 ILES-DE-LA-MADELEINE -FREDERICTON

AM: Embarquement sur le traversier en direction de Souris. Dans une région reconnue pour ses plages, ce village possède la majorité des usines de transformation de pommes de terre de l'île-du-Prince-Edouard. Direr à bord. PM: Traversée du pont de la Confédération. Trajet vers redestaton. PD/D/S

J 7 FREDERICTON -QUÉBEC -VOTRE LOCALITÉ

AM: Trajet vers le Québec. PD/D

*L'itinéraire des activités aux lles-dela-Madeleine peut varier.

DU 11 AU 17 JUILLET 2018

1699 7 jours 19 repas 16391 21491

our 6 nuits + 19 repas + Activités au ogramme (sauf optionnelles) + Service

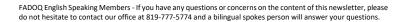
BIENVENUE AUX MEMBRES FADOQ



819 777-5774









Nouveaux partenaires

Boutique Gigi 470, avenue de Buckingham



10 % de rabais en tout

temps sur la marchandise à prix régulier (bijoux, accessoires, vêtements) et 15 % les mercredis.

Le District, maison de retraite et centre de conditionnement physique, 1 mois gratuit sur abonnement au



gymnase, aucuns frais d'inscription et 1 mois de loyer gratuit avec signature du bail avant le 1er décembre.





Réseau FADOQ remercie ses Grands Partenaires



