

CONVOCATION ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Vendredi, le 31 mai 2019 à 9 h 30, les membres de la FADOQ Outaouais sont invités à assister à leur Assemblée générale annuelle (AGA) au 5-B, rue Saint-Arthur, Gatineau. Deux postes d'administrateurs membres du régional sont ouverts pour un mandat de deux ans ainsi que deux postes d'administrateurs de secteurs dans Gatineau et la Petite-Nation.

Inscription obligatoire ! RSVP avant le 17 mai 2019 : 819-777-5774

Si vous désirez présenter votre candidature au poste administrateur.trice de la FADOQ Outaouais, veuillez SVP communiquer avec la directrice générale, madame Anne Desforges au (819) 777-5774 ou par courriel à anne.desforges.dg@fadoqoutaouais.qc.ca.

Gisèle Tassé-Goodman
Présidente du conseil d'administration

DÎNER-RENCONTRE – vendredi 24 mai

Coordonné par monsieur Robert Beaumier, membre FADOQ, le bureau régional tiendra son prochain dîner-rencontre à midi le vendredi 24 mai prochain, au restaurant Barbies, situé au 52, boul. de la Gappe, secteur Gatineau. Tout en étant ouverts aux couples, ces dîners discussions s'adressent davantage aux personnes seules. Si cela vous intéresse, veuillez communiquer par téléphone avec le bureau régional au 819-777-5774 ou à fadoqoutaouais@gmail.com.





LA CLINIQUE D'APPRENTISSAGE DES JEUX DE CARTES

(Un maximum de 10 quatuors sera accepté)

La FADOQ- Région Outaouais lance une toute nouvelle activité dédiée à ses membres qui désirent apprendre à jouer différents jeux de cartes ou tout simplement se retrouver en compagnie d'autres joueurs de cartes pour s'amuser, fraterniser, maintenir une certaine agilité intellectuelle, mais surtout éviter l'isolement.

Selon la popularité des quatre (4) jeux proposés, cette Clinique organisera en semaine des sessions d'initiation à une variété de jeux de cartes. Selon un calendrier préétabli certains jours de la semaine, des instructeurs aguerris formeront toute personne désireuse de faire l'apprentissage d'au moins un nouveau jeu de cartes, tels le Bridge, le 500, la Canasta, le Whist ou selon le nombre de joueurs requis, même les différents jeux SOLITAIRES.

La FADOQ- Région Outaouais lance donc une enquête pour vérifier la popularité et l'intérêt parmi les quatre (4) sortes de jeux, le ou lesquels sont les plus en demande. Un cahier d'instructions spécifique à chaque jeu sera expédié à chaque nouveau participant afin qu'il puisse se familiariser avec la terminologie et la technique du jeu.

Compte tenu du fait qu'il y a pour chaque jeu de cartes une grande variété de dérivés, tels des règlements dits maison, seuls les règlements originaux, internationalement reconnus, serviront de base à l'enseignement.

Pour manifester votre intérêt à apprendre l'un et/ou l'autre jeu, appelez-nous au 819-777-5774 ou écrivez-nous à richard.bisson.fadoq@gmail.com.

Clinique d'apprentissage des Jeux de Cartes (CAJECA)

Voici un sommaire du concept de chacun des jeux :



Le **Bridge** est un jeu de cartes, de type jeu de levées, consistant à comptabiliser le nombre de levées réalisées. Il se pratique avec un jeu de 52 cartes, par quatre joueurs, opposant deux équipes composées de deux partenaires. Il se déroule en deux phases :

1. Les enchères qui déterminent le contrat à jouer par le déclarant ;
2. Le jeu de la carte pendant lequel le déclarant tente de réaliser au moins le nombre de levées (plis) annoncées par le contrat.

Son degré de difficulté se situe entre 8 et 9 /10 (10 étant le plus difficile).

La **Canasta** est un jeu qui se joue avec deux jeux de 54 cartes, soit 108 cartes (2 x 52 cartes + 2 x 2 jokers). La Canasta se pratique généralement à quatre joueurs, rangés en deux équipes de deux, mais elle peut également se jouer à 2, 3, 5 ou 9 joueurs. Le but consiste à totaliser au minimum 5 000 points en réussissant à cumuler et poser des cartes similaires. La Canasta n'est pas un jeu de levées, l'ordre des cartes n'a donc pas d'importance. Les cartes ont une valeur qui sert à l'ouverture et au décompte à la fin de la manche.

Son degré de difficulté se situe entre 6 et 7 /10

Le **500**, qui est déjà pratiqué et très populaire à la FADOQ Outaouais, est un jeu de levées avec atout, qui se joue à 4 joueurs, en deux équipes de deux. On utilise un jeu de 46 cartes : un jeu de 52 dont on enlève les quatre 2 et les quatre 3 et auxquels on ajoute les deux jokers.

Chaque équipe doit faire le nombre de levées nécessaires à la validation du contrat annoncé. Le 500 peut aussi se jouer à 2 ou 3 joueurs.

Le niveau de difficulté se situe entre 4 et 5 /10

Le **Whist original** se joue à quatre joueurs, en deux équipes croisées de deux joueurs, avec un jeu de 52 cartes (13 à chaque joueur), dans l'ordre décroissant dans chaque couleur : as, roi, dame et ainsi de suite. Le principe est simple : le donneur tourne sa dernière carte qui devient l'atout. Le premier joueur à sa gauche débute en jouant une carte et, obligatoirement, les autres joueurs doivent fournir dans la même couleur. L'équipe gagnante est celle qui a accumulé le plus de levées.

Le degré de difficulté se situe entre 2 et 3 /10



COURGETTES GRILLÉES AUX HERBES ET AU PARMESAN



Préparation

5
minutes



Temps de cuisson

10
minutes



Portions

4

Plats principaux

Facile

Temps total : 15 minutes



Ingrédients

- 4 courgettes moyennes
- 15 ml (1 c. à soupe) d'Aromate au basilic Sensations par Compliments
- 125 ml (½ tasse) de parmesan finement haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de ciboulette fraîche, finement hachée

Méthode

1. Préchauffer le barbecue à intensité moyenne élevée.
2. Couper les courgettes sur le long en 4 ou 5 tranches épaisses. Badigeonner un côté des courgettes d'aromate au basilic.
3. Les faire griller jusqu'à ce qu'elles soient légèrement noircies, environ 4 minutes par côté.
4. Les transférer dans un plat de service. Les saupoudrer de parmesan et les parsemer de ciboulette, puis servir.

Infolettre IGA

CLUB DE MARCHÉ DE CANTLEY : LES ÉTOILES D'ARGENT

Club de Marche FADOQ

**On reste en forme
et on ne lâche pas !**



HORAIRE DES RANDONNÉES PÉDESTRES POUR MAI

Jour, date, heure	Lieu de randonnée	Niveau de difficulté
mardi, 14 mai, à 10 h	Cantley, parc du chemin Denis, stationnement au parc	Facile
mardi, 21 mai, à 10 h	Gatineau, sentier pédestre, stationnement au parc Moussette, boul. de Lucerne	Facile
Mardi, 28 mai, à 10 h	Cantley, stationnement au parc Godmaire, coin rue Bouchette et Godmaire	Facile

Bonne randonnée !

Richard Matte
819-827-0398



SORTIES À VÉLO FADOQ – MAI 2019

Voici les sorties à vélo prévues pour le mois de mai 2019. Pour participer, vous n'avez qu'à consulter l'horaire ci-dessous sur la page Facebook facebook.com/fadoqoutaouais40 ou sur le site web de la FADOQ Outaouais. Port du casque et carte de membre obligatoires pour rouler avec le groupe. **SVP arrivez 15 minutes avant l'heure de départ.**



Date et heure de départ	Lieu de départ	Description de la randonnée	Responsables
Mercredi 15 mai à 10 h	Centre communautaire du parc Moussette au 361, boul. Lucerne, secteur Hull.	Lancement de la saison!!! Parcours pont Champlain, parc Hayden. Retour par le même chemin. Pause de 15 minutes au parc Hayden. Environ 24 km.	Suzanne Lévesque suzanne.levesque74@videotron.ca et Gilles Germain gilles0354@videotron.ca
Mercredi 22 mai à 10 h	Centre communautaire du parc Moussette au 361, boul. Lucerne, secteur Hull.	Parcours pont Champlain, lac Dow, écluses Hartwells. Retour par le même chemin. Pause de 15 minutes aux écluses. Environ 24 km.	Suzanne Lévesque suzanne.levesque74@videotron.ca et Gilles Germain gilles0354@videotron.ca
Mercredi 29 mai à 10 h	Centre communautaire du parc Moussette au 361, boul. Lucerne, secteur Hull.	Parcours parc Jacques-Cartier, pont Lady Aberdeen, route verte rue Jacques-Cartier pour 4km. Retour par rue Jacques-Cartier et pause de 15 minutes au Lac Leamy. Retour au parc Moussette par le ruisseau de la Brasserie. Environ 25 km.	Suzanne Lévesque suzanne.levesque74@videotron.ca et Gilles Germain gilles0354@videotron.ca

S'il pleut abondamment ou s'il y a possibilité d'orage, la randonnée sera annulée.

Note : il est très important de vous inscrire à l'avance pour la randonnée du 15 mai.

SORTIES À VÉLO FADOQ – JUIN 2019

Voici les sorties à vélo prévues pour le mois de juin 2019. Pour participer, vous n'avez qu'à consulter l'horaire ci-dessous sur la page Facebook facebook.com/fadogoutaouais40 ou sur le site web de la FADOQ Outaouais. Port du casque et carte de membre obligatoires pour rouler avec le groupe. **SVP arrivez 15 minutes avant l'heure de départ.**

Date et heure de départ	Lieu de départ	Description de la randonnée	Responsables
Mercredi 5 juin à 10 h	Centre communautaire du parc Moussette au 361, boul. Lucerne, secteur Hull.	Parcours marina d'Aylmer, chemin Queens's Park. Pause de 15 minutes à la marina. Retour par le même chemin. Environ 32 km.	Richard Desrosiers desrosr@videotron.ca et Lucie Laplante laplantelucie@videotron.ca
Mercredi 12 juin à 10 h	Centre communautaire du parc Moussette au 361, boul. Lucerne, secteur Hull.	Parcours Ferme expérimentale - via pont Champlain, sentier de la rivière des Outaouais, piste cyclable O'Train, lac Dow, écluses Hartwells. Pause de 15 minutes aux écluses. Retour par le sentier de la Ferme expérimentale, le sentier Pinecrest, le sentier de la rivière des Outaouais et le pont Champlain. Environ 30 km.	Monique Girard Moni.Girard@outlook.com et Diane Marriner marriner.diane@gmail.com
Mercredi 19 juin à 10 h	Centre communautaire du parc Moussette au 361, boul. Lucerne, secteur Hull.	Parcours Lac Leamy/pont de fer - via Parc de la Gatineau, Allumettières, sentier du ruisseau de la Brasserie, Lac Leamy jusqu'au pont de fer. Traversée du pont de fer. Retour par le même chemin jusqu'au Lac Leamy. Pause de 15 minutes. Retour au parc Moussette via le sentier des Voyageurs qui longe la rivière des Outaouais. Environ 25 km.	Monique Girard Moni.Girard@outlook.com et Diane Marriner marriner.diane@gmail.com
Mercredi 26 juin à 9 h 30	Centre communautaire du parc Moussette au 361, boul. Lucerne, secteur Hull.	Parcours Kanata – via pont Champlain, sentier de la rivière des Outaouais, sentier du Ruisseau Watts jusqu'à Kanata. Pause de 15 minutes dans un parc municipal. Retour par le même chemin. Environ 40 km.	Suzanne Lévesque suzanne.levesque74@videotron.ca et Gilles Germain gilles0354@videotron.ca

S'il pleut abondamment ou s'il y a possibilité d'orage, la randonnée sera annulée.

PROGRAMME MARCHE NORDIQUE

Description : Randonnée pédestre en nature avec bâtons de marche, encadrée par un kinésiologue accrédité. Cette technique permet d'augmenter l'amplitude de son pas en utilisant les membres du haut et du bas du corps, requérant plus de 90 % de tous les muscles.

Début du programme : lundi 13 mai

Lieu : Parc du lac Beauchamp

Durée du programme : 5 semaines

Équipement : espadrilles et bâtons de marche (2) ou de ski de fond

Animation : Stephan Ouimet

Coût : 30 \$

Inscription et renseignements : 819-777-5774

Carte de membre FADOQ obligatoire



JEUX RÉGIONAUX 2019 – du 7 avril au 28 mai



Région Outaouais

C'est le temps de vous inscrire !

Pour une troisième année, la FADOQ - Région Outaouais vous invite à ses jeux régionaux qui se dérouleront du 7 avril au 28 mai 2019. Comme vous serez en mesure de le constater, plusieurs activités individuelles ou en équipes sont au programme. Nous allons d'ailleurs profiter de cet événement pour procéder au lancement du recueil FADOQ regroupant 38 textes comprenant des nouvelles, poèmes, slam et billets d'humeur. Trente-deux auteurs aînés de l'Outaouais ont participé à ce projet piloté par monsieur Michel Lavoie.

Pour toute question sur le processus d'inscription ou toute autre information, veuillez consulter notre site internet www.fadoqoutaouais.qc.ca ou communiquer avec le bureau régional au 819-777-5774 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 à Trois-Rivières du 17 au 19 septembre prochain. Lors de la finale provinciale 2018 tenue à Saint-Jérôme, la délégation de l'Outaouais a remporté une médaille d'or en pickleball ainsi qu'une médaille d'argent en course à pied.

TOURNOI 500 - mardi 14 mai

Heure : 13 h

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

Coût : gratuit

Inscription obligatoire.



TOURNOI DE SCRABBLE - mercredi 15 mai



Heure : 9 h 30

Endroit : Complexe Whissell
Saint-André-Avellin

Coût : gratuit

Inscription/information : 819-983—1501

Tbouch56@live.ca

Organisé en partenariat avec le Club Vallée d'Or Saint-André-Avellin FADOQ.

RANDONNÉE À VÉLO – mercredi 15 mai

Heure : 10 h

Endroit : Parc Moussette
(secteur Val-Tétreau)

Coût : gratuit

Inscription et carte FADOQ obligatoires.

Note : lancement de la saison de vélo du groupe du mercredi (*voir Activités sportives pour l'horaire*).



TOURNOI WHIST MILITAIRE – samedi 25 mai

Heure : 12 h 30

Endroit : Centre communautaire de Plaisance

Coût : 5 \$/personne

Information : Liette Guindon, 819-427-5821

Inscription et carte de membre obligatoires.

Organisé en partenariat avec le Club FADOQ Amitié de Plaisance.



INITIATION JEUX DE CARTES – remis en septembre



Date et heure : 17 mai à 13 h

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

Coût : gratuit

Inscription obligatoire

Note : ateliers d'initiations au Bridge, Cnasta, Whist militaire et 500.

(*Voir Informations diverses – Clinique d'apprentissage des jeux de cartes*)

TOURNOI DE PÉTANQUE – remis en juin

Date et heure : 17 mai à 13 h

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

Coût : 5 \$/pers. (goûter inclus)

Inscription et carte de membre obligatoires

Note : équipe de joueurs

Organisé en partenariat avec le Club Les Étoiles d'Argent de Cantley. La pétanque est une discipline au programme de la finale provinciale des jeux FADOQ.



MINI-ROULÉ – vendredi 24 mai



Heure : 13 h

Endroit : Club de golf Dunnderosa
11 chemin Notch, Chelsea

Coût : 5 \$

Inscription et carte de membre obligatoires.

TOURNOI DE GOLF RÉGIONAL FADOQ – lundi 27 mai

Heure : 12 h 30

Endroit : Club de golf Mont Cascades

Formule : Florida (4 balles, meilleure balle)

Coût : 100 \$ (incluant golf, voiturette, brunch et souper)

Inscription et carte de membre FADOQ obligatoires

Note : Le golf est au programme de la finale provinciale des jeux FADOQ.



LE TOURNOI MULTIRÉGIONAL AU CLUB DE GOLF LE SORCIER – lundi 12 août



Les régions FADOQ de l'Outaouais, des Laurentides, de Laval, de Mauricie et de l'île de Montréal s'associent pour vous inviter à la 13^e édition du tournoi multirégional qui aura lieu sur le magnifique parcours du Club Le Sorcier de Gatineau qui sait plaire tant aux golfeurs débutants qu'à ceux de haut niveau. Le coût de l'inscription inclut : brunch, droit de jouer, voiturette, souper, taxes et services. Une formule Vegas est appliquée pour ce tournoi de nature récréative. Venez profiter de cette journée pour

fraterniser et échanger avec des membres FADOQ d'autres régions du Québec. C'est un rendez-vous à ne pas manquer.

Endroit : Club de golf le sorcier, 967 Montée Dalton, Gatineau, J8R 3C5

Accueil/brunch : 10 h

Départs simultanés : 12 h 30

Coût : 120 \$ (inclut la contribution de 10 \$ de la FADOQ Outaouais)

Inscription : 819-777-5774



CHICAGO EXPRESS



Date : du **16 au 21 juin 2019** (6 jours - 5 nuits)

Coût : 1 099 \$ par personne en occupation double

Comprend : transport en autocar, hébergement pour 5 nuits au centre-ville de Chicago, 5 repas, services d'un guide-accompagnateur et d'un guide local, activités au programme, manutention d'une valise par personne, taxes et frais de service

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

Inscription / information : 819-777-5774

LA FABULEUSE HISTOIRE D'UN ROYAUME – Saguenay Lac-Saint-Jean

Date : du **18 au 20 juillet 2019** (3 jours - 2 nuits)
(prendre note du changement de date)

Coût : 669 \$ par personne en occupation double

Comprend : transport en autocar de luxe, hébergement pour 2 nuits, 7 repas, manutention d'une valise par personne, visite du Village historique de Val-Jalbert, visites du Zoo sauvage de Saint-Félicien ainsi que du Musée du fromage cheddar de Saint-Pierre, spectacle La fabuleuse Histoire d'un Royaume.



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

Inscription/information : 819-777-5774

ÎLES-DE-LA-MADELEINE



Date : du **30 juillet au 5 août 2019** (7 jours - 6 nuits)

Coût : 1 699 \$ par personne en occupation double

Comprend : transport en autocar de luxe, tous les traversiers, hébergement pour 6 nuits, 18 repas, services d'un guide-accompagnateur et d'un guide local, nombreuses activités au programme, manutention d'une valise par personne, taxes et frais de service.

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

Information / inscription : 819-777-5774

PHILADELPHIA ET LE PAYS DES AMISH (incluant une visite de New Holland)

Date : du **8 au 11 septembre 2019** (4 jours - 3 nuits)

Coût : 679 \$ par personne en occupation double

Passeport canadien obligatoire

Comprend : transport en autocar de luxe, hébergement pour 3 nuits, 6 repas, service d'un guide-accompagnateur, tour de ville de Philadelphie, découverte des Amish, visite de New Holland Agriculture.

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

Information / inscription : 819-777-5774



TRAIN ANIMÉ DES COULEURS – Isle-aux-Coudres



Date : du **28 au 29 septembre 2019** (2 jours – 1 nuit)

Coût : 399 \$ par personne en occupation double Hébergement à l'Isle-aux-Coudres

Comprend : transport en autocar de luxe, hébergement pour une nuit, 3 repas, service d'un guide-accompagnateur, trajet de 4 heures en train animé des Chutes Montmorency, dîner servi à bord du train, visites du Musée Maritime de Charlevoix et de la papeterie Saint-Gilles. Taxes et frais de services.

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

Information / inscription : 819-777-5774

NOËL AU 7^e CIEL - Montréal

Date : samedi **30 novembre 2019** (1 journée)

Coût : 169 \$ par personne

Mât du Stade olympique Montréal

Comprend : transport en autocar de luxe, 1 repas, service d'un guide-accompagnateur, dîner quatre services dans le mât du Stade olympique, visite de l'exposition les Crèches de Noël à l'honneur à l'Oratoire Saint-Joseph du Mont-Royal, 200 crèches provenant de plus de 100 pays.

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

Inscription / inscription : 819-777-5774



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.

Cottage 2+1 chambres sur un grand terrain boisé avec arbres naturels dans le secteur Ferme Limbour à vendre directement du propriétaire.
Information : 819-561-9991

Bicyclette de course CCM 1970, excellente condition, 275\$, information : 819-682-9128
furlanval24@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@gmail.com.



Préparation de l'infolettre :
Éditeur : **Richard Bisson**
Révisseur : **Céline Jetté**
Mise en page : **Claude Legault (Mme)**
Distribution : **Réseau FADOQ**





greiche & scaff
professionnels de la vue

Merci à nos Grands Partenaires



Auto • Habitation



Vie • Santé • Investissement