

Aîné-Avisé FADOQ



Intimidation des aînés

Depuis l'automne 2017, le programme Aîné-Avisé compte deux nouvelles capsules qui traitent de l'intimidation entre aînés. Souvent les personnes les plus dures envers les personnes âgées, ce sont d'autres personnes âgées. Afin de donner un nouvel envol à ce programme, la FADOQ Outaouais a procédé à l'embauche d'un coordonnateur du programme Aîné-Avisé en la personne de monsieur Jean-Claude Morin, qui aura comme mandat de promouvoir ce programme dans l'ensemble de l'Outaouais. La FADOQ Outaouais vous invite à présenter une séance Aîné-Avisé au sein de votre organisation pour contrer la maltraitance, la fraude et l'intimidation des personnes âgées. Lors de la rencontre, un policier et un bénévole animent les discussions et donnent de judicieux conseils à la suite du visionnement de capsules vidéo. Que ce soit pour un club de l'âge d'or, une résidence pour personnes âgées, une association sportive ou communautaire, communiquez avec nous au 819-777-5774 ou à fadoqoutaouais@gmail.com pour planifier une séance. Si vous désirez en connaître davantage, allez sur le site internet <https://aineavise.fadoq.ca> et vous serez en mesure d'avoir un aperçu des capsules vidéo qui présentent quelques-unes des formes que peuvent prendre l'abus et la fraude envers les aînés.



DÎNER-RENCONTRE – jeudi 28 février

Le bureau régional de la FADOQ Outaouais tiendra son prochain dîner-rencontre à midi le jeudi 28 février prochain, au restaurant Au Vieux Duluth, situé au 25, chemin de la Savane à 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.



GALA DE DANSE EN LIGNE, BUCKINGHAM – samedi 2 mars

D'emblée, la danse en ligne représente une des activités les plus populaires auprès des aînés, particulièrement pour la gent féminine et cela, partout au Québec. D'ailleurs, plusieurs autres régions du Réseau FADOQ tiennent annuellement des galas de danse et plusieurs de nos clubs affiliés offrent des cours de danse en ligne à leurs membres. Pour ces raisons, la FADOQ Outaouais, de concert avec le club FADOQ St-Luc de Buckingham, invite les amateurs de la région à son prochain gala qui se tiendra le samedi 2 mars prochain au Centre communautaire de Buckingham situé au 161, rue Joseph.

Activité en deux volets, tous les membres FADOQ sont invités à venir danser gratuitement de 15 h à 17 h. Les gens peuvent apporter grignotines, vin et breuvage. Le second volet se mettra en branle à compter de 17 h par un souper (buffet chinois) suivi d'une soirée dansante. Toutes les personnes intéressées à demeurer après 17 h doivent se procurer des billets au coût de 20 \$ auprès de la FADOQ région Outaouais au (819) 777-5774 ou de la FADOQ St-Luc au (819) 790-9863.





En collaboration avec le

**THÉÂTRE
DU
CASINO**

Vous présente :

**Marc Hervieux "Nos Chansons"
En formule piano-Voix**



Marc Hervieux est l'un des artistes lyriques canadiens les plus en demande sur la scène nationale et internationale. Accompagné de son pianiste, Marc Hervieux interprétera les plus belles chansons de son répertoire populaire et vous promet une après-midi musicale parsemée de cette chaleureuse bonne humeur qu'on lui connaît.

Mercredi le 20 mars 2019 à 14h00

Admission : 22 \$ (taxes incluses)

(carte de membre FADOQ en règle obligatoire, il est possible de se procurer une carte FADOQ promo (15 \$) valide pour 10 mois en communiquant au 819-777-5774)

Réservation :

- En ligne à www.theatrecasino.ca
- Par téléphone : 1-877-977-7970
- À la billetterie du Casino

Chaque personne recevra 10 \$ en jetons cadeaux du Casino du Lac Leamy

CLUB DE MARCHE DE CANTLEY : LES ÉTOILES D'ARGENT

Club de Marche FADOQ

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



HORAIRE DES RANDONNÉES PÉDESTRES POUR FÉVRIER

Jour, date, heure	Lieu de randonnée	Niveau de difficulté
mardi 5 février à 10h	Cantley, chemin Prud'homme, stationnement au croisement de Pointe-Lawson et rue de l'Ancre	Facile
mardi 12 février à 10h	Gatineau, stationnement au resto le Sterling, rue St-Antoine	Facile
mardi 19 février à 10h	Cantley, stationnement au parc Godmaire, coins Bouchette et Godmaire	Facile
mardi 26 février à 10h	Centre communautaire de Limbour, 288, chemin Lebaudy, Gatineau	Facile

BONNE RANDONNÉE !

Richard Matte
819-827-0398



SORTIES RAQUETTE FADOQ - HIVER 2019

Vous désirez garder la forme cet hiver ? Gilles et Suzanne vous invitent tous les mercredis pour des randonnées en raquettes dans le Parc de la Gatineau. Quelques sorties à l'extérieur du parc sont aussi prévues au cours de la saison. Vous désirez vous joindre à ce groupe, rien de plus simple, vous n'avez qu'à consulter le tableau ci-dessous ou la page Facebook (facebook.com/fadoqoutaouais40) pour connaître l'horaire et les différents lieux de départ.



Date et heure	Lieu de départ	Description de la randonnée
Mercredi 6 février à 10h	Stade Hullois juste à côté du Relais plein air sur le boulevard de la Cité des Jeunes.	Sentiers 65 et 66 (partiel). Durée d'un maximum de 2 heures et distance d'un maximum de 6 km. Inscription non requise. Coût : Laissez-passer saisonnier ou quotidien du Parc de la Gatineau.
8 au 10 février	Forfait évacion plein air Sainte-Adèle organisé par la FADOQ des Laurentides. Raquette, ski de fond, ski alpin.	Pour des informations supplémentaires veuillez consulter l'adresse suivante : https://www.fadoq.ca/laurentides/activites/activites-physiques-et-sportives/forfait-evacion-plein-air-sainte-adele
Mercredi 13 février à 10h	P6 (stationnement du Domaine MacKenzie-King). Google Maps : « P6 Mackenzie-King »	Sentier Lauriault. Environ 4,5 km. Inscription non requise. Coût : aucun.
Mercredi 20 février à 10h30	P15 Chemin Cross Loop, Chelsea. Directions pour P15 : Prendre l'autoroute 5 Nord, en direction du Chemin Cross Loop à Chelsea. Roulez pour environ 24 km. Prendre la sortie 24 et tourner à gauche sur le chemin Cross Loop. La destination se trouve à droite à plus d'un kilomètre.	Sentier 70 jusqu'au relais Healy. 7,6 km aller-retour. Apportez votre lunch nous ferons un arrêt au Chalet Healy. Il faut compter au moins 3 heures pour la randonnée et l'arrêt au chalet. Coût : Laissez-passer saisonnier ou quotidien du Parc de la Gatineau.
Mercredi 27 février à 10h	Stationnement P1 du Parc de la Gatineau, aussi indiqué comme le P8-P9 du centre Asticou 241, boulevard de la Cité-des-Jeunes, Gatineau, secteur Hull.	Sentiers 67 et 66 – environ 6 km. Durée d'environ 2 heures. . Inscription non requise. Coût : Laissez-passer saisonnier ou quotidien du Parc de la Gatineau

S'il y a tempête de neige, froid extrême (moins 25 degrés ou plus) ou pluie abondante, la randonnée est annulée.

Pour information, veuillez communiquer avec Suzanne (suzanne.levesque74@videotron.ca) ou Gilles (gilles0354@videotron.ca).

Ligue FADOQ de Pickleball intérieur

Depuis le printemps 2017, la FADOQ Outaouais opère les vendredis un programme de Pickleball libre au Centre sportif de Gatineau. Trente-six personnes sont présentement inscrites à la session qui se terminera le 7 juin prochain. Sur la base du « premier arrivé, premier servi », la FADOQ Outaouais opérera sûrement un programme qui débutera au cours du mois de juin. Le calendrier, l'horaire et le tarif seront connus au début d'avril. Il est toujours possible au coût de cinq dollars (5 \$) de jouer le vendredi lorsqu'il y a des places de disponibles. Veuillez consulter notre bulletin électronique d'avril, site web ou page Facebook pour connaître l'ensemble des détails.



CRÈME DE CHOU-FLEUR CARI COCO

			Potages et soupes Facile Temps total : 1 heure
Préparation	Temps de cuisson	Portions	
15 minutes	20 minutes	6 à 8 portions	



Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale
- 1 oignon moyen, haché
- 2 gousses d'ail, hachées
- 30 ml (2 c. à soupe) de gingembre frais râpé
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre de cari
- Au goût, sel et poivre
- 1 tête de chou-fleur, grossièrement coupée
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet
- 500 ml (2 tasses) de lait de coco
- 250 ml (1 tasse) de pommes de terre pelées et coupées en morceaux
- 1 lime, zeste et jus

Méthode

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile végétale. À feu moyen élevé, y faire revenir l'oignon et l'ail pendant 2 à 3 minutes.
2. Ajouter le gingembre et le cari et bien mélanger. Saler et poivrer au goût.
3. Ajouter le reste des ingrédients à la casserole et porter à ébullition. À feu doux, couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les morceaux de chou-fleur soient bien cuits.
4. Dans un mélangeur, réduire le tout en purée bien lisse. Saler et poivrer au goût.

https://www.iga.net/fr/recettes_inspirantes/recettes/creme_de_chou_fleur_cari_coco

DUO ITALIE ET ESPAGNE EN CROISIÈRE du 10 au 21 octobre 2019

Coût : cabine intérieure 3 319 \$ par personne en double
cabine avec balcon : 3 939 \$ par personne en double



Si vous désirez en connaître davantage sur cette croisière de rêve d'une durée de 12 jours :

Information / réservation : Louise Quevillon : 819-281-3031



LA TOURNÉE DES IDOLES

Centre Videotron, Québec

Date : 25 au 26 mai 2019

Coût : 449 \$ par personne en occupation double

Information / réservation : Louise Quevillon 819-281-3031



Y-a-t-il un lien entre la perte auditive et l'alzheimer?

<https://legroupeforget.com/conseils-sante/y-t-il-lien-perde-auditive-lalzheimer>

➤ En savoir plus

GROUPE FORGET
AUDIOPROTHÉSISTES

VOYAGES FADOQ 2019 - Rencontre d'information – vendredi 8 mars

La FADOQ Outaouais, de concert avec Groupe Voyages Québec, organise plusieurs escapades d'une journée sans coucher pour assister à des spectacles musicaux, ainsi que des voyages de plus longue durée d'avril à la fin novembre.

Si vous désirez en connaître davantage sur nos différents voyages et sorties, une rencontre d'information se tiendra le **vendredi 8 mars prochain à 13 h** au 5-B, rue Saint-Arthur. Pour réserver votre place, veuillez nous contacter au 819-777-5774 ou fadoqoutaouais@gmail.com.

LES LÉGENDES DE MEMPHIS - Saint-Roch-de-l'Achigan



Date : samedi **27 avril 2019** (1 journée)

Coût : 149 \$ par personne

Complexe JC Perreault à Saint-Roch-de-l'Achigan
(deux heures de route)

Comprend : billet pour spectacle, transport en autocar de luxe, 1 repas, services d'un guide-accompagnateur, taxes et frais de service.

Ce spectacle vous réserve plus de 150 minutes de musique en continu avec une grande piste de danse vous permettant de danser au son de vos chansons préférées.

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

Information / inscription : 819-777-5774

LA TOURNÉE DES IDOLES - Québec

Date : du **25 au 26 mai 2019** (2 jours - 1 nuit)

Coût : 389 \$ par personne en occupation double

Centre Vidéotron de Québec

Comprend : transport en autocar de luxe, hébergement pour 1 nuit, 3 repas, billet pour le spectacle (section mauve), services d'un guide-accompagnateur, tour guidé de Québec, taxes et frais de service.

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

Information/inscription : 819-777-5774



CHIGAGO 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 **26 au 28 juillet 2019** (3 jours - 2 nuits)

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.

Couple de septuagénaires recherché maison à louer à Gatineau, 819-893-1786.

Ensemble de golf incluant sac et 11 bâtons gaucher de marque Wilson, 200 \$.

Ensemble de golf incluant sac et 10 bâtons pour dame marque Fairway, 200 \$.

Téléviseur LG 42 pouces, excellent état, 250 \$.

Information : 819-535-1195

Cherche livres usagés de Placide Gaboury, jeanpierre_de_beaumont@hotmail.com, 819-271-3727.

Appareil de circulation Booster de High Tech Health, valeur 339\$ demande 250 \$.

Déambulateur Bios, valeur 299\$, demande 200 \$.

Marchette Hugo, pliable et légère, 75 \$.

Verticalisateur pour aider les gens à se tenir debout, valeur 799 \$ demande 650 \$.

Information : hahn@hotmail.fr

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.

« Le bonheur
dans votre vie
dépend de la qualité
de vos pensées. »
Marc-Aurèle



Préparation de l'infolettre :

Éditeur : **Richard Bisson**

Révisure : **Céline Jetté**

Mise en page : **Claude Legault (Mme)**

Distribution : **Réseau FADOQ**





Réseau FADOQ remercie ses Grands Partenaires

