



## NOUVEAU MEMBRE DE L'ÉQUIPE DU SECRÉTARIAT RÉGIONAL

La FADOQ-Région Outaouais est fière de souligner l'arrivée de Monsieur David Duguay qui se joint à l'équipe du secrétariat régional à titre de coordonnateur des loisirs et des communications. Monsieur Duguay cumule de nombreuses années d'expérience dans différents domaines dont : la gestion d'événements, l'élaboration de programmes de formations, la gestion des communications, la gestion de ressources humaines et le développement des partenariats. Dynamique et rigoureux, nous sommes assurés que Monsieur Duguay saura contribuer au mieux-être de nos membres. Nous lui souhaitons succès et bonheur dans ses nouvelles fonctions. Pour rejoindre Monsieur Duguay, vous pouvez le faire par téléphone au 819-777-5774 ou encore à l'adresse courriel suivante : [david.duguay@fadoqoutaouais.qc.ca](mailto:david.duguay@fadoqoutaouais.qc.ca).

## PÉRIODE D'INSCRIPTION – Dîner de Noël et session hiver 2020

Les inscriptions pour le dîner de Noël FADOQ du 6 décembre prochain et pour les activités de loisirs hiver 2020 sont ouvertes. Un nombre maximum de participants et minimum sont déterminés pour chaque activité (**voir la note IMPORTANT sous chacune des activités**). Nous vous encourageons fortement à vous inscrire par téléphone au 819-777-5774. Il est également possible de vous inscrire en personne en vous présentant à nos bureaux au 5-B, rue Saint-Arthur. Nos bureaux sont ouverts de 8 h à 16 h et les paiements en argent comptant, chèque, cartes de débit et de crédit sont acceptés. Notez que les inscriptions par téléphone doivent être payées par carte de crédit uniquement. **En tout temps, la carte FADOQ est obligatoire.**



## DÎNER TRADITIONNEL DE NOËL – vendredi 6 décembre 2019



À titre de présidente du conseil d'administration de la FADOQ Outaouais, j'ai le plaisir de vous inviter au deuxième dîner de Noël organisé par votre bureau régional. Ce dîner du temps des fêtes sera servi par le traiteur Brazeau et s'adresse à l'ensemble des membres. Ce dîner sera à la fois convivial et festif. Une autre belle occasion de fraterniser et rencontrer d'autres membres FADOQ. Les participants auront aussi l'occasion de rencontrer des membres du conseil d'administration régional et d'échanger sur les différents programmes avec le personnel du bureau régional. L'animation musicale sera assurée par la discothèque Serge Louis Seize à compter de 13 h.

*Pauline LeBlanc, présidente*

**Date :** vendredi 6 décembre

**Horaire :** 12 h

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

**Coût :** 15 \$

**La carte FADOQ est obligatoire.**





## **SALON DU DIABÈTE DE L'OUTAOUAIS – dimanche 17 novembre**

L'Association Diabète Outaouais invite les membres FADOQ à son 5e salon, le dimanche 17 novembre 2019, de 10 h à 16 h à la Cabane en bois rond située au 331, boulevard de la Cité-des-jeunes à Gatineau (secteur Hull). Gratuit, ce salon s'adresse principalement aux personnes diabétiques, à leur famille et leurs aidants. La FADOQ tiendra un kiosque pour l'occasion.



## **DÎNER-RENCONTRE – vendredi 29 novembre**



Plus de trente-cinq personnes ont participé au dernier dîner-rencontre du 25 octobre à la Casa Grecque. Le prochain dîner-rencontre se tiendra le vendredi 29 novembre à 11 h 30 au restaurant La Belle & la Bœuf. Ces dîners-discussions s'adressent tant aux couples qu'aux personnes seules. Si cela vous intéresse, veuillez communiquer avec nous au 819-777-5774 ou à [fadoqoutaouais@gmail.com](mailto:fadoqoutaouais@gmail.com).

Le restaurant La Belle & la Bœuf est situé au 1100, boulevard Maloney à Gatineau (Les Promenades de Gatineau).

## **LIGUE AMICALE DE BILLARD (jeu de 8) FADOQ**

Vous aimeriez rejoindre une ligue de billard ? Si le nombre d'intéressés s'avère suffisant, la FADOQ Outaouais désire mettre sur pied une ligue récréative et amicale de billard à compter de janvier prochain. Cette ligue réservée aux membres FADOQ s'adresserait aux hommes et femmes de tous les niveaux. L'activité se déroulerait un avant-midi ou après-midi de semaine dans une salle de billard de Gatineau. Si vous êtes intéressé(e)s à participer, voire vous impliquer au sein de cette ligue, veuillez communiquer avec le bureau régional au 819-777-5774 ou [fadoqoutaouais@gmail.com](mailto:fadoqoutaouais@gmail.com).



## CONFÉRENCE « DÉMYSTIFIER LA VIE EN RÉSIDENCE » - mercredi 4 décembre

Cette conférence permet de découvrir la vie en résidence afin notamment d'en apprendre plus sur les différences entre les secteurs publics et privés, de connaître les crédits d'impôt du gouvernement, tout en découvrant les différences entre l'autonomie et la semi-autonomie, ainsi que les soins. De plus, cette conférence permet d'explorer comment aborder la vie en résidence avec un être cher. Enfin, les sujets abordés permettent également de se préparer à la visite en résidence et de penser aux questions que l'on aurait.

**Date :** mercredi 4 décembre

**Heure :** 13 h

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

**Coût :** gratuit

**Animation :** Chartwell

Inscription obligatoire au 819-777-5774 ou [fadoqoutaouais@gmail.com](mailto:fadoqoutaouais@gmail.com).



### POT-AU-FEU AU VIN ROUGE ET AU ROMARIN

			Plats principaux
Préparation	Temps de cuisson	Portions	Facile
20 minutes	2 heures 45 minutes	6	Temps total : 1 heure
			<a href="#">Afficher les informations nutritionnelles</a>
			

### Ingrédients

- 1 kg (2 lb) de rôti de palette désossé
- 45 ml (3 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 3 tranches de bacon
- 250 ml (1 tasse) de vin rouge
- 1 boîte (284 ml) de consommé de bœuf
- 45 ml (3 c. à soupe) de romarin frais haché finement
- 2 feuilles de laurier
- 250 ml (1 tasse) de rutabagas coupés en cubes
- 8 pommes de terre grelots
- 4 carottes, coupées en tronçons
- 2 poireaux (blancs seulement), coupés en tronçons
- 250 ml (1 tasse) de haricots blancs en conserve, rincés

### Méthode

1. Badigeonner le rôti de palette de moutarde des deux côtés.
2. Dans une cocotte à fond épais, faire revenir le bacon à feu moyen-vif pendant 1 minute, puis y ajouter le rôti et cuire pendant 2 minutes par côté. Ajouter le vin, le consommé, le romarin et les feuilles de laurier. Porter à ébullition.
3. Baisser le feu à doux, couvrir et laisser mijoter pendant 2 heures. Ajouter les légumes et les haricots, puis poursuivre la cuisson pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que la viande se défasse facilement à la fourchette.

### Variante

Remplacez le rutabaga par du panais et les carottes par de la courge. Utilisez du thym plutôt que du romarin.

Recette sur le [site des recettes IGA](#).



**RENCONTRE RÉGIONALE : LES BIENFAITS DE L'INTERGÉNÉRATIONNEL –  
mercredi 27 novembre**



**Intergénérations Québec, la FADOQ – Région Outaouais et le Carrefour jeunesse emploi de l'Outaouais vous invitent :**

En mai 2019, dans le cadre de la Semaine québécoise intergénérationnelle, Intergénérations Québec a organisé un forum provincial intitulé « Les bienfaits de l'intergénérationnel : comprendre pour agir ». Plus de 150 participants (individus, chercheurs et représentants d'organismes) des quatre coins du Québec ont pris part à cet événement qui s'est déroulé à Trois-Rivières. Fort de son succès et de la satisfaction des participants, ce rassemblement a fait ressortir le désir des organismes d'échanger et de travailler davantage ensemble pour favoriser le mieux-être collectif et la solidarité intergénérationnelle.

« Ça serait vraiment important de réseauter, d'arrêter de travailler en silos. »

De ce constat est née l'idée de mettre en place des rencontres régionales sur la thématique des bienfaits de l'intergénérationnel afin de mieux comprendre les besoins des acteurs locaux et de mettre en commun les savoir-faire.

Le 27 novembre prochain, joignez-vous aux acteurs communautaires et institutionnels de l'Outaouais qui portent un intérêt à l'intergénérationnel. Cet atelier participatif d'une demi-journée sera animé par les agentes de développement et de formation d'Intergénérations Québec.



**RENCONTRE RÉGIONALE**  
**LES BIENFAITS DE L'INTERGÉNÉRATIONNEL**  
Comprendre pour agir en **OUTAOUAIS**  
**27 NOVEMBRE 2019**  
**CAMPUS 3, GATINEAU**

fadoq Région Outaouais  
Carrefour jeunesse emploi de l'Outaouais  
Intergénérations Québec

**Quand :** mercredi 27 novembre 2019, de 13 h à 16 h 30 (accueil à partir de 12 h 30)

**Où :** dans les locaux de Campus 3, salle 6, 196, rue Notre-Dame, secteur Gatineau

**Coût :** gratuit

**Inscription obligatoire :**



<https://www.fadoq.ca/outaouais/activites/activites-socio-educatives/rencontre-regionale-les-bienfaits-de-lintergenerational>



### CARDIO SANTÉ – lundi 6 janvier

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



**Début** : lundi 6 janvier

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

**Coût** : 60 \$ pour 12 cours

**Horaire** : 13 h à 14 h

**Instructeur** : Stephan Ouimet, kinésiologue

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

**Note** : Un minimum de 12 participants est requis et un maximum de 40 participants sera accepté.

**IMPORTANT** : Les inscriptions pour cette activité débuteront le 20 novembre, par téléphone ou en personne, à compter de 8 h 30. La carte FADOQ est obligatoire.

### TONUS SANTÉ –lundi 6 janvier

Constituées 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 6 janvier

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

**Coût** : 60 \$ pour 12 cours

**Horaire** : 14 h 15 à 15 h 15

**Instructeur** : Stephan Ouimet, kinésiologue

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



**Note** : Un minimum de 15 participants est requis et un maximum de 40 participants sera accepté.

**IMPORTANT** : Les inscriptions pour cette activité débuteront le 20 novembre, par téléphone ou en personne, à compter de 8 h 30. La carte FADOQ est obligatoire.





### **COURS DE ZUMBA GOLD POUR AÎNÉS – lundi 6 janvier et vendredi 10 janvier**

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 sauts.



**Début** : lundi 6 janvier et vendredi 10 janvier

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

**Coût** : 60 \$ pour 12 cours (120 \$ pour 24 cours)

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

Session 2 : vendredi - 9 h 30 à 10 h 30

**Instructeur** : Fannia Brito

**Note** : Un minimum de 10 participants par cours est requis et un maximum de 25 participants par cours sera accepté. Vous pouvez vous inscrire à un ou deux groupes.

**IMPORTANT** : Les inscriptions pour cette activité débuteront le 20 novembre, par téléphone ou en personne, à compter de 8 h 30. La carte FADOQ est obligatoire.

### **TAI CHI CHUAN ET CHI KUNG – lundi 6 janvier et vendredi 10 janvier**

Le Tai Chi Chuan et le Chi Kung sont des arts martiaux internes chinois et les cours porteront sur la pratique du Tai Chi Chuan de style yang. En vieillissant, notre équilibre et notre flexibilité, la densité de nos os et même notre confiance peuvent se voir diminués. Le Tai Chi peut servir de contrepoids à ces complications.

**Début** : lundi 6 janvier (débutant)

vendredi 10 janvier (intermédiaire)

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

**Coût** : 60 \$ pour 12 cours

**Horaire** : lundi - 11 h à 12 h 15 (débutant)

vendredi - 13 h à 14 h 15 (intermédiaire)

**Instructeur** : Centre de Tai Chi Gilles Vaillant

**Note** : Un minimum de 10 participants par cours est requis et un maximum de 15 personnes par cours est accepté.

**IMPORTANT** : Les inscriptions pour cette activité débuteront le 20 novembre, par téléphone ou en personne, à compter de 8 h 30. La carte FADOQ est obligatoire.





## YOGA THÉRAPEUTIQUE – mardi 7 janvier et jeudi 9 janvier

Le yoga doux thérapeutique pour 50 ans et plus est un type de yoga adapté à chaque personne selon ses besoins, ses capacités, ses limites et ses forces. Les participants peuvent accomplir les exercices sur chaise ou au sol.



**Début** : mardi 7 janvier et jeudi 9 janvier

**Endroit** : Village Riviera, 2199, rue Saint-Louis (secteur Gatineau)

**Coût** : 60 \$ pour 12 cours

**Horaire** : 9 h à 10 h

**Instructeur** : Julie Fournier du studio « Omni Shanti»

**Équipement requis** : tapis de yoga

**Note** : Un maximum de 12 participants par cours est requis et un maximum de 15 participants par cours est accepté.

**IMPORTANT** : Les inscriptions pour cette activité débuteront le 20 novembre, par téléphone ou en personne, à compter de 8 h 30. La carte FADOQ est obligatoire.

## ESSENTRICS, ÉTIREMENTS EN MOUVEMENT – vendredi 10 janvier

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 10 janvier

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

**Coût** : 60 \$ pour 12 cours

**Horaire** : 11 h à 12 h

**Instructeur** : Roger Lavallée

**Équipement requis** : tapis de yoga

**Note** : Un minimum de 10 participants est requis et un maximum de 25 participants sera accepté

**IMPORTANT** : Les inscriptions pour cette activité débuteront le 20 novembre, par téléphone ou en personne, à compter de 8 h 30. La carte FADOQ est obligatoire.





## INITIATION À LA DANSE EN LIGNE – lundi 13 janvier

Les danseurs apprendront des chorégraphies simples, mais très populaires. Ce cours ne nécessite pas d'expérience préalable en danse puisqu'il s'agit d'un cours d'initiation.



**Début** : lundi 13 janvier

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

**Coût** : 70 \$ pour 14 cours

**Horaire** : 9 h 30 à 10 h 30

**Instructeur** : École de danse en ligne Hélène et Jean-Claude Baulne

**Note** : Un minimum de 15 participants est requis et un maximum de 35 participants sera accepté.

**IMPORTANT** : Les inscriptions pour cette activité débuteront le 20 novembre, par téléphone ou en personne, à compter de 8 h 30. La carte FADOQ est obligatoire.



## Vos aides auditives en tout temps

Par Nadine Lavoie, audioprothésiste

<https://www.legroupeforget.com/conseils-sante/vos-aides-auditives-temps>

**GROUPE  
FORGET**  
AUDIOPROTHÉSISTES

## RANDONNÉES PÉDESTRES – PARC DE LA GATINEAU



Avec ses 183 kilomètres de sentiers de randonnées, le parc de la Gatineau est l'endroit de prédilection pour la randonnée pédestre d'automne. Joignez-vous à Monique Girard et son groupe de marcheurs pour de superbes randonnées en forêt.

### Calendrier des randonnées pédestres

Jour, date et heure	Info sur la randonnée	Difficulté, distance totale
<b>Mercredi 20 novembre</b> <b>10 h - 12 h 30</b>	Départ: <b>P13</b> ( <i>chemin Lac Meech</i> ) Sentier des Loups (côté gauche de la boucle jusqu'à Tawadina) GoogleMaps : « P13 Gatineau »	Intermédiaire (bonne montée - cardio les premières 20 minutes). Environ 7 km
<b>Mercredi 27 novembre</b> <b>10 h - 12 h</b>	Départ : <b>P6</b> ( <i>stationnement du Domaine MacKenzie-King</i> ) - Sentier <b>Lauriault</b> GoogleMaps : « P6 Mackenzie King »	Facile/ intermédiaire Environ 4.5 km

-  En cas de pluie ou de neige (!) la randonnée est annulée.
-  La carte des sentiers du parc se trouve tout en bas du site Web : <http://ccn-ncc.gc.ca/endroits-a-visiter/parc-de-la-gatineau> sous « Documents », puis « Sentiers d'été ». Vous pouvez télécharger ce document 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](mailto:moni.girard@outlook.com))



**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 NOVEMBRE ET DÉCEMBRE 2019**

Jour, date, heure	Lieu de randonnée	Niveau de difficulté
mardi, 19 novembre à 10 h	Cantley, chemin River Stationnement : 8, chemin River	Facile
mardi, 26 novembre à 10 h	Gatineau, Parc Jacques- Cartier, Stationnement au Parc, rue Laurier en face de la Piéta	Facile
mardi, 3 décembre à 10 h	Cantley, chemin Hogan Stationnement, coin Montée de la source (307) et Hogan	facile
mardi, 10 décembre à 10 h	Gatineau, Lac Leamy Stationnement au resto St-Éloi	Facile
mardi, 17 décembre à 10 h	Cantley, stationnement public coins de Marsolais et Mont-Joël	Facile et intermédiaire

**BONNE SAISON DE MARCHÉ 2019-2020**

Richard Matte  
819-827-0398



## PICKLEBALL LIBRE INTÉRIEUR – 17 janvier au 8 mai 2020

L'Outaouais compte de plus en plus de personnes de 50 ans et plus qui s'adonnent au pickleball. Depuis plus de deux ans, le programme de pickleball libre FADOQ du vendredi au Centre sportif de Gatineau affiche complet. Une nouvelle session débutera du 17 janvier au 8 mai 2020.



**Date** : 17 janvier au 8 mai 2020

**Horaire** : 9 h à 10 h 30

**Endroit** : Centre sportif de Gatineau, 850, boul.de la Gappe

**Coût** : 85 \$

**Note** : 32 personnes seront acceptées avec liste de remplaçants.

**IMPORTANT** : les inscriptions pour cette activité débuteront le **19 novembre**, par téléphone ou en personne, à compter de 8 h 30 seulement. Un maximum de 2 inscriptions par personne sera permis. La carte de membre FADOQ obligatoire.

Tout le monde peut être  
heureux. C'est à la portée  
de tous, dès maintenant.

Il faut tout simplement  
savoir s'arrêter et prêter  
davantage attention aux  
trésors qui nous  
entourent déjà.





**LA SÉRIE SPECTACLES- MATINÉES  
AUTOMNE 2019  
2 MERCREDIS À 14H**

**Édith Butler « Le retour »**



**Mercredi, 27 novembre 2019, 14 h**

Humour, authenticité et joie de vivre, le spectacle d'Édith Butler est chaleureux et optimiste, capable de vous faire « aimer la vie ».

L'artiste y interprète les chansons de son nouvel album « Le Retour » en plus du répertoire que vous aimez déjà.

**Judi Richards et la famille Deschamps**



**Mercredi, 11 décembre 2019, 14 h**

Un spectacle unique, amusant et touchant mettant l'emphase sur les valeurs et l'évolution des traditions du temps des fêtes.

Judi et ses filles racontent et chantent leur Noël. À travers un mélange de chansons québécoises et américaines, elles abordent les thèmes du partage, de l'amour et de la famille.

**Tarif régulier = 30 \$**

**Membre de la FADOQ – 24 \$ ... indiquez le mot de passe FADOQK suivi des 4 derniers chiffres de votre carte de membre.**

**➔ De plus... Chaque personne recevra un coupon de 15 \$ en Crédit-Jeu promotionnel**

**WWW. THEATRECASINO.CA/ 1-877-977-7970 (Ticketmaster)**

Taxes et frais inclus





Région Outaouais



VOYAGES À VENIR

Bulletin spécial du 15 novembre 2019



VOYAGES VELO FADOQ

PROGRAMMATION 2020

Amateurs de vélo et de voyages de 50 ans et plus, sortez votre agenda : nous vous invitons à venir nous rencontrer afin de tout savoir sur la nouvelle programmation des voyages-vélo FADOQ 2020.

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

Dimanche 17 novembre 13h15
Buffet des Continents
Gatineau
4, Impasse de la Gare Talon

Destinations :

- Hollande
Ottawa
Italie
Lac-Saint-Jean
République tchèque
Cape-Cod - Martha's Vineyard
Danube
Arizona

Réservez vos places à : direction@fadoqsaglac.com
en spécifiant la ville de présentation

Un partenariat de :





# PARTENAIRES



**Merci à nos Grands Partenaires**



**Auto • Habitation**



**Vie • Santé • Investissement**