



BUFFET  
DES  
CONTINENTS<sup>®</sup>

fadoq

Région Outaouais

Dans le cadre de la  
JOURNÉE NATIONALE DES AÎNÉS

# Nous invitons les aînés à un bon dîner.\*

Mercredi 3 octobre, de 11 h à 14 h 30

\* En échange d'un don en argent, remis à la  
FADOQ - Région Outaouais, le dîner est gratuit.

Les dons amassés seront remis à la Société Alzheimer Outaouais.

*As part of the NATIONAL SENIORS DAY – WE INVITE SENIORS TO A NICE LUNCH\**

*Wednesday, October 3, 11 a.m. to 2:30 p.m.*

*In exchange for a monetary donation to FADOQ - Outaouais region, lunch is free.*

*All donations will be handed to the Outaouais Alzheimer Society.*



INFO **819 561-1099**

4, Gare-Talon (angle boulevards Maloney et de l'Hôpital), Gatineau QC J8T 0B1

\* 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.  
\* We do not take reservation for this fundraising activity. This is an exclusive offer and cannot be combined with any other offer or promotion.



[lebuffetdescontinents.com](http://lebuffetdescontinents.com)

**Note :** Toutes les personnes qui feront un don de dix dollars (10 \$) ou plus seront éligibles au tirage d'une des deux sorties « Noël rock and roll » avec Martin Fontaine au club de Golf le Mirage, le lundi 19 novembre prochain.

**INVITATION À UNE SÉANCE D'INFORMATION POUR  
PARRAINER LA FAMILLE DE RÉFUGIÉS SYRIENS  
AL BADRI – mercredi 10 octobre**

Vous désirez vivre une belle expérience de partage et de solidarité et faire une différence dans la vie d'une jeune famille de réfugiés syriens, vous êtes invité à une séance d'information en vue de former un groupe de parrainage privé qui parrainera la famille de Bassel Al Badri et de Sundos Aslan. La rencontre aura lieu le mercredi 10 octobre à 19 h à l'Accueil Parrainage Outaouais (124, rue Jeanne D'Arc, Gatineau).

Jacques Laberge : (819) 770-5489;  
[jacques.laberge1954@gmail.com](mailto:jacques.laberge1954@gmail.com)



**DÎNER-RENCONTRE – jeudi 18 octobre**



À la suite de notre dernière infolettre, plusieurs membres ont manifesté de l'intérêt pour des dîners rencontre. Pour répondre à cette demande, un prochain dîner se tiendra au restaurant *L'Académie* situé au 1100, boulevard Maloney, le jeudi 18 octobre à midi. Tout en étant ouverts aux couples, ces dîners-discussions s'adressent davantage aux personnes seules. Si cela vous intéresse, veuillez communiquer par téléphone au 819-777-5774 ou à [fadoqoutaouais@gmail.com](mailto:fadoqoutaouais@gmail.com). Veuillez noter que l'Académie est un restaurant « apportez son vin ».



## PROJET DE LIVRE FADOQ



Vous avez le goût de publier vos textes dans un beau livre de facture professionnelle ? L'occasion vous est maintenant offerte. À vos plumes ! (Il ne nous manque que quelques textes pour voir ce projet se réaliser).

**Genres littéraires** : Nouvelles (courte histoire) 1 000 à 3 000 mots, poème, texte slam, billet d'humeur (texte d'une page), opinion, dénonciation de problèmes de société, court témoignage d'un fait vécu, etc.

**Maximum de textes par personne** : 3

**À qui** : Michel Lavoie : michellav66@hotmail.com (dans un fichier Word)

Aucun droit d'auteur payé

**Information** : [michellav66@hotmail.com](mailto:michellav66@hotmail.com)

## Bénévolat – Croix-Rouge canadienne

L'équipe d'aide aux sinistrés de la Croix-Rouge canadienne à Gatineau est présentement à la recherche de bénévoles. Les membres de l'équipe reçoivent une formation et se relaient pour effectuer des quarts de travail durant lesquels ils doivent être capables de se déplacer jour et nuit pour répondre immédiatement à des urgences et apporter une aide directe aux sinistrés de Gatineau (incendies, évacuations, etc.,).



**Croix-Rouge  
canadienne**

Si vous estimez être un(e) candidat(e) idéal(e) pour ce type de bénévolat exigeant et hautement gratifiant, nous vous invitons à soumettre votre candidature sur [partenairescroixrouge@croixrouge.ca](mailto:partenairescroixrouge@croixrouge.ca) ou encore, composez le 1-844-540-5410.





28 septembre 2018



## Soirée Bingo



LEVÉE DE FONDS  
AU PROFIT DE L'ASSOCIATION



LES DIABÉTIQUES DE L'OUTAOUAIS inc.  
EN COLLABORATION AVEC



LE CLUB LIONS D'AYLMER

### QUAND ET OÙ

Mardi le 2 octobre 2018 - 18h15

OÙ : Centre Récréatif Aydelu

94 du Patrimoine (Secteur Aylmer)

**NOMBRE DE PLACES LIMITÉES**

Pour information et billets 25.00\$

819 770-0442

[diabetiquesoutaouais@gmail.com](mailto:diabetiquesoutaouais@gmail.com)



## GALA DE DANSE EN LIGNE - samedi 17 novembre

Danse en ligne représente une des activités les plus populaires auprès des 50 ans et plus. C'est une excellente façon de briser la solitude et de faire de l'exercice. Après avoir connu beaucoup de succès au cours des dernières années avec des galas à Buckingham et dans La Petite-Nation, la FADOQ Outaouais organise son tout premier gala dans le secteur Gatineau le samedi 17 novembre prochain. Animé par l'École de danse en ligne Hélène et Jean Claude Baulne. Ce gala est ouvert à tous les membres FADOQ.



**Date** : Samedi 17 novembre

**Horaire** : 13 h à 17 h

**Endroit** : Légion royale canadienne, 231, boulevard Maloney Ouest

**Coût** : gratuit - Inscription et carte de membre FADOQ obligatoires



## LES DIABÉTIQUES DE L'OUTAOUAIS INC.

Conférence en collaboration avec



### « LA SANTÉ BUCCODENTAIRE ET LE DIABÈTE »

Conférencière : Madame Diane Duval, HD



Madame Diane Duval a obtenu son diplôme en techniques d'hygiène dentaire en 1978 et elle détient un certificat en psychologie du travail. De 1978 à 1988, elle a pratiqué en clinique privée et, de 1983 à 1989, dans le secteur public dentaire. Enseignante retraitée du Cégep de l'Outaouais depuis le début de l'année 2018, elle agit à titre de présidente de l'Ordre des hygiénistes dentaires du Québec (OHDO) depuis mai 2013.

Au conseil d'administration de l'Ordre, Diane Duval a cumulé plusieurs rôles d'administratrice, de vice-présidente puis de présidente. Elle a été réélue en juin 2017.

Mardi 16 octobre 2018 - 19 h 00

Cabane en bois rond, salle Roland-Giguère

331, boulevard Cité des Jeunes, Gatineau

Veuillez confirmer votre présence par tél. : 819 770-0442 ou par

courriel : [diabétiquesoutaouais@gmail.com](mailto:diabétiquesoutaouais@gmail.com).

**GRATUIT POUR LES MEMBRES DE L'ASSOCIATION**

**LES DIABÉTIQUES DE L'OUTAOUAIS**

**NON-MEMBRE 5.00\$**

**NOUS VOUS ATTENDONS NOMBREUX**

**Conférence Service Canada – mercredi 14 novembre**

**Description :** Cette session a comme objectif d'aider les aînés canadiens à mieux comprendre le système de revenu de retraite du Canada et profiter des prestations de retraite publiques, y compris le programme de sécurité de la vieillesse, le supplément de revenu garanti et l'allocation de survivant. Des informations supplémentaires seront offertes sur d'autres services et programmes qui touchent le bien-être des aînés. Parmi ces derniers, nous devons mentionner : les différents programmes de subventions, les passeports, les prestations de compassion, etc.



**Date :** Mercredi 14 novembre

**Endroit :** 5-b, rue Saint-Arthur, Gatineau

**Horaire :** 13 h

**Inscription et carte de membre FADOQ obligatoires.**

**EXCLUSIVITÉ FADOQ**

**En novembre :**  
Retrouvez  
le plaisir  
d'entendre!

**Obtenez un dépistage  
auditif sans frais\***

À une des 6 cliniques près de chez vous!

➤ **1-888-844-0864**

\*Offre valide du 1<sup>er</sup> au 30 novembre 2018.

**GROUPE  
FORGET**  
AUDIOPROTHÉSISTES

**FADOQ EXCLUSIVITY**

**In November:**  
Rediscover  
the pleasure  
of hearing!

**Get a free hearing scanning\***

At one of our 6 clinics near you

➤ **1-888-844-0864**

\*Offer valid from November 1<sup>st</sup> to 30<sup>th</sup>, 2018.

**GROUPE  
FORGET**  
AUDIOPROTHÉSISTES

**CLUB DE MARCHE DE CANTLEY : LES ÉTOILES D'ARGENT**

**Club de Marche FADOQ**

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



Vous désirez marcher à votre rythme tout en socialisant et en faisant de nouvelles connaissances, voire des amis de marche ? Monsieur 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 les mardis à 10 h. Information : 819-827-0398.

**HORAIRE DES RANDONNÉES PÉDESTRES POUR OCTOBRE**

Jour, date, heure	Lieu de randonnée	Niveau de difficulté
Mardi 2 octobre à 10 h	Chemin Hogan, Cantley stationnement coin route 307 et Hogan	facile et intermédiaire
Mardi 9 octobre à 10 h	Lac Leamy, Gatineau stationnement au IGA coins St-Joseph et Freeman	Facile et intermédiaire
Mardi 16 octobre à 10 h	Chemin Prud'homme, Cantley, stationnement au croisement de Pointe-Lawson et rue de l'Ancre	Facile
Mardi 23 octobre à 10 h	Parc Jacques-Cartier, Gatineau, stationnement en face de la Pieta (rue Laurier)	Facile
Mardi 30 octobre à 10 h	Centre communautaire de Limbour, 288 ch. Le Beaudy, Gatineau	facile et intermédiaire

Bonne randonnée !





## RANDONNÉES PÉDESTRES – PARC DE LA GATINEAU

### Calendrier des randonnées pédestres

Jour, date et heure	Info sur la randonnée	Difficulté, distance totale
Mercredi 3 octobre à 10 h	<b>Départ : P11</b> ( <i>stationnement de la plage O'Brien</i> ) <b>Lac Meech et Ruines Carbide Willson</b> (Sentier #36)	Facile/intermédiaire Environ 5 km
Mercredi 10 octobre à 10 h	<b>Départ : P7</b> ( <i>chemin Kingsmere</i> ) <b>Sentier Horizon</b> (Sentiers #30, 1, 6)	Intermédiaire (avec côtes/roches/racines) Environ 5 km
Mercredi 17 octobre à 10 h	<b>Départ : P13</b> ( <i>chemin Lac Meech</i> ) <b>Sentier des loups</b> (partiel) (Sentier #62)	Intermédiaire (bonne montée-cardio les premières 20 minutes) Environ 7 km
Mercredi 24 octobre à 10 h	<b>Départ : P6</b> ( <i>stationnement du Domaine MacKenzie-King</i> ) <b>Sentier Lauriault</b>	Facile/intermédiaire Environ 4.5 km
Mercredi 31 octobre à 10 h	<b>Départ : P7</b> ( <i>chemin Kingsmere</i> ) (Sentiers # 30, 8, 23, 17, 30)	Intermédiaire (avec côtes/roches/racines) Environ 5 km

-  En cas de pluie ou de forts vents, la randonnée est annulée.
-  Chaque randonnée a une pause-santé à mi-chemin.
-  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 du parc se trouve tout en bas de leur site WEB 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)).



## LA GRANDE MARCHÉ 2018 À GATINEAU – dimanche 21 octobre

*Une initiative encouragée par le grand défi Pierre Lavoie*

Le dimanche 21 octobre 2018, au complexe sportif derrière la polyvalente Mont-Bleu, plusieurs centaines de Gatinoises et Gatinois se donnent rendez-vous pour participer gratuitement à la Grande marche 2018. Cette initiative des médecins de la région et de la ville de Gatineau est notre façon d'encourager nos citoyens à adopter de saines habitudes de vie, et tout ça, bien évidemment, tout en s'amusant !



Vous avez envie de vivre cette expérience unique ! Trois parcours sont proposés aux participants : 1 km, 2 km et 5 km. Le grand départ sonnera à 10 h, mais nous accueillons les participants sur le site à compter de 9 h. Animation pour les enfants et le public, collations, ANIMATEUR et musique d'ambiance !

De plus, nous cherchons quelques bénévoles pour nous appuyer le long du parcours. Si ça vous tente, communiquez avec nous à <https://www.gdplmd.com/fr/evenements/la-grande-marche-de-gatineau-2018-99>.



En collaboration  
avec la



## Clinique d'initiation au curling - lundi 22 octobre

À ce jour, près d'une vingtaine de personnes ont manifesté de l'intérêt à participer à la clinique d'initiation au curling. Les participants auront la chance d'apprendre les concepts théoriques et pratiques du curling. Le club fournit tous les équipements requis. Le participant n'a qu'à se présenter avec une paire d'espadrilles propre et autant que possible antidérapante. Une première clinique est prévue pour lundi 22 octobre de 14 h à 15 h30 au Curling des collines, 10, chemin Old Chelsea, Chelsea Québec.

**Date :** lundi 22 octobre

**Horaire :** 14 h

**Endroit :** Curling des Collines, 10, chemin Old Chelsea

**Coût :** 5 \$

**Inscription et carte de membre FADOQ obligatoires**



### Recherche animateur de marche nordique

La FADOQ Outaouais est à la recherche d'un animateur qualifié en marche nordique pour animer des séances de 1 heure trente à compter du mardi 9 octobre prochain. Toute personne intéressée à postuler est priée de communiquer avec le bureau régional au 819-777-5774 ou [fadoqoutaouais@gmail.com](mailto:fadoqoutaouais@gmail.com).



### Gagnants - Finale provinciale des Jeux FADOQ

Trente-trois membres FADOQ de l'Outaouais ont participé aux finales provinciales des Jeux FADOQ qui se sont déroulés à Saint-Jérôme du 11 au 13 septembre dernier. Tout en félicitant l'ensemble de nos participants, on se doit de souligner la médaille d'or que s'est mérité Francine et Jean-Pierre Tremblay dans la catégorie double mixte au pickleball ainsi que monsieur Livain Michaud qui a remporté la médaille d'argent à la compétition de 10 km en course à pied.



Francine et Jean-Pierre Tremblay, médaille d'or dans la catégorie double mixte au pickleball



Livain Michaud, médaille d'argent à la compétition de 10 km en course à pied



## 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.

Condo à vendre, 211, rue de Morency,  
Gatineau. Info : [denisestandre@hotmail.com](mailto:denisestandre@hotmail.com)

Tricycle pour adulte, de marque Fiori, modèle  
Parkdale, 6 vitesses, de couleur rouge. Excellente  
condition, 575 \$. Info : [caroauadel@videotron.ca](mailto:caroauadel@videotron.ca)

Jeu de baseball poche, jamais utilisé, 200 \$.  
Info : 819-568-1507

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](mailto:fadoqoutaouais@gmail.com).



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





## Noël Rock & Roll avec Martin Fontaine – lundi 19 novembre

Au Club de Golf Le Mirage

**Date :** Lundi 19 novembre

**Coût :** 155 \$ (1 jour, 1 repas)

**Départ :** Gatineau (5-B, rue Saint-Arthur)

**Information/réservation :** 819-777-5774

### Itinéraire et déroulement du voyage :

Départ de Gatineau, circuit guidé du « Chemin du Roy », dîner gastronomique au Club Le Mirage, spectacle « Un Noël Rock & Roll avec Martin Fontaine », retour à Gatineau.



#### MIJOTÉ DE BOEUF AUX LÉGUMES

 Préparation	 Temps de cuisson	 Portions	Plats principaux Facile Temps total : 1 heure
25 minutes	2 heures	4 à 6 portions	
			

### Ingrédients

- 60 ml (1/4 tasse) de farine
- 750 ml (3 tasses) de bouillon de boeuf
- 250 ml (1 tasse) de marmelade d'oranges
- 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de cidre
- 1 petit chou
- 3 clous de girofle
- 1 feuille de laurier
- 1 tige de thym
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola
- 900 g (2 lb) de cubes de boeuf à ragoût
- 1 oignon
- 1 petit rutabaga
- 2 panais
- 2 carottes
- 4 pommes de terre

### Méthode

1. Éplucher les légumes et les couper en cubes. Hacher l'oignon. Éponger les cubes de boeuf à l'aide de papier absorbant.
2. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu vif. Saisir les cubes de boeuf sur toutes les faces, quelques-uns à la fois, en les retournant à l'aide de pinces. Transférer les cubes de boeuf dans une assiette.
3. Dans la même casserole, saisir les légumes dans un peu d'huile. Remettre les cubes de boeuf dans la casserole. Saupoudrer de farine et remuer. Ajouter le reste des ingrédients et porter à ébullition.
4. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 1 heures 45 minutes. Ajouter le chou et poursuivre la cuisson de 15 à 30 minutes.



## PARTENAIRES



Réseau FADOQ remercie ses Grands Partenaires

