



# 9<sup>ième</sup> fête champêtre

Commanditaire officiel



Coopérative funéraire  
de l'Outaouais

**DATE :** VENDREDI LE 7 SEPTEMBRE 2018

**LIEU :** 5-B, rue Saint-Arthur  
Gatineau (secteur Pointe-Gatineau)

**COÛT :** Gratuit

**OBJECTIF :** Rassembler dans un événement festif, les membres FADOQ de l'ensemble de la région.

Inscription obligatoire, avant le 5 septembre 2018, pour les membres FADOQ, auprès de votre club ou au secrétariat régional au 819-777-5774. Ne tardez pas former votre équipe de baseball poches et de pétanque.

## PRORAMME

### Horaire de la journée

- 9 h :** Accueil des participants et distribution des laissez-passer du dîner sur présentation de la carte FADOQ.
- 9 h 45 :** Ouverture officielle de la fête par Gisèle Tassé-Goodman, présidente de la FADOQ région Outaouais, accompagnée d'un représentant de la Coopérative funéraire de l'Outaouais, commanditaire officiel de la fête champêtre.
- 10 h :** Début des activités sportives et sociales :
- ⇒ Bingo (après-midi)
  - ⇒ Whist militaire
  - ⇒ Baseball poches
  - ⇒ Tournoi de carte 500
  - ⇒ Pétanque
  - ⇒ Visite de divers kiosques et artisans

**11 h :** Danse en ligne en plein air animé par l'école de danse  
Hélène et Jean-Claude Baulne

**12 h 15 :** Dîner pizza

**15 h :** Tirage des prix de présence

**NOTE :** À l'exception du bingo et des activités libres, il est important de s'inscrire au préalable.

Tous les participants doivent apporter leurs chaises pliantes et dans la mesure du possible un parasol.

Les membres FADOQ qui auraient le goût d'exposer leurs créations artistiques sont priés de communiquer avec le secrétariat régional au 819-777-5774.





## 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)



## FORMATION TABLETTES NUMÉRIQUE IPAD ET ANDROID

Depuis quelques années, la FADOQ Outaouais offre des formations sur tablette numérique expressément pour les 50 ans et plus. Elles sont données par des formateurs expérimentés à des groupes restreints d'au plus cinq personnes, dans une atmosphère conviviale. Pour plus de renseignements, veuillez communiquer avec le bureau régional. Inscription et carte FADOQ obligatoires.

## AIMEZ-VOUS JOUER AUX CARTES ?

Au cours des deux dernières années, un groupe d'une vingtaine de personnes se rencontre les mardis après-midi au 5-B, rue Saint-Arthur pour jouer au 500. Pour soutenir l'intérêt, quelques tournois amicaux sont organisés au cours de l'année. Bertrand Fortin, membre FADOQ, assume la coordination de cette activité. Si vous désirez vous joindre à ce groupe, communiquez avec le bureau régional.



## DÎNERS – RENCONTRES

La FADOQ Outaouais organisera à nouveau des dîners-rencontres au cours de la prochaine année. Si cette activité vous intéresse, veuillez communiquer avec le bureau régional ou à [fadoqoutaouais@gmail.com](mailto:fadoqoutaouais@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 monsieur Jean Claude Baulne et de sa conjointe, 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





## CONFÉRENCES

Au cours des dernières années, la FADOQ Outaouais organise annuellement une dizaine de conférences gratuites pour ses membres. Si vous avez des suggestions tant au niveau des thématiques que des conférenciers, n'hésitez pas à nous en faire part.



### LES DIABÉTIQUES DE L'OUTAOUAIS INC.

Conférence en collaboration avec



« LE DIABÈTE ET LES PRODUITS NATURELS »

**Conférencier : Martin Payer - Pharmacien**



Martin Payer, pharmacien gradué de l'Université Laval en 2010 est éducateur agréé en diabète et formateur certifié pour les pompes à insuline. Il pratique à Gatineau depuis sa graduation et est propriétaire des pharmacies Martin Payer (Place Cartier) et Karl Chiasson et Martin Payer (du Plateau). Il est président de l'Association Les Diabétiques de l'Outaouais inc. depuis 2013.

Le soin des patients diabétiques et sa spécialisation dans ce domaine l'a mené à présenter plusieurs conférences tant aux patients qu'à des professionnels de la santé. Il préconise une approche d'enseignement et de service clinique auprès de sa clientèle.

**Mercredi 19 septembre 2018 - 19 h 00**

**Cabane en bois rond, salle Roland-Giguère**

**331, boulevard Cité des Jeunes, Gatineau**

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

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

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

**LES DIABÉTIQUES DE L'OUTAOUAIS**

**NON-MEMBRE 5.00\$**

**NOUS VOUS ATTENDONS NOMBREUX**



### **INITIATION À LA DANSE EN LIGNE – lundi 17 septembre (nouveau)**

Les danseurs apprendront des chorégraphies simples, mais très populaires. Ce cours ne nécessite pas d'expérience préalable en danse.

**Début** : lundi 17 septembre

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

**Coût** : 35 \$ pour 10 cours

**Horaire** : 9 h 30 à 10 h 30

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



Un minimum de 15 participants est requis et la carte FADOQ est obligatoire. Inscription acceptée par téléphone au bureau régional. Venez- vous joindre à nous lors de la fête champêtre du 7 septembre pour danser en plein air.

### **CARDIO SANTÉ – lundi 17 septembre**



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

**Début** : lundi 17 septembre

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

**Coût** : 45 \$ pour 10 cours

**Horaire** : 13 h à 14 h

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

**Instructeur** : Stephan Ouimet, kinésologue

Un minimum de 12 participants est requis et la carte FADOQ est obligatoire. Inscription acceptée par téléphone au bureau régional.

### **TONUS SANTÉ –lundi 17 septembre**

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 17 septembre

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

**Coût** : 45 \$ pour 10 cours

**Horaire** : 14 h 15 à 15 h 15

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

**Instructeur** : Stephan Ouimet, kinésologue

Un minimum de 15 participants est requis et la carte FADOQ est obligatoire. Inscription acceptée par téléphone au bureau régional.





### **COURS DE ZUMBA GOLD POUR AÎNÉS – 17 et 21 septembre**

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 saut.

**Début** : lundi 17 septembre et vendredi 21 septembre

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

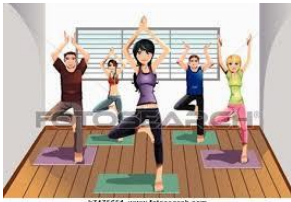
**Coût** : 45 \$ pour 10 cours (90 \$ pour 20 cours)

**Instructeurs** : Fannia Brito les lundis et Roger Lavallée les vendredis

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

Session 2 : vendredi de 10 h à 11 h

**Note** : Un minimum de 10 participants est requis. Vous pouvez vous inscrire à une ou deux sessions. La carte FADOQ est obligatoire. Inscription acceptée par téléphone au bureau régional.



### **YOGA THÉRAPEUTIQUE – mardi 18 septembre**

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 18 septembre

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

**Coût** : 45 \$ pour 10 cours

**Horaire** : 9 h 30 à 10 h 30

**Équipement requis** : tapis de yoga

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

**Note** : Un maximum de 12 participants est accepté et la carte FADOQ est obligatoire. Un second cours pourrait se tenir les vendredis de 9 h à 10 h si la demande s'avère suffisante. Inscription acceptée par téléphone au bureau régional.





### **TAI CHI CHUAN ET DE CHI KUNG – mardi 18 septembre**

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 réduits. Le Tai Chi peut servir de contrepoids à ces difficultés.

**Début** : mardi 18 septembre

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

**Coût** : 45 \$ pour 10 cours

**Horaire** : 11 h à 12 h 15

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



**Note** : Ce centre offrira une démonstration à l'extérieur lors de la fête champêtre du 7 septembre. Un minimum de 10 participants est requis et la carte FADOQ est obligatoire. Inscription par téléphone acceptée au bureau régional.

### **BOUGER AVEC ESSETRICS – vendredi 21 septembre**

Entraînement physique travaillant la posture en général par des exercices de flexibilité et de renforcement musculaire. Essentric s'adapte à votre forme physique.

**Début** : vendredi 21 septembre

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

**Coût** : 45 \$ pour 10 cours

**Horaire** : 11 h 15 à 12 h 15

**Équipement requis** : tapis de yoga

**Instructeur** : Roger Lavallée



**Note** : un minimum de 10 participants est requis et la carte FADOQ est obligatoire. Inscription par téléphone acceptée au bureau régional.





**Initiation Marche nordique - mardi 9 octobre**



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

**Quand :** mardi 9 octobre à 13 h

**Lieu :** Parc du Lac Beauchamp (possibilité de changer de lieux de départ)

**Durée du programme :** 6 semaines

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

**Animation :** Myokin santé

**Coût :** 15 \$

**Inscription et renseignements :** 819-777-5774

Inscription et carte de membre FADOQ obligatoires



**Ingrédients**

- 10 g (1/4 tasse) de ciboulette fraîche ciselée
- 1 petite gousse d’ail, hachée finement
- 60 ml (1/4 tasse) d’huile d’olive
- 900 g (2 lb) de courge Butternut, pelée et coupée en cubes
- 1 grosse pomme de terre, pelée et coupée en cubes
- 55 g (1/4 tasse) de beurre
- 675 g (1 1/2 lb) de filet de truite sans la peau, coupé en 4 pavés
- 140 g (6 tasses) d’épinards frais

**Préparation**

1. Dans un petit bol, mélanger la ciboulette avec l’ail et 45 ml (3 c. à soupe) de l’huile. Saler et poivrer. Réserver.
2. Dans une casserole d’eau salée, cuire la courge et la pomme de terre 20 minutes ou jusqu’à ce que les légumes soient très tendres. Égoutter. Remettre dans la casserole.
3. À l’aide d’un pilon à pommes de terre, réduire les légumes en purée avec le beurre. Saler et poivrer. Réserver au chaud.
4. Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, dorer le poisson dans le reste de l’huile, soit 5 minutes ou jusqu’au degré de cuisson désiré. Réserver sur une assiette. Déposer les épinards dans la poêle chaude et cuire jusqu’à ce qu’ils soient tout juste tombés. Saler et poivrer.
5. Servir les épinards et la truite sur la purée. Garnir du mélange de ciboulette.





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

**Club de Marche FADOQ**

**Et c'est reparti,  
on reste en forme  
et on ne lâche pas !**



Désirez-vous marcher à votre rythme tout en socialisant et en faisant de nouvelles connaissances, voire des amis de marche ? Pour une 4<sup>e</sup> année, 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 à 10 h les mardis à compter du 4 septembre prochain. Le calendrier d'activités comprenant les lieux de départ est publié mensuellement dans l'infolettre FADOQ. Information : 819-827-0398.

**HORAIRE DES RANDONNÉES PÉDESTRES POUR SEPTEMBRE**

<b>Jour, date, heure</b>	<b>Lieu de randonnée</b>	<b>Niveau de difficulté</b>
Mardi 4 septembre, 2018 à 10 h	Piste cyclable, rue Jacques-Cartier, secteur Gatineau, stationnement à l'arrière du resto Le Sterling.	FACILE
Mardi 11 septembre, 2018 à 10 h	Piste cyclable, parc Moussette, secteur Hull, stationnement au pavillon Moussette, boul. Lucerne.	FACILE
Mardi 18 septembre, 2018 à 10 h	8, chemin River, au coin de la 307 à Cantley.	FACILE
Mardi 25 septembre, 2018 à 10 h	Promenade du Lac-des-Fées, stationnement coin Gamelin et Maurice, secteur Hull.	FACILE

**Bonne randonnée !**



Région Outaouais

## 1<sup>er</sup> TOURNOI INTERRÉGIONAL DE PICKLEBALL FADOQ OUTAOUAIS

Ce tournoi invitation s'adresse aux membres FADOQ de toutes les régions



**SAMEDI 24 NOVEMBRE 2018 à 9 h**

Centre sportif de Gatineau

850, boulevard de la Gappe, Gatineau, J8T 7T7

Catégories : 50 ans et plus (carte FADOQ obligatoire)

Double : masculin

Double : féminin

Double : mixte

**Inscription/information : par équipe au 819-777-5774 ou [fadoqoutaouais@gmail.com](mailto:fadoqoutaouais@gmail.com)**

**Date limite d'inscription : 2 novembre 2018**

Coût : 30 \$ par personne/incluant le dîner

## JEUX PROVINCIAUX 2018 - 11 au 13 septembre

Après quelques années d'absence, la FADOQ Outaouais présentera une délégation de 35 personnes à la prochaine finale provinciale des jeux qui se dérouleront du 11 au 13 septembre prochain à Saint-Jérôme.





## À LA DÉCOUVERTE DU PARC DE LA GATINEAU (Les Grandes Marches) – samedi 29 septembre

Dans l'objectif de promouvoir le vieillissement actif, la FADOQ Outaouais se joint à 6 autres régions du Québec dans le cadre du programme [Les Grandes Marches 2018](#). Cette activité se déroulera le samedi 29 septembre dans le cadre enchanteur du Parc de la Gatineau. Deux circuits de 5 et 10 km de niveau intermédiaire sont proposés dans le secteur du Lac Meech.



**Date :** samedi 29 septembre

**Coût :** gratuit (des barres tendres et de l'eau seront offerts sur le parcours et à l'arrivée).

**Information/inscription :** 819-777-5774 ou [fadoqoutaouais@gmail.com](mailto:fadoqoutaouais@gmail.com).

**Carte FADOQ obligatoire**

**Note :** dans la semaine précédant l'événement, chaque participant recevra une carte détaillée du parcours sélectionné ainsi que l'information précise sur l'heure et le lieu de départ.



## CLINIQUE D'INITIATION AU CURLING

Un nouveau centre de curling verra le jour à Chelsea vers la fin du mois de septembre. Cette clinique d'initiation permettrait à nos membres d'apprendre les concepts théoriques et pratiques du curling et le club fournit les équipements requis. Nous vous demandons de communiquer au 819-777-5774 si vous êtes intéressés.

## Journée « portes ouvertes » pétanque intérieure

Le club de pétanque intérieur de Gatineau, situé au 225, rue Berri, invite les membres à sa journée « portes ouvertes » le dimanche 14 octobre de 13 h à 17 h qui sera dédiée à l'initiation de la pétanque. Si le nombre de personnes intéressées s'avère suffisant, une ligue de pétanque intérieure FADOQ pourrait voir le jour. Information : <http://petgatineau.com/> ou [info@petgatineau.com](mailto:info@petgatineau.com).



**CLUB CHÉNÉD'OR FADOQ**

**OUVERTURE DE LA SAISON 2018-2019**

**Début des activités** : mardi 4 septembre

**Horaire** : 9 h 30

**Endroit** : sous-sol de l'église, 85, rue Principale

**Activités** : danse (avec Nicole), repas communautaire (apportez votre lunch), bingo, baseball poche

**ÉPLUCHETTE DE BLÉ D'INDE**

**Date** : mardi 11 septembre

**Horaire** : 9 h 30

**Endroit** : sous-sol de l'église, 85, rue Principale

**Activités** : danse, bingo

Diner gratuit pour nos membres : blé d'inde, hot-dogs, dessert

Renouvellement de la carte FADOQ à ces deux activités

**Information** : Marcelle Tellier, 819-428-2588 ou Louise Hotte, 819-428-7388



**Vos aides auditives en tout temps**  
Par Nadine Lavoie, audioprothésiste

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

**GROUPE FORGET**  
AUDIOPROTHÉSISTES

## 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 Jardins à 2 paliers, r.-de-ch., 2 ch. à coucher, près de l'hôpital de Gatineau, air climatisé, 151,000 \$. Info : [carolab@videotron.ca](mailto:carolab@videotron.ca), 819-770-9595.

Chalet à louer, Val-Des-Monts, Lac Chevreuil, 2 chambres à coucher, 800 \$ par semaine. Info : 819-281-1262.

Femme recherche colocataire, grande maison, pas de voisin arrière, secteur Buckingham. Info : [ralimoges@videotron.ca](mailto:ralimoges@videotron.ca).

Vélo électrique, comme neuf, payé 3 200 \$, demande 1 895 \$ marque Toba. Info : 819-776-2520 ou 819-635-2045 (excellent pour faire de longues distances, monter des côtes sans trop d'effort, suivre le groupe).

Ensemble complet de golf incluant sac, 11 bâtons, homme gaucher, marque Wilson, excellente condition, 300 \$. Info : 819-525-1195.

Ensemble complet de golf incluant sac, 10 bâtons, femme droitère, marque fairway, excellente condition, 300 \$. Info : 819-525-1195

Bain thérapeutique pour les pieds, très propres, 30 \$. Info : 819-595-3099.

Téléviseur LG - 42 pouces, excellent état, 300 \$. Info : 819-525-1195.



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**  
Révisseuse : **Céline Jetté**  
Mise en page : **Claude Legault (Mme)**  
Distribution : **Réseau FADOQ**

**La programmation des Voyages FADOQ vous offre des séjours sur mesure pour les 50 ans et plus. En collaboration avec Groupe Voyages Québec, deux voyages sont prévus au cours de l'automne :**

### **Train animé de Charlevoix – 15 au 17 octobre**

**Date :** du 15 au 17 octobre

**Coût :** 589 \$ en occupation double (3 jours, 6 repas)

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

#### **Itinéraire et déroulement du voyage :**

Hébergement à Québec et L'Isle-aux-Coudres

**Jour 1** – Gatineau (5-B Saint-Arthur) – Québec

AM : Départ de votre localité en direction de Québec.

Dîner en route.

PM : Prise de possession de vos chambres. Souper dans un restaurant de la région.

**Jour 2** – Québec - Isle-aux-Coudres

AM : Départ en direction de la Chute Montmorency. Arrivée au Parc de la Chute Montmorency, embarquement à bord du train. Départ vers La Malbaie. Profitez d'un parcours unique en humour, chansons, avec musiciens et narrateur. Plus de cinq heures d'animation, tout cela en découvrant la belle région de Charlevoix dans un décor unique. Arrivée à la gare de La Malbaie. Trajet vers l'Isle-aux-Coudres. Arrivée à l'Hôtel Cap-aux-Pierres. Prise de possession de vos chambres. Souper inclus au restaurant de l'hôtel. Soirée libre.

**Jour 3**- Isle aux-Coudres - votre localité



### **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.



## PARTENAIRES



Réseau FADOQ remercie ses Grands Partenaires

