



FÊTE CHAMPÊTRE FADOQ - RÉGION OUTAOUAIS – Vendredi 30 août 2019

INSCRIPTION ET CARTE DE MEMBRE FADOQ OBLIGATOIRES

La FADOQ - Région Outaouais vous invite pour une 10^e année à sa fête champêtre annuelle, commanditée par la Coopérative funéraire de l'Outaouais. Comme par les années passées, des activités intérieures et extérieures pour tous les goûts sont au programme. Une nouveauté au programme en 2019 : le jeu du « washer » qui compte de plus en plus d'adeptes dans les campings du Québec. Ayant connu un vif succès en 2018, la danse en ligne en plein air animée par monsieur Paul Lepage de Buckingham sera de retour en 2019. Le tout gracieusement offert, y compris le dîner-pizza pour tous les participants. Les membres FADOQ intéressés pourront présenter et vendre leurs créations artistiques sur le terrain extérieur. Pour notre dixième édition, nous encourageons nos partenaires commerciaux à louer un espace pour faire connaître et vendre leurs produits. Des espaces kiosques au coût de 100 \$ ou de 150 \$ sont disponibles. Pour plus d'information, veuillez communiquer avec le bureau régional au 819 777-5774 (*voir l'horaire de la journée à la page 2*).



BÉNÉVOLES RECHERCHÉS POUR LA FÊTE CHAMPÊTRE !



Le comité organisateur de la fête champêtre est à la recherche de bénévoles prêts à aider dans l'organisation de cette fête annuelle. Nous cherchons des personnes pour nous épauler au niveau du dîner, du montage et démontage des salles ainsi qu'à la logistique de certaines activités. Cela vous intéresse, veuillez communiquer avec le bureau régional au 819 777-5774.

Veuillez prendre note que nos bureaux seront fermés LUNDI 12 AOÛT 2019 en raison du tournoi de golf multirégional FADOQ.



10^e FÊTE CHAMPÊTRE

DATE
30 août 2019

LIEU
5-B, rue St-Arthur, secteur Gatineau

COÛT
Gratuit

OBJECTIF

Rassembler dans un évènement festif, les membres FADOQ de l'ensemble de la région.

Inscription obligatoire avant le 27 août 2019 pour les membres FADOQ auprès de votre club ou du secrétariat régional au 819 777-5774. Ne tardez pas à former votre équipe de baseball poches et de pétanque.

PROGRAMME

Horaire de la journée

9 h

Accueil des participants et distribution des laissez-passer du dîner sur **présentation de la carte FADOQ**.

9 h 15

Formation des équipes de baseball poches ; pétanque ainsi que le tirage à la pige du whist militaire.

10 h

Début des activités sportives et sociales :

- Baseball poches
- Pétanque
- Visite de divers kiosques et artisans
- Whist militaire
- Tournoi de cartes 500
- Session de mise en forme avec Myokin santé (10 h)
- Yoga thérapeutique sur chaise avec Julie Fournier (10 h 30)

11 h

- Danse en ligne en plein air animée par monsieur Paul Lepage
- Fit+ sur chaise avec Julie Fournier (11 h)
- Tai Chi avec le Centre de Tai chi Gilles Vaillant (11 h 30)

12 h 15

Dîner Pizza

13 h

Bingo
Jeu de washer

15 h

Tirage des prix de présence

NOTES

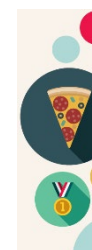
Inscription et carte FADOQ obligatoires.

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 **avant le 10 août** avec le secrétariat régional au 891 777-5774.

Pour notre dixième édition, nos partenaires commerciaux auront la possibilité de louer un espace kiosque au coût de 100 \$ ou de 150 \$ pour la promotion et vente de leurs produits.





ATELIERS D'ÉCRITURE - Mercredi 18 septembre



Vous avez le goût d'apprendre les rouages de l'écriture et cela dans une atmosphère conviviale. Ateliers d'écriture donnés en 4 sessions de 2 heures (4 mercredis consécutifs) à compter du 18 septembre. Sujets abordés : Récit de vie, roman pour la jeunesse et pour un lectorat adulte, nouvelle littéraire et poésie. À l'hiver 2019, 32 membres FADOQ ont vu leurs textes publiés dans un recueil de facture professionnelle intitulé *Escapades printanières*.

Début : Mercredi 18 septembre

Horaire : 12 h à 14 h 30

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

Coût : 40 \$ (minimum de 10 participants requis)

Formateur : Michel Lavoie, enseignant à la retraite, auteur de 58 livres, directeur littéraire et coordonnateur aux Éditions Vents d'Ouest.

Inscription/information : 819 777-5774 (carte de membre FADOQ obligatoire)

FORMATION TABLETTES NUMÉRIQUES IPAD ET ANDROID ET TÉLÉPHONES INTELLIGENTS

Depuis quelques années, la FADOQ – Région Outaouais offre des formations sur tablette numérique expressément pour les 50 ans +. Elles sont données par des formateurs expérimentés à des groupes restreints dans une atmosphère conviviale. Dorénavant, il nous sera possible, si le nombre d'inscriptions s'avère suffisant, d'offrir des ateliers pour téléphones intelligents Apple et Android. Pour plus de renseignements, veuillez communiquer avec le bureau régional. Inscription et carte FADOQ obligatoires.



AIMEZ-VOUS JOUER AUX CARTES ?



Depuis trois ans, 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, dont celui de la fête champêtre, sont organisés au cours de l'année. Bertrand Fortin, membre FADOQ, assume la coordination de cette activité. Monsieur Fortin désire, au cours de la prochaine année, ajouter d'autres jeux dont la Canasta. Si vous souhaitez vous joindre à ce groupe, communiquez avec le bureau régional.



DÎNERS – RENCONTRES

La FADOQ - Région Outaouais désire poursuivre ses dîners-rencontres mensuels au cours de la prochaine année. Tout en étant ouverts aux couples, ces événements s'adressent davantage aux personnes seules. Profitez-en pour fraterniser et faire de nouvelles connaissances. Si cette activité vous intéresse, veuillez communiquer avec le bureau régional au 819 777-5774 ou à fadoqoutaouais@gmail.com.

CONFÉRENCES

La FADOQ - Région Outaouais offre, pour le bénéfice de ses membres, des conférences sur différents sujets touchant les personnes de cinquante ans et plus. Si vous avez des suggestions tant au niveau des thématiques que des conférenciers, n'hésitez pas à nous en faire part.

GALA DE DANSE EN LIGNE - Samedi 2 novembre

La danse en ligne représente l'une des activités les plus populaires auprès des personnes de 50 ans +. En plus de briser la solitude, celle-ci fait travailler tous les muscles et améliore la coordination et l'équilibre chez la personne aînée. Après avoir connu beaucoup de succès, à l'automne 2018, avec plus de 100 participants à son premier gala de danse en zone urbaine, la FADOQ - Région Outaouais récidive en 2019 et propose un second gala, le samedi 2 novembre prochain. Animé par monsieur Jean-Claude Baulne et sa conjointe Hélène, ce gala est ouvert à tous les membres FADOQ.

Date : Samedi 2 novembre

Horaire : 13 h à 17 h

Endroit : Légion royale Canadienne, 231, boul. Maloney Ouest

Coût : Gratuit

Info/inscription : 819 777-5774 ou fadoqoutaouais@gmail.com.

Inscription et carte de membre obligatoires.



**Vos aides auditives
en tout temps**

Par Nadine Lavoie, audioprothésiste

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

**GROUPE
FORGET**
AUDIOPROTHÉSISTES



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

Michaël Rancourt & les années Jukebox



Mercredi 25 septembre 2019, 14 h

L'imitateur Michaël Rancourt, accompagné de ses musiciens, présente "Les années Jukebox, de Piaf à Sinatra".

Après 30 ans de carrière, Michaël Rancourt n'a jamais eu autant de plaisir sur scène : les gens chantent, dansent et font la fête avec lui et ses musiciens !

Au menu, Aznavour, Presley, Piaf, The Beatles, Claude François, Frank Sinatra, The Platters, Johnny Cash, Paul Anka, James Brown, The Temptations, Gilbert Bécaud, et d'autres voix qui ont marqué l'histoire de la musique à jamais.

Dans ce spectacle, vous remonterez le temps pour écouter vos souvenirs. Michaël Rancourt vous fait la promesse de revivre avec intensité l'ambiance même des décennies '50 & '60.

Patsy Gallant chante PIAF



Mercredi, 30 octobre 2019, 14 h

Dans ce spectacle, Patsy Gallant fait un parallèle entre elle et Édith Piaf. Édith Piaf a commencé dans la rue à 9 ans et Patsy Gallant, dans les cabarets à 8 ans.

Elle vous transportera dans l'univers de Piaf grâce à des succès, tels que "La vie en rose", "Rien de rien", "Milord", "L'homme à la moto", "L'hymne à l'amour" et plusieurs autres...

Laissez-vous charmer par cette grande dame qu'était Édith Piaf. Le temps d'une soirée, retrouvez l'ambiance des années 50 avec la voix envoûtante de Patsy Gallant.

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'accent 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 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

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS - AUTOMNE 2019

Vous pouvez vous inscrire aux activités de votre choix à compter du lundi 26 août par téléphone au 819 777-5774 ou en personne au 5-B, rue Saint-Arthur, secteur Gatineau.

Modalités de paiement :

- Carte de crédit (Visa et MasterCard). *Notez que le paiement par carte de crédit est obligatoire pour l'inscription par téléphone.*
- Carte de débit
- Chèque à l'ordre de la FADOQ - Région Outaouais
- Argent comptant

INITIATION À LA DANSE EN LIGNE - Lundi 16 septembre

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

Début : Lundi 16 septembre

Horaire : 9 h 30 à 10 h30

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

Coût : 45 \$ pour 10 cours

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.



CARDIO SANTÉ - Lundi 16 septembre

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



Début : Lundi 16 septembre

Horaire : 13 h à 14 h

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

Coût : 45 \$ pour 10 cours

Instructeur : Stephan Ouimet, kinésiologue

Équipements requis : espadrilles, serviette et bouteille d'eau

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



TONUS SANTÉ - Lundi 16 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 16 septembre

Horaire : 14 h 15 à 15 h 15

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

Coût : 45 \$ pour 10 cours

Instructeur : Stephan Ouimet, kinésologue

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



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 ÂÎNÉS - Lundi 16 et vendredi 20 septembre

Le Zumba Gold est un programme adapté aux 50 ans + combinant les éléments d'aérobic et de mouvements de danses latines, mais sur un rythme plus doux, moins rapide et sans saut.



Début : Lundi 16 septembre et vendredi 20 septembre

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

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

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

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

Instructeur : Fannia Brito

Note : Un minimum de 12 participants par session 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 17 septembre, vendredi 20 septembre

Le yoga doux thérapeutique pour 50 ans + 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 17 septembre et vendredi 20 septembre

Horaire : 9 h à 10 h

Endroit : Village Riviera, 2199, rue Saint-Louis, Gatineau

Coût : 45 \$ pour 10 cours

Instructeur : Julie Fournier du studio « Omni Shanti »

Équipement requis : Tapis de yoga

Note : Madame Julie Fournier d'Omni Shanti offrira une session gratuite le 30 août prochain à la fête champêtre. Un minimum de 24 participants est requis pour offrir ces deux cours. Inscription acceptée par téléphone au bureau régional.



TAI-CHI CHUAN ET DE CHI KUNG - Mardi 17 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 17 septembre

Horaire : 11 h à 12 h 15

Endroit : 5-B, rue Saint-Arthur

Coût : 45 \$ pour 10 cours

Instructeur : Centre de Tai-Chi Gilles Vaillant

Note : Le Centre de Tai-Chi Gilles Vaillant offrira une démonstration gratuite sur le terrain extérieur lors de la fête champêtre du 30 août prochain. Un minimum de 10 participants est requis et la carte FADOQ est obligatoire. Inscription par téléphone acceptée au bureau régional.



BOUGER AVEC ESSENTRICS - Vendredi 20 septembre

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

Début : Vendredi 20 septembre

Horaire : 11 h 15 à 12h 15

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

Coût : 45 \$ pour 10 cours

Instructeur : Roger Lavallée

Équipement requis : tapis de yoga

Note : un minimum de 12 participants est requis.



SALADE DE COUSCOUS CROUSTILLANTE

Préparation	Temps de cuisson	Portions	Légumes et salades Facile Temps total : 20 minutes
15 minutes	5 minutes	8 portions	

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet ou de légumes réduit en sodium
- 425 ml (1 ¾ tasse) de couscous de blé entier
- 60 ml (¼ tasse) de tomates séchées au soleil
- 60 ml (¼ tasse) de raisins secs sultana
- 4 oignons verts, finement hachés
- 125 ml (½ tasse) de vinaigrette californienne aux tomates séchées au soleil
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 80 ml (1/3 tasse) de pignons, grillés
- 80 ml (1/3 tasse) d'amandes effilées, grillées
- 250 ml (1 tasse) de feuilles de persil légèrement tassées, hachées

Méthode

1. Dans une casserole, porter le bouillon à ébullition.
2. Combiner le couscous, les tomates séchées et les raisins secs dans un bol à l'épreuve de la chaleur.
3. Y verser le bouillon, couvrir hermétiquement et laisser reposer pendant 5 minutes.
4. Faire gonfler le couscous à la fourchette et laisser refroidir à température ambiante.
5. Entre-temps, combiner les oignons, la vinaigrette et le jus de citron dans un grand bol.
6. Incorporer le couscous refroidi et les pignons.
7. Parsemer de persil et bien mélanger.

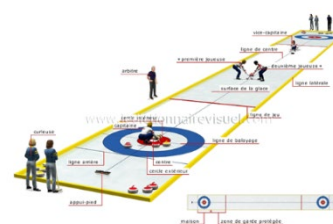


CLUB DE MARCHÉ DE CANTLEY : LES ÉTOILES-D'ARGENT

Désirez-vous marcher à votre rythme tout en socialisant et en faisant de nouvelles connaissances, voire des amis de marche ? Pour une cinquième 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 3 septembre prochain. Le calendrier d'activités comprenant les lieux de départ est publié mensuellement dans l'infolettre FADOQ. Information : 819 827-0398.

CLINIQUE D'INITIATION AU CURLING

Nous aimerions savoir s'il y a de l'intérêt pour une clinique d'initiation au curling cet automne. Cette clinique se tiendrait au club de curling de Chelsea et vous permettrait d'apprendre les concepts théoriques et pratiques du curling. Équipement fourni par le club de curling. Si cela vous intéresse, veuillez communiquer avec le bureau régional au 819 777-5774 ou fadoqoutaouais@gmail.com.



8^e RANDONNÉE ANNUELLE FADOQ DE VÉLO - Samedi 17 août



Pour une 8^e année, la FADOQ - Région Outaouais invite, le samedi 17 août, les amateurs de vélo à parcourir en toute sécurité les pistes cyclables en zone urbaine de la région Ottawa-Gatineau. Un trajet de 30 km et un de 50 km seront au programme. Le départ du 50 km du parc Moussette est prévu à 8 h 30, suivi par celui du 30 km à 9 h 30. Prière de vous présenter 15 minutes avant le départ.

Afin de vous assurer d'une qualité d'expérience, il est important de respecter l'une des conditions suivantes au moment de votre inscription :

- avoir effectué un minimum de cinq sorties, ou
- avoir parcouru 100 km au total au cours de l'été

Une collation sera servie au retour. Carte FADOQ et inscription obligatoires au bureau régional.

Information/inscription : 819 777-5774

PICKLEBALL LIBRE INTÉRIEUR - Vendredi 6 septembre



Depuis plus de deux ans, le programme de pickleball libre FADOQ du vendredi au Centre sportif de Gatineau affiche complet. Une nouvelle session débutera le 6 septembre et se terminera le 20 décembre 2019.

Date : 6 septembre au 20 décembre

Horaire : 9 h à 10 h 20

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

Coût : 80 \$

Inscription par téléphone acceptée et carte de membre FADOQ obligatoires.

Note : 32 personnes seront acceptées avec liste de remplaçants.

JEUX PROVINCIAUX 2019 – 17 au 19 septembre

La FADOQ – Région Outaouais est fière de présenter une délégation d'athlètes lors de la prochaine finale provinciale des Jeux FADOQ qui se dérouleront du 17 au 19 septembre prochain à Trois-Rivières. Les athlètes sélectionnés ont participé aux Jeux Régionaux tenus en mai dernier. Bravo à nos 29 athlètes !!!



À LA DÉCOUVERTE DU PARC DE LA GATINEAU (Les Grandes Marches) - Samedi 28 septembre

Afin de promouvoir le vieillissement actif, la FADOQ - Région Outaouais se joint à huit (8) autres régions du Québec dans le cadre du programme Les Grandes Marches 2019. Cette activité se déroulera le samedi 28 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 28 septembre

Coût : Gratuit

Information/inscription : 819 777-5774 ou fadoqoutaouais@gmail.com

Note : Ne pas oublier d'apporter de l'eau et des chaussures adaptées à un parcours rocailloux.



INITIATION MARCHÉ NORDIQUE - Mardi 8 octobre

Description : Randonnée pédestre en nature avec bâtons de marche, encadrée par un kinésologue accrédité. 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 8 octobre à 13 h

Horaire : 13 h à 14 h 30

Endroit : Parc du Lac Beauchamp (possibilité d'un changement du lieu de départ lors de certaines sessions)

Durée du programme : 6 semaines

Coût : 30 \$

Animation : Myokin santé

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

Inscription et renseignements : 819 777-5774

Note : un minimum de 20 inscriptions requises et carte de membre FADOQ obligatoire.



2^e TOURNOI INTERRÉGIONAL DE PICKLEBALL

FADOQ –RÉGION OUTAOUAIS

Cette invitation s'adresse aux membres FADOQ de toutes les régions

SAMEDI 9 NOVEMBRE 2019 à 9 h

Centre sportif de Gatineau

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

Catégories : 50 ans + (*carte FADOQ obligatoire*)

Méli-mélo double récréatif (inscription individuelle /équipes tirées au hasard)

Double : masculin

Double : féminin

Double : mixte

Toutes les catégories ci-haut mentionnées s'adressent aux joueurs intermédiaires de niveau 3.5 et moins

Coût d'inscription : 35 \$ par personne (dîner inclus)

Inscription/information : par équipe au 819 777-5774 ou fadoqoutaouais@gmail.com

Date limite d'inscription : 25 octobre 2019



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 près de 10 000 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.

La FADOQ – Région 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 fadogoutaouais@gmail.com.

« Le moment présent
a un avantage
sur tous les autres :
il nous appartient. »

Charles Gauthier



Préparation de l'infolettre :

Rédaction/révision : **Richard Bisson**

Anne Desforges

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

Distribution : **Réseau FADOQ**



SORTIES ET VOYAGES FADOQ

La programmation des Voyages FADOQ vous offre des séjours sur mesure pour les 50 ans +. En collaboration avec Groupe Voyages Québec, deux voyages sont prévus au cours de l'automne 2019 :

TRAIN ANIMÉ DE CHARLEVOIX - 26 au 27 septembre



Date : du 26 au 27 septembre

Coût : 399 \$/pers. en occupation double (2 jours, 3 repas)

Départ : 5-B, rue Saint-Arthur, secteur Gatineau

Information/réservation : 819 777-5774

Note : Pour recevoir l'horaire complet de ce voyage, veuillez communiquer avec le bureau régional ou consulter notre site Web.

NOËL AU 7^e CIEL - Samedi 30 novembre

Dans le mât du Stade olympique

Date : Samedi 30 novembre

Coût : 169 \$ (1 jour, 1 repas)

Départ : 5-B, rue Saint-Arthur, secteur Gatineau

Information/réservation : 819 777-5774

Note : Pour recevoir l'horaire complet de ce voyage, veuillez communiquer avec le bureau régional ou consulter notre site Web.



PARTENAIRES



Merci à nos Grands Partenaires



Auto • Habitation



Vie • Santé • Investissement