



INFOLETTRE
FADOQ

Région Outaouais



**BUFFET
DES
CONTINENTS^{MD}**

fadoq

Région Outaouais

Dans le cadre de la

JOURNÉE NATIONALE DES ÂÎNÉS

Nous invitons les âînés à un bon dîner.*

Mardi 1^{er} 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 (valeur de 13,99 \$).**

Les dons amassés seront remis à la **Société Alzheimer de l'Outaouais québécois.**

Société Alzheimer
OUTAOUAIS

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

Tuesday, October 1, 11 a.m. to 2:30 p.m.

In exchange for a monetary donation to FADOQ - Outaouais region, lunch is free (\$13.99 value).

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

ACTIVITÉS SPORTIVES



GAGNANTS - FINALES PROVINCIALES DES JEUX FADOQ

Trente-six membres FADOQ de l'Outaouais ont participé aux finales provinciales des Jeux FADOQ qui se sont déroulés à Trois-Rivières du 17 au 19 septembre derniers.

Tout en félicitant l'ensemble de nos participants, nous sommes fiers de souligner les résultats de nos médaillés :



En pickleball double féminin 65+

Francine Tremblay et Francine Paquet ont remporté l'or. Pauline Salvas et Manon Lacasse ont remporté l'argent.



En pickleball double féminin 50+

Édith Doucet et Roxanne Gagné ont remporté l'argent.

LA GRANDE MARCHÉ 2019 À GATINEAU

Une initiative encouragée par le Grand défi Pierre Lavoie

Le dimanche 20 octobre 2019, 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 2019.

Cette initiative de la ville de Gatineau, en collaboration avec les médecins de la région, est leur façon d'encourager les 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, toutefois les organisateurs accueilleront les participants sur le site à compter de 9 h. Animation pour les enfants et le public, collations, DJ et musique d'ambiance!

ATELIERS ET CONFÉRENCES



CAUSERIE : COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE de L'OUTAOUAIS

Date : Mercredi 23 octobre

Heure : 13 h

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

Coût : Gratuit



Coopérative funéraire
de l'Outaouais

Découvrez avec M^e Isabelle Pelletier de PME Inter-notaires l'importance de bien planifier sa succession et, avec la conseillère en planification funéraire de la Coopérative funéraire de l'Outaouais, madame Diane Fortin, tous les avantages de faire vos arrangements préalables. Offrez-vous la tranquillité d'esprit ainsi qu'à vos proches qui vont vraiment l'apprécier. La Coopérative funéraire de l'Outaouais, c'est 40 ans d'accompagnement.

Inscription obligatoire au 819-777-5774 ou fadoqoutaouais@gmail.com.

MERCI À TOUS NOS PARTENAIRES



Auto • Habitation



Vie • Santé • Investissement



Pour vos lunettes ou verres de contact :
4 PROMOS FADOQ
ET LE CÉLÈBRE RABAIS SELON L'ÂGE.*
*Cliquez pour détails.



greiche & scaff
professionnels de la vue