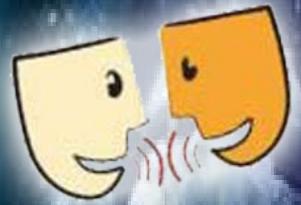




L'Étincelle de Laval



*Bienvenue au
Bulletin L'Étincelle
Hiver 2018*

INDEX

PAGE

Mot de la Présidente	3
Mot de la Directrice	5
Mot de l'Agent de développement	7
Cours informatique	8
Histoire du Flocon de neige	9
Vœux de Noël	11
Les douze coups de minuits	12
Mot de la fin.....	14



Mot de la Présidente

Entre vous et moi..

Le temps qui passe...

Nous voilà bientôt tout près des fêtes de Noël et de la fin d'année. Comme le temps passe vite.

Votre Fadoq-Laval a fêté son 45e anniversaire d'existence en octobre dernier et nous atteindrons bientôt, sans aucun doute, le nombre très respectable de 13 000 membres. Treize mille amis (es) qui partagent les mêmes valeurs ; les mêmes activités sportives et culturelles ; les mêmes buts dans la défense des droits des aînés.

Depuis 45 ans, le visage de la Fadoq-Laval a bien évolué, et cette organisation a dû s'adapter à tous les changements que cette ville en évolution a vécu année après année.



Suite - mot de la présidente

Ainsi, l'équipe organisationnelle compte maintenant quatre personnes dévouées et toujours prêtes à répondre à vos questions. Elles ne cessent de trouver de nouvelles occasions de vous faire bouger, pour que chacun reste en santé le plus longtemps possible. De nouvelles activités et sorties sont aussi organisées pour que vous puissiez vous côtoyer et échanger tout en faisant de nouvelles connaissances.

Je profite de ce moment pour remercier cette équipe qui vous sert si gentiment chaque fois que vous en avez besoin. Je veux aussi remercier tous ces gens qui agissent bénévolement en donnant de leur temps au conseil d'administration et sur les différents comités d'activité. Je remercie également tous les bénévoles des clubs St-François et Ile Jésus pour leur implication tout au long de l'année.

Je souhaite à toutes et tous de chaleureuses Fêtes et une très belle nouvelle année 2018, tout en santé.



Je vous souhaite de très belles Fêtes,

Dianne Jeannotte

Présidente, FADOQ Laval



Mot de la Directrice

Chers Membres,

Le constat que je fais en cette période de l'année est que je suis fière que l'engouement envers nos activités régulières ou ponctuelles ainsi que l'augmentation de nos membres, soit en constante progression.

J'ai pris note des commentaires positifs et élogieux lors de nos deux grands événements soit notre tournoi de golf multi régional qui a eu lieu en septembre ainsi que le 45^e anniversaire de la région.

Nous avons aussi des membres qui contactent soit Sébastien Haineault ou Manon Gibeault pour leur proposer certaines activités.

L'encart "A vous de bouger" qui est inséré dans le Virage a reçu une très bonne réceptivité.

Nous avons maintenant 13 000 membres à comparer à celui de 2016 qui était de 12 155.



Suite - mot de la directrice

Nous maintenons notre croissance, mais nous devons continuer d'offrir un service de qualité.

Concours de Noël :

Écrivez-nous un texte de 150 mots qui décrit une tradition familiale qui perdure dans votre famille depuis plusieurs années. La personne qui aura bien reflété cette tradition gagnera une carte cadeau de 30.00\$ du supermarché IGA.

Pour vous inscrire : manon.gibeault@fadoqlaval.com

Mon souhait pour vous en cette période des fêtes est que vous profitiez de ce temps d'arrêt avec vos amis et de bien vous amusez avec eux.

Petite pensée :

Noël nous réserve tous des surprises de toutes sortes : que ce soit des paroles douces, ou des amis à la porte ; une belle soirée tranquille, ou de beaux cadeaux utiles.

Que ce Noël soit rempli de joie.

Meilleurs vœux !

Andrée Vallée

Directrice générale

Mot de l'agent de développement

La chronique de Sébastien



Bonjour, cher membre lavallois et lavalloise,

L'hiver est arrivé et la merveilleuse période du temps des fêtes est à nos portes. Même si à Laval, au moment d'écrire cet article, la neige est inexistante! Je vous souhaite tout d'abord un Noël blanc pour fêter cette période à saveur de bonheur.

La programmation des loisirs de l'automne est maintenant terminée et la programmation de l'hiver débutera officiellement le 15 janvier. Cette pause vous permettra de refaire le plein avec les gens que vous aimez pour nous revenir en forme !

Qui dit fin 2017, dit bilan de fin d'année! Plus tôt en 2017, nous vous annonçons que nous serions deux employés en loisirs, ce qui est fait. Maintenant, nous avons produit la programmation des loisirs d'hiver sur 6 pages au lieu de 4 pages. Ce plus grand nombre d'événements est un grand investissement en temps et en énergie afin de diversifier l'offre pour nos 13 000 membres! Nous nous sommes associés à de grands partenaires récréotouristiques qui ont fait leurs preuves. Des partenaires entre autres comme le Cosmodôme, la Basilique Notre-Dame, le Rocket de Laval, le Groupe Promo-Santé Laval, Groupe Voyages Québec.

Notre service des loisirs ne cesse de se développer pour satisfaire le plus vos demandes. Je vous souhaite de profiter pleinement de votre fin d'année, au plaisir de vous retrouver en pleine forme pour vous faire bouger !

Salutations des plus cordiales,

Sébastien Haineault

Agent de développement





Cours informatiques

Ateliers Fadoq Région Laval

J'apprivoise l'ordinateur
Et internet Win 7 et/ou 8
Durée 18 h - Coût : 124 \$

J'apprivoise l'ordinateur
Et internet Win 10
Durée 18 h – Coût 124 \$

Je Maîtrise l'ordinateur
Et internet Win 7 et/ou 8
Durée 18 h – Coût 124 \$

Je Maîtrise l'ordinateur
Et internet Win 10
Durée 18 h – Coût 124 \$

À la découverte de Word
Durée 18 h – Coût 114 \$

Je me familiarise avec Excel
Durée 9 heures – Coût 62 \$

Initiation au traitement
informatique
Des photos numériques
Durée 9 h – Coût 62 \$

Les Tablettes tactiles –
Système d'exploitation
Androïdes ou IOS d'Apple
Durée 12 h – Coût 62 \$

Les coûts des cours sont à changements sans préavis.

Les cours sont disponibles les lundis en AM ou PM seulement

Les horaires des cours sont déterminés selon les demandes.

LE FLOCONN DE NEIGE

Une mésange s'adresse à une colombe :

-Dis-moi, quel est le poids d'un flocon de neige ?

Et la mésange a répondu :

-Ça ne pèse pas, ça pèse moins que rien.

-Attends, ma colombe, je vais te raconter une histoire.

L'autre jour, j'étais sur la branche d'un sapin quand il a commencé à neiger.

Tout doucement. Une petite neige tranquille, pas méchante, sans bruit et sans tempête.

Comme je n'avais rien de mieux à faire, je me suis mise à compter les flocons qui tombaient sur la branche où je me trouvais. J'en ai compté 751 972.

Oui, je commençais à voir mal aux yeux et ça s'embrouillait un peu dans ma tête, mais je me rappelle bien : 751 972. Oui, c'est ça.

Et quand le 751 973^e flocon est tombé sur la branche, même si ça ne pèse pas, même si c'est rien, moins que rien comme tu le dis, eh ! Bien, figure-toi que la branche s'est cassée.

La colombe se mit à réfléchir.

Peut-être ne manque-t-il finalement que le geste d'une personne pour que le monde bascule, pour que bien des choses changent et pour que les gens vivent mieux.

Suite - Flocon de neige

*En lisant cela, vous vous posez peut-être la question :
« Et moi, qu'est-ce que je fais dans tout ça ?*

*Quel poids à ma présence dans telle ou telle activité ?
À quoi ça va servir de m'engager plus ?*

*Ce ne sera qu'une goutte d'eau face à une mer de besoins,
Ce ne sera qu'une prière, qu'un mot d'encouragement,
qu'une présence discrète. »*

Pensez à ce 751 973^e flocon. C'est lui qui a tout changé !

*Chaque chose prise isolément a un poids bien dérisoire,
Mais l'accumulation de tous nos gestes de considération
peut faire bouger pas mal de choses.*

Source inconnue



4 OFFRES EXCLUSIVES aux membres de la FADOQ

- 25\$** de rabais additionnel à la promotion « la 2^e PAIRE à 1^{er} »
- 25%** de rabais sur une paire de lunettes Exclusives complète
- 15%** de rabais sur une paire de lunettes designers complète
- 10%** de rabais sur une provision annuelle de verres de contact

programme privilèges **fadoq**

Cliquez pour détails.

greiche & scaff
professionnels de la vue



Vœux de Noël

Quel que soit l'âge, Noël et le Nouvel An c'est magique. Apprenons à consacrer du temps à tout ce qui est important pour vous, et à ceux qui procurent le plus de bonheur possible.

Nous vous remercions du plus profond de nos cœurs ceux et celles qui nous ont soutenue, tout au long de cette année ! Aussi longtemps que Dieu nous laissera la santé et la possibilité, nous serons là pour vous afin d'essayer de faire partager du bonheur, de l'amour et de l'espoir.

Consacrez du temps à ceux que vous aimez, ceux qui partagent vos plus grands espoirs, vos rêves les plus secrets, les plus fous. Prenez le temps de regarder autour de vous pour constater toutes les joies que le monde a à offrir.

Lobe

**Cliniques en santé
auditive et communication**

Vœux pour les 12 coups de minuits

Pour les douze coups de minuit !

Nos vœux pour les douze nouveaux mois à venir !

Notre **premier coup**... Vœux de santé
Parce que tout l'argent du monde ne peut l'acheter.

Notre **deuxième coup** ...Vœux de l'amour
Que la vie soit remplie par l'amour et non par la haine et la guerre.

Le **troisième coup**... Vœux pour la chance
La chance pour ne jamais manquer de rien dans la vie.

Le **quatrième coup** ...Vœux des rêves
Celui des rêves afin qu'ils se réalisent.

Le **cinquième coup** ...Vœux du courage
Le courage d'accepter les choses que l'on ne peut changer
et la sagesse d'en connaître la différence.

Le **sixième coup**... Vœux des rencontres.
L'amour la tendresse et l'amitié afin de ne jamais ressentir la
solitude.

Le Réseau FADOQ remercie ses Grands Partenaires



Suite – coups de minuit

Le **septième coup**... Vœux pour la famille
Pour des liens solides d'une famille unie.

Le **huitième coup**... Vœux du succès
Le succès dans tous les projets.

Le **neuvième coup**... Vœux de paix
Pour que le cœur soit libre de haine et d'envie afin d'aimer.

Le **dixième coup**... Vœux de reconnaissance.
Le vœux de se réjouir d'être là à chaque jour.

Le **onzième coup**... Vœux de vote imagination.
Ainsi, vous seriez sûre de ne rien oublier.

Le **douzième coup**... Vœux le plus important.
Celui de recevoir la bénédiction de Dieu pour la Nouvelle Année.
afin d'avancer tous les jours dans la paix et la sérénité.



*Bonne et Heureuse Année et que tous vos vœux deviennent réalité !
Du bonheur, de la santé, de l'amour à l'infinie...*

**Je deviens membre
de ma coopérative
funéraire**



**COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DU GRAND MONTRÉAL**

450 934-9808

cfgrandmontreal.com



Cliquez sur la carte

Ensuite, percez les ballons et les cadeaux qui s'y trouvent