



Vœux de la présidente Gisèle Tassé-Goodman

Noël, c'est l'anniversaire le plus célèbre. C'est la fête du bonheur, de la joie et surtout de l'amour ! Je vous souhaite d'accueillir et de revivre la magie de Noël comme lorsque vous étiez petit. Le plus beau cadeau qu'il soit est de passer les Fêtes de fin d'année entouré de sa famille et de ses amis. Laissez-vous gâter et profitez de ce temps magique. Je souhaite à chacun la joie de Noël dans vos cœurs.



NOUVELLES ACTIVITÉS DE LOISIRS

La FADOQ Outaouais connaît depuis quelques années un succès avec la mise sur pied d'activités non structurées à caractère libre. Celles-ci sont soutenues par la FADOQ, mais organisées par les membres. Nous n'avons qu'à penser aux activités suivantes : golf, vélo, marche, raquettes, 500, dîners-rencontres. À l'exception du golf, les personnes intéressées n'ont qu'à se rendre à un endroit désigné pour l'activité de leur choix et il n'y a aucune obligation de participer. Pour sa part, le bureau régional épaulé entre autres les responsables en publicisant l'horaire des rencontres dans l'infolettre, sur sa page Facebook et en organisant des activités spéciales. Le succès de cette formule dépend grandement des bénévoles qui acceptent de coordonner et d'encadrer l'activité. Au cours de la dernière année, certains nous ont mentionné qu'ils aimeraient voir la mise sur pied de groupes de cette nature pour le ski de fond et le ski alpin.

Si cela vous interpelle, communiquer avec le bureau régional au 819 777-5774 ou fadoqoutaouais@gmail.com.





BOUCHÉES DE CHÈVRE ET DE GRENADE

 Préparation	 Portions	Entrées
20 minutes	16 bouchées	Facile
		Temps total : 1 heure
		Temps de macération : 3 heures
		Voir tout

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de yogourt méditerranéen nature 10 % M.G.
- 1 paquet de 125 g de Fromage de chèvre nature Compliments
- Une pincée sel et poivre blanc
- 75 ml (1/3 tasse) de rillettes de canard
- Au goût, roquette
- Au goût, arilles de pomme grenade pour garnir

Méthode

- 1) Placer de l'étamine (ou un filtre à café) dans une passoire. Y verser le yogourt. Couvrir et laisser reposer au réfrigérateur de 3 à 4 heures.
- 2) On devrait obtenir environ 125 ml (1/2 tasse) de yogourt égoutté. Mélanger le yogourt égoutté, le fromage, le sel et le poivre dans un bol.
- 3) Déposer 5 ml (1 c. à thé) de rillettes de canard dans une jolie cuillère (conçue pour les bouchées). Ajouter 10 ml (2 c. à thé) de mélange au fromage. Garnir de roquette ciselée et d'arilles de grenade.
- 4) Ou bien, faire le même montage sur des craquelins et des feuilletés miniatures.

Variante : Remplacer les rillettes de canard par du confit d'oignon.



BOUCHÉES DE POIVRON AU FROMAGE DE CHÈVRE ET AUX CREVETTES

 Préparation	 Portions	Entrées
10 minutes	6 portions (environ 24 bouchées)	Facile
		Temps total : 1 heure 10 minutes
		Voir tout

Ingrédients

- 1 emballage de poivrons doux longs
- 1 emballage (100 g) de fromage de chèvre Capriny aux herbes
- 125 ml (1/2 tasse) de crevettes cuites
- 60 ml (1/4 tasse) de poivron jaune
- 15 ml (1 c. à soupe) de fleur d'ail
- 30 ml (2 c. à soupe) de Sauce à salade fouettée Compliments
- Au goût, poivre noir

Méthode

- 1) Couper chaque poivron en deux dans le sens de la largeur.
- 2) À l'aide d'une cuillère, retirer les graines et les membranes blanches sans déchirer les poivrons.
- 3) Réserver. Dans un bol, mélanger le fromage, les crevettes, le poivron, la fleur d'ail, la sauce à salade et le poivre.
- 4) Farcir les demi-poivrons de la préparation au fromage. Bien tasser. Couvrir et réfrigérer au moins 1 heure. Couper les poivrons en rondelles de 1 cm (1/2 po) et servir comme bouchées.

Trucs pour le service :

Ces bouchées feront bonne figure parmi un plateau de sushis. Servir la préparation au fromage comme tartina à craquelins ou comme trempette à crudités.



Club FADOQ Les Étoiles d'Argent de Cantley

Club de Marche FADOQ

CALENDRIER DES RANDONNÉES PÉDESTRES POUR DÉCEMBRE

Jour, date, heure	Lieu de randonnée	Niveau de difficulté
Mardi 5 décembre à 10h	Chemin Prud'Homme, Cantley Stationnement au croisement du Chemin de la Pointe-Lawson et rue de l'Ancre	Facile et intermédiaire
Mardi 12 décembre à 10h	Secteur Hull, Lac Leamy stationnement près du Saint-Éloi Café Bistro à votre droite	Facile
Mardi 19 décembre à 10h	Secteur Gatineau, stationnement près du resto Barbies sur le boulevard de la Gappe, piste cyclable direction Hull	Facile

Bonne randonnée !

Responsable : Richard Matte - tél : 819-827-0398





SORTIES EN RAQUETTES - PARC DE LA GATINEAU



Vous désirez garder la forme cet hiver ? Pour une 6^e année, Gilles et Suzanne vous invitent tous les mercredis pour des randonnées en raquettes dans le Parc de la Gatineau. Quelques sorties à l'extérieur du parc sont aussi prévues au cours de la saison. Pour vous joindre à ce groupe, rien de plus simple, vous n'avez qu'à consulter l'horaire ainsi que les différents lieux de départ indiqués ci-dessous, ou encore la page Facebook (facebook.com/fadoqoutaouais40). Gilles et Suzanne se feront un plaisir de vous accueillir au sein de leur groupe de joyeux raquetteurs.

Pratiquer la raquette à neige dans les plus beaux décors hivernaux procure un bien-être immense pour le corps et l'esprit. La simplicité de ce sport en fait le sport d'hiver le plus facile de tous, car si vous pouvez marcher, vous pouvez « raquetter ».

<http://www.gvsnowshoes.com/fr/histoire-de-la-raquette>



Sorties prévues pour janvier

Jour, date et heure	Lieu de départ	Description de la randonnée
mercredi 3 janvier à 10h	Stade hullois juste à côté du Relais plein air, 397 boulevard de la Cité-des-Jeunes, Gatineau, secteur Hull.	Sentiers 65 et 66 (partiel). Durée d'un maximum de 2 hres et distance maximum de 6 km. Inscription non requise. Coût : Laissez-passer saisonnier ou quotidien du Parc de la Gatineau.
mercredi 10 janvier à 10h	Stade Hullois juste à côté du Relais plein air, 397 boulevard de la Cité-des-Jeunes, Gatineau, secteur Hull	Sentiers 65 et 66 (partiel). Durée d'un maximum de 2 hres et distance maximum de 6 km. Inscription non requise. Coût : Laissez-passer saisonnier ou quotidien du Parc de la Gatineau.
mercredi 17 janvier à 10h	Stationnement P1 du Parc de la Gatineau, aussi indiqué comme le P8-P9 du Centre Asticou, 241 boulevard de la Cité-des-Jeunes, Gatineau, secteur Hull.	Sentiers 67 et 66 – environ 6 km. Durée : environ 2 heures. Inscription non requise. Coût : Laissez-passer saisonnier ou quotidien du Parc de la Gatineau.
mercredi 24 janvier à 10h	Cavernes Lafleche Arbraska Lafleche, 255 route Principale, 307 nord, Val-des-Monts Directions : http://arbraska.com/fr/lafleche/informations/comment-sy-rendre/	Notre ami Roland Tremblay nous conduira dans les sentiers des cavernes Lafleche et si nous sommes au moins 20 participants, il nous fera un chaudron de fèves au lard (j'apporterai du pain) pour dîner au chalet des Cavernes. Inscription requise pour cette randonnée. SVP confirmez votre présence à Suzanne.levesque74@videotron.ca Coût : 6 \$
mercredi, 31 janvier à 10h30	P6 (stationnement du Domaine MacKenzie-King). Google Maps : «P6 Mackenzie-King»	Sentier Lauriault. Environ 4,5 km. Inscription non requise. Coût : Laissez-passer saisonnier ou quotidien du Parc de la Gatineau.

- S'il y a une tempête de neige abondante ou si le froid est intense (près de moins 30 degrés), la randonnée sera annulée.
- Responsables : Suzanne Lévesque (suzanne.levesque74@videotron.ca) et Gilles Germain (gilles0354@videotron.ca).

Laissez-passer du Parc de la Gatineau

Depuis deux ans, un laissez-passer est désormais exigé pour accéder aux sentiers de raquettes et de ski de fond dans le parc. Comme par les années passées, la FADOQ remettra un remboursement de 10 \$ aux membres FADOQ qui se procureront un laissez-passer saisonnier, sur présentation du reçu officiel de paiement.

http://ccn-ncc.gc.ca/laissez-passer-dhiver-du-parc-de-la-gatineau?gclid=Cj0KCQiAjO_QBRC4ARIsAD2FsXMSVyoXHbp1gfSm7qEnSlnULdoclaaHbVacNvmOphAWX5xhQoBI6oaAljBEALw_wcB

COURS DE ZUMBA GOLD POUR ÂÎNÉS

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

Début : lundi 8 janvier et vendredi 12 janvier

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

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

Instructeur : Roger Lavallée

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

Session 2 : vendredi de 10h à 11h



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.

CARDIO SANTÉ

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

Début : lundi 8 janvier

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

Coût : 45 \$ pour 10 cours

Horaire : 12h30 à 13h30

Équipements requis : espadrilles, serviette et bouteille d'eau

Instructeur : Stephan Ouimet

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



TONUS SANTÉ

Constitué 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 8 janvier

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

Coût : 45 \$ pour 10 cours

Horaire : 13h45 à 14h45

Instructeur : Stephan Ouimet

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





LIGUE FADOQ DE PICKLEBALL INTÉRIEUR

Face au succès depuis le printemps dernier du programme de pickleball libre au Centre sportif de Gatineau les vendredis après-midi, la FADOQ Outaouais offrira à nouveau l'opportunité à ses membres de pratiquer cette activité en pleine croissance à l'hiver 2018. Le programme commencera à compter du 19 janvier prochain. Sur la base « premier arrivé, premier servi », un maximum de 32 joueurs sera accepté. Comme à la session d'automne, cette activité se déroulera les vendredis de 14h30 à 16h au même endroit. À l'exception des trois dates suivantes, c'est-à-dire les 26 janvier, 2 février et 16 février, la FADOQ aura accès à deux gymnases, dont huit terrains de pickleball. Les membres intéressés auront le choix de s'inscrire au programme de 14 semaines ou de 11 semaines. À des fins d'équité, un système de changements de joueurs sera en fonction lors des journées à un seul gymnase.

Début : vendredi 19 janvier

Endroit : Centre sportif de Gatineau

Coût : 70 \$ pour programme de 14 semaines

55 \$ pour programme de 11 semaines

Horaire : 14h30 à 16h

Inscription : Bureau régional de la FADOQ au 5-B, rue Saint-Arthur (secteur Gatineau)

Note : La carte FADOQ est obligatoire. Inscription acceptée par téléphone au bureau régional.



INVITATION FADOQ LAVAL : 1^{er} RENDEZ-VOUS ANNUEL DE PICKLEBALL

FADOQ Région Laval et l'Association régionale de pickleball de Laval vous invitent à un premier rassemblement de pickleball sur le territoire de Laval. La journée se déroulera en deux temps : le matin sera consacré à des joutes amicales. En après-midi suivra le volet compétitif des niveaux intermédiaire et avancé. L'objectif de l'événement est de rassembler les joueurs de pickleball dans une ambiance conviviale et chaleureuse. Des prix de participation seront remis ainsi que des médailles aux différents gagnants. La FADOQ Outaouais tiendra dans le cadre des jeux régionaux un tournoi régional de pickleball en mai prochain.

Descriptif :

-  jeu à deux contre deux
-  type méli-mélo : vous serez apparié au hasard avec des joueurs de votre niveau pour jouer au moins 3 parties (les équipes peuvent être mixtes)
-  tournoi à la ronde suivi de rondes éliminatoires
-  vous devez apporter votre raquette
-  les joueurs seuls sont les bienvenus et seront jumelés au hasard
-  prix de présence et cadeaux surprises

Date : 7 février de 9h à 15h

Horaire : 9h à 12h (participatif), 12h à 15h (compétitif)

Coût : 20 \$ par personne (Inscription et carte FADOQ obligatoires)

Catégories : double débutant (participatif 50+), double intermédiaire/avancé (compétitif 50+)

Lieu : Complexe Multi-Sports de Laval. 955, avenue Bois-de-Boulogne

Inscription : 819-777-5774 ou fadoqoutaouais@gmail.com



YOGA YHÉRAPEUTIQUE (nouveau cours)

Description : Le Yoga doux thérapeutique pour 50 ans et plus est un type de yoga adapté à chaque personne selon ses besoins, ses capacités, ses limitations et ses forces.

Le professeur guide chaque individu à se redécouvrir et se reconnecter avec le « Soi » extérieur et intérieur.

Il est important de savoir qu'aucune expérience de yoga n'est requise pour suivre ce cours et que cette technique s'adresse à tous peu importe l'âge, la condition physique, la culture, la santé physique et la foi spirituelle.

Exemples d'objectifs :

-  apprendre des techniques pour gérer le stress, l'anxiété et la concentration
-  aider à soulager les maux de dos, douleurs chroniques/ articulaires, blessures, etc.
-  calmer l'esprit mental et améliorer la qualité du sommeil
-  obtenir une meilleure souplesse du corps et de l'esprit

Deux options seront offertes en janvier

Yoga sur tapis de sol

Début : vendredi 12 janvier

Endroit : 5-b rue Saint-Arthur

Horaire : 11h à 12 h

Coût : 45 \$ pour dix cours

Endroit : 5 B rue saint-Arthur (secteur Gatineau)

Professeure : Julie Fournier du studio « Omni Shanti »

Note : Un maximum de 12 participants sera accepté. La carte FADOQ est obligatoire. Inscription acceptée par téléphone au bureau régional.

Yoga sur chaise

Pour les gens qui ont les genoux, les hanches et /ou le dos plus fragiles, une version identique au yoga sur tapis au sol, mais adaptée à la posture sur chaise.

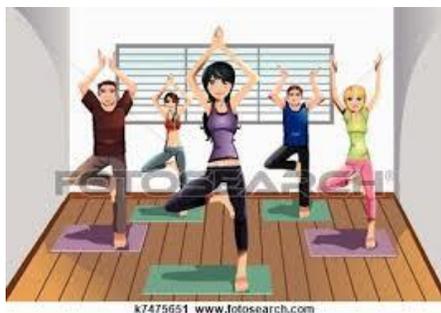
Début : vendredi 12 janvier

Horaire : 12h13 à 13 h15

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

Professeure : Julie Fournier du studio « Omni Shanti »

Coût : 45 \$ pour 10 cours maximum de 12 participants sera accepté. La carte FADOQ est obligatoire. Inscription acceptée par téléphone au bureau régional





DÎNERS – RENCONTRES – RESTAURANT ROUGE – jeudi 7 décembre

La FADOQ Outaouais tiendra dorénavant ses dîners-rencontres le premier jeudi du mois à 11h30. Afin que chacun ait un siège, veuillez SVP vous inscrire avant l'évènement.

Date : jeudi 7 décembre

Heure : 11h30

Lieu : Restaurant Rouge, 651, boulevard Saint-Joseph (secteur Hull) (apportez votre vin)

Inscription et carte de membre FADOQ obligatoires au 819 777-5774 ou fadoqoutaouais@gmail.com

VENEZ VOIR LE ROCKET DE LAVAL EN FAMILLE

Le Rocket de Laval, Club affilié des Canadiens de Montréal, dispute sa toute première saison et c'est votre chance de les voir à l'œuvre. À moins de deux heures de route, vous pourrez découvrir ce joyau qu'est le Centre Bell et voir à l'œuvre les futurs Canadiens. Invitez famille et amis à se joindre à vous !

Date : vendredi 19 janvier à 19h30

Lieu : Place Bell (1950, rue Claude-Gagné, Laval H7N 5H9)

Coût : 23 \$/personne (prix régulier : 32 \$)

Date limite d'inscription : 5 janvier

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

Musiciens amateurs aînés recherchés

La FADOQ Outaouais est à la recherche de musiciens aînés amateurs qui auraient le goût de divertir, faire chanter, voire faire danser les aînés en résidences de soins de longue durée. Bref, découvrir le bonheur que vous pouvez apporter et la satisfaction que vous en retirerez. Si cela vous interpelle et que vous avez du temps à donner, veuillez communiquer avec la FADOQ Outaouais au 819-777-5774 ou fadoqoutaouais@gmail.com.



FERMETURE DU BUREAU PENDANT LA PÉRIODE DES FÊTES

Veuillez prendre note que notre bureau FADOQ régional sera fermé du 23 décembre au 2 janvier 2017 inclusivement

PROTÉGER VOS INVESTISSEMENTS CONTRE LA FRAUDE ET LES ABUS FINANCIERS

Date : mercredi 6 décembre

Horaire : 13h

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

Animatrice : Chantal F. Lamarche, avocate Educaloï et un représentant de la MÉDAC (Mouvement d'éducation et de défense des actionnaires)

Coût : gratuit (inscription et carte de membre FADOQ obligatoires)

Description : Votre argent vous appartient. L'investir peut rapporter gros, mais il y a aussi des risques ! A quels professionnels devriez-vous faire confiance ? Comment diminuer les risques de fraude et d'abus ? Vers qui vous tourner en cas de comportement douteux ?



INVITATION AÎNÉ-AVISÉ VOLET «INTIMIDATION»

Dans l'objectif de contrer la maltraitance et la fraude envers les aînés, la FADOQ Outaouais a offert, depuis 2010 aux quatre coins de l'Outaouais, plus de 120 séances du programme Aîné-Avisé. À l'aide des capsules vidéo du programme, un policier et un bénévole échangent avec les participants sur les notions-clés liées à la maltraitance et aux fraudes envers les aînés. Bonne nouvelle, le Réseau FADOQ a procédé le 26 septembre dernier au lancement du nouveau volet « intimidation » du programme Aîné-Avisé. Deux nouvelles capsules vidéo ont été réalisées et sont maintenant disponibles pour présentation et discussion lors des séances d'information. Désireux de faire connaître ces capsules et donner un second souffle à ce programme, la FADOQ Outaouais invite tous ses membres intéressés à une présentation spéciale de ces deux nouvelles capsules. Loin d'être une légende urbaine, l'intimidation constitue une préoccupation pour les différents paliers gouvernementaux. Profitez de cette occasion pour venir vous familiariser avec ce programme, voire même vous impliquer à titre de bénévole.

Date : mercredi 13 décembre

Heure : 13h

Endroit : 5-B Saint-Arthur, secteur Gatineau

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



ATELIERS D'ÉCRITURE - lundi 15 janvier (2018)



Vous avez le goût de publier vos textes dans un recueil de facture professionnelle, d'être lu par de nombreux lecteurs et d'assister à un lancement de votre livre en compagnie de parents et d'amis ? L'occasion vous en est offerte. Apprentissage de la nouvelle, du récit de vie, du roman pour la jeunesse et les adultes, de poésie, une possibilité de publier chez un éditeur professionnel. M. Michel Lavoie, auteur prolifique comptant plus de 50 romans à son actif, animera ces ateliers d'une durée de 12 heures divisées en 4 sessions de 3 heures chacune.

Début : lundi 15 janvier

Horaire : 12h à 15h

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

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

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

Note : Ces ateliers se dérouleront sur 4 lundis consécutifs à compter du 15 janvier

Atelier : PRATIQUE D'AUTOMASSAGE

Description : L'automassage stimule efficacement les systèmes sanguins et lymphatiques tout en diminuant les tensions musculaires. Les séances sont offertes dans un contexte d'explication et de démonstration. Il est donc suggéré d'apporter une balle de tennis afin de profiter des exercices qui seront démontrés.

Sujets abordés : Historique, techniques d'automassage

Matériel requis : bouteilles d'eau, balle de tennis (optionnel)

Date : mercredi 17 janvier

Horaire : 13h

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

Animatrice : Sarah Bakker, kinésiologue/massothérapeute

Coût : gratuit (inscription et carte de membre FADOQ obligatoires)



CONFÉRENCE COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE DE L'OUTAOUAIS

Description : La conférence sera divisée en deux volets : dans un premier temps, madame Beaulieu, directrice générale, nous entretiendra sur la mission, vision et valeurs de la Coopérative funéraire de l'Outaouais. Ensuite, une présentation suivra sur l'importance des préarrangements funéraires animée par madame Diane Fortin, conseillère en planification successorale.

Date : mercredi 31 janvier

Horaire : 13h

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

Coût : gratuit



CLUB CHÉNÉD'OR FADOQ

Le Club Chénéd'Or FADOQ vous invite à sa soirée de Noël le **9 décembre** à la Salle Danny Legault, au 77, rue Hôtel-de-Ville, Chénéville. Les portes ouvriront à 17h30 avec la musique sous la direction de Gigi Country Pop. Le traiteur Le Richard's de Montebello nous servira son fameux jambon à l'os, ballottine de dinde et tourtière. Nous vous réservons bonheur, cadeaux et surprises. Le prix est de 23 \$ pour les membres et 25 \$ pour les non-membres. Au plaisir de vous voir en grand nombre pour commencer joyeusement les Fêtes de Noël.

Information : Marcelle Tellier, 819 428-2588

PROGRAMME QUALITÉ DE VIE

Le programme Qualité de vie permet à un club affilié FADOQ d'obtenir une aide financière pour l'organisation d'activités de divertissements auprès des personnes âgées hébergées dans des établissements de longue durée. À ce jour, trois clubs ont manifesté de l'intérêt pour ce programme financé par la FADOQ Région Outaouais.

Les trois activités suivantes se dérouleront au cours en décembre 2017 et février 2018 :

- 🎄 Club Vallée d'or Saint-André-Avellin FADOQ : Visite d'amitié le **6 décembre** aux cent résidents du CHSLD avec remise d'œillets personnalisés à chacun.
- 🎄 Club FADOQ Sainte-Thérèse-de-la-Gatineau : Visite par la Chorale Tirelou le **13 décembre** au Foyer d'accueil de Gracefield et le 14 décembre au Foyer Pierre Guénard de Maniwaki.
- 🎄 Club Chénéd'Or FADOQ : Visite de leur troupe musicale Les Gais Lurons le **26 février** à la résidence pour aînés La Mère Poule de Chénéville.



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.

Vente de lavettes pour amasser des fonds pour la Marche en Rose. Une lavette tricotée à la main est remise à chaque don de 10\$. Info : 819 360-0770 ou guylainedery@gmail.com.

Service de chauffeur en soirée et fin de semaine.
Disponible en tout temps. Info : Carole Lapointe 613 369-4048 (jour) et 819 360-7110 (soirée).

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.



4 OFFRES EXCLUSIVES aux membres de la FADOQ

25\$ de rabais additionnel à la promotion « la 2 ^e PAIRE à 1\$ »	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
--	--	---	--

Cliquez pour détails.

greiche & scuff
professionnels de la vue



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





Nouveaux partenaires

Dr David Poulin, chiropraticien, Plateau, secteur Hull/Aylmer, 20 \$ de rabais sur l'évaluation initiale ainsi que 10 % sur les traitements chiropratiques. 819-557-6222

<http://chiroallumettieres.ca/equipe-chiro-plateau-hull-aylmer/>



Réseau FADOQ remercie ses Grands Partenaires

