

Saviez-vous que ?

Dès l'âge de 40 ans, il est possible que vous ressentiez les premiers signes de déclin de votre audition. Ne vous inquiétez pas, cela ne signifie pas que vous êtes en mauvaise santé ! Vous n'êtes pas seul car à partir de 65 ans, 1 personne sur 3 subira une baisse d'audition. Puis, 1 personne sur 2 à partir de 75 ans. Si vous avez des doutes quant à votre audition, prenez un rendez-vous pour un dépistage auditif dès aujourd'hui au 1-888-844-0864.



Bénévoles recherchés : Les Classiques Outaouais



Kathy Tremblay, ancienne triathlonienne olympique connue en Outaouais, organise le 6 mai prochain à Gatineau un événement de course à pied. La FADOQ Outaouais a le plaisir de s'associer dans le cadre de ses jeux régionaux à cet événement de haute qualité qui se singularise tant par sa programmation que ses objectifs de promotion de l'activité physique. Tous les membres FADOQ qui s'inscriront aux épreuves du 5 et 10 km seront

commandités en partie par la FADOQ Outaouais et auront le loisir de participer aux jeux provinciaux FADOQ qui se dérouleront en septembre prochain à Saint-Jérôme. Si vous désirez être bénévole, rien de plus simple, vous n'avez qu'à vous rendre sur Les Classiques.ca (<http://www.lesclassiques.ca/>) et compléter le formulaire : Devenir bénévole (<http://www.lesclassiques.ca/benevoles/>)





2 mars 2018



Soirée Bingo



**LEVÉE DE FONDS
AU PROFIT DE L'ASSOCIATION**



LES DIABÉTIQUES DE L'OUTAOUAIS inc.
EN COLLABORATION AVEC



LE CLUB LIONS D'AYLMER

QUAND ET OÙ

Mardi le 20 mars 2018 - 18h15

OÙ : Centre Récréatif Aydelu

94 du Patrimoine (Secteur Aylmer)

NOMBRE DE PLACES LIMITÉES

Pour information et billets 20.00\$

819 770-0442

diabetiquesoutaouais@gmail.com



Club FADOQ Les Étoiles d'Argent de Cantley

Club de Marche FADOQ

**Soyez en forme et
ne lâchez pas !**



HORAIRE DES RANDONNÉES PÉDESTRES POUR MARS

Jour, date, heure	Lieu de randonnée	Niveau de difficulté
Mardi 6 mars à 10h	Chemin Denis, Cantley, stationnement au parc Denis	facile
Mardi 13 mars à 10h	Lac Leamy, Gatineau, stationnement au resto le St-Éloi	facile, intermédiaire
Mardi 20 mars à 10h	Parc Moussette, Gatineau, stationnement au pavillon Moussette, rue Prévost	facile
Mardi 27 mars à 10h	Chemin Pink, Cantley, stationnement au 8, chemin River, Cantley	facile

Bonne randonnée !

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



ESSENTRICS, ÉTIREMENTS EN MOUVEMENT

Vous souffrez d'arthrite ou d'arthrose ? Vous manquez d'équilibre ? Vous voulez faire de la réadaptation à la suite d'une blessure ou d'une opération. Essentrics est une technique d'activité physique de groupe moderne de plus en plus populaire auprès des cinquante ans et plus.

Début : vendredi 6 avril

Endroit : 5-B Saint-Arthur, Gatineau

Coût : 35 \$ pour 8 cours

Instructeur : Roger Lavallée

Horaire : 11h15 à 12h15

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

Note : Un minimum de 12 participants est requis. 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 9 avril

Endroit : 5-b Saint-Arthur (grande salle)

Coût : 45 \$ pour 10 cours

Horaire : 13h à 14h

Équipements requis : espadrilles, 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. Possibilité que certaines sessions se tiennent à l'extérieur.

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 9 avril

Endroit : 5-b Saint-Arthur (grande salle)

Coût : 45 \$ pour 10 cours

Horaire : 14h15 à 15h15

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. Possibilité que certaines sessions se tiennent à l'extérieur.



Conférence sur la prévention de la fraude – 13 mars

Date : mardi 13 mars

Horaire : 9h30 à 11h30

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

Inscription obligatoire

Animation : Audrey Chiasson-Séguin du Bureau de la concurrence, Gouvernement du Canada

Description : Des milliers de Canadiens sont victimes de fraude chaque année. Il n'y a pas de victime type de la fraude et celle-ci vise tous les Canadiens, quels que soient leur âge ou leur parcours. Cette séance d'information cadre dans les activités de la campagne annuelle de sensibilisation sur la fraude du Bureau de la concurrence qui se déroule en mars et cela depuis quatorze ans. Cette session vous permettra de détecter, contrer et signaler la fraude.



Bien préparer sa saison de vélo – 4 avril

Date : mercredi 4 avril

Horaire : 13h à 14h30

Animateur : Harold Sylvain, éducateur physique et membre de l'équipe cycliste Énergie grise de la FADOQ. Au cours des dernières années, il a encadré quelques équipes qui ont participé au Grand défi Pierre Lavoie.

Sujets abordés : Définir ses objectifs, types de cycliste, principes de base en conditionnement physique, types d'entraînement pour le vélo, trucs pour reprendre sa forme, etc.

Inscription et carte de membre obligatoires.



Conférence Y'a d'la joie – 10 avril

Date : mardi 10 avril

Heure : 10h

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

Conférencier : Michel Normandeau



Description : De 1919 à 1969, on assiste à l'âge d'or de la chanson française : les premiers auteurs-compositeurs-interprètes, l'arrivée du microsillon, les salles de spectacle, les cabarets, la radio, la télévision et surtout, la création de mélodies désormais immortelles et l'écriture de textes inoubliables portés par des artistes de grand talent. Des Années folles aux Années yéyé, la chanson est partout.

Notes biographiques

Michel Normandeau œuvre dans le monde de la musique et des communications depuis plus de 40 ans. Membre fondateur du groupe Harmonium dans les années 70, il s'installe en Outaouais en 1980 et se joint à un studio d'enregistrement. En 1985, il entre au secteur culturel de Patrimoine canadien. Durant les années 1990, il participe au développement international de la chaîne francophone TV5. Au début de sa retraite en 2006, il renoue avec l'accordéon. Naîtra bientôt le conte musical « Mademoiselle de Paris » qui tient l'affiche au Théâtre de l'Île de Gatineau à l'automne 2011 et au printemps 2017.

De septembre 2010 à juin 2015, Michel présente une chronique mensuelle sur l'histoire de la chanson française à la radio de Radio-Canada (Ottawa-Gatineau).

En février 2016, sort son premier roman intitulé « Dis-moi, Lily-Marlène », publié aux Éditions David.

<http://www.michelnormandeau.com/>





Perte auditive induite par le bruit: mythes et réalités

Par Mélanie Carbonneau, audiologiste
Polyclinique de l'Oreille

<http://legroupeforget.com/blogue/comprendre-la-perde-auditive/perde-auditive-induite-bruit-mythes-realites/>

**GROUPE
FORGET**
AUDIOPROTHÉSISTES



ATELIERS ET CONFÉRENCES

2 mars 2018

Séance d'information : DANS LA PEAU D'UN ÂÎNÉ – 11 avril

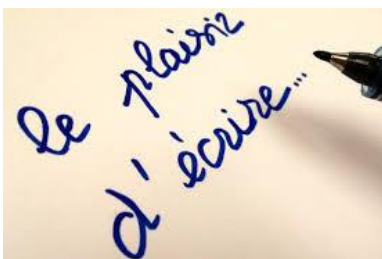
Dans la peau d'un aîné est un programme de sensibilisation aux impacts du vieillissement humain qui favorise la bientraitance envers les personnes aînées. Au cours d'une séance, les participants vivent des expériences qui simulent la réalité d'une personne vieillissante, les contraintes et défis qu'elle doit parfois surmonter au quotidien. Si vous désirez en connaître davantage ou devenir animateur de cet atelier qui s'adresse à tous les groupes d'âge, veuillez communiquer avec le bureau régional.

Date : mercredi 11 avril

Horaire : 13h à 14h30

Lieu : 5-B Saint-Arthur, Gatineau

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



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 !

Genres littéraires :

Nouvelle (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.)

Date limite pour l'envoi des textes : 30 juin

Maximum de textes : 3

À qui : Michel Lavoie : michellav66@hotmail.com (dans un fichier Word)

Aucuns frais et aucun droit d'auteur payé.

Publication et lancement du livre : septembre 2018.

Information : michellav66@hotmail.com

Note : carte de membre FADOQ obligatoire. Plus de quarante membres FADOQ ont suivi les ateliers littéraires offerts par monsieur Lavoie.



Tournoi Whist de l'amitié et souper de la St-Patrick – 17 mars

Date : 17 mars

Endroit : Salle municipale de Plaisance 281, rue Desjardins

Heure/inscription : 12h30

Formation des équipes : à la pige sur place

Coût : 5 \$ carte

Réservation obligatoire **avant le 11 mars** pour le souper

Information/ réservation : 819-427-8479



L'Association des loisirs de Plaisance est à la recherche de chorales intéressées à participer au spectacle des Choralies le dimanche 8 avril. Si vous êtes intéressé.e, veuillez communiquer avec l'Association des loisirs de Plaisance au 819-427-5313



Voyage L'Étoile du nord de St-Donat ! - du 15 au 17 avril

2 nuits et 3 jours en tout inclus, transport en autocar

6 repas et collation avec la formule : apportez votre vin

Animation de jour et danse en ligne et sociale avec la chanteuse Patricia Hili

238 \$ / occupation double

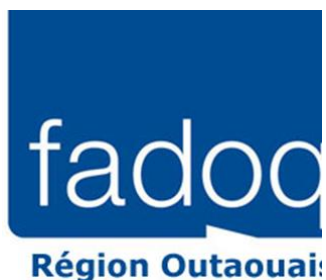
214 \$ / occupation triple

304 \$ / occupation simple

(autocar en sus : 30 \$ à 38 \$ selon le nombre de réservations)

Au moment de la réservation, un dépôt de 100 \$ par personne est demandé et le paiement final doit être remis au plus tard vendredi 23 mars.

Information : Laurraine T. 819-428-2877 ou Lise D. au 819-428-1799

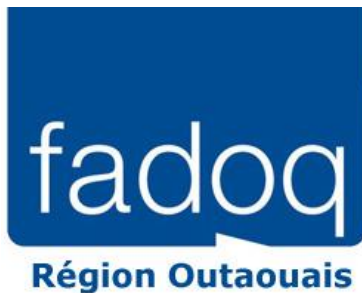


2 mars 2018

CLUB CHÉNÉD'OR FADOQ

La troupe musicale *Les Gais Lurons* du Club Chénéd'Or FADOQ, nouvellement formée de 12 chanteurs et d'une organiste, sous la responsabilité de sa présidente et parrainée par la FADOQ régionale Outaouais, a présenté le 26 février dernier un tour de chant pour les résidents, leur famille et amis de la Résidence La Mère Poule située au 30, rue Maillé, Chénéville. Plusieurs surprises et un cahier de chansons personnalisé a été remis à chaque aîné.





2 mars 2018

Compostelle en tandem - Le voyage d'une vie, une étape à la fois



Rêvez-vous de découvrir des paysages magnifiques, des petits villages au cœur d'une vie énergisante, de faire des rencontres d'espoir et de plaisir partagé ?

Marcheurs et philanthropes, l'activité Compostelle en tandem de la Fondation québécoise du cancer revient de nouveau en 2018 ! C'est sur le caminho portugês (de Balugães à Santiago) que les participants

marcheront près de 200 km en hommage à la résilience et au courage des milliers de Québécois touchés par le cancer.

Dates de voyage

Départ au printemps :

- du 2 au 13 juin 2018 (places limitées, 12 marcheurs seulement)

Départs à l'automne :

- du 1^{er} au 12 septembre 2018 (places limitées, 12 marcheurs seulement)
- du 8 au 19 septembre 2018 (places limitées, 12 marcheurs seulement)

Pour information : Corinne Lorman, 819 561-2262 ou www.compostelleentandem.com



Ingrédients¶

- 1-courge-musquée-moyenne-¶
- 625-ml-(2-1/2-tasses)-de-farine-tout-usage-¶
- 7-ml-(1/2-c.-à-soupe)-de-poudre-à-pâte-¶
- 7-ml-(1/2-c.-à-soupe)-de-sel-¶
- 250-ml-(1-tasse)-de-beurre-ramolli-¶
- 250-ml-(1-tasse)-de-cassonade-¶
- 1-œuf-¶
- 15-ml-(1-c.-à-soupe)-de-zeste-d'orange-¶
- 30-ml-(2-c.-à-soupe)-de-jus-d'orange-fraîchement-pressé-¶
- 500-ml-(2-tasses)-de-céréales-granola-nature-(ou-de-céréales-au-choix)¶

Méthode¶

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F).¶
2. Couper la courge en quartiers et en retirer les pépins. Déposer les morceaux de courge sur une plaque à biscuits et cuire environ 1 heure, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Retirer ensuite la chair de la courge et la réduire en purée à l'aide d'une fourchette ou d'un mélangeur à main. Laisser refroidir. En réserver 500-ml (2-tasses) pour la recette et réfrigérer le reste pour un autre usage.¶
3. Dans un bol, à l'aide d'une fourchette, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel. Réserver.¶
4. Dans un autre bol, à l'aide d'un batteur électrique, mélanger le beurre et la cassonade jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Ajouter ensuite l'œuf, la purée de courge réservée, le zeste et le jus d'orange. Battre le mélange jusqu'à ce que tous les ingrédients soient amalgamés.¶
5. Ajouter graduellement le mélange de farine au mélange de purée de courge et battre jusqu'à ce que la pâte soit lisse. (La pâte sera assez épaisse.) Ajouter les céréales et bien mélanger.¶
6. Disposer de grosses cuillerées de pâte sur une plaque de cuisson préalablement graissée.¶
7. Cuire les biscuits de 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que les bords soient bien dorés. (Si la surface des biscuits n'est pas dorée, placer les biscuits sur la grille supérieure du four et terminer la cuisson sous le gril pendant 1 ou 2 minutes.) Laisser refroidir les biscuits complètement avant de les dévorer.¶



VOYAGES À VENIR

2 mars 2018



**INFORMATION
ET RÉSERVATION**
Détenteur du permis du Québec

ANDRÉ ET KARL
1 877 519-1488



ÎLES-DE-LA-MADELEINE

J 1 VOTRE LOCALITÉ - QUÉBEC - MONCTON

AM: Trajet vers le Nouveau-Brunswick. D/S

J 2 MONCTON - ÎLES-DE-LA-MADELEINE (4 NUITS)

AM: Trajet vers les Îles-de-la-Madeleine via la plus petite province canadienne en superficie et en population, l'Île-du-Prince-Édouard. Traversée de l'impressionnant **pont de la Confédération** (13 km de long) qui relie depuis 1997 l'Île-du-Prince-Édouard et le Nouveau-Brunswick en enjambant le détroit de Northumberland. PM: Embarquement sur le traversier CTMA. Souper et animation à bord. Après cinq heures de traversée, arrivée à **Cap-aux-Meules**, au pays des Madelinats, des gens des plus accueillants. Les Îles-de-la-Madeleine ont à la fois une géographie régionale et une histoire bien particulière. PD/D/S

J 3 ÎLES-DE-LA-MADELEINE

AM: Découverte de **Cap-aux-Meules**, la principale île et ville de l'archipel. Visite guidée et arrêts-photos, entre autres dans une poissonnerie typique à **Gros-Cap**, puis à l'église toute en bois de La Verrière, véritable joyau architectural. Arrêts au port et

au **Site de La Côte à l'Étang-du-Nord**, parc public situé à proximité du pittoresque havre de pêche de l'Étang-du-Nord. On y retrouve la sculpture de Roger Hamelin, représentant des pêcheurs dans des postures les plus diverses; l'artiste y symbolise, par le cordage qui les unit, l'effort ainsi que la solidarité. De près ce sont des surhommes, des colosses de huit pieds de haut. Arrêt à **Belle Anse** où des falaises de grès rouge s'effritent à cause de l'érosion. Visite de la très originale **église de Fatima**, inspirée de la mouvance moderne. Tout l'ensemble de cette construction repose sur la symbolique maritime. L'extérieur a la forme d'une coquille alors que l'intérieur se révèle comme un hymne aux travailleurs de la mer. PM: Découverte de l'île du **Havre Aubert** et son attrait le plus important, le **Site historique de La Grave**. Classée site historique par le ministère des Affaires culturelles en 1983, cette petite plage de galets, endroit de prédilection pour les pêcheurs, rappelle l'époque où la morue était la principale ressource et le commerce, florissant. Possibilité de visiter l'**Aquarium** ou le **Musée de la mer**. PD/D/S

J 4 ÎLES-DE-LA-MADELEINE

AM: Visite guidée de la partie nord-est de l'archipel en passant par l'île du **Havre aux**

Maisons que plusieurs considèrent comme l'une des plus belles îles de l'archipel. Elle a su garder un air champêtre avec ses maisons éparpillées de toutes les couleurs et ses routes sinueuses. La douceur du relief contraste avec ses falaises rouges. Visite guidée du **Fumoir d'Antan**, décor exceptionnel des boucaneries des Îles-de-la-Madeleine et découverte des origines d'un savoir-faire centenaire. Arrêt à la plage de la **Dune-du-Sud**, vraiment spectaculaire, le long des falaises de grès rouge. PM: Visite du **Centre d'interprétation du phoque**, univers passionnant des loups-marins. Une visite au contenu historique, scientifique et écologique. Arrêts-photos dans les villages de **Grosse-Île**, **Old-Harry** et **Grande-Entrée** (le plus important port de pêche au homard des Îles). PD/D/S

J 5 ÎLES-DE-LA-MADELEINE

AM: Possibilité d'une excursion écolouristique (optionnel) pour admirer la beauté des paysages et pour tout savoir sur la géologie, la faune marine et l'ornithologie des Îles. PM: Visite de la **paroisse de Bassin** avec un arrêt au quai de Millerand, là où l'on retrouve bateaux de pêcheurs, cages à homards et bien plus. Visite du **Site d'au-trefois**, immersion dans la culture madelinienne et acadienne (la vie insulaire, la pêche, l'agriculture, la famille, etc.). Retour à l'hôtel pour un souper de homard. PD/D/S

J 6 ÎLES-DE-LA-MADELEINE - FREDERICTON

AM: Embarquement sur le traversier en direction de Souris. Dans une région reconnue pour ses plages, ce village possède la majorité des usines de transformation de pommes de terre de l'Île-du-Prince-Édouard. Dîner à bord. PM: Traversée du **pont de la Confédération**. Trajet vers Fredericton. PD/D/S

J 7 FREDERICTON - QUÉBEC - VOTRE LOCALITÉ

AM: Trajet vers le Québec. PD/D

* L'itinéraire des activités aux Îles-de-la-Madeleine peut varier.

DU 11 AU 17 JUILLET 2018

1 699\$ par pers. occ. double 7 jours 19 repas

1 669\$ Triple 1 639\$ Quadruple 2 149\$ Simple

PRIX PAR PERSONNE INCLUANT

Transport en autocar de luxe • Hébergement pour 6 nuits • 19 repas • Activités au programme (sauf optionnelles) • Service d'un guide-accompagnateur • Manutention d'une valise par personne

BIENVENUE AUX MEMBRES FADOQ

fadoq
Région Outaouais

819 777-5774



fadoq
Région Outaouais



COIN DES MEMBRES

2 mars 2018

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.

Skis de fond incluant les bâtons et sac pour transporter, prix demandé : 350 \$,
info : 819 525-1195

- Table de peinture qui se lève avec accessoires, prix demandé : 50 \$
- Deux lampes noires de salon avec abat-jour blanc,

prix demandé : 60 \$

- Très beaux cadres à d'excellents prix

Pour information : suelaflam@gmail.com

Auto à vendre Nissan Altima 2009, 57 770 km, prix
8 500 \$, info : sincennespierre@gmail.com

Certificat-cadeau 1 an, Centre sportif UQO, valeur
de 504 \$, info : 819-243-6488

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.



Préparation de l'infolettre :

*Éditeur : **Richard Bisson***

*Révisseur : **Céline Jetté***

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

*Distribution : **Adnetis***



**LE
BOUTON
ARGENTÉ**

QUALITÉ DE VIE

Nouveaux partenaires

Restaurant Ottavio

Dorénavant les membres FADOQ pourront bénéficier d'un rabais de 10 % aux heures suivantes :

- Lunch de 11h à 16h du lundi au vendredi
- Lunch et souper de 11h à 21 h du lundi au jeudi sur le menu suivant : (ajouter menu)



Restaurant-école La Table des 3 Vallées

Le restaurant-école La Table des 3 Vallées accordera un rabais de 10 % à tous les membres FADOQ qui viendront déguster des mets finlandais les 28 février, 1^{er} et 2 mars prochain. Pour réservation ou information : <http://cfprelaislievreseigneurie.com/>





Réseau FADOQ remercie ses Grands Partenaires

