



JEUX RÉGIONAUX 2018 – 19 avril au 28 mai

La FADOQ Outaouais tiendra ses prochains jeux régionaux du 19 avril au 28 mai. Plusieurs activités individuelles ou en équipe seront présentées. Vous trouverez l'information complète dans la section des activités sportives, ainsi que sur notre portail web et notre page Facebook (<https://www.facebook.com/search/top/?q=fadoq%20outaouais>) .



Saviez-vous que ?

Saviez-vous que le 2 mai 2018 est la Journée nationale de l'audition du Québec (<https://journee-audition.ca/>) ? Cet événement veut promouvoir la nécessité de mieux considérer la santé auditive dans le parcours de soins des Québécois. L'ouïe est importante ! Que ce soit pour le développement du langage ou pour conserver une vie sociale active, l'audition aura un impact sur la santé physique, mais aussi psychologique. À l'occasion de cette journée, bénéficiez d'un dépistage auditif sans frais, en téléphonant au 1-888-844-0864.



Bénévoles recherchés : Le Classique 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 sous l'onglet : « Devenir bénévole ».

http://www.lesclassiques.ca/?gclid=Cj0KCQjwZzWBRD2ARIsAIPenY2T8x_xyeWMjZfzp9fdxwzDwZTU62k9WnjR-nAjGebCrRXIsy2PklaAjl7EALw_wcB



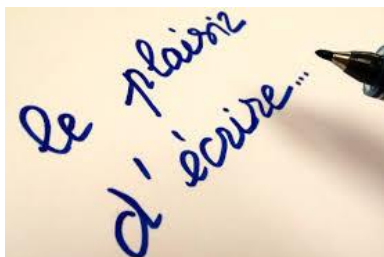
Concours de photos FADOQ – du 19 avril au 28 mai

Le concours commence le jeudi 19 avril et se termine le lundi 28 mai.

Les participants doivent prendre et nous soumettre des photos d'une ou de quelques personnes participant à l'une ou plusieurs des activités des Jeux régionaux 2018.

Trois chèques cadeaux d'une valeur de 20 \$ chacun à gagner.

Les photos primées seront exposées sur notre page Facebook, notre site internet ainsi que lors de la fête champêtre du 7 septembre.



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.





Le Vivre-Ensemble : Passez à l'Action ! Invitez une famille de réfugiés à votre table !

Pourquoi ne pas sortir des sentiers battus et entrer en relation avec des réfugiés ?

Les Comités de soutien auprès des familles de réfugiés syriens, palestiniens et irakiens vous proposent d'inviter à votre table une famille de réfugiés issus du Moyen-Orient qui a fui la guerre, l'oppression et la destruction pour refaire une nouvelle vie à Gatineau.

Si cette expérience de partage vous intéresse ou pour plus de détails, communiquez avec :
Jacques Laberge : tél : (819) 770-5489 ou par courriel jacques.laberge1954@gmail.com.

Le choix sera le vôtre : une famille sans enfant, une famille avec 2 ou 3 enfants ou une famille plus nombreuse. Faites découvrir à nos amis réfugiés l'hospitalité des gens de Gatineau et des plats typiquement canadiens sans viande de porc. Vous serez conquis !



Famille de monsieur Bader Al Shalash reçue à Rideau Hall le 31 octobre 2017 par la Gouverneure générale

Club FADOQ Les Étoiles d'Argent de Cantley

Club de Marche FADOQ

**Soyez en forme et
ne lâchez pas !**



HORAIRE DES RANDONNÉES PÉDESTRES POUR AVRIL

Jour, date, heure	Lieu de randonnée	Niveau de difficulté
Mardi 3 avril à 10h	Parc Jacques-Cartier Stationnement en face de la Pieta	facile
Mardi 10 avril à 10h	Rue Hamilton, stationnement coin cheming Fleming et rue Hamilton, Cantley	facile, intermédiaire
Mardi 17 avril à 10h	rue Jacques-Ccartier, stationnement arrière du resto le Sterling	facile
Mradi 24 avril à 10h	Chemin River, stationnement au 8, chemin River, Cantley	facile

Bonne randonnée !

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





Ligue de golf amicale FADOQ

Pour une 5^e année, tous les lundis à compter de 13h, des membres FADOQ se rencontrent au Club du Mont Cascades pour une ronde amicale de golf en bénéficiant d'un rabais substantiel et exclusif. Pour plus d'information, communiquer avec le bureau régional ou fadoqoutaouais@gmail.com ou pierregauthier2@videotron.ca.



YOGA THÉRAPEUTIQUE (nouveau cours) – 17 avril

Le yoga doux thérapeutique pour 50 ans et plus 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 avril

Endroit : 5-B rue Saint-Arthur

Coût : 35\$ pour 7 cours

Horaire : 10 h

Équipements requis : tapis de yoga

Instructeur : Julie Fournier du studio «Omni Shanti»

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



La FADOQ vous invite à bouger – 23 avril

Venez découvrir et essayer de nouvelles activités le 23 avril prochain au 5-B, rue Saint-Arthur :

Yoga thérapeutique au sol et sur chaise : 10 h

Essentrics : 11 h

Tai-chi-Qi Gong : 12 h 30

Cardio santé : 13 h

Tonus santé : 14 h

Coût : gratuit

Inscription et carte FADOQ obligatoires



Bouger, c'est la santé !



JEUX RÉGIONAUX 2018 - 19 avril au 28 mai



C'est le temps de vous inscrire !

La FADOQ région Outaouais vous invite à ses jeux régionaux 2018. Comme vous serez en mesure de le constater, plusieurs activités individuelles ou en équipes seront présentées du 19 avril au 28 mai.

Pour toute question sur le processus d'inscription ou toute autre information, veuillez communiquer avec le bureau régional 819-777-5774 ou fadoqoutaouais@gmail.com.



Plusieurs disciplines au programme seront présentées à St-Jérôme dans le cadre de la finale provinciale des jeux FADOQ qui se déroulera du 11 au 13 septembre prochains. Les participants des jeux régionaux auront l'opportunité de participer à cette finale provinciale.

La carte FADOQ est obligatoire pour toutes les activités.

Invitation 5 à 7 – jeudi 19 avril

Dans le cadre de *l'édition 2018 des jeux régionaux*, Madame Gisèle Tassé-Goodman, Présidente de la FADOQ Outaouais, invite les participants et membres FADOQ à un 5 à 7 qui se déroulera au Resto Bar Lance et Compte situé au 62, avenue Gatineau. Des amuse-gueules seront servis gratuitement à compter de 17 h. Prix de présence. Inscription obligatoire.



Tournoi de Pickleball – 21 avril

Date : samedi 21 avril

Heure : 9h à 16h

Lieu : Centre sportif de Gatineau
850, boulevard de la Gappe

Formule de compétition : Sera déterminée en fonction du nombre de participants

Catégories : 50 ans et plus

Double : mixte, masculin, féminin

Coût : 15 \$/personne (incluant dîner)

- Balles fournies
- Possibilité pour les gagnants de représenter l'Outaouais aux Jeux provinciaux



Tournoi de Pétanque-Atout – 24 avril

Date : mardi 24 avril

Endroit : ancienne Mairie de Papineauville, 277, rue Papineau

Heure : 13h

Organisé en partenariat avec le Club Les Aînés de la Baie de Papineauville

Information

et inscription : Alain Clément - 819-427-5034





Tournoi de dards – 25 avril

Date : mercredi 25 avril

Heure : 10h

Endroit : Centre communautaire de Montpellier

Coût : 10 \$/personne (incluant dîner)

Information : Pauline Lanoie au 819-428-7796

Organisé en partenariat avec le Club Les Rayons de Soleil de Montpellier



© Can Stock Photo

Tournoi de quilles – 29 avril

Date : dimanche 29 avril

Endroit : Salle de quilles King Pin de Buckingham, 210 rue Sauvé

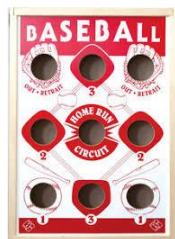
Coût : 15\$/personne (comprend droit de jeu et souper à la pizza)

Heure : 14h

Note : équipe de 5 joueurs



Tournoi de Baseball poches – 4 mai



Date : vendredi 4 mai

Heure : 12h30

Endroit : Centre communautaire de Buckingham, 181 rue Joseph

Coût : 10\$/personne (incluant le souper à la pizza)

Organisé en partenariat avec le club FADOQ St-Luc

Course 5 km et 10 km en collaboration avec la course Les Classiques – 6 mai



Date : dimanche 6 mai

Heure : 8h à 12h

Endroit : Maison du Citoyen, 25, rue Laurier

Catégories : 50 à 59 ans | 60 à 69 ans | 70 ans et +
- Hommes / Femmes

Coût : 25 \$

Note : Veuillez s'il vous plaît communiquer avec le bureau régional avant de procéder à votre inscription. Ceux qui le désirent pourront participer à la finale provinciale de jeux en septembre.

Marche populaire – 8 mai

Date : mardi 8 mai

Heure : 10h à 11h

Endroit : 5-B Saint-Arthur

Coût : gratuit

Inscription et carte de membre FADOQ obligatoires

Joignez-vous au Club de marche Les Étoiles-d'argent de Cantley pour une marche d'une heure dans le quartier Saint-Rosaire. Beignes, café, jus, muffins au retour.



Clinique mise en forme golf – 9 mai

Date : mercredi 9 mai

Endroit : 5-B Saint-Arthur, Gatineau

Heure : 13h

Coût : gratuit

Animateur : Stephan Ouimet, kinésiologue

Inscription et carte de membre obligatoires



Tournoi 500 – 15 mai



Date : mardi 15 mai
Endroit : 5-B Saint-Arthur,
Gatineau
Heure : 13h
Coût : gratuit

Inscription et carte de membre obligatoires

Initiation à la marche prédiction – 15 mai



Méconnue en Outaouais, la marche prédiction est au programme de la finale des jeux FADOQ depuis plusieurs années. Nous vous proposons une

initiation pour vous familiariser avec cette discipline qui n'est pas une marche rapide. L'objectif est de terminer le parcours de 1 km, le plus près du temps prédit par le marcheur.

Date : mardi 15 mai
Endroit : Parc du Lac Leamy (près du Centre de Plein Air)
Heure : 10h à 11h

Inscription et carte de membre obligatoires

Marche participation de 3 km – 15 mai



Date : mardi 15 mai
Endroit : Parc du Lac Leamy
Heure : 11h
Coût : gratuit

Inscription et carte de membre obligatoires

Note : Cette activité est au programme de la finale provinciale des jeux. Les groupes d'âge suivants sont au programme : 50 à 59 ans, 60 à 69 ans, 70 à 79 ans et 80 à 89 ans. Des rafraîchissements seront servis au retour. Le temps des participants désireux sera chronométré.

Tournoi de scrabble – 16 mai

Date : mercredi 16 mai
Endroit : Complexe Whissell
Saint-André-Avellin



Heure : 9h30
Coût : gratuit

Information
et inscription : 819-983-1501
valleed'or@videotron.ca

Randonnée à vélo – 16 mai

Date : mercredi 16 mai
Endroit : Parc Moussette,
secteur Val-Tétreau
Heure : 10h
Coût : gratuit



Carte de membre FADOQ obligatoire

Note : Lancement de la saison de vélo du groupe du mercredi. Rafraîchissements servis au retour.

Tournoi de pétanque – 18 mai

Date : vendredi 18 mai
Endroit : 5-B Saint-Arthur,
Gatineau
Heure : 13h



Coût : 5 \$/personne (goûter inclus)
Inscription et carte de membre obligatoires

Note : équipe de 3 joueurs
Organisé en partenariat avec le club Les Étoiles-d'argent de Cantley.

Mini-Roulé – 25 mai



Date : vendredi 25 mai
Endroit : Mini roulé
Dunnderosa de Chelsea,
11 chemin Notch

Heure : 13h

Coût : 5 \$

Inscription et carte de membre obligatoires

Tournoi Whist militaire – 26 mai

Date : samedi 26 mai

Endroit : Centre communautaire
de Plaisance

Heure : 12h30

Coût : 5 \$/personne

Inscription et carte de membre obligatoires

Information : Laurence Leduc au 819-427-8479

Organisé en partenariat avec le Club FADOQ Amitié
de Plaisance



Sortie intergénérationnelle de vélo - 27 mai Véloroute des Draveurs – Gracelfield à Messines

Invitation des clubs FADOQ de la Haute-Gatineau de
venir pédaler avec vos
enfants et petits-
enfants

Date : dimanche 27 mai

Heure : 13h

Endroit de rencontre: MRC Vallée de la Gatineau,
rue de la Polyvalente



Tournoi de golf régional FADOQ – 28 mai

Date : lundi 28 mai

Endroit : Club de golf Mont
Cascades

Formule : Florida (4 balles,
meilleure balle)

Coût : 100 \$ (incluant golf, voiturette, brunch et
souper)

Inscription et carte de membre FADOQ obligatoires



JEUX PROVINCIAUX 2018 - 11 au 13 septembre

Dans le cadre de la 19^e édition des jeux provinciaux, le Réseau FADOQ tiendra ceux-ci à St-Jérôme à moins de deux heures de route dans la magnifique région des Laurentides. Les jeux provinciaux attirent plus de 1 500 participants de tous les coins du Québec. Absente au cours des dernières années, la FADOQ Outaouais souhaite compter sur une délégation de l'Outaouais en 2018. Nous souhaitons compter sur des participants de chez nous dans les disciplines suivantes : pickleball, pétanque atout, baseball poches, course, marche, pétanque, dards, golf. Pour plus d'information, veuillez communiquer avec le bureau régional au 819-777-5774 (<https://www.fadoq.ca/lanaudiere/activites/evenements/19e-jeux-regionaux-2018>).



PENSÉE DU JOUR

À ses pieds ce qu'on peut cultiver et cueillir ; sur sa tête ce qu'on peut étudier et méditer ; quelques fleurs sur la terre et toutes les étoiles dans le ciel.

Victor Hugo

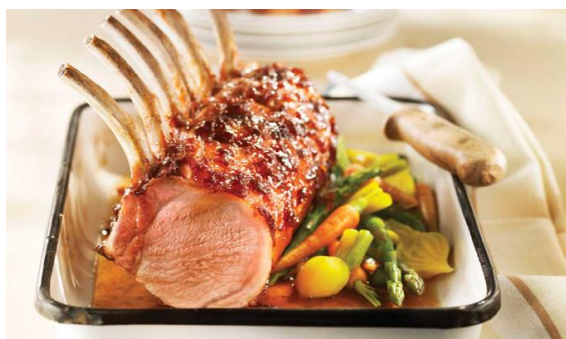
LA SALETTE EN MARCHÉ, 2e édition



Vous êtes chaleureusement convié-e-s à une marche de 22 km ou moins autour du Lac de l'Argile au profit de la paroisse le samedi 26 mai prochain. Collations et rafraîchissements gratuits en cours de route. Coût minimum à l'aide de commanditaires : 40 \$ pour les 18 ans et plus, 25 \$ pour les 17 ans et moins. Buffet du midi au Club de Golf Royal Papineau (10 \$).

Information/inscription : 819 561-3673 (moniquelajeunesse7@gmail.com).

Date limite d'inscription : 17 mai 2018. Bienvenue à tous et à toutes !



CARRÉ DE PORC GLACÉ À L'ÉRABLE



Préparation

10
minutes



Temps
de
cuisson

1
heure



Portions

6 à 8
portions

Plats principaux

Facile

Temps total : 1 heure

[Voir tout](#)



Ingrédients

- 125 ml (½ tasse) de vin blanc
- Au goût, sel et poivre du moulin
- 1 carré de porc du Québec de 6 à 8 côtes
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 160 ml (2/3 tasse) de garniture et tartinaie pour fromage aux oignons caramélisés et au vinaigre balsamique Sensations par Compliments
- 250 ml (1 tasse) de sirop d'érable
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet

Méthode

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans une petite casserole, mélanger le sirop d'érable et le confit.
3. Porter à ébullition et laisser réduire de moitié. Dans une grande poêle allant au four, chauffer l'huile et le beurre, et saisir le carré de porc de tous les côtés.
4. Assaisonner généreusement. Badigeonner le carré de porc de sirop d'érable. Répéter l'opération plusieurs fois durant la cuisson.
5. Verser le vin et le bouillon dans la poêle. Enfourner 1 heure, retirer du four et laisser reposer le carré couvert de papier d'aluminium environ 15 minutes avant de le trancher.
6. Servir la viande de porc rosée, arroser de jus de cuisson et accompagner de légumes variés.

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/>

Invitation Force de l'Amitié – 23 avril

La Force de l'amitié est un organisme international qui fait la promotion de la compréhension entre les peuples par le biais de séjours chez la population locale, d'accueil dans notre région et de la création d'amitié. Les séjours dans les foyers durent une semaine et sont généralement précédés ou suivis d'un voyage optionnel ailleurs dans le pays d'accueil. Si vous désirez en connaître davantage, vous pouvez réserver une place pour la prochaine session d'information gratuite qui aura lieu le 23 avril en écrivant à vprecrutement@hotmail.com.



Force de l'amitié
Région de la
capitale canadienne



JOURNÉE NATIONALE DE L'AUDITION DU QUÉBEC

2 mai 2018

Obtenez un dépistage auditif sans frais

.....

> Prenez RV au **1-888-844-0864**

.....

GROUPE FORGET
AUDIOPROTHÉSISTES

Fier partenaire de:



JNA ASSOCIATION
Journée Nationale de l'Audition
QUÉBEC



**INVITATION CONFÉRENCE EN APRÈS-MIDI
EN COLLABORATION AVEC DIABÈTE QUÉBEC**

**Le Diabète :
Source de stress et stratégies de gestion
Comment faire de bons choix à l'épicerie :
lecture des étiquettes**

Conférencières :

**Andrée Gagné, diététiste-nutritionniste et membre de
l'Ordre professionnel des diététistes du Québec
et
Ginette Lévesque, infirmière clinicienne**

GRATUIT POUR LES MEMBRES ET 5.00\$ POUR LES NON-MEMBRES

**Mercredi le 18 avril 2018 de 13h à 16h
La Cabane en Bois Rond, Salle Le Foyer
331 boul. Cité des Jeunes, Gatineau**

**Veuillez confirmer votre présence au 819 770-0442 ou par courriel
diabetiquesoutaouais@gmail.com**

NOUS VOUS ATTENDONS NOMBREUX



Club de l'amitié de
Plaisance QC

Tournoi Whist de l'Amitié et souper – 14 avril

Date : samedi 14 avril

Lieu : Salle municipale de Plaisance, 281 rue Desjardins

Inscription : 12h30

Pour information et réservation : 819-429-8479



Photos de madame Diana Lalonde qui fête ses 101 ans





9 avril 2018



**Groupe
Voyages Québec**

**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 Madelinots, 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'Anton**, 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 écotouristique (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'autrefois**, 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



819 777-5774



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.

Logement 3 ½, demi sous-sol, meublé, très propre, secteur du Plateau, internet et câble fournis, non-chauffé, non-éclairé, non-fumeur, pas d'animaux, info : 819-777-1549.

Salon de coiffure à louer, pour plus de détails, veuillez téléphoner au 819-770-2111.

Voiture BMW, série 128, coupée, 2013, 18 900\$ négociable, info : yvonpaquette_60@hotmail.com.

Patins à roues alignées Roller Derby, grandeur 7, casque et accessoires de protection, 30 \$ pour le tout, info : francine.bouthillier@videotron.ca.

Bague avec deux petits diamants, 375\$, information : lisedesormeaux@bell.net.

Skis de randonnée incluant bâtons et sac pour les transporter, 150 \$, info : 819-525-1195 ou salutbonjour@videotron.ca.

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**





Réseau FADOQ remercie ses Grands Partenaires

