



*Bienvenue au  
Bulletin l'Étincelle*



# INDEX

# PAGES

Mot de la Présidente .....	3
Mot de la Directrice .....	5
Cours informatique .....	7
Conditions et termes relatifs aux loisirs .....	8
Conseil pour un bon pique-nique .....	9
Les blagues de Toto .....	10
Devinette, petites pensée et mot de la fin .....	11



## Mot de la Présidente

En mouvement,

Aujourd'hui est le jour le plus long de l'année. Enfin l'été ; le solstice d'été dans l'hémisphère nord nous arrive enfin. Il était temps direz-vous. Après ces longs mois d'hiver et ce froid qui n'en finissaient plus, voici enfin revenu le temps des belles balades en vélo, des parties de pêche entre amis et des beaux voyages au loin ou tout près.

Ayant participé dernièrement au Congrès Fadoq, dans la très belle région de l'Estrie, qui était sous le thème de la Sécurité, il m'est apparu important de vous en résumer quelques points.

La Sécurité doit être présente à tout moment de notre vie, mais aussi un peu plus dans nos loisirs.

En vélo nous pensons tous à porter notre casque, mais avons-nous pensé à apporter notre carte d'assurance-maladie en cas de chute ou de petits pépins. Une simple pochette autour de la taille pour les clefs, quelques monnaies et vos cartes principales ne pèse pas lourd et est très pratique en tout temps. Et soyez certains d'être vu et de bien voir et entendre ce qui se passe tout autour ; et si vous avez à répondre à votre cellulaire, arrêtez-vous quelques instants... c'est plus prudent.

Durant votre partie de pêche, suivez les conseils de sécurité nautique, gardez la fête pour le retour au quai avec votre prise géante...ou celle que vous aurez achetée à la poissonnerie.

## Suite – Mot de la Présidente

Et si vous voyagez, -le faire en toute sécurité. Une conférencière nous expliquait que nous devons nous comporter à l'étranger comme si nous nous comportions à la maison. Alors, gardez vos biens le plus près de vous et n'affichez pas vos possessions à tous. Faites vous des amis et amusez-vous mais, surtout, que la Sécurité soit toujours présente. Vous êtes trop importants pour nous. Alors faites du sport, du bricolage, du jardinage, des voyages, des promenades ; profitez bien de l'été, il est toujours trop court ; et emmagasinez-vous des souvenirs pour les froids qui arriveront toujours trop vite.

**BON ÉTÉ EN SÉCURITÉ.**

Dianne Jeannotte  
Présidente

FADOQ- Région Laval

Le Réseau FADOQ remercie ses Grands Partenaires





## Mot de la Directrice

### Un petit mot en passant

Chers Membres,

Avec l'arrivée tant souhaitée de l'été voici un compte-rendu des dernières nouveautés.

Au niveau Provincial :

Du 11 au 14 juin 2018 il s'est tenu au Manoir des Sables à Orford le 48<sup>e</sup> congrès du Réseau FADOQ sous le thème " La Sécurité ma priorité ». Un peu plus de 230 personnes étaient présentes.

Lors de ce congrès, nous avons appris que nous avons atteints le nombre de 508,000 membres soit le plus grand réseau à travers le Québec.

Au niveau Régional :

Le 7 juin 2018 a eu lieu notre assemblée générale annuelle (AGA). Un peu plus de 75 personnes étaient présentes.

La région compte maintenant un peu plus de 13 400 membres, du jamais vu, autant au niveau de nos membres que de la participation à l'AGA.

Je profite de cette tribune pour souhaiter la bienvenue aux nouveaux administrateurs qui se joignent à nous ; Mme Evelyne Garceau, M. Denis Courcy ainsi que M. André Benoit et dire merci à Mesdames Sylvie Piacente, Louise de Vaudreuil ainsi qu'à Monsieur Yvon Hamel pour leur implication au niveau du conseil d'administration.

## SUITE – Mot de la Directrice

Le 10 septembre 2018 se tiendra notre tournoi de golf interrégional au Club de golf Le Diamant au coût de cent quinze dollars (115.\$).

Le 13 octobre au restaurant Bellavista, aura lieu une soirée dansante suivi d'un buffet aura lieu au coût de 35.00\$ pour les membres et 50.00\$ pour les non membres. Si vous désirez vous pouvez venir costumer. Prix pour le plus beau costume ainsi que des prix de présence.

Pour de plus amples informations au sujet de ces activités vous pouvez communiquer avec nous au # suivant 450-686-2339 poste 2 ou par courriel à [manon.gibeault@fadoqlaval.com](mailto:manon.gibeault@fadoqlaval.com)

En terminant je vous souhaite de passer un bel été avec votre entourage.

Au plaisir de vous revoir à l'automne.

Je vous laisse sur cette petite pensée.

Je connais un moyen pour ne pas vieillir : c'est d'accueillir les années comme elles viennent et avec le sourire...un sourire c'est toujours jeune "Pierre Dac"

Andrée Vallée

Directrice générale

## Cours d'informatique

Ateliers Fadoq

Pour plus d'information :  
450-686-2339 poste 702



- J'apprivoise l'ordinateur et internet
- Je maîtrise l'ordinateur et internet
- Tablette Apple et Tablette Android
- Excel

Pour information veuillez communiquer avec :  
Manon Gibeault, coordinatrice aux activités au  
450-686-2339 poste 702 ou par courriel [manon.gibeault@fadoqlaval.com](mailto:manon.gibeault@fadoqlaval.com)



Avec le *programme privilèges fadoq*,  
c'est toujours  
le meilleur temps pour  
**CHANGER DE LUNETTES!**

greiche & scaff  
professionnels de la vue  
[greiche-scaff.com](http://greiche-scaff.com)

<b>3 OFFRES EXCLUSIVES</b> aux membres de la Fadoq Cliquez pour plus de détails.	<b>25\$</b> de rabais additionnel à la promotion « la 2 <sup>e</sup> PAIRE à 1 <sup>er</sup> ».	<b>25%</b> de rabais à l'achat d'une paire complète: monture, lentilles et traitements de nos collections designers exclusives.	<b>15%</b> de rabais à l'achat d'une paire de lunettes de soleil ou complète de notre collection de designers internationaux (à l'exception de Chanel et Oakley).
--	--	---	--

Voir le site pour plus de détails : [www.greiche-scaff.com](http://www.greiche-scaff.com)

## Conditions et termes relatifs aux loisirs

\*La majorité des activités sont organisées avec un système de covoiturage ou avec votre propre moyen de transport (sauf si le contraire est indiqué). Nous serions dans la mesure de louer un autobus sur certaines activités s'il y a un assez grand nombre d'inscriptions.

\*Les prix sont amenés à être réduits sur certaines activités si nous avons un nombre d'inscriptions qui nous permet d'accéder à un tarif de groupe.

\*Certains spectacles ou activités sont plus populaires et nécessitent de s'inscrire rapidement pour bénéficier des meilleurs sièges et de la meilleure qualité.

\*Pour toutes nos activités, prenez note qu'une inscription constitue une autorisation de diffusion des photos et vidéos par FADOQ Région – Laval.

\* Les événements ont lieu en cas de mauvais temps, peu importe l'activité, sauf en cas de grande tempête. La température n'est pas un motif valable pour un remboursement en cas d'annulation. S'il est possible, l'activité sera repoussée à une autre date en accord avec les participants.

\*La carte de membre FADOQ est obligatoire pour participer aux événements, sauf s'il y a indication contraire.

\*Il est important de respecter vos limites et vos capacités lors de la pratique physique. De plus, il est fortement recommandé de consulter un médecin avant d'entreprendre une activité physique d'intensité élevée.

**\*Dépôt obligatoire (15%) au moment de l'inscription et aucun remboursement après la date limite d'inscription.** Une inscription signifie une acceptation des droits d'utilisation des photos à des fins de promotions pour les événements de la FADOQ. Il est conseillé de consulter un médecin avant de s'adonner à la pratique d'une activité sportive.

**Les réservations sont obligatoires pour TOUS nos cours et nos événements, vous devez contacter Manon Gibeault au 450-686-2339, poste 702.**



**Programme Accès-Lobe**  
Informez-vous!

## Votre audition, *notre priorité!*

Saviez-vous qu'il est possible de passer un test de dépistage auditif sans frais\* dans les cliniques Lobe?

**Prenez rendez-vous dès maintenant!**  
**1 866 411-LOBE (5623)**

\* Offre valide jusqu'au 31 décembre 2020.

**Lobe** Cliniques en santé auditive et communication

Laval – Chomedey, 1575, boul. de l'Avenir, bureau 120 Laval QC H7S 2N5

Laval-Chomedey, 4650, Desserte Sud de l'auto. 440, bureau 370, Chomedey, Laval H7T 2Z8

Laval – Sainte-Dorothée, 3, boul. Samson, bureau H, Laval QC H7X 3S5



# C'est l'été enfin !



*Voici quelques suggestions et trucs pour partir en pique-nique avec votre conjointe(e) ou avec votre famille et petits enfants cet été :*

## Pour un pique-nique parfait

Personne ne sait exactement quand a eu lieu le premier pique-nique. Saviez-vous quand et où avait lieu et débuté le 1<sup>er</sup> pique-nique ? C'est en France, au lendemain de la Révolution française, en 1789, dans les parcs du domaine royal, nouvellement ouverts au public, c'étaient une activité sociale à la mode et cet engouement n'a pas tardé à gagner l'Angleterre. C'était à l'époque victorienne et c'était révolutionnaire à ce moment-là avec un menu très complet et raffiné. Ensuite cela a traversé l'océan et est aujourd'hui très répandu au Canada. Heureusement, le pique-nique contemporain est plus simple et nettement plus santé que son ancêtre.

Pour préparer un bon pique-nique, vous pouvez vous baser avec de livres de recettes publiés par des chefs célèbres, mais le pique-nique parfait est celui qui demande le moins de préparation et nous laisse libre de profiter pleinement de la beauté des lieux et de la compagnie.

Alors, pour commencer, il est donc préférable de cuisiner le plus possible à l'avance et parfois prévoir que les mets seront mangés dans les contenants dans lesquels ils sont transportés. Une fois les préparatifs terminés, tout ce qu'il faut c'est une belle nappe de pique-nique, de jolies serviettes ou des lingettes humides.

### Le plat principal

Rien de mieux qu'un bon poulet rôti aux herbes, conservé au froid jusqu'au moment du repas. Pour les amateurs de viandes rouges, faite cuire le bifteck à l'avance et le servir froid en tranche minces avec une salade qui sublimera la saveur.

**Une baguette** croustillante avec des saucissons entier, que l'on coupe au fur et à mesure, sont de grands classiques mais très apprécié.

**Des sandwichs** qui sont confectionnés au moment de manger, pour éviter qu'ils de ramollissent. Garniture composée de chair de crabe et de yogourt grec, de graines de moutarde poêlée de dés de tomate et de coriandre fraîche, ensuite étalé sur le pain juste avant de servir. Miam !

**Pour les poissons**, le plus simple, un saumon assaisonné de gingembre frais de coriandre et de sauce aux haricots noirs, cuit à la vapeur le jour même, servi froid.

**Pour les végétariens**, pitas aux fallafels, rouleaux aux champignons et panzanella.

**Un bon fromage ferme** : cheddar fort ou un pecorino, ce n'est jamais de refus.

### La verdure

Les salades vertes composées à aucune limite, salades de pâtes, salade de pommes de terre garnie d'un peu de menthe fraîche a toujours beaucoup de succès.

### La note sucrée

Le dessert : fruits toujours la bienvenue, avec un petit gâteau moelleux est très facile à préparer, comme un gâteau aux carottes, un shortcake aux fraises ou un pouding au pain. Le yogourt nature mélangé avec de la cannelle, du miel, un filet de citron et peu de sucre est une option plus légère et plus santé.

## Suite – Un pique-nique parfait

### Les boissons

Elles doivent être fraîches et désaltérantes. Le vin rosés le compagnon idéal du pique-nique, mais un vin rouge léger comme un gamay fera aussi très bien l'affaire. Les amateurs de blanc ont l'embarras du choix, notamment avec les rieslings ou d'autres vins possédant un faible degré d'alcool.

Les bulles (crémants de Loire ou d'Alsace) ne déçoivent jamais. On n'oubliera pas le thé glacé et la limonade maison, faits avant de partir et, bien sûr, beaucoup d'eau.



### CONSEIL D'EMBALLAGE

- Utiliser glacière et blocs réfrigérants pour tout garder bien au froid.
- Utiliser des contenants hermétiques et emballer les aliments qui sentent fort dans un sac en plastique.
- Verser les vinaigrettes dans des pots à confiture afin de les mélanger facilement.
- Apporter des tasses ou des verres à vin et des bouteilles en plastique réutilisables (incassables!), et ne pas oublier l'ouvre-bouteille et les ustensiles.
- Chercher « conseils sur la salubrité/ des aliments en été » sur [canada.ca](http://canada.ca), pour obtenir d'autres conseils. - FS

Une préparation rigoureuse est autant la clé d'un pique-nique réussi que le choix des convives.

***Bon pique-nique et bon été à tous !***

## LES BLAGUES À TOTO

*La maîtresse dit :*

- Que celui qui se sent bête se lève.

*Et Toto se lève.*

- Tu te trouves bête Toto, demande la maîtresse ?

- Non madame, répondit Toto sûr de lui, mais ça me faisait de la peine de vous voir toute seule debout...

---

Un monsieur visite un musée. Soudain il s'arrête et dit au guide :

- Ah, c'est moche !

- C'est du Picasso, répond le guide.

Plus loin, il s'écrie de nouveau :

- Ah, c'est vraiment moche !

- Ca Monsieur, c'est un miroir !

---

Vous connaissez l'histoire de l'armoire ?

Elle est pas commode...

---

Que fait une vache quand elle a les yeux fermés ?

- Elle fabrique du lait concentré!

---

Deux hommes discutent :

- On a beaucoup écrit sur moi.

- Ah bon, vous êtes connu ?

- Non, tatoué...

## Devinette

### Histoire de mouche

Une femme arrive dans la cuisine et voit son mari avec une tapette à mouche...

- Que fais-tu ?

Il répond :

- Je chasse les mouches...

- En as-tu tué ?

- Oui, 3 mâles, 2 femelles.

Intriguée, elle lui demande :

- Comment fais-tu la différence entre les femelles et les mâles ?

Il répond:

- 3 étaient sur la cannette de bière, 2 sur le téléphone.

*Pour terminer une pensée pour vous !*

### ***PENSÉE***

Fais de chaque jour un tremplin pour remplir ta vie d'aventure, de passion et d'énergie en y injectant de nouvelles découvertes à explorer !

*Lecteur anonyme*

