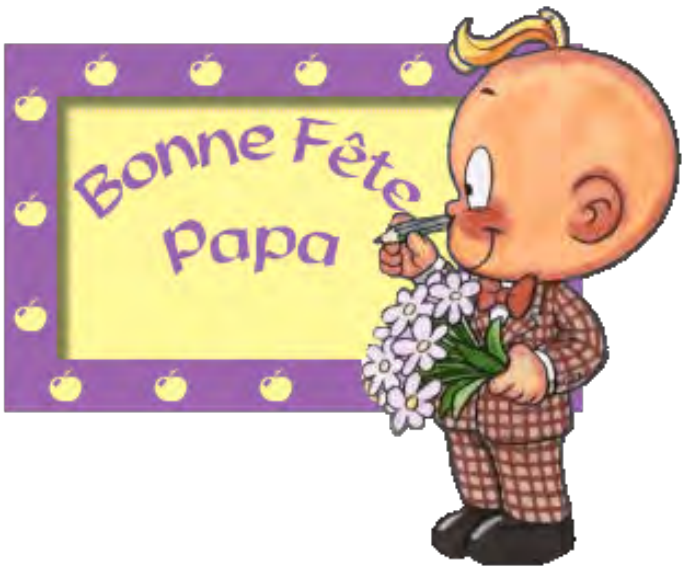
Volume 17, n° 9, Juin 2017

Votre journal L'Étincelle

40 ANS
D'ENTRAIDE ET
DE COMPLICITÉ

campus 3



Dans ce document le masculin est utilisé pour désigner également les femmes et les hommes.

CONVOCATION DE LA 40e ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Date : Jeudi 15 juin 2017 à 10 h
Endroit: 196, rue Notre-Dame
Gatineau (Québec)

Ordre du jour

1. **Ouverture de l'assemblée et mot de bienvenue de la présidente;**
2. **Lecture et adoption de l'ordre du jour;**
3. **Lecture et adoption du procès-verbal de l'assemblée générale tenue le 16 juin 2016;**
4. **Présentation des rapports:**
   - **4.1 Rapport des activités générales par la présidente;**
   - **4.2 Rapports des comités;**
5. **Dépôt des états financiers pour l'année 2016-2017;**
6. **Élection des administrateurs;**
7. **Divers.**
8. **Levée de l'assemblée**

Veuillez noter qu'il y a quatre membres du Conseil d'administration qui termineront leur mandat de deux ans. Ils peuvent se représenter lors de l'assemblée du 15 juin prochain.

Si vous êtes intéressés à vous présenter pour un des postes d'administrateurs, lors de l'assemblée général annuelle pour un mandat de deux ans, vous pouvez le faire en vous présentant à l'administration du Campus3 pour compléter le formulaire de mise en candidature avant le 25 mai 2017 à 16 h

Activités socioculturelles

INSCRIPTIONS EN LIGNE OU EN PERSONNE

Du 14 août au 6 septembre 2017 vous pourrez faire votre adhésion, renouvellement et inscription aux cours (excepté ceux offerts par le Centre Nouvel-Horizon), aux activités et aux conférences sur Internet en consultant le **cag.retraiteaction.ca**.Tous les paiements doivent être faits par carte de crédit (Visa ou Mastercard) seulement.

Pour ceux qui n'ont pas accès à Internet, vous pouvez en tout temps payer votre cotisation annuelle en personne à l'accueil du Campus 3 (CAG). Pour vous inscrire aux cours et activités, vous devez vous présenter le mercredi 6 septembre 2017. Les portes ouvriront à 7 h 00 et les inscriptions se feront entre 8 h 00 et 12 h 00 entre 13 h 00 et 16 h 00, au 196, rue Notre-Dame, Gatineau (anciennement l'église St-Jean-Marie-Vianney).

COURS ET ACTIVITÉS DU CAMPUS3 (CAG)

Avec entente du formateur ou responsable du cours ou de l'activité choisie et de la direction du Campus3 (CAG), toute inscription après le 15 septembre 2017 engendrera un frais administratif de 10 $ sur la facture totale, excluant les activités suivantes : menuiserie, pétanque-atout, Mississipi, sacs de sable, fléchettes, billard, bingo, cartes, chorale, groupe social de tricot ou de courtepointe, club de raquette, de vélo ou de marche et pétanque extérieure.

Une liste d'attente sera disponible en ligne ou vous pourrez vous inscrire du 14 août au 7 septembre 2017 ou en personne le 6 septembre 2017, lorsqu'un cours ou une activité sera complète. Le Campus3 (CAG) ne chargera pas de frais administratifs après le 15 septembre lorsque des gens inscrits sur la liste d'attente sont appelés à venir s'inscrire.

COURS EN COLLABORATION AVEC LE CENTRE NOUVEL-HORIZON

(Tous ces cours se dérouleront au Campus3)

Du 4 juillet au 31 août 2017, vous devez compléter le formulaire d'inscription sur le site Internet du Centre Nouvel-Horizon au **https://formulaires.csdraveurs.qc.ca/view.php?id=26663**. Après le 31 août, l'accès au formulaire ne sera plus disponible.

Cette procédure vise à diminuer l'attente lors de la journée d'inscriptions, mais ne vous assure pas une place au(x) cours choisi(s).

Vous ne pouvez pas vous inscrire à ces cours en ligne. Pour compléter votre inscription, présentez-vous au Campus3 (CAG) le mercredi 6 septembre. Puisque vous devez signer le formulaire d'inscription, aucune personne ne peut vous représenter si vous ne pouvez pas y être.

Vous devrez présenter votre certificat de naissance (de l'état civil du Québec, si né au Québec) et une preuve de résidence (carte d'assurance-maladie ou permis de conduire). Aucune inscription ne sera possible si vous n'avez pas en main les documents exigés.

Aucune inscription ne sera acceptée après le 8 septembre 2017.

Une entente avec le Centre Nouvel-Horizon nous permet de vous offrir ces cours au coût de 10 $:

Club de Vélo du CAMPUS 3

Le printemps est à nos portes. Le club de Vélo recommence ses activités. Joignez-vous à notre groupe et vous aurez l'occasion de parcourir à vélo, les nombreux sentiers de notre région.
Nous débuterons, nos randonnées par des trajets d'environ 15 à 20 km. Au cours des semaines qui suivront, nous tenterons d'atteindre 25 km et plus.

Quand : Tous les **Mardis**, dès le 2 mai 2017;
Départ : à 9 h30;
Durée : Environ **1 h 30 à 2 h 00** selon le trajet.

OÙ :

En **Juin:** (les 6, 13, 20 et 27) Lac Leamy, stationnement # 1;

En **Juillet:** (les 4, 11, 18 et 25) Mr. Lube, 51, boul. La Gappe;

En **Août:** (le 1er) Promenade Rockliffe, via Sussex, Stat. # 4;
(les 8 et 15) Parc Moussette, secteur Hull;
(les 22 et 29) Parc Jacques-Cartier, en face de la Piéta.

En **Septembre:** (les 5 et 12) Lac Lemay à la plage;
(les 19 et 26) Marina du Parc Sanscartier.

RESPONSABLES : **J. M. Lavictoire, S. Desormeaux et W. Corriveau**.

CLUB DE MARCHE DU CAMPUS3 2017

Le club de marche reprend ses randonnées pour la saison.
Bienvenue à tous les intéressés.
Il s'agit d'une activité à la fois intéressante, sociale,
agréable et gratuite pour tous les membres.

Les trajets s'étendent sur environ 4 ou 5 km et durent entre 1 heure et 1 heure trente

Quand : Tous les jeudis, dès le 1er juin 2017.

Les départs se font à 9 h 30.

Lieu de rassemblement pour les départs :

En juin les 1, 8 et 15 : Mr Lube, 51 boul. la Gappe;
les 22 et 29 : Parc Jacques-Cartier, Maison du vélo.

En juillet les 6 et 13 : Stationnement rue Jacques-Cartier entre les numéros civiques 1089 et 1093;
les 20 et 27 : Lac Leamy stationnement no. 1.

En août les 3 et 10 : rue Ste-Marthe à l'arrière de l'Église Ste-Rose;
les 17 et 24: Stationnement du WalMart coin Maloney et Paiement;

En septembre le 7 : Lac Beauchamp stationnement no. 2;
les 14 et 21 : Lac Leamy stationnement de la plage;
le 28 : Maison du vélo, parc Jacques-Cartier.

Bonnes randonnées et bonne saison 2017 !

Le club de marche du CAMPUS3

Pétanque extérieure – saison 2017

Jours et heures: le mardi 9 h 00 et le mercredi 18 h 30;
Endroit : Parc Lavictoire, accès sur la rue East, Gatineau;
Début : 16 mai 2017/ 9 h et
17 mai 2017/ 18 h 30.

* Vous pouvez participer une ou deux fois par semaine.

Note :

Aucune inscription nécessaire, aucun frais, équipement requis (non fournis).

Le comité de divertissement désire remercier Jacqueline et Reg Hall pour leur dévouement et leur disponibilité lors des activités du comité.

Nos deux amis demeureront très présents au Campus3 en tant que bénévoles.

Le comité

Tirage d'un afghan des tricoteuses du Centre, lors de la Foire artisanale du 29 avril dernier.
La gagnante est Madame Patricia Prud'homme
Félicitations !

campus 3

Les heures d'ouverture pour l'été

DU LUNDI AU JEUDI
DE 8 H à 16 H

VENDREDI
(Administration seulement)
Du 2 juin au 1er septembre 2017
DE 8 H à 12 H

À NOTER:

Les lundis 26 juin et 3 juillet
et lundi 4 septembre 2017
le Centre sera fermé

LA MENUISERIE

Vous pouvez vous procurer des retailles de boispour vos foyers. La menuiserie se fera un plaisir de vous offrir des sacs bien remplis pour seulement 3 $ par sac.

Veuillez noter les heures d'ouverture pour l'Atelier de menuiserie pour la saison estivale:

Les 26 juin et 3 juillet 2017.

Du 24 juillet au 4 août pour les vacances
Ouvert du lundi au jeudi de 8 h à 15h30
Fermé tous les vendredis à partir du 2 juin 2017

Au revoir Jean-Louis !

Le 1er juin prochain se terminera une belle aventure, celle de travailler pour le Centre des Aînés qui avait débuté le 11 mai 2012. Je quitte mon poste de coordonnateur de la menuiserie après quatre ans de gestion, avant d'avoir travaillé à la comptabilité un an auparavant.

Je remercie la direction, les membres du CA, les employés et les membres ainsi que les bénévoles de leurs confiances témoignées à mon égard. Je garderai un souvenir de mon passage au CAG (Campus 3) reconnaissant à l' organisme de m'avoir donné cette opportunité.

C'est donc avec le sentiment d'avoir rempli mon mandat que je quitterai mes fonctions le 1er juin 2017.

Merci à vous tous de m'avoir laissé partager votre vie, merci de votre amitié, santé et bonheur.

Longue vie au Campus 3, bon succès dans vos projets.

Amicalement,

Jean Louis Deschamps

LES PETITES ANNONCES

DONS DE NYLON, LAINE ET PHENTEX RECHERCHÉS
Pour permettre aux tricoteuses de poursuivre leur excellent travail toute l'année !

Venez voir leurs magnifiques tricots à l'accueil du Campus 3
Plein de bonnes idées cadeaux !

Service de transport et d'accompagnement.
Amène directement à la porte.
Prêt à attendre pendant votre rendez-vous.
Pourrais monter vos commissions chez-vous.
Jean-Pierre Chabot (613) 606-4838

Réservations fudge ou sucre à la crème

Francine Giroux : 819-439-6731

BELLES PLANTES EN SANTÉ :
POTHOS & SCHEFFLERAS.
Beaux cadeaux en tout temps. Pots, céramique ou plastique, diverses grandeurs.
Prix variants entre 10 $ et 25 $.
Contacter Nicole au (819) 246-5325.

Peintre-plâtrier, incluant la plupart des réparations. Finition de sous-sol. Construction /rénovation de patio (deck). Expérience de 30 ans. Me contacter, **Mario : (819) 961-3566**

À VENDRE
VANETTE FORD WINDSTAR 2003
MILLAGE ; 110 000KM
1 SEUL PROPRIETAIRE
PNEUS D'ÉTÉ ET HIVER
AUCUN ROUILLE TRÈS PROPRE
COULEUR MARON
3, 900 $
M. ROBITAILLE (819) 439-8138

Coiffeuse à domicile
25 ans d'expérience.
Disponible du mercredi au vendredi.
Téléphoner Francine au **(819) 663-3855** pour prendre rendez-vous du lundi au vendredi de 9 h à 16 h

Municipalité amie des aînés

Ville de Gatineau
Loisirs, sports et développement des communautés

Des nouvelles de votre Ville…

Bonjour à vous!

Après un printemps pluvieux, qui a marqué l'histoire de Gatineau par des inondations sans précédent, le soleil est de retour et les vacances d'été se pointent à l'horizon….

Ce sera un été extrêmement riche en activités, grâce aux festivités du 150e anniversaire….Du 27 mai au 4 juin aura lieu la 12e édition de la Semaine de Gatineau. Les citoyens sont invités à venir à la rencontre des différents services municipaux. Pour le plus grand plaisir de tous, une programmation d'activités gratuites a été créée incluant entre autres : rencontre au bureau du maire, journée portes ouvertes du quartier général du Service de police, activités sportives dans les différents secteurs de la ville, exposition de camions de pompiers et démonstration de feux de cuisson, grande vente de livres d'occasion, kiosques sur l'environnement et l'agriculture urbaine, expositions et représentations théâtrales. La programmation est disponible sur le site Web de la Ville de Gatineau (http://www.gatineau.ca).

L'événement phare de l'été sera sans doute MosaïCanada 150/Gatineau 2017, cette fabuleuse exposition de végétaux qui pourra être admirée du 30 juin au 15 octobre au parc Jacques-Cartier. Le programme « Les parcs s'animent » vous invite d'ailleurs à redécouvrir les parcs qui seront animés par une centaine d'activités gratuites. Pour le secteur de Gatineau, les parcs en vedette sont la place de la Cité et le parc du Lac Beauchamp. À surveiller les événements rythmo-toniques, les fêtes de plage, les vendredis music-eaux, le cinéma à la belle étoile, la danse mania et plusieurs spectacles qui seront présentés par la Maison de la culture à la place de la Cité. La programmation détaillée se retrouve sur le site Web de la Ville de Gatineau et/ou bien dans la brochure « Pour la vie culturelle et animée » qui est distribuée dans toutes les installations municipales.

Enfin, n'oublions pas la Fête des voisins. Le 10 juin aura lieu la 12e édition de cet événement rassembleur. Si vous désirez organiser une fête et inviter vos voisins, la Ville de Gatineau peut vous offrir gratuitement des affiches, des cartons d'invitation, des ballons et des t-shirts. Pour en obtenir, vous pouvez contacter votre centre de services au numéro 819 243-4343, ou par courriel : infoloisirsgatineau@gatineau.ca.

Je vous invite à profiter de tous ces événements et à passer un été inoubliable,

Florina Gaborean, agente au programme familles et aînés
819-243-2345, poste 2117

Monsieur Serge Bouchard Le 13 septembre de 19 h à 21 h

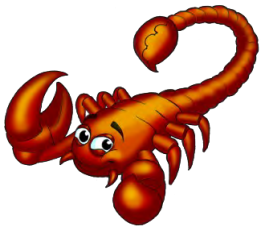
Anthropologue, professeur, écrivain, chercheur, animateur et conférencier de renom, Serge Bouchard s'est fait connaître surtout par l'animation de deux émissions de grande écoute à la radio de Radio-Canada ces dernières années « Les Chemins de travers » et « De remarquables oubliés ». Sa conférence du 13 septembre 2017 s'intitule « Vieillir, Mourir, Aider, Accompagner » un sujet d'intérêt qu'il maîtrise particulièrement bien à l'heure des débats de société sur l'aide médicale à mourir qui divise l'opinion publique.

Monsieur Stephan Ouimette Le 27 septembre 2017 de 19 h à 21 h

Kinésiologue de formation qui, après un long parcours d'enseignement de sa discipline professionnelle, a fondé en 2006 son entreprise MYOKIN SANTÉ. Aujourd'hui, MYOKIN regroupe des professionnels qui offrent différents services, dont l'enseignement et l'apprentissage de l'activité physique comme moyen de contrer les effets du vieillissement. Sa conférence du 27 septembre, inspirée de ce mode de vie s'intitule « L'activité physique, la prescription pour ma santé ».

Balance

Un heureux coup du destin vous favorisera. Il sera fort possible que vous dénichiez un bon travail. Vous pourriez décider de réaménager votre foyer ou encore de chercher à vous établir dans un endroit rêvé. Vos options seront nombreuses.



Scorpion

Un nouveau projet artistique ou d'affaires demandera que vous fassiez quelques recherches afin d'en saisir les enjeux et de mieux planifier son développement. L'amour est dans l'air.

Sagittaire

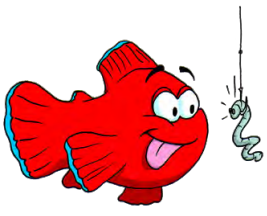
Quelque chose vous attend, des dimensions inconnues seront à découvrir. Vous avez atteint un point de non-retour donc après le 5 juin un poids vous sera enlevé. Vous vous sentirez plus léger. Cela représente une libération. Accompagnez se changement par le mouvement comme la dance !

Capricorne

Vous êtes doué pour travailler en équipe et réunir différents groupes. Toutefois, la charge de travail sera importante. Ainsi prévenu, vous vous préparerez au pire. Vous avez de l'amour en double et il vous faudra choisir entre les deux.

Verseau

Vous vous déferez d'une lourde tâche sinon vous apportez des modifications à un mandat professionnel. Vous êtes à la recherche de l'équilibre sur le plan amoureux. Vous le trouverez. Vous consacrerez du temps à des activités sociales artistiques.



Poisson

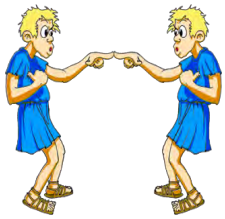
Certain parmi vous n'hésiterons pas à abandonner une relation professionnelle qui ne tient plus la route depuis un certain temps déjà. Vous souffrez d'anxiété sur le plan amoureux, sans trop savoir pourquoi. Prenez le temps nécessaire pour rétablir un climat de confiance.

Bélier

Ce mois-ci commence avec une période où une offre de travail sera fournie pour ceux qui veulent un soutien financier. Vous détenez la clé de votre succès dans vos mains. Des cadeaux du ciel arriveront.

Taureau

Vous commencez des mutations. Vous arrivez à faire un cheminement dans une voie plus facile d'obtenir le succès que vous désirez. Vous êtes chanceux dans vos spéculations. Une association de femmes en majorité. Petites contrariétés sentimentales, il suffit de ne pas faire un drame et vitement tout rentre dans l'ordre.



Gémeau

Le premier décan ont un ciel plutôt agaçant. Comme celui à qui l'on prête temporairement et à qui on enlève sans aviser les choses que l'on croit posséder définitivement. Après le 10 juin les meilleures journées pour faire certaines démarches ou rétablir les liens que les circonstances avait rompus.

Cancer

Ce mois-ci vos désirs les plus chers vont enfin pouvoir se réaliser. À tout le moins, vous y travaillerez fort. Vous avez de belles surprises qui vont vous combler. Le temps de retrouver la forme aussi. L'amour est au rendez-vous.

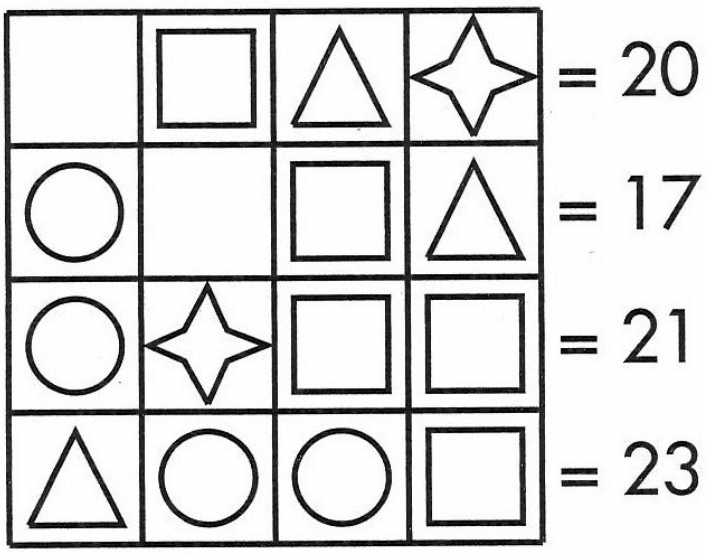
Lion

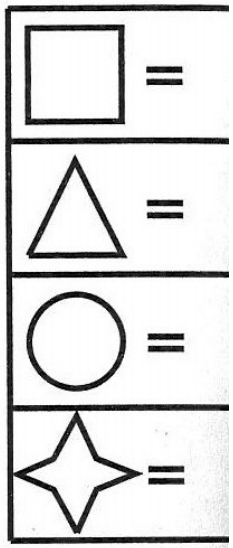
Une excellente occasion vous sera donnée de passer à autre chose sur le plan professionnel. Soyez confiant. Votre réflexion ces temps-ci est ce qui vous rend le plus heureux entre la beauté et la maturité d'esprit.

Vierge

Afin de développer de nouveaux concepts, assurez-vous que votre créativité s'appuie sur des fondations solides. Bonne chance matérielle. Si vous vivez une rupture amoureuse votre sensibilité sera à fleur de peau.

MOMENT DE DÉTENTE





Jeu 799
SUDOKU

9								
				7				
5			6		3	1		2
					5		7	
					8	9		
6	1	9			2			
					6	5		7
7							6	
		6	2	1		8		4

Les résidences du Faubourg

Tirage du 50/50 lors de la Foire artisanale:

La gagnante est madame Paulette Bernier, locataire du Faubourg. Félicitations !

LES TRICOTEUSES DU CAMPUS 3

Tricoter ou non? Voilà la question?

Le tricot est-il dépassé? Monter des mailles, vérifier la tension du fil, suivre un patron, tricoter à l'envers, à l'endroit pendant des heures, cela vaut-il la peine ? Est-ce une activité bénéfique ou une perte de temps? Cet article vous démontrera, preuve à l'appui, les bienfaits insoupçonnés du tricot pour votre santé.

Le tricot minimise le stress et rend heureux

Les spécialistes du stress hissent le tricot au rang des méthodes de relaxation les plus connues, comme le yoga ou la méditation. On parle même de tricot-thérapie. Le stress peut entraîner de sérieux problèmes de santé : hausse de la pression artérielle, risque de diabète, fatigue et dépression. Selon certaines études, les gestes répétitifs du tricot ont un effet sur les hormones; ils abaissent le taux de cortisol et augmentent la production de sérotonine et de dopamine, les hormones du plaisir et du bonheur, régulation de l'humeur. Lorsqu'on tricote, on se concentre sur les mêmes gestes; cette répétition permet de faire travailler à la fois l'esprit et le corps et crée ainsi un état de relaxation. Tricoter, c'est oublier nos soucis, réaliser un objet tangible, se redonner de l'énergie et se remonter le moral en procurant un sentiment de satisfaction et d'accomplissement.

Le tricot garde votre cerveau en bonne santé

Une étude de la clinique Mayo sur un groupe de plus de mille séniors a démontré que les activités manuelles comme le tricot permettaient de réduire la perte de mémoire. Car en tricotant, nous faisons appel à certaines parties du cerveau, celles qui stimulent les connexions neuronales et qui permettent ainsi de fonctionner vite et efficacement. Plus nous stimulons ces connexions, « plus elles restent intactes et préservent la fonction du cerveau, repoussant certaines maladies »…(*prof Yonas Geda*).

Le tricot contre l'apparition de l'arthrite

Un chirurgien orthopédique Dr Barron explique que tricoter fait bouger les articulations de nos doigts et les garde bien hydratées, diminuant ainsi le risque d'arthrite. Le chirurgien estime que le tricot demande de la force, mais à une faible intensité, ce qui permet de faire travailler nos mains entières ainsi que nos avant-bras. Vous souffrez déjà d'arthrite? Il suggère de tremper vos mains dans l'eau chaude avant de tricoter pour desserrer vos articulations.

Le tricot stimule l'estime de soi.

Tricoter un chandail de A à Z avec ses deux mains n'est pas chose courante dans notre société; alors, quand on montre nos créations ou qu'un membre de la famille les étrenne – il est tout à fait de mise d'éprouver fierté et un sentiment de réussite.

Le tricot fait maigrir ! À vos aiguilles mesdames, voici le régime miracle ! Tricoter ferait maigrir. Au lieu de manger, tricotons… Qui dit « occupé » dit « pas de grignotage ».

Le tricot permet aussi la socialisation

Le tricot se partage aujourd'hui grâce à des rencontres réelles. Ces rencontres sont des moyens pour de nombreuses personnes d'échanger, de sortir de leur quotidien et de tisser des liens.
« Tricoter en groupe est encore plus extraordinaire. On partage des idées, on s'aide et on rit. Tout ça gratuitement. Que demander de plus ? » (*commentaire d'une tricoteuse via internet*).
Vous êtes convaincues ! À vos tricots !

Le Chœur du Temps

Encore une année enrichissante qui se termine pour les membres de la chorale « Le Chœur du Temps ». Toutefois, il nous reste une autre belle expérience à vivre et ce sera une journée hommage à notre chef de chœur le dimanche 11 juin. Ensuite viendra le temps d'arrêt pour l'été.

Cette année, nous avons chanté " L'amitié " et nous l'avons partagée entre nous. Toute une chaleur au cœur !

Nous avons courtisé " Le beau Danube bleu ". Nous avons chanté, valsé et rêvé le long de ses rives envoûtantes. L'Allemagne et sa Bavière, l'Autriche et sa Vienne dansante, la Slovaquie et ses Palais baroques à Bratislava, la Hongrie et sa Budapest, la perle du Danube.

La composition par excellence, " Je chante avec toi liberté " nous a accroché à l`humanité tout entière, avec ses larmes ou ses joies, à travers ses retranchements ou ses révolutions, sur ses chemins d'espoir ou de désespoir. C'est un cri du cœur que ce chant nous lance à travers l'histoire actuelle et nous l'avons bien entendu. Nous avons été profondément touchés.

Voilà que la chanson " Et c'est pas fini " nous fait penser au retour à la chorale en septembre. Nous avons hâte de découvrir d'autres trésors de musique et de poésie et de les chanter ensemble en toute harmonie. Non « c'est pas fini , c'est rien qu'un début… ».

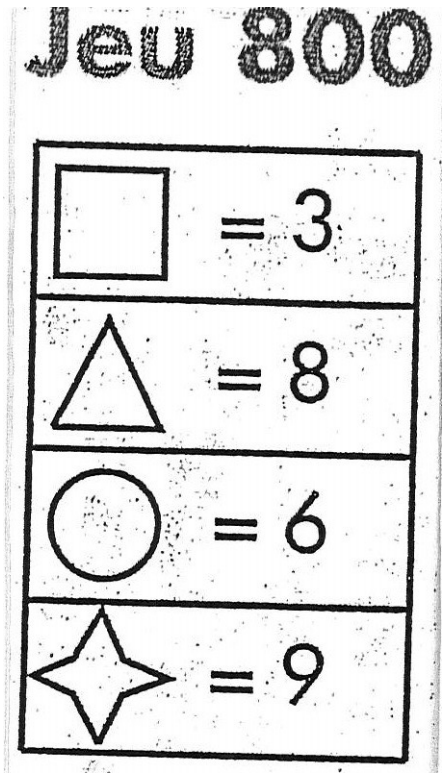
En interprétant la composition de Jacques Michel, « Amène-toi chez nous », une seule envie nous tenaille et c'est de vous inviter à vous joindre à nous avec vos affinités pour le chant et votre envie de les partager. Vous verrez que les vendredis avant-midi passent trop vite avec « Le Chœur du Temps ».

Nous vous souhaitons un été tout en chaleur et en chansons!

Nous verrons-nous en septembre ?

Voilà notre souhait le plus sincère!

Les solutions des jeux de la page 10



Jeu 799

9	6	3	8	2	1	7	4	5
1	2	8	5	7	4	6	3	9
5	4	7	6	9	3	1	8	2
8	3	2	9	6	5	4	7	1
4	7	5	1	3	8	9	2	6
6	1	9	7	4	2	3	5	8
2	9	4	3	8	6	5	1	7
7	8	1	4	5	9	2	6	3
3	5	6	2	1	7	8	9	4

Pose de vernis gel à domicile et vente de produits
Vernis tout en un, aucune couche de base ni de finition, brillance instantanée, sèche en 60 secondes sous la lampe.

VOEUX DE BONNE SANTÉ ET TÉMOIGNAGES DE SYMPATHIES

Si vous connaissez des membres qui sont malades, mal-en-point ou qui vivent un deuil, veuillez laisser un message à la réception. Nous vous remercions à l'avance de votre collaboration.

Nos sincères condoléances à la famille de M. Gaudreau, bénévole à la menuiserie pour le décès de son frère.

L'esprit oublie toutes les souffrances lorsque le chagrin à des compagnons et que l'amitié le console.

William Shakespeare

Toutes nos condoléances à la famille de M. Aldé Lefebvre, bénévole à la menuiserie.

Sylvie Crête

TRA, Thérapeute en relation d'aide[MD]

Thérapie individuelle pour adulte

Spécialiste de la relation

Approche non directive créatrice[MD]

- Soutien
- Accompagnement
- Écoute

♦Un accueil chaleureux ♦Un accompagnement respectueux, honnête, sensible et sans jugement ♦

819-921-5432

Reçu disponible pour impôt ou remboursement d'assurance Membre de la CITRAC

RAPPEL DES ACTIVITÉS DU MOIS DE JUIN - JUILLET - AOÛT 2017

18 juin	**Fête des pères**
26 juin	**Le Centre est fermé pour la fête de la St-Jean**
3 juillet	**Le Centre est fermé pour la fête du Canada**
6 septembre	**Inscription au Campus3**

Centre Japonais de la Photo
1 heure photo
Place du Centre - Galeries de Hull
819 778 3468 819 778 8880
www.centrejaponaisphoto.com

495, BOUL. DE LA GAPPE, GATINEAU, QC. J8T 0A5 819 246-4445

Les Soins ML&RS S.E.N.C.
Manon Lavergne Inf.Aux.
Rachel Servant Inf.Aux
(Membres en règles de O.I.I.A.Q.)
8 Rue Du Renard
Cantley J8V 4C7
Bureau (819)813-0513
Cellulaire(819)661-5093/(819)351-2011
Courriel: lessoinsmlrs@gmail.com
*Soins Postopératoire
*Administration médication/Injection
*Soins palliatifs
*Répit pour nos aînés
*Prélèvements sanguins et autres (domicile/travail)
***Sur prise de rendez-vous

Cyber Impôt
Bernard Roy
Spécialiste en déclarations des particuliers
cyberimpot@videotron.ca
35 rue Gamelin, Gatineau QC, J8Y 1V4
819 210-8838

Côté Santé
équipements médicaux & orthopédiques
355, boul. Gréber
819-246-9393
Coin Gréber et La Gappe
athena.chabot@cotesante.ca
Mathieu.potvin@cotesante.ca

François Beauchemin
30 Ans d'Expérience
Configuration - Sauvegarde - Service Conseil
Mise-à-Jour - Récupération de données
Très bas prix
819-669-9945
beauchemin.francois@gmail.com
RÉPARATION D'ORDINATEUR
À domicile ou en atelier

"Au plaisir de vous servir avec amour"
Micheline Buist
Maître Reiki
Technique EMF
Reconnexions cosmiques
Soins énergétiques canalisés
819.281.9101

L'OPTOMÉTRISTE
Dr. Pierre Pelletier
optométriste
390, boulevard Maloney Est
Gatineau
(Québec) J8P 1E6
Téléphone : (819) 669-2019
122-2, rue Principale
Saint-André Avellin
(Québec) J0V 1W0
Téléphone : (819) 983-1475