

Volume 17, n° 7, Avril 2017

Votre journal

campus 3



L'Étincelle



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

Au revoir Michèle !

Bonjour à tous,

C'est avec émotion que je vous annonce que je quitterai mon poste à la direction des services aux aînés du Centre des aînés de Gatineau / Campus 3 pour aller occuper le poste de directrice générale du Centre action générations des Aînés de la Vallée de la Lièvre.

J'étais à l'emploi du Centre des aînés de Gatineau depuis 1986. D'abord comme coordonnatrice des transports d'accompagnement, ensuite comme coordonnatrice des activités et des bénévoles et depuis 2010 comme directrice des services aux aînés. Je me trouve donc choyée d'avoir pu occuper ces différentes fonctions et encore plus choyée d'avoir pu vous côtoyer durant toutes ces années. J'ai beaucoup appris avec vous tous et je tiens à vous remercier.

Le Centre des aînés de Gatineau m'a donné la possibilité de me développer comme personne et d'être toujours en lien avec le milieu en représentant fièrement l'organisme sur différentes tables et comités. J'ai eu la chance d'être témoin de l'évolution du Centre depuis plus de trente ans et d'assister à la naissance des différents services pour une meilleure offre à la population âgée de Gatineau. Je serai toujours reconnaissante à l'organisme et à ses gestionnaires de m'avoir donné cette opportunité.

Aujourd'hui, la vie m'amène ailleurs et c'est fort de cette expérience vécue ici à Gatineau que je poursuivrai ma carrière dans ma communauté.

C'est donc avec le sentiment du devoir accompli que je quitterai mes fonctions au Centre à la fin du mois d'avril, mais aussi avec grand plaisir que je commencerai cette nouvelle vie à Buckingham pour un organisme que j'affectionne particulièrement.

Je vous souhaite à tous bonne continuité, une superbe année de célébrations pour le 40^E anniversaire de fondation et bon succès dans tous vos projets futurs,

À la prochaine,

Michèle





Votre santé est au centre de vos préoccupations ? Vous voulez mieux profiter de la vie ? Venez assister à la conférence « Vieillir en santé, prévenir au quotidien » du Dr Béliveau, sommité internationale en nutrition clinique et en prévention de la maladie. Sa conférence est inspirée de son livre écrit en collaboration avec Denis Gingras, spécialiste de la recherche sur le cancer et publié en 2009 aux éditions TRÉCARRÉ et dont le titre est « La Santé par le plaisir de bien manger... la médecine préventive au quotidien ».

Pour les détenteurs et detentrices de billet(s) VIP, un cocktail et une session de dédicace débiteront à 17h. La conférence débute à 19 h. Date: Le 11 mai 2017

Billets: eventbrite.ca ou 819 663-3305 x 208 ou à l'accueil du Campus3



Madame Martine Lagacé

Le 1er juin de 19 h à 21 h

Docteure en psychologie, vice-doyenne et secrétaire de la faculté des Arts de l'Université d'Ottawa, Martine Lagacé a consacré une grande partie de sa carrière à la recherche sur les différents processus et réalités concernant le vieillissement. Sa conférence du 1er juin 2017 « Créer des espaces intergénérationnels pour mieux vieillir ensemble » est inspirée de sa toute dernière recherche menée en 2016 intitulée « Considérations intergénérationnelles ».



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.



Monsieur Stephan Ouimette

Le 27 septembre 2017 de 19h 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 ».



CONVOCATION DE LA 40^e 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

Les membres en nomination sont:

Jean-Pierre Allard
André Racicot
Daniel Bizier
Ginette Séguin-Roberge



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 4 mai 2017

Les départs se font à 9 h 30

Lieu de rassemblement pour les départs :

En mai les 4 et 11 : Stationnement du parc de La Baie entre
les numéros civiques 1089 et 1093
les 18 et 25 : Lac Leamy stationnement no 1

En juin les 1, 8 et 15 : Centre P.A Guertin rue Lambert secteur
Hull

les 22 et 29 : Parc Jacques-Cartier, Maison du vélo

En juillet les 6 et 13 : Mr. Lube, 51 boul. La Gappe
les 20 et 27 : rue Ste-Marthe à l'arrière de l'église Ste-Rose

En août les 3 et 10 : Parc Moussette secteur Hull
les 17 et 24 : Aréna Guertin, rue Carillon secteur Hull
le 31 : stationnement du Wal Mart boul. Maloney

En septembre le 7 : Parc Martin Larouche, rue Notre-Dame
le 14 : Lac Beauchamp, stationnement no 2
le 21 : Rue Ste-Marthe, à l'arrière de l'église Ste-Rose
le 28 : Marina du parc Sanscartier.

Bonnes randonnées et bonne saison 2017
Le club de marche du CAMPUS3

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** selon le trajet.

OÙ : En **Mai**: (les 2, 9, 16, 23 et 30) **Marina du Parc Sanscartier**

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 1^{er}) **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.

Pétanque extérieure – saison 2017

Jours et heures : le mardi 9 h 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)

Sylvie Crête

TRA, Thérapeute en relation d'aide^{MD}

*Thérapie individuelle pour adulte
Spécialiste de la relation*

Approche non directive créatrice^{MD}

♦ 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

- ♦ Soutien
- ♦ Accompagnement
- ♦ Écoute

BELLES PLANTES EN SANTÉ :

POTHOS & SCHEFFLERAS.

Beaux cadeaux en tout temps. Pots, céramique
ou plastique, diverses grandeurs.

Prix variant entre 10 \$ et 25 \$.

Contacter Nicole au 819-246-5325.

**Recherche couturière
Nicole au 819-246-5325**

Activités socioculturelles



"Champions Mississippi 2016-2017
Gérard Loyer avec 29 parties et 712 points
Lorraine Morin avec 21 parties et 597 points.

responsable: Gilbert Moineau



La plus haute moyenne pour les femmes et les hommes est:

Marthe Girard avec une moyenne de 95 et
Rolland Léveillé avec une moyenne de 93

Responsable: Gilbert Moineau

L'équipe gagnante pour l'année 2016-2017 est:

NOM	POINTS	MOYE
NNE		
Marthe Girard	95	95
Jacques Lepage (absent)	84	74
Lorraine Paquette	83	74
Ida Beaudin	83	70
Lorraine Morin	82	79
Lise Gravelle	81	92
Marcel Lefebvre (absent)	80	90
Rita Leblanc	78	83
Huguette Lemieux	78	59



Félicitations aux gagnants et merci à tous les participants. Bonne été et à la saison prochaine.

Merci et à bientôt.

Gilbert Moineau

LES TRICOTEUSES DU CAMPUS 3

Chaussettes sport		pour enfant		
GRANDEURS ET FOURNITURES		Grandeur 2-4	Grandeur 6-8	Grandeur 10-12
Longueur du pied		6½ pces (17 cm)	8 pces (20 cm)	9½ pces (24 cm)
Longueur de jambe jusqu'au bas du talon		7 " (18 ")	8 " (20 ")	9 " (23 ")
Canadiana Laine Superlavable ou Canadiana Sayelle (50 g)		1 pelote	2 pelotes	3 pelotes
Un jeu de 4 aiguilles à tricoter No 11 (3 mm) pointues aux deux bouts ou le numéro d'aiguilles nécessaires pour obtenir la tension indiquée ci-dessous.				
TENSION: 6½ m. et 9 r. = 1 pce en point Jersey.				

Les instructions sont écrites pour la grandeur 2-4. Les changements nécessaires pour les grandeurs 6-8 et 10-12 sont indiqués entre parenthèses, ainsi:— ().

Monter 36 m. (12. 12. 12) (6-8—42 m. (14. 14. 14)) (10-12—48 m. (16. 16. 16)) sans serrer.

Travailler 2½ pces de côtes (1 end. 1 env.) (6-8—3 pces) (10-12—3½ pces).

Travailler uniformément en rond jusqu'à l'ouvrage mesure 5 pces du début (6-8—6 pces) (10-12—7 pces) ou la longueur désirée, finissant avec la 3ième aig.

Pour arranger les m. du talon: Glisser 2 m. (6-8 et 10-12—3 m.) de la fin de la 1ère aig. sur le début de la 2ième aig. et 2 m. (6-8 et 10-12—3 m.) du début de la 3ième aig. à la fin de la 2ième aig.

10. 16. 10 (6-8—11. 20. 11) (10-12—13. 22. 13).

Diviser les 16 m. (6-8—20 m.) (10-12—22 m.) de la 2ième aig. sur 3 aig. et laisser pour le cou-de-pied. Tri. les m. de la 1ère aig. à la fin de la 3ième aig.

Travaillant ces 20 m. (6-8—22 m.) (10-12—26 m.) continuer:—

r. suiv: 1 end. 8 env. (6-8—9 env.) (10-12—11 env.). 2 env.ens. 8 env. (6-8—9 env.) (10-12—11 env.). 1 end. 19 m. sur l'aig. (6-8—21 m.) (10-12—25 m.).

Faire et façonner le talon tel qu'indiqué pour les Chaussettes Sport Côtelées à la page 20.

Pour faire le cou-de-pied: Placer les 16 m. (6-8—20 m.) (10-12—22 m.) pour le cou-de-pied sur une aig. 1ère aig.: Avec l'endroit de l'ouvrage vers vous et utilisant l'aig. portant les 11 m. du talon (6-8—11 m. du talon) (10-12—13 m. du talon) relever et tri. 9 m. (6-8—10 m.) (10-12—11 m.) le long du côté du talon, piquant l'aig. à travers le noeud formé par la m. tricotée au début et à la fin de chaque r. 2ième aig.: Tri. end. les 16 m. (6-8—20 m.) (10-12—22 m.) pour le cou-de-pied. 3ième aig.: Relever et tri. 9 m. (6-8—10 m.) (10-12—11 m.) le long de l'autre côté du talon, ensuite tri. 5 m. (6-8—5 m.) (10-12—6 m.) de la 1ère aig.



Les m. sont maintenant divisées de la façon suivante:—

1ère aig.: 15 m. (6-8—16 m.) (10-12—18 m.).

2ième aig.: 16 m. (6-8—20 m.) (10-12—22 m.).

3ième aig.: 14 m. (6-8—15 m.) (10-12—17 m.).

Continuer:—

t. 1: Tri. end.

t. 2: 1ère aig.: Tri. end. jusqu'aux 3 dernières m. 2 end.ens. 1 end. 2ième aig.: Tri. end. 3ième aig.: 1 end. Gl.1. 1 end. p.m.g.p. Tri. end. jusqu'à la fin de l'aig.

Rép. ces 2 t. jusqu'à 8 m. (6-8—10 m.) (10-12—11 m.) sur la 1ère aig., 16 m. (6-8—20 m.) (10-12—22 m.) sur la 2ième aig. et 7 m. (6-8—9 m.) (10-12—10 m.) sur la 3ième aig. 33 m. dans le t. (6-8—39 m.) (10-12—45 m.).

Continuer uniformément en tricot uni jusqu'à l'ouvrage mesure 4 pces à compter d'où les m. ont été relevées pour le cou-de-pied (6-8—5 pces) (10-12—6 pces) ou la longueur désirée.

Tri. 1 tour, dim. 1 m. sur la 2ième aig.

Pour greffer le bout du pied: Enfiler une aig. avec le bout de fil laissé au bout du pied. *Piquant l'aig. comme pour tricoter end. dans la 1ère m. sur l'aig. à tricoter en avant, tirer le fil à travers la m. et glisser la m. de l'aig. à tricoter. Piquant l'aig. comme pour tri. env. dans la 2ième m. sur l'aig. à tricoter en avant, tirer le fil à travers cette m. et laisser la m. sur l'aig. à tricoter. Passant le fil sous l'aig. à tricoter en avant, piquer l'aig. comme pour tri. env. dans la 1ère m. sur l'aig. à tricoter en arrière. Tirer le fil à travers cette m. et glisser la m. de l'aig. à tricoter. Piquant l'aig. comme pour tri. end. dans la 2ième m. de l'aig. à tricoter en arrière, tirer le fil à travers et laisser la m. sur l'aig. à tricoter. Ramener le fil en avant sous les aig. à tricoter et rép. de * jusqu'à toutes les m. soient travaillées. Entrer le bout. Presser légèrement.



LA MENUISERIE

BOIS D'ALLUMAGE :

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

TIRAGE DU 1^{er} JUIN 2017 :

Desserte à vin en chêne verni incluant
8 verres à vin,
12 bouteilles de vin de qualité,
Un plateau de service et un
tire-bouchon à levier.

1 billet pour 0,99 \$

3 billets pour 2,00 \$

9 billets pour 5,00 \$

Les billets sont présentement en vente
à l'accueil du Centre.



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

Ouvert du lundi au jeudi de 8 h à 15h 30

Fermé : les vendredis à partir du 2 juin 2017

Fermé: du 17 au 28 juillet pour les vacances.



Lancement du 40e anniversaire du CAG



Le :G♯hoeur du Temps

Merci à celles et ceux qui sont venus à notre concert de fin d'année. Nous serons de retour pour les pratiques en septembre prochain.

D'après Guylaine Vaillancourt musicothérapeute, chanter procure des bienfaits physiques, psychologiques, cognitifs et sociaux. Ce type d'exercice ne fait pas seulement travailler les cordes vocales, mais agit sur tout le système respiratoire. Et une respiration profonde augmente le taux d'oxygène dans le sang, ce qui se traduit par une meilleure résistance.

Le chant bonifie également la posture. Il sollicite plusieurs muscles, principalement les abdominaux et les massages faciaux. Bref, chanter muscle en douceur. Ça aide même à réduire le stress, ce qui optimise le système immunitaire.

Autre atout, l'apprentissage de chansons exerce la mémoire et améliore la concentration. Idéal pour rester actif et alerte longtemps. En plus, chanter en groupe brise la solitude, rehausse l'estime de soi, développe un sentiment d'appartenance et permet de se sentir vivant.

Et allons plus loin avec Danielle Bourque qui mentionne, dans la revue « Chanter » que le chant a des bienfaits sur le plan spirituel. Nous avons souvent tendance à penser que la spiritualité est liée seulement à la religion, mais nous découvrons dans cet article que la " spiritualité " englobe un sentiment de raison d'être.

" La voix est le muscle de l'âme "

" Le chant choral nous ouvre à plus grand que nous-mêmes "



P. S. N'oubliez pas de nous lire en juin.

campus3

Les heures d'ouverture pour l'été

**DU LUNDI AU JEUDI
DE 8 H 30 à 16 h 30**

**VENDREDI
(Administration seulement)
Du 2 juin au 1^{er} 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**

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 CAG.
Plein de bonnes idées cadeaux !

**METS POUR EMPORTER DU
CAMPUS3**

N'oubliez-pas d'acheter votre lasagne
ou votre sauce à spaghetti !

Appelez au 819-663-3305, poste 217.

**Vous ne savez plus quoi
faire avec
certains objets ?**

Exemples : cadres,
bibelots, vieux bijoux, etc.

L'Atelier de jour est à la re-
cherche de petits cadeaux
pour offrir à leur clientèle
lors des parties de bingo.

VOEUX DE BONNE SANTÉ ET TÉMOIGNAGES DE SYMPATHIE

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.



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

William Shakespeare

RAPPEL DES ACTIVITÉS DU MOIS DE MAI 2017



11	Conférence du Dr Béliveau
14	Fête des mères
22	Le Centre est fermé pour la fête de la Reine

Centre Japonais de la Photo 

Place du Centre - Galeries de Hull
819 778 3468 819 778 8880
www.centrejaponaisphoto.com

Bijouterie



Depuis 1972
Jacques Charron & fils

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

Les Soins ML&RS S.E.N.C.

8 Rue Du Renard
Cantley J8V 4C7
Bureau (819)813-0513
Cellulaire(819)661-5093/(819)351-2011
Courriel: lessoinsmlrs@gmail.com

*Manon Lavergne Inf.Aux.
Rachel Servant Inf.Aux.
(Membres en règles de O.L.L.A.Q.)*



*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





Micheline Buist
Maître Reiki
Technique EMF
Reconnexions cosmiques
Soins énergétiques canalisés

"Au plaisir de vous servir avec amour"

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



CENTRE DES AÎNÉS
DE GATINEAU

196, rue Notre-Dame Gatineau (Québec) J8P 0E6
819 663-3305
cag@videotron.ca
www.ainesdegatineau.ca