

# campus 3



## Votre journal l'Étincelle

**196, rue Notre-Dame Gatineau (Québec) J8P 0E6  
(819) 663-3305  
cag@videotron.ca  
www.campus3.ca**



# SOUPER DE NOËL

Vendredi 8 décembre 2017

Soirée dansante avec **RÉJEAN DESJARDINS**

Accueil à 17 h

Souper traditionnel servi dès 18 h

Prix de présence, tirage 50/50 (profits remis à Centraide), bar payant

**MEMBRES : 25 \$**

**NON-MEMBRES : 30 \$**

**En vente à l'accueil du 13 novembre au 1er décembre 2017**

**AUCUN BILLET NE SERA VENDU À LA PORTE**



Présentez-vous à l'accueil du Campus3 ou réservez au 819-663-3305, poste 217



Mets en promotion pour le temps des fêtes.

**À PARTIR DU 20 NOVEMBRE 2017**

Profitez de l'avant saison pour planifier vos menus et pour vous faciliter la tâche le Gourmet du Faubourg vous propose :

Pâté à la viande (9 po)	8.50 \$
Aux trois viandes	
Au bœuf	
Au porc	

Pâté au saumon . 8.50 \$

Pâté au poulet 8.50 \$

Pâté individuel (4 po) 3.50 \$

Ragoût de pattes et boulettes 2 personnes 12.50 \$

Dinde rôtie sauce canneberges 2 personnes .. 15.50 \$

**RÉSERVATION 48 HEURES À L'AVANCE POUR LES ITEMS SUIVANTS:**

- ◇ Cipaille (bœuf, porc, veau) Minimum de 8 personnes ..... 40.00 \$
- ◇ Poulet Cornouaille sauce canneberge et érable 2 personnes. 18.50 \$/pers
- ◇ Tourtière sans viande aux pois chiches et champignons 9 po 9.00 \$
- ◇ Pain sandwich surprise (poulet, œuf, jambon, fromage fondu) 8 pers 20.00 \$

...

Tous ces items peuvent se congeler

Les taxes sont incluses et les prix sont sujets à changement sans préavis

# PROGRAMMATION HIVER 2018

## INSCRIPTIONS EN LIGNE ET EN PERSONNE POUR LES COURS DU CAMPUS3

Vous pouvez faire votre adhésion, renouvellement et inscription aux cours et aux activités sur Internet du 30 novembre au 8 décembre 2017 au [cag.retraiteaction.ca](http://cag.retraiteaction.ca) (**excepté pour les cours offerts en collaboration avec le Centre Nouvel-Horizon**). Tous les paiements par internet devront être faits par carte de crédit (Visa ou Mastercard seulement). Les paiements en personne peuvent se faire par intérac, comptant ou par chèque.

**Pour ceux qui n'ont pas accès à Internet**, présentez-vous à l'accueil du Campus3 du 30 novembre au 8 décembre 2017 entre 8 h 30 et 12 h ou entre 13 h à 16 h, au 196, rue Notre-Dame, Gatineau (anciennement l'église St-Jean-Marie-Vianney).

## INSCRIPTIONS EN PERSONNE POUR LES COURS DE NOUVEL HORIZON

Se présenter à l'édifice Nouvel-Horizon **du 4 au 8 décembre 2017 seulement (entre 8h et 15h)** au 100, rue de la Baie, Gatineau, Québec J8T 3H7 (819 561-9395).

### COURS EN COLLABORATION AVEC LE CENTRE D'ÉDUCATION DES ADULTES, ÉDIFICE NOUVEL-HORIZON

#### COMMENT S'INSCRIRE (NOUVEAUTÉ)

1. Vous devez **obligatoirement** être un membre actif du Campus 3 pour l'année 2017-2018 et avoir payé vos frais d'inscription de cours pour la session d'hiver 2018 au Campus 3.
- 2 Remplir le formulaire pré-inscription en ligne obligatoire sur le site Internet du centre Nouvel Horizon : [www.centrenouvelhorizon.qc.ca](http://www.centrenouvelhorizon.qc.ca)
- 3 **Si vous avez déjà suivi des cours avec le centre Nouvel-Horizon, vous n'avez pas besoin de vous préinscrire.**
- 4 Vous devez être résident du Québec
- 5 Se présenter à l'édifice Nouvel-Horizon **du 4 au 8 décembre 2017 seulement (entre 8h et 15h)** : 100, rue de la Baie, Gatineau, Québec J8T 3H7 819 561-9395 avec :
  - ⇒ Votre carte d'assurance-maladie (ou une autre preuve de résidence vous sera exigée), ET
  - ⇒ un certificat de naissance ou un document d'immigration (**original exigé**)
  - ⇒ Vous devez vous présenter **en personne** pour l'inscription

Veillez prendre note que les cours ont lieu au Campus 3 situé au 196 rue Notre-Dame, Gatineau

# Sorties de l'Atelier de jour Été 2017



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

Exemples : cadres,  
bibelots, vieux bijoux, etc.

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

## Des nouvelles de votre Ville...

Bonjour à vous!

La fraîcheur se pointe le bout du nez en ce début de novembre. Une belle occasion de découvrir les activités offertes dans les infrastructures municipales de sport et de loisirs.

Si la communication interculturelle vous interpelle, le programme de jumelage linguistique offert par les bibliothèques municipales pourrait vous intéresser. Dans le cadre de cette activité, deux participants de langues différentes seront jumelés afin de se rencontrer et de converser. Le but : apprendre une nouvelle langue tout en partageant la sienne. Pour y participer, vous pouvez envoyer un courriel à : [info-diversite@gatineau.ca](mailto:info-diversite@gatineau.ca), en précisant votre nom, votre âge, votre langue et si vous souhaitez communiquer en français ou dans une formule bilingue. La Ville de Gatineau mettra en contact les personnes intéressées.

N'oublions pas que la Semaine nationale des proches aidants sera célébrée cette année du 5 au 11 novembre. Afin de souligner le travail remarquable des proches aidants, L'Appui Outaouais organise plusieurs activités dans la région, dont l'événement « Rencontre d'aînés et de proches aidants » qui aura lieu le 10 novembre au Campus 3. La Ville de Gatineau y sera présente avec un kiosque. Venez nous rencontrer pour avoir plus de détails concernant les services municipaux offerts aux aînés.



Soulignons également que le projet-pilote Entoure-Toit sera lancé à la mi-novembre. Ce projet, coordonné par la Table des aînés de Gatineau et réalisé en collaboration avec la Ville de Gatineau, vise la promotion d'un milieu de vie sain et sécuritaire chez les aînés autonomes vivant à domicile. L'objectif poursuivi est de réaliser des visites à domicile afin de vérifier la sécurité des logements, d'apporter des correctifs aux problèmes identifiés, de repérer les aînés composant avec des problèmes psychosociaux et de les accompagner vers les ressources du milieu. Une trousse de sécurité sera distribuée à cette fin. Elle contient une foule de renseignements utiles, des dépliants d'organismes et de ressources spécialisées ainsi que des objets favorisant la sécurité à domicile, tels qu'une veilleuse, une loupe, un sifflet et des bandes antidérapantes. Pour être admissible, il faut être âgés de 65 ans et plus, vivre à domicile et résider sur le territoire de la Ville de Gatineau. Pour plus d'informations, vous pouvez appeler la Table des aînés de Gatineau au (819) 771-1063.

En terminant, je vous souhaite une belle fin d'automne et une énergie renouvelée pour l'hiver qui approche,

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



# Les activités du PADI (Personne aînée vivant avec une déficience intellectuelle)

Les fêtes d'anniversaires et la danse



La cabane à sucre



et les Pique-niques



Le golf



La Pétanque atout



La fête hawaïenne, merci Cloé pour la décoration de ton beau papillon



# Les activités du PADI (Personne aînée vivant avec une déficience intellectuelle)



Bienvenue à Kaïdi et Sébastien qui font maintenant partie de l'équipe du PADI



Bienvenue aux nouveaux participants



SALLY



ALBERT



LUC



LORRAINE

50 ans ça ne s'oublie pas Magda, ça se fête en grand !



MOMENT DE DÉTENTE

# SUDOKU

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

## De belles pensées

- ⇒ Le bonheur, c'est m'accepter tel que je suis.
- ⇒ Réussir, c'est suivre le chemin de son cœur
- ⇒ Si quelqu'un est trop las pour te donner un sourire, laisse-lui au moins le tien

MOMENT DE DÉTENTE

# DOMINO

4	5	0	0	1	4	4	2
1	2	6	5	1	6	1	2
4	4	2	1	0	3	3	0
	5	0	1	3			
	5	6	4	0			
3	1	3	6	2	3	4	2
3	3	4	1	6	5	5	6
6	6	5	2	5	2	0	0

00		11		23		36	
01		12		24		44	
02		13		25		45	
03		14		26		46	
04		15		33		55	
05		16		34		56	
06		22		35		66	

# LES TRICOTEUSES DU CAMPUS 3

Partie 1 de 2

## LE RAVAUDAGE

Un des grands avantages du tricot, c'est qu'il autorise des raccommodages à peu-près invisibles, qu'il s'agisse de consolider un endroit éclairci par l'usure, ou de remplir un trou. Les méthodes à utiliser dans les deux cas sont évidemment différentes.

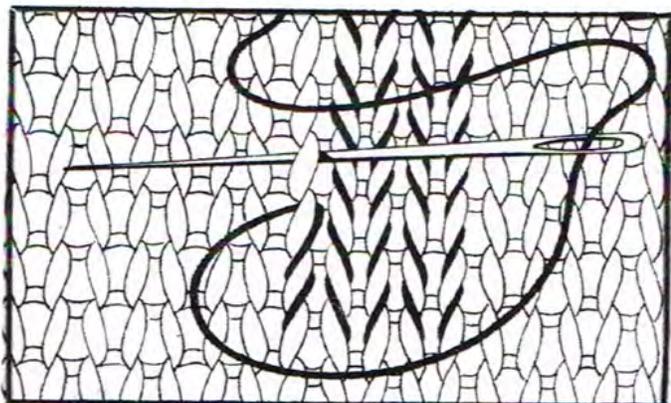
Le ravaudage d'un tricot aux aiguilles se réalise différemment suivant le degré d'usure.

— Les mailles sont « claires », il suffit de **les renforcer**.

— Les mailles sont déchirées, il faut **les reformer**.

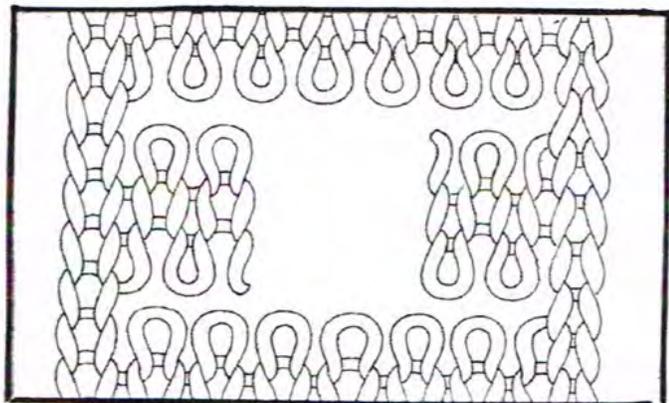
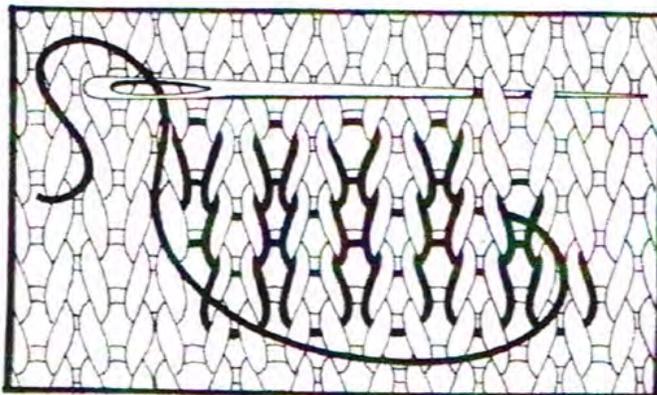
Dans l'un ou l'autre cas on utilise une aiguille à tapisserie et une aiguillée du fil du tricot.

Le renfort des mailles peut se faire verticalement ou horizontalement.



◀ Pour renforcer verticalement (croquis 1), commencer à droite et en bas de la partie à renforcer. Piquer l'aiguille à tapisserie de droite à gauche sous le brin de droite de la 1<sup>re</sup> maille. Tirer sur l'aiguille jusqu'à ce que le fil recouvre cette maille. Travailler ainsi sur chaque moitié de maille placée au-dessus de la précédente et sur toute la hauteur à renforcer. Pour l'autre moitié des mailles, tourner le travail tête-bêche et travailler comme indiqué précédemment.

▶ Pour renforcer horizontalement (croquis 2) commencer à travailler à droite et en bas de la partie à renforcer. Piquer l'aiguille à tapisserie de droite à gauche sous les deux brins verticaux de la maille située au-dessus de la 1<sup>re</sup> maille à renforcer. Puis en travaillant toujours de droite à gauche la piquer sous le brin gauche de la maille située sous la maille à renforcer, puis sous le brin droit de la maille suivante. Tirer sur l'aiguille jusqu'à ce que le fil recouvre cette maille. Travailler ainsi pour renforcer chacune des mailles d'un même rang. Pour le rang suivant tourner le travail tête-bêche et travailler en formant le même mouvement de va-et-vient.



◀ Si les mailles sont déchirées, il faut les reformer sur des fils tendus horizontalement ou obliquement. Mais quelque soit la méthode adoptée, la première opération consiste à supprimer les fils usés et à former un trou carré. Pour cela, agrandir le trou de deux ou trois mailles supplémentaires sur les lisières verticales (croquis 3) afin de pouvoir les replier sur l'envers pour arrêter nettement ces lisières. Fixer ces mailles sur l'envers du travail par quelques points.

# Le Chœur du Temps

Lors de notre concert de Noël, le 26 novembre prochain, nous vous inviterons à vous joindre à notre **Promenade en traîneau**.

Le cœur amoureux et le bout du nez froid, nous dévalerons joyeusement à travers notre répertoire et le **bon-homme hiver** nous saluera au passage.

Merles, pinsons, bergeronnettes, roitelets et rouges-gorges se réveilleront tous à la fois et quitteront les buissons. L'air sera plein de chansons. Ce sera aussi **Le Noël des petits oiseaux**.

Dans un décor des plus inspirants, le traîneau glissera dans la nuit : « **Ô Nuit!** Viens apporter à la terre, le calme enchantement de ton mystère... »

Tout près de l'église du village, nous entendrons la chorale des enfants, sur un orgue aux couleurs du temps. Nous ne pourrons faire autrement que d'entrer et d'entonner avec eux : « Que la paix soit sur le monde pour les cent mille ans qui viennent. Donnez-nous **mille colombes** à tous les soleils levants. » Et faites en sorte que l'on puisse toujours chanter : **Noël c'est l'amour**, le plus beau, le plus grand. Par la suite, retentiront tour à tour, le **Venez divin Messie**, **Il est né le divin enfant**, **Les anges dans nos campagnes**, **Minuit chrétien**.

**Oh Happy Day!** Reprenant notre promenade, nous avons encore l'**Ave Maria de Caccini** plein la tête. L'âme ravie, nous demeurerons silencieux et recueillis pour un bon moment encore.

Puis, le cheval et ses grelots redoubleront d'ardeur à l'approche de **Nos vieilles maisons**, toutes illuminées pour nous accueillir. Sitôt que vous s'erez entrés, il faudra vous dégrayer et prendre un p'tit caribou. Les violons seront accordés. Les musiciens taperont du pied. On s'invitera pour danser. Ce sera le bon temps du rigodon. Viendra ensuite le réveillon avec **la tourtière**. La vie a du bon dans nos vieilles maisons.

Pendant tout ce temps, petit Louis dormira profondément, car il aura suivi à la lettre les recommandations de ses parents : « **Petit garçon** il est l'heure d'aller se coucher. Et demain matin, petit garçon, tu trouveras dans tes chaussons, tous les jouets dont tu as rêvé. »

Qui sait? Peut-être que dans ses songes, petit Louis aura rencontré **Le père Noël du monde** qui viendra comme un Dieu, peut-être comme un homme d'un Nouveau Monde. Il ira même jusqu'à rêver qu'on fera des cadeaux par milliers au père Noël du monde qui viendra en hiver, pourquoi pas en été...



Si vous voulez rencontrer le père Noël du monde rendez-vous à l'église Ste-Maria-Goretti au 664, Duberger, Gatineau, le dimanche 26 novembre 14 h 00.

# Marie-Marthe Champagne Astrologue



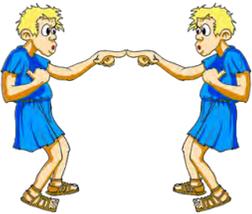
## Bélier

Vous trouverez votre assurance, cela vous permet de régler les affaires qui traînaient. Famille et amis voudront faire la fête avec vous. Votre vie de couple vous réserve des moments enchanteurs. Surveillez votre poids excès possible ce mois-ci.



## Taureau

Votre sens de l'organisation vous permet de vous remettre sur les rails. Vos projets commencent à prendre forme, et vos démarches serviront à vos intérêts. À la maison faites parler vos proches et votre bien aimé, en étant à l'écoute, vous comprendrez bien des choses.



## Gémeaux

Vos idées sont claires et vous êtes perspicace. Cet état d'esprit vous permet de faire de bons coups ou de décrocher de bons contrats. Et pourtant, votre vie intime vous réserve les plus beaux moments. On vous adore.



## Cancer

Vous êtes enthousiasme et trouvez des solutions à tout. Dans vos activités, vous relevez les défis qui se présentent à vous. Votre douce moitié est parfois exigeante, mais votre humour et votre sourire vous servent.



## Lion

Vous êtes droit et généreux, mais vous prenez beaucoup de place dans votre groupe, impliquez les autres davantage. Vous aurez leurs soutient en tout temps. D'autre part, votre charisme est très forts. Vous en aurez la preuve dans vos sorties.



## Vierge

Interruptions et imprévus vous ralentissent, mais gardez vos objectifs en tête. Avec votre détermination vous passez à travers. L'être cher est silencieux et l'ambiance laisse un peu à désirer. Accepter les invitations qu'on vous lance.

## HOROSCOPE (SUITE)



### Balance

La visite de petites planètes vous met sur la sellette. Des visites de personnes pour votre nouvelle maison. Des décisions à prendre tout va vite. La chance pourrait vous faire un clin d'œil. L'amour vous sourie profitez-en.



### Scorpion

Jupiter le grand bénéfique entre dans votre signe pour un an, changement de cap, rentrée d'argent, des dépenses. Vous êtes en pleine possession de vos moyens, vos projets prennent forme. La réussite vous attend. Bravo.



### Sagittaire

Vos efforts des derniers temps commencent à avoir des retombées, et ça vous motive. Des séjours à l'extérieur seraient l'occasion de vous rapprocher de votre petit monde et de retrouver l'être aimé.



### Capricorne

Vous réagissez vite, vous réglez ce qui accroche et faites avancer les choses. Des démarches serviront vos intérêts, alors préparez-vous.



### Verseau

Vous sortez des sentiers battus, certes vos intentions sont bonnes, mais cela agace certains coéquipiers. Mieux vaut esquisser les affrontements.



### Poisson

Tout va bien pour vous, pourtant vous avez des décisions à prendre et vous hésitez. Une grande fatigue vous obligera à prendre du temps pour vous reposer. Sous peu, ce sera plus clair.

## L'ATELIER DE MENUISERIE

Les tirages de la menuiserie sont toujours couronnés de succès. Il nous fait donc plaisir de vous offrir le très populaire **BANC DE QUÊTEUX** qui s'agence à tous les styles de décors. N'oubliez pas de vous procurer vos billets à la menuiserie ou à l'accueil de Campus3. Le **tirage** aura lieu lors du souper de Noël du Campus3, le **8 décembre prochain**. Les billets sont : 1\$ chacun, 3 pour 2\$ et 9 pour 5\$.

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

Venez rencontrer le responsable Gérard Charbonneau, il se fera un plaisir de vous informer.



### ATTENTION

Le CLUB DE RAQUETTES débutera ses activités dès que les conditions hivernales seront favorables. Aussitôt qu'il y aura de la neige nous chausserons nos raquettes.

En attendant et pour garder la forme, le CLUB invite ses membres à des randonnées pédestres au lac Beauchamp.

Rendez-vous dans le premier stationnement situé à droite sur le chemin du lac tous les mardis à 9h30.

Cette activité est gratuite mais vous devrez vous inscrire à la session d'hiver.

BONNES RANDONNÉES

Le Club de raquettes du Campus 3.

# SOLUTIONS DES JEUX DES PAGES 8 ET 9

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



4	5	0	0	1	4	4	2
1	2	6	5	1	6	1	2
4	4	2	1	0	3	3	0
		5	0	1	3		
		5	6	4	0		
3	1	3	6	2	3	4	2
3	3	4	1	6	5	5	6
6	6	5	2	5	2	0	0



# 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 sacs chez-vous.  
**Jean-Pierre Chabot (613) 606-4838**

## Réservations fudge ou sucre à la crème

**Francine Giroux : (819) 439-6731**

## Gardiennage de chiens.

Vous voulez faire garder votre animal de compagnie pour une journée, une semaine ou 1 mois.  
Nous sommes disponibles:

Francine et Jean-Yves  
819-439-1202

## BELLES PLANTES EN SANTÉ : POTHOS & SCHEFFLERAS.

Beaux cadeaux en tout temps. Pots, céramique ou plastique, divers grandeurs.  
Prix variants entre 10 \$ et 25 \$.

**Contactez Nicole au (819) 246-5325**

Venez nous voir ! Venez danser ! Venez avoir du fun ! Soirée folklorique traditionnel.  
Les vendredis : 10-24 novembre 8-22 décembre et samedi le 30 décembre.  
La soirée débute à 19h00  
Salle paroissiale église Saint-René Goupil, 400 rue Raymond Gatineau.  
[aqlfoutaouais@gmail.com](mailto:aqlfoutaouais@gmail.com) M. Proulx 819 439-8206

## RAPPEL DES ACTIVITÉS DU MOIS DE NOVEMBRE 2017

<b>10</b>	LA RENCONTRE DES AÎNÉS ET DES PROCHES AIDANTS au Campus 3 <b>billet en vente à l'accueil du Campus3 au coût de 5 \$.</b>
<b>13</b>	<b>Début de la vente des billets pour le party de Noël des membres</b>
<b>30</b>	<b>Début des inscription pour la session Hiver 2018</b>