

L'étince

e
campus 3

Merci à tous les bénévoles!



campus 3

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

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 **16 au 27 mars 2020** sur notre site web. (*excepté pour les cours offerts en collaboration avec le centre d'éducation des adultes des Draveurs, édifice Nouvel-Horizon*). Tous les paiements par Internet devront être faits par carte de crédit (Visa ou MasterCard seulement).

Pour ceux qui n'ont pas accès à Internet, présentez-vous à l'accueil du Campus3 du **16 au 27 mars 2020** entre 8h et 11h30 ou entre 13h et 16h, au 196, rue Notre-Dame, Gatineau. Les paiements en personne peuvent se faire par interac, argent comptant, carte de crédit ou par chèque.

Toutes personnes souhaitant participer aux cours, aux activités, aux conférences ou aux événements doivent avoir 50 ans et plus et défrayer les coûts reliés à ces derniers et celui de la cotisation annuelle qui est de 25 \$/personne.

Politique de remboursement

- En aucun temps, la cotisation annuelle ne peut être remboursée.
- Aucun remboursement des frais de cours ou d'activités, excepté avec la présentation d'un certificat médical au plus tard, cinq jours ouvrables avant le début du cours ou de l'activité choisie.
- Le CAMPUS3 remboursera les frais de cours et d'activités s'il doit les annuler.

Détails au <http://campus3.ca/cours-et-activites>

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Vie active 9h à 10h <u>Sept. 2019 à sept. 2020</u>	Ateliers avec <i>Luce Papineau – G1</i> 13h00 à 16h00 <u>Du 7 avril au 5 mai</u>	Vie active 9h00 à 10h00 <u>Sept. 2019 à sept. 2020</u>	Cardio Santé 9h00 à 10h00 <u>Du 9 avril au 18 juin</u> CONGÉ 30 avril	Chorale 9h00 à 11h30 <u>10 janv. au 24 avril</u>
Programme P.I.E.D 9h30 à 11h00 <u>16 mars au 1^{er} juin</u>	Ateliers avec <i>Luce Papineau – G2</i> 13h00 à 16h00 <u>Du 12 mai au 9 juin</u>	Sculpture sur bois 9h00 à 12h00 <u>Du 25 mars au 27 mai</u>	Tonus Santé 10h15 à 11h15 <u>Du 9 avril au 18 juin</u> CONGÉ 30 avril	Programme P.I.E.D Le 13 mars 9h00 à 11h00 <u>Du 20 mars au 5 juin</u> 14h00 à 15h30
Informatique 13h30 à 15h00 <u>30 mars au 1^{er} juin</u>	Groupe social de tricot 9h00 à 12h00 <u>Sept à sept</u>	Bingo 19h00 à 21h00	Marche À 9h30 <u>Mai à Sept. 2020</u>	Scrabble 9h30 à 12h00 <u>à partir de septembre</u>
Menuiserie 8h00 à 15h30	Groupe Fermé Aquarelle 9h00 à 16h00 <u>14 avril au 18 août</u>	Menuiserie 8h00 à 15h30	Menuiserie 8h00 à 15h30	Le Facebook simplifié 10h00 à 11h30 <u>Le 20 mars 2020</u>
Billard 8h00 à 16h00	Pilates 9h30 à 10h30 <u>Du 31 mars au 2 juin</u>	Mississippi 13h00 à 16h00 <u>11 Sept. au 2 avril 2020</u>	Raquette À 9h30 <u>À partir de janvier 2020</u>	Menuiserie 8h00 à 15h30
	Zumba Gold 11h15 à 12h15 <u>Du 31 mars au 2 juin</u>	** NOUVEAUTÉ ** Accordage sensoriel 13h30 à 15h00 Du 1^{er} avril au 3 juin	Billard 8h00 à 16h00	Billard 8h00 à 16h00
	Vélo À 9h30 <u>Mai à Sept. 2020</u>	Billard 8h00 à 16h00		
	Billard 8h00 à 16h00			
	Menuiserie 8h00 à 15h30			

Cours en collaboration avec le centre d'éducation des adultes des Draveurs (CEAD)
Édifice Nouvel-Horizon

Pré-inscriptions : **Seulement pour ceux ou celles qui ont suivi des cours en collaboration avec le C.E.A.D., édifice Nouvel-Horizon durant la session d'automne 2019/ hiver 2020.**

Date : du 9 au 13 mars 2020

Si vous manquez ces dates vous devez faire votre inscription au centre Nouvel-Horizon.

Lieu : au Campus 3

Inscriptions : **POUR LES NOUVEAUX PARTICIPANTS!**

Date: du 23 mars au 3 avril 2020 de 8h00 à 15h00

Lieu: au Centre d'éducation des adultes des Draveurs, édifice Nouvel-Horizon
100, rue de la Baie, Gatineau (Québec) J8T 3H7 (819) 561-9395

Paiement : au Campus 3 **Du 20 avril au 1^{er} mai 2020**

VOUS DEVEZ OBLIGATOIREMENT :

1. REEMPLIR le formulaire d'inscription qui sera accessible sur le site Internet de l'édifice Nouvel-Horizon du **21 mars au 3 avril 2020**. Cette procédure ne vous assure pas une place à ce cours;
2. VOUS PRÉSENTER au centre d'éducation des adultes des Draveurs, édifice Nouvel-Horizon au **100, rue de la Baie, Gatineau** (819) 561-9395;
3. ÊTRE RÉSIDENT DU QUÉBEC
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**);
4. Vous devez vous présenter **EN PERSONNE** pour l'inscription (aucune personne ne peut vous représenter).
5. Vous devez obligatoirement ÊTRE UN MEMBRE ACTIF DU CAMPUS3 pour l'année 2019-2020 et avoir payé la carte de membre au coût de 25 \$.
6. LE PAIEMENT de vos cours et de votre adhésion pourra se faire au Campus3 du 20 avril au 1^{er} mai 2020.

Veuillez prendre note que les cours auront lieu au Campus3, situé au
196 rue Notre-Dame, Gatineau.

Lieu : **Au Centre d'éducation des adultes des Draveurs, édifice Nouvel-Horizon**
100, rue de la Baie, Gatineau (Québec) J8T 3H7 (819) 561-9395

Paiement : **Au Campus3, 196 rue Notre-Dame, Gatineau (Québec) J8P 0E6 (819) 663-3305**
Du 20 avril au 1^{er} mai 2020

L'horaire est à la page suivante!

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Entraînement de circuit débutant (G2) 9h00 à 10h00 4 mai au 15 juin 2020	Aérobic Low Impact 9h00 à 11h00 5 mai au 9 juin 2020	(G2) Renforcement musculaire + équilibre 9h00 à 10h00 6 mai au 10 juin 2020	Aérobic Low Impact 9h00 à 10h00 7 mai au 11 juin 2020	Espagnol débutant 1 9h00 à 11h00 8 mai au 12 juin 2020
(G1) Renforcement musculaire + équilibre 10h00 à 11h00 4 mai au 15 juin 2020	Qi-Gong (G2) 10h00 à 12h00 5 mai au 9 juin 2020	Entraînement de circuit débutant (G1) 10h15 à 11h15 6 mai au 10 juin 2020	Espagnol intermédiaire 2 et conversation 9h30 à 11h30 7 mai au 11 juin 2020	Espagnol intermédiaire 3 9h30 à 11h30 8 mai au 12 juin 2020
	Yoga intermédiaire 11h00 à 12h00 5 mai au 9 juin 2020		Qi-Gong (G1) 10h15 à 12h15 7 mai au 11 juin 2020	Espagnol débutant 2 11h50 à 13h50 8 mai au 12 juin 2020
	Tai-Chi débutant 13h30 à 15h30 5 mai au 9 juin 2020		Yoga Chaise 10h15 à 11h15 7 mai au 11 juin 2020	Espagnol débutant 3 14h00 à 16h00 8 mai au 12 juin 2020
			Espagnol intermédiaire 1 12h00 à 14h00 7 mai au 11 juin 2020	
			Tai-Chi débutant 13h30 à 15h30 7 mai au 11 juin 2020	

Mot de la direction



Le bénévolat, c'est quoi pour vous? Je me suis remise en question sur les raisons qui poussent les gens à donner de leur temps, leur argent, leur énergie. J'ai demandé à des bénévoles du Campus3 et c'est suite à tous leurs commentaires que nous en sommes arrivés au thème du mois d'avril : Ne m'enlever pas mon bénévolat!

Le bénévolat, ça permet au gouvernement d'économiser des sommes astronomiques en services sociaux, à des organisations de survivre et offrir des programmes novateurs, à des citoyens de bénéficier d'aide et de services qui ne seraient pas possibles sans tous nos bénévoles.

Le bénévolat c'est l'engagement de nos bénévoles dans différents départements, un engagement qui va au-delà de l'accomplissement de tâches, c'est une participation à la vie de Campus3.

Le bénévolat ça fait du bien aux bénévoles, ils demeurent actifs et en forme, ils explorent leur créativité et leur ingéniosité à travers divers projets, ils partagent les bons coups avec leurs collègues bénévoles, ils rient de leurs moins bons coups entre deux gorgées de café, ils sympathisent avec les clients-membres, ils se créent un réseau dans lequel ils s'identifient, ils s'épanouissent en donnant au prochain, ils apprennent de nouvelles façons de faire, ils se gardent jeunes de cœur, de corps et d'âme!

Le bénévolat, c'est donné au prochain, mais c'est d'abord et avant tout se donner à soi-même!



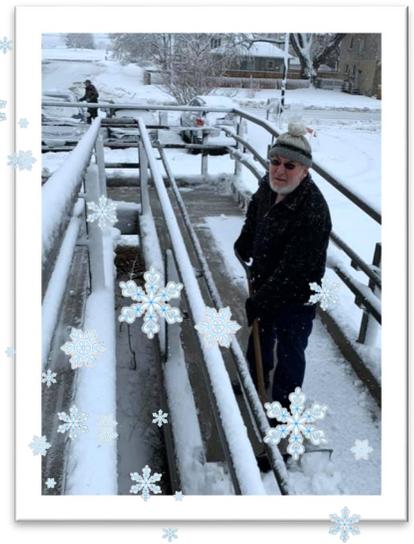
Lemy Nguyen

Du bénévolat, de l'entraide !

Vivre au Faubourg du Campus3, c'est vivre dans une communauté où tous s'entraident!

Des locataires sont sortis braver la tempête pour déneiger les voitures des aînés moins mobiles et les rampes d'accès pour permettre de sécuriser les lieux! Ces bénévoles sont la richesse de notre organisation!!

Merci!



Merci Rolland !

Merci Rolland d'apporter le journal à la porte de mon appartement!

Je l'apprécie beaucoup!

Carmen P.H.

Merci aux bénévoles qui se sont succédés pour la vente de roses!



Un bon chocolat chaud à Hébergevac!



Souvenirs de la conférence du Dr Donald Coccioletta



Distribution de roses

C'est 189 roses qui ont été vendues dans le cadre du mois de l'amour!

Merci à tous les membres d'avoir participé en si grand nombre!



160 personnes ont répondu présents à la conférence du Dr Richard Bergeron!



Merci à tous ceux et celles qui ont participé au dîner de la St-Valentin organisé pour les membres!



Souvenirs de la St-Valentin des locataires des logements Faubourg St-Jean-Marie-Vianney du Campus3



Bénévole recherché



Nous sommes à la recherche d'une personne bénévole pour effectuer du travail administratif, à temps partiel, au bureau de l'Université du troisième âge Outaouais (UTAO), situé au 175, rue Jean-René Monette, secteur Gatineau.

Vous serez appelé(e) à pourvoir des services administratifs, tels que : assurer un service d'accueil, répondre aux demandes de renseignements par téléphone et courriels, tenir à jour le registre des inscriptions et le système de classement de dossiers et préparer le matériel requis, dont la liste de présences des participants aux activités.

Exigences : Connaissance de l'utilisation d'un ordinateur et du logiciel Word et des pratiques générales de bureau.
Connaissance du logiciel Excel, un atout.

Qualités requises : Convivialité, esprit d'équipe, ponctualité et fiabilité.

Horaire de travail : Les mardis et mercredis de 9h00 à midi.

Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec Richard Grosleau, président du C.A., au (819) 246-0494. r.grosleau@videotron.ca

Nous voulons agrandir notre équipe de bénévoles!

Nous cherchons activement des bénévoles pour agrandir notre équipe! Vous avez quelques heures par semaine à offrir? Présentez-vous à l'accueil et demandez un formulaire pour devenir bénévole!



Merci à Mme Nicole Lanthier

Je vous écris au sujet de Nicole Lanthier. Je voudrais lui dire un gros, gros merci. J'apprécie tout ce qu'elle fait pour moi. Par exemple : Elle m'explique tout ce que je ne comprends pas sur la télévision, les repas qu'elle m'apporte, même m'amener aux activités de Campus3. Elle me calme lorsque je suis déprimée, elle m'encourage à aller mieux et mes efforts sont récompensés. Je dors mieux et je suis plus calme grâce à elle.

Sharon Fortier

Merci

Activités du mois de mars

Nutrition sociale

Nouveau phénomène très intéressant!

S'il existe de nombreux indicateurs d'inégalités sociales dans le domaine de la santé, rares sont ceux qui illustrent autant l'impact de la défavorisation que l'insécurité alimentaire. C'est sur cette théorie que le programme de recherche en nutrition sociale dont les professeurs Fontaine-Bisson et Dumas se sont penchés.

La présentation exposera quelques projets de recherche tout en accentuant les défis engendrés par le vieillissement de la population. Les notions de citoyenneté sociale, reproduction sociale, distinction sociale, et distance sociale seront discutées.

**Lundi 30 mars 2020 à 13 h 30
au Campus 3**

60 places de disponible
inscription jusqu'au jeudi 26 mars 2020 à l'accueil du Campus3

Nutrition sociale : Nouveau phénomène très intéressant!

S'il existe de nombreux indicateurs d'inégalités sociales dans le domaine de la santé, rares sont ceux qui illustrent autant l'impact de la défavorisation que l'insécurité alimentaire. C'est sur cette théorie que le programme de recherche en nutrition sociale dont les professeurs Fontaine-Bisson et Dumas se sont penchés. La présentation exposera quelques projets de recherche tout en accentuant les défis engendrés par le vieillissement de la population. Les notions de citoyenneté sociale, reproduction sociale, distinction sociale, et distance sociale seront discutées.

30 mars 2020 à 13h30 au Campus3

Les inscriptions auront lieu jusqu'au 26 mars 16h.
60 places de disponibles.

Journée internationale des aînés

La journée internationale des aînés, célébrée annuellement le 1^{er} octobre, sera sous le thème en 2020 "**Les aînés, moteur de nos communautés**"

La porte-parole de cet événement est la comédienne et chanteuse, Marie-Josée Longchamps. Cette dernière sera présente en Outaouais pour le lancement des activités entourant cette journée en compagnie de la Ministre des aînés et des proches-aidants, Marguerite Blais en septembre prochain, puisque toutes les activités provinciales seront lancées en Outaouais, une première pour notre région.

Madame Longchamps a été retenue à titre de porte-parole, notamment en raison de ses saines habitudes de vie assumées (saine alimentation, sportive - elle pratique la boxe plusieurs fois par semaine...) et sa facilité à communiquer efficacement les différents messages en lien avec cette journée du 1^{er} octobre 2020. **Plus de détails suivront au cours de l'été prochain.**



BRUNCH DES BÉNÉVOLES

C'est le samedi 2 mai 2020 que se déroulera le brunch Cabane à sucre des bénévoles.

Bénévoles, restez à l'affût, vous recevrez une invitation dans les prochaines semaines. Il sera important de nous confirmer votre présence au plus tard le vendredi 24 avril 2020 à l'accueil du Campus3.

Venez vous sucrer le bec et danser avec nous au son de la musique d'André Desjardins!

campus 3

La cabane à sucre des bénévoles

Samedi 2 mai 2020

Accueil à partir de 8h30
Brunch à 9h30

Musique avec André Desjardins

Gratuit pour les bénévoles - 15\$ pour les invités

Sur invitation seulement!

Vous devez confirmer votre présence au plus tard le
24 avril 2020 à l'accueil du Campus3

Venez vous faire prendre en photo

Aux nouveaux bénévoles : Venez nous voir à l'accueil afin que nous puissions vous prendre en photo et l'ajouter à notre mur de reconnaissance des bénévoles!



Le :Chœur du Temps

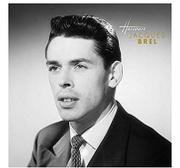
EN SOUVENIR DE...

Lors de son concert en avril prochain, la chorale Le Chœur du Temps rendra hommage aux chanteuses et chanteurs décédés depuis les années 1970.



Le 16 août 1977, Elvis Presley surnommé le King nous quittait et nous laissait la chanson « **Can't help falling in love** ».

Jacques Brel l'a suivi de près le 9 octobre 1979, en nous léguant la chanson « **La Quête** ».



Et qui n'a pas été charmé par Joe Dassin décédé le 20 août 1980, « **Ça va pas changer le monde** » nous direz-vous, mais il a su toucher le cœur de milliers de fans.

Quant à Freddie Mercury il s'éteignait le 24 novembre 1991. Impossible d'ignorer la pièce « **Bohemian Rhapsody** » qu'il a écrite et interprétée avec le groupe Queen de renommée internationale.



Le 14 mai 1998 le célèbre *crooner*, Frank Sinatra surnommé « The Voice » décédait. La chorale lui empruntera l'un des ses deux plus grands succès « **My Way** ».

Jean Ferrat parti le 13 mars 2010, nous a lui aussi enchanté avec « **C'est beau la vie** ».



Qui n'a pas connu l'animateur-vedette de l'émission « Jeunesse d'aujourd'hui », notre beau Pierre Lalonde décédé le 21 juin 2016? La chorale lui rendra hommage en chantant « **C'est le temps des vacances** ».

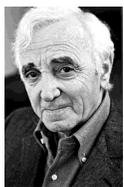
Pourquoi ne pas se remémorer, Leonard Cohen décédé le 7 novembre 2016? Nous le ferons en interprétant son « **Hallelujah** » tout en profondeur.



Pour « **Vivre en amour** » quoi de mieux que de faire appel à Luc Cousineau avec sa chanson phare. Il nous a quittés le 8 mars 2017.

Passée dans un autre monde le 7 janvier 2018, France Gall l'interprète de la chanson « **Évidemment** », garde une place importante dans nos mémoires.





Parmi les 12000 chansons de Charles Aznavour, décédé le 1^{er} octobre 2018, la chorale a retenu la chanson « **Emmenez-moi** ».



Michel Legrand nous a quitté le 26 janvier 2019, laissant derrière lui sa superbe adaptation de la chanson « **Les moulins de mon cœur** » qu'il a lui-même chanté.



La pétillante Doris Day s'est éteinte le 13 mai 2019. La chorale tentera d'interpréter aussi bien qu'elle, la chanson « **Que sera sera** » tirée du film « L'homme qui en savait trop » d'Alfred Hitchcock sorti en 1956.

La grande Nicole Martin a interprété avec brio la chanson « **Il était une fois des gens heureux** » de Stéphane Venne et chanson-thème du film « Les Plouffe ». Elle nous a quitté le 19 février 2019 et la chorale est fière de vous présenter ce succès inoubliable.



Quel bel héritage de la part de ces grands artistes, à partager avec vous!

Nous avons le plaisir de vous inviter à notre prochain concert :

Dimanche le 26 avril à 14 H 30 à l'église Ste-Rose de Lima, 861 boul. St-René Est Gatineau.

Les billets seront en vente au coût de 10 \$ auprès des choristes et à l'entrée de l'église.
Gratuit pour les enfants accompagnés.

Nous vous attendons en grand nombre.

BON CONCERT!



Club de vélo

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 belle région.

Nous débiterons nos randonnées par des trajets d'environ 15 km. Au cours des semaines qui suivront, nous tenterons d'atteindre 25 km et plus.



Quand : Tous les mardis dès le 12 mai 2020. Départ à 9h30.

S'il pleut, l'activité est annulée.

Durée : Environ 1.5 à 2 heures selon le trajet.

Où : En mai (les 12, 19, 26) Marina du parc Sanscartier
En juin (les 2, 9, 16, 23, 30) Lac Leamy, Stationnement # 1
En juillet (les 7, 14, 21, 28) Parc Jacques-Cartier, en face de la Piéta
En août (les 4, 11) Parc Moussette, secteur Hull
(les 18, 25) Ruelle du Como, en arrière du resto Sterling,
835 Jacques-Cartier
En septembre (les 1, 8, 15, 22) Mr. Lube, 51 boul. de la Gappe
(le 29) Marina du Parc Sanscartier.

Club de marche

Bienvenue à tous les intéressés.



Le club de marche reprend ses randonnées pour la saison. Il s'agit d'une activité à la fois intéressante, agréable et gratuite pour tous les membres. Les trajets s'étendent sur environ 4 ou 5 km et durent entre 1 h et 1h30.

Quand : Tous les jeudis, dès le 7 mai 2020. DÉPART : 9h30,
S'il pleut, le départ est annulé.

Départs:

En mai (les 7, 14, 21 et 28) ; Lac-Leamy, stationnement de la plage; entrée boul. Fournier.

En juin (les 4, 11, 18 et 25) ; Lac-Leamy, stationnement n°1; entrée boul. Fournier.

En juillet (les 2, 9, 16, 23 et 30,) ; stationnement ruelle du Como
(arrière du restaurant STERLING),
835 rue Jacques Cartier.

En août (les 6, 13, 20 et 27) ; Parc Jacques-Cartier, stationnement en face de la Piéta.

En septembre (les 3, 10, 17 et 24) ; au bout de la rue Ste-Marthe, en arrière de l'église Ste-Rose.

N° 1

Thème : le Collège des médecins (7 lettres cachées)

R	A	C	E	U	A	E	S	E	R	L	E	S	E	J
U	D	I	L	N	T	E	A	T	S	A	T	T	U	E
O	J	D	A	A	Q	T	I	N	A	C	S	R	N	D
C	O	N	I	F	L	U	D	A	C	I	I	E	O	I
N	I	Y	C	F	E	A	E	S	E	D	L	P	I	A
O	N	S	N	A	P	F	M	T	I	E	A	X	T	T
I	T	C	I	I	P	U	I	Q	E	M	I	E	C	N
S	E	I	V	R	A	M	U	E	D	O	C	D	E	E
S	G	L	O	E	O	E	D	O	C	T	E	U	R	D
E	D	B	R	C	R	M	L	X	I	R	P	T	I	I
F	U	U	P	H	D	B	A	B	U	S	S	E	D	S
O	B	P	I	Q	R	R	U	F	A	C	U	L	T	E
R	S	U	L	E	E	N	R	E	T	N	I	E	R	
P	F	I	T	A	R	T	S	I	N	I	M	D	A	P
N	O	I	T	A	T	N	A	L	P	S	N	A	R	T

A
Abus
Adjoint
Administratif
Affaire
Aide
Appel

B
Budget
Bureau

C
Cas
Code
Comité
Cour

D
Direction
Docteur

E
Élus
Enquête
Étude
Experts

F
Faculté
Faute

I
Interne

M
Médias
Médical
Membre

O
Ordre

P
Président
Prix
Profession
Provincial
Public

R
Réseau

S
Santé
Spécialiste
Syndic

T
Table
Transplantation

Il est impératif que le bénévolat a de multiples bienfaits pour la santé physique et mentale.

Mais est-ce que vous vous êtes déjà posé la question à savoir quelles sont-elles ?

Pour souligner le mois du bénévolat, voici 13 bonnes raisons de faire du bénévolat !

- * *Le bénévolat est bon pour votre santé mentale*
- * *Le bénévolat est bon pour votre santé physique*
- * *Le bénévolat aide à rester jeune*
- * *Le bénévolat est bon pour le moral et le cerveau*
- * *Le bénévolat réduit de 40% les chances de tension artérielle élevée*
- * *Le bénévolat augmente l'espérance de vie*
- * *Le bénévolat aide à lutter contre la dépression*
- * *Le bénévolat modifie notre perception du temps*
- * *Le bénévolat rehausse la confiance en soi*
- * *Le bénévolat élargit notre réseau social*
- * *Baisse du cholestérol, hausse de l'estime*
- * *Le bénévolat aide à améliorer nos compétences sociales*
- * *Le bénévolat nous permet d'acquérir de nouvelles compétences*



Construire ensemble l'avenir du Vieux-Gatineau

La revitalisation urbaine intégrée du Vieux-Gatineau (RUI-VG) est une démarche qui vise l'amélioration des conditions de vie des citoyen(e)s en agissant à la fois sur l'économie, l'aménagement du territoire et le social. Toute la communauté : organismes, résident(e)s, commerçant(e)s du milieu, ainsi que les intervenant(e)s travaillent ensemble pour réaliser les objectifs du plan d'action de la communauté ainsi que diverses initiatives citoyennes.

Ainsi, la réalisation du nouveau journal du Vieux-Gatineau « La Voix Citoyenne », fait partie des projets de la RUI-Vieux-Gatineau. Il a pour objectif d'informer les citoyen(e)s du Vieux-Gatineau et de les mobiliser et les inciter à l'implication citoyenne. Son contenu se constitue d'articles qui vont aborder des sujets de l'ordre du social, de l'économique, du culturel, de l'environnement et de l'urbanisme. Il contiendra aussi des réactions des citoyen(e)s. On y trouvera, par ailleurs, les projets issus de la RUI du Vieux-Gatineau.

La première parution se fera le mercredi 1^{er} avril 2020 (et ce n'est pas un poisson d'avril). Nous allons distribuer ce journal à pied et de porte à porte. La RUI-VG a besoin de camelots volontaires intéressé(e)s par ce projet qui pourraient donner de leur temps en nous accompagnant dans la distribution de ces journaux.

Si vous êtes intéressé(e)s par ce journal, que vous aimeriez le voir croître dans votre communauté et que la marche à pied vous plait, alors contactez Éric ou Mélanie par téléphone au 819 893-4300 ou par courriel : mobilisationruivg@gmail.com.

Voici aussi la date de la prochaine grande rencontre avec la RUI-VG. N'hésitez pas à venir y participer :



CONSTRUIRE
ENSEMBLE
L'AVENIR DU VIEUX-GATINEAU

**Tu as des idées de projets pour le Vieux-Gatineau ?
Tu te soucis d'un enjeu en particulier ?
Tu ne connais pas tout ce qui se fait dans la communauté ?
Tu es curieux de connaître la RUI?**
ALORS CETTE RENCONTRE EST POUR TOI !!

Transport et service de garde gratuit sur réservation.
Pour plus d'info: Mélanie ou Éric
819 893.4300
ruivieuxgatineau@gmail.com

Grande rencontre de la communauté
25 mars 2020
17h30 - Souper avec les voisins
18h30 - Début de la rencontre
CVQ, 89 Jean-René-Monette

 Revitalisation urbaine intégrée
Vieux-Gatineau



Laisser-vivre

J'ai le goût de te laisser vivre
ta vie à ta façon
La chance d'être toi-même
sans interférer

Comme tu es belle
dans ta simplicité
Je te regarde avec amour

Je me dis comme j'aurais aimé
avoir cette liberté d'être
Alors je la donne à celle que j'aime

Oui donner la chance
de s'aimer elle-même
avec ses qualités et ses défauts.

Composé par Nicole Lemay



Réponse au
Mot caché :
Éthique



Recette

Sauce à spaghetti aux lentilles et aux champignons

PRÉPARATION 25 MIN
CUISSON 1 H 30 MIN
PORTIONS 10 À 12 PORTIONS
SE CONGÈLE

Ingrédients

- 1 sachet (14g) de champignons sauvages déshydratés*
- 2/3 tasse de vin rouge
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 oignons, hachés
- 2 gousses d'ail, hachées
- 2 contenants (227 g chacun) de champignons blancs (ou café), hachés
- 2 boîtes (540 ml chacune) de lentilles brunes, rincées et égouttées
- 1 c. à soupe d'herbes italiennes séchées
- 1 boîte (156 ml) de pâte tomates
- 1 boîte (796 ml) de tomates broyées
- 2 boîtes (796 ml) de tomates en dés
- 2 c. à soupe de sirop d'érable
- 2 feuilles de laurier
- Sel et poivre au goût

Préparation

1. Réhydrater les champignons sauvages dans le vin rouge ou la quantité équivalente d'eau pendant un minimum de 15 minutes. Hacher les champignons (conserver le liquide pour l'étape 3), puis réserver.
2. Dans une grande casserole, à feu moyen, faire chauffer l'huile d'olive, puis faire revenir les oignons et l'ail pendant 5 minutes. Ajouter les champignons sauvages et les champignons blancs (ou café) hachés, puis poursuivre la cuisson 5 minutes.
3. Ajouter le liquide réservé à l'étape 1 et le reste des ingrédients.
4. Porter à frémissement, puis laisser mijoter à feu doux à découvert pendant 1 heure et 30 minutes en remuant à l'occasion.
5. Rectifier l'assaisonnement au besoin, puis servir avec du spaghetti ou des pâtes au choix.

Note : De mon côté, je ne mets pas de champignons déshydratés et j'ajoute du céleri, des carottes et poursuivi la cuisson un peu plus longtemps, jusqu'à ce que les carottes soient bien



Source : *3 fois par jour*

**Merci à nos partenaires qui permettent de
financer les activités et les conférences organisées
par le Campus3!**



CHARTwell
CITÉ-JARDIN
résidence pour retraités

L'expérience
Marcil Lavallée **40**
ANS
Société de comptables professionnels agréés S.E.N.C.I.G.P.

PAYSAGISTE
CHARETE
— depuis 1949 —

ARCHAMBAULT

SOLPAK
VOTRE PARTENAIRE DU PRÊT-À-SERVIR