

L'étince

e

campus 3



campus 3

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

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



Jean-Charles Phillips, président

Lors de l'assemblée annuelle 2022, notre Présidente en poste a annoncé qu'elle ne solliciterait pas un autre terme. Après 13 ans à la présidence de Campus3, Ginette Séguin-Roberge laissait sa place et la marque d'une grande présidente. Nous lui avons rendu l'hommage qu'elle méritait et dorénavant, la salle du Conseil portera son nom.

À la première réunion du Conseil d'administration suivant l'Assemblée générale annuelle, les administrateurs ont bien voulu me faire l'honneur de confirmer mon mandat comme nouveau président de Campus3. C'est avec plaisir et enthousiasme que j'accepte mes nouvelles fonctions. Les administrateurs en place cumulent l'expérience, les connaissances et le talent qui font l'envie de tout président. Je suis évidemment fébrile à l'idée de collaborer avec une telle équipe.

Pour un peu d'histoire, il faut savoir que je n'en suis pas à mes premières armes au sein de notre organisation.

Je me suis engagé dans les rangs du Conseil d'administration au printemps 1989 à titre de personne-ressource. Il existe quatre postes de personnes-ressources au Campus3. Ces postes sont nommés par les administrateurs et, vous l'aurez deviné, agissent à titre de conseiller chacun dans son champ d'expertise. Alors jeune avocat, j'avais l'intérêt et le profil tout désigné pour tout ce qui touchait les procédures, les règlements, les contrats, les politiques et l'aspect légal des divers sujets discutés.

Depuis et avec le temps, je me suis fait reconnaître comme le plus jeune des aînés, mais l'aîné des administrateurs pour le nombre de mandats au sein du Conseil d'administration. Je compte maintenant 33 années de service continu au sein du Conseil.

Il m'est arrivé à l'occasion d'effleurer l'idée de laisser ma place à quelqu'un d'autre, mais à chaque fois, il se présentait de nouvelles responsabilités tout aussi spéciales que complexes.

Notamment, c'est en 2008 que nous avons débuté le processus de déménagement des locaux de Campus3, d'abord par l'achat de l'église St-Jean-Marie-Vianney et ensuite par la construction du Faubourg St-Jean-Marie-Vianney. Vous pouvez sûrement apprécier l'ampleur de la tâche qui a été réalisée en comité avec Germain Matthieu et notre directeur général d'alors, Sylvain Germain. J'aimerais mentionner et saluer notre architecte, Jacques Savard. Nous avons fêté notre 10^e anniversaire en 2022.

J'ai assumé les responsabilités du comité des Infrastructures depuis 2018 en remplacement de Germain Matthieu.

J'aurais pu quitter mon poste en 2022, mais un nouveau défi s'est présenté !!!

Après toutes ces années, il y a encore et il y aura toujours beaucoup de travail à faire. Nous avons pour mission principale de procurer une qualité de vie à notre clientèle et les projets pour ce faire sont nombreux. Je compte bien continuer, avec l'équipe extraordinaire en place, le travail remarquable de mes prédécesseurs et, avec une ambition renouvelée, nous souhaitons pouvoir amener Campus3 vers des réalisations encore inégalées.

Pour l'heure, Campus3 travaille à consolider ses acquis et mettre en place les mécanismes pour assurer la pérennité de l'œuvre et de nos installations. Nous aurons à actualiser notre plan stratégique pour les prochains dix (10) ans tout autant que nous réviserons nos offres de services pour répondre aux besoins grandissants et diversifiés de notre clientèle.

Pour du concret, très bientôt, nous pourrons profiter d'un espace public aménagé à l'extérieur en façade de l'église. Un projet commun avec la Ville de Gatineau pour les membres de Campus3 qui seront les premiers utilisateurs de ce lieu de rencontre et de divertissement. Nous y avons vu une occasion de prolonger nos installations par extension et en communion avec le développement en cours sur la rue Notre-Dame. Le tout devrait prendre forme à la fin de l'été 2023.

J'aimerais terminer en remerciant toute l'équipe du personnel qui contribue à ce beau et grand projet et sans qui rien ne serait possible. Aussi, mes remerciements précieux à notre directrice générale, Lemy Nguyen qui, sous la responsabilité du Conseil d'administration, permet la réalisation de nos objectifs. Son travail, son énergie et son enthousiasme obligent chacun de nous à donner le meilleur de nous-mêmes.

Merci et au plaisir!

Jean-Charles
Président

Le conseil d'administration 2022-2023





Lemy Nguyen, directrice générale

À la communauté Campus3,

Je débute en surfant sur le texte de notre nouveau président du Conseil d'administration, Me Jean-Charles Phillips... Mon énergie et mon enthousiasme : c'est vous qui me les procurez! Ce sont vos visages que je vois circuler au Campus3, jour après jour, soleil, pluie, froid, chaleur et, prochainement, neige et slush. Ces visages qui viennent pour profiter des activités, ceux qui viennent faire leur bénévolat pour le bien-être des plus vulnérables et, je ne pourrais passer sous silence, mon équipe qui m'aide, me soutient et m'appuie dans tous les projets. Tous ces visages sont les sources de mon énergie.

Certains m'ont demandé si j'étais devenue guide touristique de Campus3 avec tous ces visiteurs. Eh bien, *patanecore!!* Alors, tous ces visiteurs, croyez-le ou non, même après nos 10 ans d'installation dans l'ancienne église St-Jean-Marie-Vianney, nous sommes encore un modèle unique au Québec et ailleurs dans le monde! Alors vous, membres, employés, bénévoles, partenaires, faites tous partis de cette réussite.

J'aimerais remercier madame Ginette Séguin Roberge qui m'avait informée, et ce depuis quelques années, qu'elle désirait quitter la présidence. Avec la pandémie, sans hésitation, elle est demeurée en poste, elle était la personne toute désignée pour cette période difficile. D'expérience en santé publique, d'écoute empathique dans les moments difficiles que j'ai traversés en tant que nouvelle directrice générale et de mentor en gestion et gouvernance, elle m'a soutenue 24/7 ! Merci Ginette!... surtout merci de demeurer au sein du CA pour m'aider dans un des dossiers qui sera le défi de tous les instants en période de pénurie : les ressources humaines.

Comme vous avez pu lire dans le texte du nouveau Président, la gestion des opérations courantes est très active. Nous avons plusieurs projets en cours et sans l'engagement des administrateurs du Conseil d'administration, il serait tout simplement impossible d'y arriver. Partout où je me promène, lorsque je parle de l'expérience, de la diversité et de l'énergie que les administrateurs mettent dans les comités et aux réunions, ceci me confirme que si Campus3 est ce qu'il est aujourd'hui, ce n'est pas par chance, mais par travail et persévérance.

Au sein de notre CA, le plus jeune aîné, mais le plus ancien administrateur a pris la présidence en juin dernier. Alors, nous pouvons être rassurés, il y a bel et bien un capitaine qui nous mènera à bon port. Depuis juin, il est toujours disponible en temps et énergie. Merci Jean-Charles!

Bien que nous aimions tous casser du sucre sur le dos du système de la santé, j'aimerais tout de même vous faire part de nos partenaires du CISSSO. Je voudrais remercier tout spécialement deux directions en particulier : la Déficience et Réadaptation ainsi que le Soutien aux personnes âgées. Durant ces deux dernières années, ils ont été là pour nous fournir les équipements nécessaires, la formation au besoin et un soutien en permanence. Au courant de la dernière année, ils ont été proactifs dans la nouvelle réalité et en concertation, nous avons tous pu trouver des solutions à des problèmes nouveaux.

De nouvelles réalités, nous font face régulièrement et je ne pourrais passer sous silence les grands défis qui nous attendent pour l'avenir :

- Le coût de la vie qui ne cesse d'augmenter. L'équilibre à maintenir entre l'appauvrissement des aînés et la survie de Campus3 sera un enjeu majeur;
- La courbe de la perte d'autonomie de nos membres plus prononcée depuis la pandémie nous poussera à réfléchir à de nouveaux programmes;
- La pandémie a apporté des situations plus délicates au sein de Campus3. Nous avons maintenant plus de troubles de santé mentale et d'aînés à risque d'itinérance. Il y aura beaucoup de sensibilisation à faire dans le domaine de vivre ensemble dans notre milieu de vie;
- Nos programmes devront s'adapter aux nouvelles réalités, au vieillissement de nos membres actuels et penser aux aînés de demain;
- La pénurie de main-d'œuvre nous demandera de faire preuve de créativité et de compréhension. Nous devons travailler ensemble et accepter que le passé ne soit plus;
- Notre volet d'économie sociale devra prendre de l'expansion et se moderniser pour permettre à Campus3 de poursuivre les services et le développement de programmes.

Comme vous pouvez le constater, tous ces défis ne font pas que cogner à nos portes, ils sont déjà chez nous comme partout ailleurs. Pour y arriver, nous sollicitons votre compréhension, car sachez que toute l'équipe fait de son mieux pour vous éviter des désagréments. Nous devons être réalistes, nous ne pouvons rendre possible l'impossible.

De plus, nous sollicitons votre engagement. Faire partie de notre équipe de bénévoles c'est plus qu'aider; c'est faire partie d'une grande famille.

Je termine en remerciant TOUS nos bénévoles qui sont toujours là au besoin. Toutes ces heures cumulées en bénévolat représentent presque l'équivalent de 30 employés. Sans vous, les aînés ne pourraient être aussi bien accompagnés. Je vais énumérer quelques secteurs (non exhaustif) où nos bénévoles sont présents :

- Les comités relevant du CA et les séances du CA;
- Le comité des locataires qui organise toutes ces activités en toute autonomie;
- Le comité de l'UTAO pour l'antenne en Outaouais;
- L'équipe de bénévoles lecteurs de Lire et faire lire;
- Le transport des participants au centre de villégiature Val-des-Monts;
- La livraison et la prestation de notre service de traiteur;
- La sécurité;
- L'administration au service à la clientèle, journal et tout travail administratif;
- La gestion de notre bibliothèque;
- La caisse à la cuisine;
- La livraison des repas aux locataires moins autonomes;
- La gestion des ligues pour les membres;
- L'aide à l'animation dans les programmes sociaux;
- Le service technologique;
- Le bingo;
- La production de pièces de théâtre;
- Le transport des locataires sans voiture pour faire des courses;
- L'administration, la gestion et la production sur mesure d'articles de la menuiserie;
- La prestation de cours de sculpture sur bois;
- La supervision et la présentation des cours d'ébénisterie;
- Le projet intergénérationnel avec des adolescents en menuiserie.

Enfin, je réitère mon invitation aux membres de passer me voir si vous avez des suggestions ou des commentaires, car n'oubliez jamais que Campus3 c'est votre chez-vous!

LA DIRECTION REMERCIE LE DÉVOUEMENT DE TOUS SES BÉNÉVOLES !





Karine Bertrand, responsable des logements

Chers locataires,

Lorsque je suis arrivée, au début de l'année 2021 dans le département des logements, j'étais en quelque sorte un peu nerveuse, je débarquais sur un terrain complètement inconnu. Comment allais-je faire pour gérer les demandes de 150 personnes ? Aujourd'hui, je crois pouvoir dire que j'ai réussi à le faire et tout ça, c'est grâce à vous, vous avez su me comprendre, vous avez fait preuve de patience et de compréhension à mon égard. Nous avons, au fil du temps, également appris à nous connaître, certains plus que d'autres, et vous savez, c'est ce que j'aime le plus de mon travail : former une grande famille !

La dernière année n'a pas été de tout repos, comme vous avez sans doute remarqué, nous avons dû dire au revoir à plusieurs locataires, parmi ceux-là, une grande partie résidait au Faubourg depuis près de dix ans. Ce qui va en soit que nous avons donc accueilli plusieurs nouveaux locataires. Au total, c'est une vingtaine de nouvelles paires de yeux (j'aimerais bien pouvoir vous dire visage, mais ce n'est pas le cas !) que nous voyons circuler à travers nos couloirs depuis avril 2021.

À vous chers locataires, j'aimerais vous remercier, c'est grâce à chacun d'entre vous si je chéris autant mon emploi et que pour moi, ce n'est même pas un travail, c'est une passion de me lever chaque matin et de me rendre au Campus3. C'est également grâce à vous que j'ai, tous les jours, ce sentiment d'accomplissement et que je deviens une meilleure personne.

À vous les futurs locataires, je suis consciente que vous attendez depuis un certain temps pour faire votre entrée au Campus3, ne soyez sans crainte, nous ne vous oublions pas. Nous faisons de notre mieux pour répondre à toutes les demandes, mais sachez que nous avons très hâte de faire votre connaissance et de vous faire découvrir, enfin, cette magnifique communauté qu'est le Campus3.

Avec toute mon amitié,

Karine Bertrand





Tarte tatin

INGRÉDIENTS

Pâte sucrée

Entre 6 et 10 pommes (Cortland ou autres) selon la taille du moule.

Pour les pommes:

1 c. à soupe de sucre

30 gr de beurre

Pour le caramel

200 gr de sucre

80 ml d'eau

45 gr de beurre



INSTRUCTIONS

Préparez les pommes:

- Épluchez les pommes, retirez les pépins, et coupez-les en moitié ou en quartier selon la taille des pommes.
- Placez-les dans un bol, ajoutez par-dessus, le beurre fondu, le sucre.
- Mélangez bien et mettez de côté.

Préparez le caramel:

- Faites cuire le sucre et l'eau dans une casserole à fond épais sur feu moyen, jusqu'à ce que le caramel prenne une belle couleur légèrement dorée.
- Retirez du feu et introduisez le beurre
- Mélangez bien puis versez dans une moule de 22 à 24 cm de diamètre.
- Placez les pommes sur le caramel, arrangez selon votre goût et surtout selon la quantité que vous avez.
- Faites cuire dans un four préchauffé à 325°F pendant au moins 15 minutes.
- Retirez du four, et couvrez avec un cercle de pâte feuilletée, faites une fente au milieu.
- Remettez à cuire au moins 30 minutes à 325 °F, ou jusqu'à ce que la pâte sucrée prenne une belle couleur dorée.
- Retirez du four, laissez refroidir un peu, au moins 5 à 10 minutes avant de retourner la tarte sur une assiette plus grande que le moule.

L'ORIGINE DE LA TARTE TATIN

La **tarte Tatin** est une tarte aux pommes caramélisées au sucre et au beurre dont la pâte est disposée au-dessus de la garniture avant la cuisson au four. Elle est ensuite renversée sur un plat et servie tiède.

La tourte retournée est mentionnée en 1790. *La Tradition: revue générale des contes, légendes* en 1906 cite l'expression «Lorsqu'il arrive que, de deux sœurs, la cadette se marie avant son aînée, on fait manger à celle-ci de la tarte retournée sens dessus dessous, d'où l'expression suivante: «A' li ont fait manger de le tarte àrtournée».

À la fin du XIX^e siècle, la tarte des sœurs Stéphanie (1838-1917) et Caroline Tatin (1847-1911), hôtelières à Lamotte-Beuvron en Sologne, était réputée dans toute la région. Un manuscrit de l'institutrice Marie Souchon indique qu'elles tiennent la recette de la cuisinière anonyme du comte Alfred Leblanc de Chatauvillard.

Le 18 décembre 1899, le quotidien parisien *Le Journal* racontait ainsi en première page l'arrivée de la fameuse tarte en fin de repas:

« Le diapason monte, éclate, emplit la salle claire, jusqu'au moment où, au milieu de la joie générale et à l'émoi des estomacs satisfaits, mais non rassasiés, apparaît, au bout des doigts de la servante, la tarte de M^{lle} Tatin. Le bourgogne a circulé ; les cervelles sont légères et les âmes communicatives. Un cri de satisfaction part de toutes les poitrines, une joie des yeux va au-devant de la galette triomphale. Elle est découpée, servie, avalée. »

L'*Hôtel Tatin*, face à la gare, était fréquenté par de nombreux chasseurs. Une légende veut qu'un dimanche d'ouverture de la chasse, alors qu'elle préparait une tarte aux pommes pour un repas de chasseurs, Stéphanie, étourdie, oublia dans le feu de l'action de mettre une pâte dans le moule et l'enfourna simplement avec des pommes. S'apercevant de son oubli, elle décida de rajouter simplement la pâte par-dessus les pommes et de cuire la tarte ainsi.

Le mythe de la tarte Tatin

La légende raconte que les sœurs Tatin, propriétaires d'un hôtel-restaurant à Lamotte-Beuvron l'auraient **inventée accidentellement**. Une des sœurs, en voulant réaliser une **tarte aux pommes**, aurait oublié de mettre la pâte et l'aurait rajoutée par dessus au cours de la cuisson.

Une autre version de la légende raconte que Stéphanie Tatin l'aurait renversée à la sortie du four. Voulant rattraper son erreur, elle aurait ramassé la tarte et l'aurait servie à l'envers.

D'après le Grand Larousse Gastronomique, il s'agit bel et bien d'une légende. En effet si la tarte Tatin a été **démocratisée par les sœurs Tatin à la fin du XIX^{ème} siècle dans leur restaurant de Lamotte-Beuvron**, elle n'a jamais été le résultat d'une erreur. Les sœurs Tatin n'étant à priori ni maladroit, ni têtes-en-l'air, mais plutôt les gestionnaires chevronnées d'un établissement de bonne réputation.

Mais d'où vient vraiment la tarte Tatin ?

Cette tarte renversée aux pommes, devenue **tarte Tatin**, est en réalité le dérivé d'une **vieille spécialité solognote** aux pommes ou aux poires. Elle existait depuis fort longtemps, et la recette se transmettait de mère en fille. Elle a ensuite été popularisée par les sœurs Tatin dans leur hôtel-restaurant.

campus 3

Ca fait déjà 10 ans que nos logements existent pour le bien être de nos aînés !
Et 10 ans ça se fête !



SOIRÉE POKER
«Texas Hold'Em»

QUAND: les lundis de 19h à 22h30
OÙ: dans les salles 1 et 2

Pour inscription ou plus d'informations, venir directement au tournoi organisé tous les lundis!

campus 3

LIEU DU TOURNOIS: CAMPUS 3

TOURNOIS DE CRIBES

Option #1: mercredi soir de 18 h à 22 h
(format individuel à la pige)

Option #2: tous les 2^{ème} samedi de chaque mois de 12 h 30 à 16 h 30
(format en équipe, tournois)

POUR PLUS D'INFORMATIONS, CONTACTEZ
BRUNO DUBÉ
(613-852-7930)

EN ACTION



Le temps de la rentrée est aussi le moment de retrouver nos locataires de retour de vacances et de chalet, voici leur party de la rentrée en quelques images ! Et accompagné de leurs députés !



LA PROGRAMMATION HIVER 2023 DES COURS ET ACTIVITÉS DU CAMPUS3

Pour plus d'information, veuillez consulter au www.campus3.ca
ou <https://campus3.activigo.com>

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Billard 12 Sept au 11 août 2023 <u>8h à 16h</u> 20\$	Menuiserie 1 ^e Sept au 31 août 2023 <u>8h à 15h30</u>	Billard 12 Sept au 11 août 2023 <u>8h à 16h</u> 20\$	Menuiserie 1 ^e Sept au 31 août 2023 <u>8h à 15h30</u>	Billard 12 Sept au 11 août 2023 <u>8h à 16h</u> 20\$
Menuiserie 1 ^e Sept au 31 août 2023 <u>8h à 15h30</u>	Billard 12 Sept au 11 août 2023 <u>8h à 16h</u> 20\$	Menuiserie 1 ^e Sept au 31 août 2023 <u>8h à 15h30</u>	Billard 12 Sept au 11 août 2023 <u>8h à 16h</u> 20\$	Menuiserie 1 ^e Sept au 31 août 2023 <u>8h à 15h30</u>
Viactive-liste d'attente seulement 26 Sept. au 7 Août 2023 <u>9h à 10h</u> 20\$	Groupe social de tricot 27 Sept. 2022 au 8 août 2023 <u>9h à 12h</u> 20\$	Viactive-liste d'attente seulement 28 Sept au 9 Août 2023 <u>9h à 10h</u> 20\$	Bunka (Broderie japonaise) 29 Sept au 1 ^e Déc. 2022 <u>10h à 12h</u> 77\$	Initiation à l'ébénisterie 20 Janv. au 3 Fév. 2023 <u>9h à 15h</u> 95\$
Atelier libre de peinture 9 Janv. au 27 mars 2023 12h30 à 15h30 20\$	Sacs de sable 13 Sept. au 4 avril 2023 <u>13h à 16h</u> 20\$.	Sculpture sur bois 11 Janv. au 15 mars 2023 <u>9h30 à 12h</u> 88\$	Bunka (Broderie japonaise) 29 Sept au 1 ^e Déc. 2022 <u>13h à 15h</u> 77\$	Niveau 1 : Ébénisterie 17 Fév. au 24 Mars 2023 <u>9h à 15h</u> 287.44\$
		Danse Cardio 11 Janv. au 29 Mars 2023 <u>13h à 14h</u> 20\$	Pétanque-Atout 15 Sept au 6 avril 2023 <u>13h à 16h</u> 20\$	CHORALE Chœur du temps 13 Janv. au 7 avril 2023 <u>9h à 11h30</u> 45\$
		Mississippi 14 Sept. au 5 avril 2023 <u>13h à 16h</u> 20\$		

Cours en collaboration avec le Centre d'éducation des adultes des Drapeurs, édifice Nouvel-Horizon (CEAD) SESSION HIVER 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Renforcement, équilibre Musculaire (G1) <u>8h50 à 9h50</u> 23 Janv. au 3 avril 2023 15\$	Aérobic Low Impact <u>8h45 à 10h45</u> 24 janvier au 18 avril 2023 15\$	(G2) Renforcement musculaire + équilibre <u>9h à 10h</u> 25 Janv. au 5 avril 2023 15\$	Aérobic Low Impact <u>8h50 à 9h50</u> 26 janvier au 20 avril 2023 15\$	
Méditation <u>10h à 11h</u> 23 Janv. au 3 avril 2023 15\$	Qi-Gong <u>10h à 12h</u> 24 Janv. au 4 avril 2023 15\$	Entraînement Circuit débutant <u>10h15 à 11h15</u> 25 Janv. au 5 avril 2023 15\$	Yoga Chaise <u>10h à 11h</u> 26 Janv. au 6 avril 2023 15\$	
Yoga Ballon <u>11h10 à 12h10</u> 23 Janv. au 3 avril 2023 15\$	Yoga intermédiaire <u>11h à 12h</u> 24 janvier au 4 avril 2023 15\$			
	Tai-Chi débutant <u>13h30 à 15h30</u> 24 Janv. au 4 avril 2023 15\$			
CONGÉ – PAS DE COURS SEMAINE DE RELACHE 6 AU 10 MARS 2023				

Téléphone : 819-663-3305

Révisé le 2 novembre 2022

Courriel : info@campus3.ca

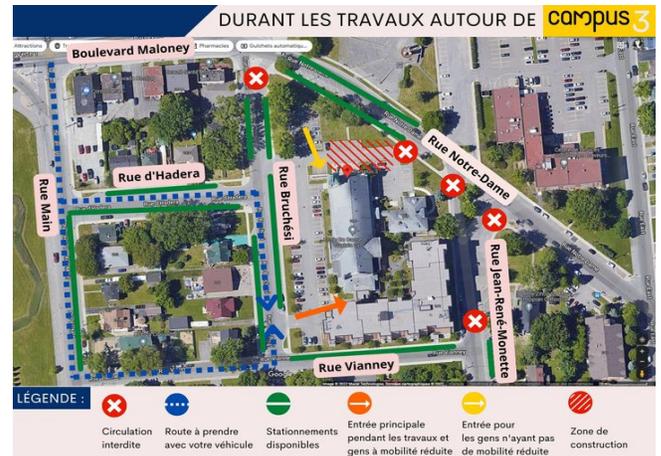
Campus3 recherche une personne bénévole pour ses clubs de Marche, Vélos et Raquettes.

Veillez vous informer à l'accueil en vous présentant ou en téléphonant au 819-663-3305, poste 217.

Merci !

TRAVAUX

Vous avez sans doute remarqué qu'il y a de nombreux travaux dans les rues avoisinantes. Nous avons pensé vous faire un plan afin de faciliter vos déplacements vers le Campus3.



Souper spectacle PARAPAPAM

Un spectacle symphonique grandiose dans un décor de Noël avec Guylaine Tanguay, Roch voisine et Alexandre Da Costa

La soirée débutera par un excellent souper 3 services.

Le départ en autocar sera à l'aéroport de Gatineau

Tous les détails de l'évènement



29 DÉCEMBRE 2022 À 16 H
MAISON SYMPHONIQUE DE MONTRÉAL

Pour plus d'infos, contactez
Kathleen Tourigny : 819-923-2474



Une idée de notre bénévole Diane.
Une pensée positive est toujours la bienvenue !
Merci !



Ne manquez pas la prochaine conférence, **le 14 novembre 2022 à 13h** au Campus3, 196, rue Notre-Dame, Gatineau



ChezSoi Dentaire

MéliSSa Gervais, HD

info@chezsoidentaire.com

☎ 819-918-5577

www.chezsoidentaire.com

Hygiéniste dentaire mobile

Soins préventifs et nettoyage dentaire

Saviez-vous que la santé de la bouche impacte directement votre santé générale ? Les maladies buccodentaires sont étroitement liées aux maladies cardiovasculaires et pulmonaires, au diabète, à l'arthrite, à l'Alzheimer et même certains cancers ! Que vous ayez des dents ou non et que vous ayez des dentiers ou non, il est important de faire évaluer votre condition buccale pour dépister ces maladies et le cancer de la bouche.



Depuis Septembre 2020, les hygiénistes dentaires du Québec ont obtenu leur autonomie professionnelle et peuvent maintenant exercer leur profession sans la supervision d'un dentiste. Vous pouvez maintenant recevoir des soins dentaires préventifs personnalisés, de qualité, à des coûts abordables, sans visiter la clinique dentaire.

Services préventifs offerts

- Évaluation des tissus, des prothèses et/ou des dents
- Dépistage du cancer buccal
- Détartrage (nettoyage dentaire)
- Polissage des dents
- Nettoyage de prothèses
- Instruction de soins d'hygiène dentaire
- Application d'un désensibilisant (dents sensibles)
- Application d'agent anti-carie
- Traitement de la carie initiale
- Blanchiment des dents (avec ordonnance)
- Achat de produits dentaires
- Références

**Contactez-nous dès aujourd'hui pour plus d'informations et pour prendre rendez-vous !
Vous pourrez nous rendre visite au local d'hygiène dentaire ici à Campus3 ou à même votre résidence s'il vous est difficile de vous déplacer !**

Témoignages – Hygiéniste dentaire

1. Ma première visite avec MéliSSa Gervais, hygiéniste dentaire, je ne peux que faire un éloge pour son professionnalisme aux soins que j'ai reçus pour un traitement buccal. Je peux vous dire qu'elle porte une attention très particulière pour la santé de votre bouche. Je la remercie pour ce service obtenu et je n'ai aucune crainte à la recommander à toute personne voulant la consulter.
2. Bonjour Mme Bertrand,

Ce courriel est pour vous informer de notre nouvelle hygiéniste dentaire Mme Melissa Gervais.

Elle est à votre disponibilité dans l'édifice Faubourg sur rendez-vous.

J'encourage chaque locataire de profiter de son excellent travail, ses prix son raisonnables, même très abordables, et elle est très professionnelle.

Elle peut également vous référer a un dentiste si vous en avez besoin.

Le Chœur du Temps

Toc, toc, toc ... Qui est là ? C'est nous, Les Joyeux Troubadours !

La chorale Le Chœur du temps reprend ses activités après 2 années d'absence, hurra ! Notre première rencontre du vendredi 9 septembre a été remplie d'émotions et du plaisir de partager notre passion pour le chant. Quel bonheur de renouer avec les membres de la chorale et d'accueillir les nouvelles recrues.

Surprise...! Nous avons une nouvelle cheffe de chœur, Madame Louise Lavigne qui a cumulé 16 années d'expérience en enseignement de la musique pour le Centre de services scolaire des Draveurs (CSD). Elle dirige également la chorale Les 4 Jedis et Le Chœur du Village.

Sourire aux lèvres et joies sans trêves, le chant en tout temps,
C'EST COMME ÇA QU'ON EST HEUREUX !

À titre d'information : si vous souhaitez vous joindre à nous, vous serez les bienvenues en tout temps. Nos pratiques ont lieu le vendredi de 9h00 à 11h30 à Campus 3.

Bonne saison de chant choral !



Party de Noël des membres

Pour 2022, il n'y aura pas de festivités au Campus 3 pour les membres.

Vu l'augmentation des cas, nous avons pensé vous garder en santé pour VOS festivités de Noël en famille.

Passez un beau temps des fêtes en famille !

La Direction !





C'est avec grand plaisir que je m'adresse à vous aujourd'hui pour vous faire connaître l'Université du troisième âge en Outaouais (UTAO).

L'UTAO fut créée le 8 mars 2017 en tant que 29^e antenne du réseau de l'Université du troisième âge, affiliée à l'Université de Sherbrooke. Ceci dit, nous entreprenons notre 6^e année de programmation dont la majeure partie de nos activités sont présentées, depuis les tous débuts de notre existence, dans les locaux de CAMPUS3. Nos cours et conférences qui se donnent en après-midi, du lundi au jeudi inclusivement, sont accessibles aux personnes de 50 ans et plus intéressées à approfondir leurs connaissances sur des sujets d'actualité.

D'ailleurs, à compter de la mi-décembre, vous pourrez consulter notre gamme d'activités faisant partie de la programmation de la session Hiver/Printemps 2023. Nos formateurs traiteront de sujets intéressants, tant variés que d'actualité touchant des domaines tels que : Histoire, Environnement, Géopolitique, Philosophie, Sociologie, Sciences et technologie ainsi que Arts et Culture. Afin de prendre connaissance de la programmation complète des activités qui débiteront en janvier, vous êtes invités, à consulter les sites suivants :

<https://www.usherbrooke.ca/uta/prog/outaouais/>

<https://www.facebook.com/UTAOutaouais/>

En terminant, nous espérons que vous serez nombreux et nombreuses à vous inscrire et ainsi vous joindre à nous pour profiter d'une excellente occasion de parfaire vos connaissances et ce, *pour le plaisir d'apprendre*.

Bien vôtre,

Richard Grosleau

Président, C.A. de l'UTAO

Pour renseignements : (819) 663-3305 (poste 219)

Lire et faire lire - Les enfants découvrent le plaisir de la lecture grâce à des aînés bénévoles



Lire et faire lire, c'est un programme intergénérationnel né en France et répandu à la grandeur du Québec, y compris à Gatineau. C'est merveilleusement simple: une fois par semaine durant une période de 8 semaines, des aînés se rendent dans une classe de maternelle ou 1^{ère} année pour lire des histoires aux enfants durant 30 à 45 minutes. Chaque bénévole est jumelé à un groupe de 3 ou 4 enfants, toujours les mêmes d'une semaine à l'autre afin que des liens se créent entre les aînés et les petits.

Lire et faire lire poursuit deux objectifs:

- * Susciter le plaisir de la lecture et le goût des livres chez les enfants;
- * Favoriser les liens entre les générations.

Le mot-clé ici c'est PLAISIR! Plaisir de se faire raconter une histoire, plaisir de partager, d'échanger et de créer des liens.

Si vous êtes intéressé.e.s, svp contacter Anne Michaud par courriel à lfgatineau@gmail.com ou par téléphone au (819) 319-9073

Merci à Manon Doucet pour cet article. Vous pouvez avoir une copie papier en vous présentant à l'accueil du Campus3.



Bonjour à vous tous,

Je vous invite à vous faire un budget mensuel afin d'évaluer l'état de votre portefeuille. La situation économique actuelle est difficile pour tout le monde. Assurez-vous d'avoir un budget positif et d'évaluer vos dépenses non essentielles qui pourraient être réduites. Je vous laisse une version papier disponible à l'accueil.

Manon Doucet, Responsable de la comptabilité, Campus 3

BUDGET MENSUEL	
REVENUS :	
Pension :	_____ \$
RRQ :	_____ \$
Placements, REER :	_____ \$
Autres détails :	_____ \$
_____	_____ \$
TOTAL REVENUS	_____ \$
DÉPENSES :	
Loyer :	_____ \$
Électricité :	_____ \$
Épicerie :	_____ \$
Pharmacie :	_____ \$
Essence :	_____ \$
Loisirs :	_____ \$
Autres, détails :	_____ \$
_____	_____ \$
TOTAL DÉPENSES	_____ \$
REVENUS MOINS DÉPENSES - SOLDE	_____ \$

NOS INSTALLATIONS

campus 3

L'Église



Le presbytère



Les logements



Centre de répit Hébergevac



196, rue Notre-Dame
Gatineau (Québec) J8P 0E6
Téléphone: 819-663-3305
Télécopieur: 819-669-9465
Site Web: www.campus3.ca
Adresse courriel: info@campus3.ca