



région
laval

Sommaire

Mot du président

Mot de la directrice

Notre mission

Jeux

Spécial Noël

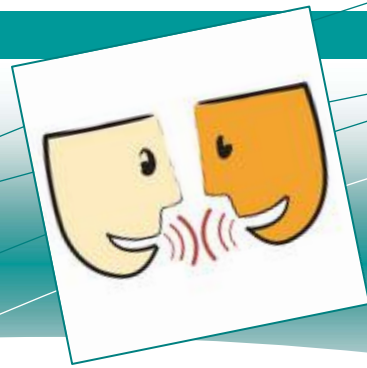
LA FADOQ-
Laurentides vous
invite à ses les Jeux
d'Hiver des 50+
Pour infos cliquez sur
l'image



La pensée du mois

«Le bonheur le plus
doux est celui
qu'on partage.»

L'Étincelle de Laval



Vol. 1 numéro 1

Entre vous et moi

Chers membres,



J'ai l'immense privilège de vous présenter notre tout nouveau véhicule d'information et de communication : L'ÉTINCELLE DE LAVAL.

Déjà, par son titre pétillant vous réalisez qu'il s'agira d'un bulletin de nouvelles de dernière heure et captivantes d'intérêt touchant particulièrement notre région.

Il paraîtra à intervalles réguliers à raison d'un à tous les deux mois.

Ce bulletin m'apparaît très important puisqu'il est un des meilleurs moyens de vous rejoindre et ce, avec la rapidité de l'électronique, afin de vous livrer des nouvelles aussi fraîches que possible.

Soyez donc vigilants afin de ne pas louper aucun de nos messages...

Comme nous sommes à quelques jours des Fêtes, permettez-moi de vous souhaiter à tous et toutes, de merveilleuses Fêtes. Que le rappel de la venue du Christ sur terre amène la Paix dans le monde. Que l'année qui vient apporte joie, bonheur et santé et que le Seigneur bénisse chacune de vos actions.

Bien à vous,

Claude Cataford, président

Mission de la FADOQ

La FADOQ - Mouvement des Aînés du Québec est un réseau composé d'organismes affiliés qui a pour mission : de regrouper les personnes de 50 ans et plus;

de les représenter devant toutes les instances nécessitant la reconnaissance de leurs droits et de leurs besoins; suite ... [➔](#)

Dans notre prochain
bulletin
Et oui un petit spécial
St-Valentin.

Joignez-vous aux
célébrations de la
flamme
olympique
à
Laval



Les Ateliers
Fadodq.ca
sont de retour à
Laval.
pour plus
d'info :
450-686-2339

Un petit mot en passant



Chers membres FADOQ région Laval!

J'ai le plaisir et le privilège de vous présenter notre bulletin électronique «l'Étincelle de Laval».

Ce nouveau moyen de communication s'avèrera un outil très appréciable afin de vous renseigner autant sur différents dossiers sociaux que sur nos activités.

Ce cahier cherchera également à répondre aux diverses interrogations que vous pouvez avoir à propos du Réseau FADOQ.

Si vous le désirez, vous pourrez me faire parvenir vos commentaires ainsi que les sujets pour lesquels vous aimeriez avoir des informations. Ainsi, nous pourrions faire de l'«Étincelle de Laval» un véhicule d'informations vivant et pertinent.

Décembre le mois de réjouissances!

Oublions la grippe A(H1N1), le déficit budgétaire et prenons le temps de festoyer avec nos parents et amis.

Permettez-moi de vous souhaiter paix, amour et santé pour l'année 2010

Andrée Vallée,

Directrice générale

L'hiver s'en vient à grand pas mais il y a un programme pour ménages à budget modeste pour nous aider à réduire notre consommation d'énergie. Pour de plus amples informations cliquer sur l'image



À l'approche du temps des Fêtes, il faut être prudent avec la fameuse grippe A(H1N1) le lavage de mains est de mise.

L'alcool au volant, c'est criminel, donc pensez Nez rouge (450) 664-4314

ou un taxi serait de mise pour bien finir la soirée en toute sécurité (450) 687-8700



Vous avez une idée, une suggestion, une activité ou des choses à nous dire n'hésitez pas à communiquer avec nous, ils vous suffi de [cliquer ici](#)

Une petite partie de Sudoku et oui la solution dans le prochain numéro...

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



Spécial de Noël



Lien à découvrir

Petite recette

Idées cadeaux

Nos vœux pour Noël...

Noël, synonyme de chants remplis d'émotion et de francs rires à l'unisson dans chaque famille, dans chaque maison, tandis que le cœur repose sur la main.

Noël! que de doux souvenirs éveille ce petit mot porteur de mille merveilles, à l'image du sapin orné, chargé de scintillantes décorations, autour duquel se déroulent toutes nos célébrations.

Bonnes et Heureuses Fêtes!

Petit dessert frais pour le temps des fêtes

Entre 2 et 5 paquets de jell-o

1 tasse d'eau bouillante

1 ½ tasse de crème glacée à la vanille, ramollie

*faire dissoudre la poudre du jell-o dans l'eau bouillante
incorporer la crème glacée avec un fouet et remuer jusqu'à ce que le mélange soit lisse.*

Déposer dans un moule en couronne, réfrigérer 25 min

Répéter avec le reste des saveur.

Réfrigérer le tout environ 4 heures.

Idée cadeaux



Cidre de glace SAQ

CD de Noël Marie-Chantal Toupin

Pleins d'idées au Rouet

Ensemble de chandelles odorantes de Chez Clair de Lune

Liens à découvrir

[Chez Maya](#)

[Cité boomers](#)

[Plaisirs laitiers](#)

[MoKa Sofa](#)