

## PÉRIODE D'INSCRIPTION – Dîner de Noël et session hiver 2019

Les inscriptions pour le dîner de Noël FADOQ du 14 décembre et les activités de loisirs hiver 2019 se dérouleront à compter du mercredi 21 novembre. Nous vous encourageons fortement à vous inscrire par téléphone au 819-777-5774. Il est également possible de vous inscrire en personne en vous présentant à nos bureaux au 5-B, rue Saint-Arthur. Nos bureaux sont ouverts de 8 h à 16 h et les paiements en argent comptant, chèque, cartes de débit et de crédit sont acceptés.

La **carte FADOQ est obligatoire**.



## DÎNER DE NOËL FADOQ – vendredi 14 décembre

À titre de présidente du conseil d'administration de la FADOQ Outaouais, j'ai le plaisir de vous inviter au tout premier dîner de Noël organisé par le bureau régional. Ce dîner du temps des fêtes servi par le traiteur Brazeau s'adresse à l'ensemble des membres. Notre objectif premier est de rassembler les membres FADOQ dans un événement festif à l'approche du temps des fêtes. En plus d'être en mesure de faire la connaissance d'autres membres FADOQ, les participants auront l'occasion de rencontrer des membres du conseil d'administration régional et d'échanger sur les différents programmes offerts avec le personnel du bureau régional. L'animation musicale débutera à 13 h.



*Gisèle Tassé-Goodman, présidente*

**Date** : vendredi 14 décembre

**Horaire** : 12 h

**Endroit** : 5-B, rue Saint-Arthur

**Coût** : 10 \$

La **carte FADOQ est obligatoire**.



## DÎNER-RENCONTRE – jeudi 13 décembre



Une trentaine de personnes ont participé aux dîners-rencontres d'octobre et novembre. Le dîner-rencontre de décembre se tiendra le jeudi 13 décembre à midi au **restaurant La Belle & la Bœuf**. Tout en étant ouverts aux couples, ces dîners-discussions à s'adressent davantage aux personnes seules. Si cela vous intéresse, veuillez communiquer par téléphone au 819-777-5774 ou à [fadoqoutaouais@gmail.com](mailto:fadoqoutaouais@gmail.com). Le restaurant La Belle & la Bœuf est situé au 1100, boulevard Maloney à Gatineau ( Les Promenades de Gatineau ).



### INITIATION À LA DANSE EN LIGNE – lundi 7 janvier

Les danseurs apprendront des chorégraphies simples, mais très populaires. Ce cours ne nécessite pas d'expérience préalable en danse.



**Début** : lundi 7 janvier

**Endroit** : 5-B, rue Saint-Arthur (grande salle)

**Coût** : 45 \$ pour 10 cours

**Horaire** : 9 h 30 à 10 h 30

**Instructeur** : École de danse en ligne Hélène et Jean-Claude Baulne

Un minimum de 15 participants est requis et la **carte FADOQ est obligatoire**. Inscription acceptée par téléphone au bureau régional.

### CARDIO SANTÉ – lundi 7 janvier

Principalement composé d'exercices cardiovasculaires, de musculation, de flexibilité et de renforcement musculaire.

**Début** : lundi 7 janvier

**Endroit** : 5-B, rue Saint-Arthur, secteur Gatineau (grande salle)

**Coût** : 45 \$ pour 10 cours

**Horaire** : 13 h à 14 h

**Instructeur** : Stephan Ouimet, kinésologue

**Équipements requis** : espadrilles, serviette et bouteille d'eau



Un minimum de 12 participants est requis et la **carte FADOQ est obligatoire**. Inscription acceptée par téléphone au bureau régional.

### TONUS SANTÉ –lundi 7 janvier

Constituées principalement d'exercices de renforcement musculaire, de mobilité articulaire et d'étirements, ces séances ont comme objectif d'améliorer la posture et le tonus musculaire.



**Début** : lundi 7 janvier

**Endroit** : 5-B, rue Saint-Arthur, secteur Gatineau (grande salle)

**Coût** : 45 \$ pour 10 cours

**Horaire** : 14 h 15 à 15 h 15

**Instructeur** : Stephan Ouimet, kinésologue

**Équipements requis** : espadrilles, tapis de yoga, serviette et bouteille d'eau

Un minimum de 15 participants est requis et la **carte FADOQ est obligatoire**. Inscription acceptée par téléphone au bureau régional.



### **COURS DE ZUMBA GOLD POUR ÂÎNÉS – lundi et vendredi, 7 et 11 janvier**

Le Zumba Gold est un programme adapté aux 50 ans et plus combinant les éléments d'aérobic et de mouvements de danses latines, mais sur un rythme plus doux, moins rapide et sans saut.

**Début** : lundi 7 janvier et vendredi 11 janvier

**Endroit** : 5-B, rue Saint-Arthur, secteur Gatineau

**Coût** : 45 \$ pour 10 cours (90 \$ pour 20 cours)

**Horaire** : Session 1 : lundi de 11 h à 12 h

Session 2 : vendredi de 10 h à 11 h

**Instructeurs** : Fannia Brito les lundis et Roger Lavallée les vendredis

**Note** : Un minimum de 10 participants est requis. Vous pouvez vous inscrire à une ou deux sessions. La **carte FADOQ est obligatoire**. Inscription acceptée par téléphone au bureau régional.



### **YOGA THÉRAPEUTIQUE – mardi 8 janvier**

Le yoga doux thérapeutique pour 50 ans et plus est un type de yoga adapté à chaque personne selon ses besoins, ses capacités, ses limites et ses forces. Les participants peuvent accomplir les exercices sur chaise ou au sol.



**Début** : mardi 8 janvier

**Endroit** : 5-B rue Saint-Arthur

**Coût** : 45 \$ pour 10 cours

**Horaire** : 9 h 30 à 10 h 30

**Instructeur** : Julie Fournier du studio « Omni Shanti »

**Équipement requis** : tapis de yoga, blocs

**Note** : Un maximum de 15 participants est accepté et la **carte FADOQ est obligatoire**.

### **TAI CHI CHUAN ET DE CHI KUNG – mardi 8 janvier**

Le Tai Chi Chuan et le Chi Kung sont des arts martiaux internes chinois et les cours porteront sur la pratique du Tai Chi Chuan de style yang. En vieillissant, notre équilibre et notre flexibilité, la densité de nos os et même notre confiance peuvent se voir réduits. Le Tai Chi peut servir de contrepoids à ces difficultés. Si la demande s'avère suffisante, un cours de niveau 2 sera offert les vendredis de 13 h à 14 h 15.

**Début** : mardi 8 janvier

**Endroit** : 5-B rue Saint-Arthur, secteur Gatineau

**Coût** : 45 \$ pour 10 cours

**Horaire** : 11 h à 12 h 15

**Instructeur** : Centre de Tai Chi Gilles Vaillant

La **carte FADOQ est obligatoire**.





**BOUGER AVEC ESSETRICS – vendredi 11 janvier**

Entraînement physique travaillant la posture en général par des exercices de flexibilité et de renforcement musculaire. Essentrics s'adapte à votre forme physique.



**Début** : vendredi 11 janvier

**Endroit** : 5-B, rue Saint-Arthur, secteur Gatineau

**Coût** : 45 \$ pour 10 cours

**Horaire** : 11 h 15 à 12 h 15

**Instructeur** : Roger Lavallée

**Équipement requis** : tapis de yoga

**Note** : un minimum de 10 participants est requis. La **carte FADOQ est obligatoire**.

**EXCLUSIVITÉ FADOQ**

**En novembre :**  
Retrouvez  
le plaisir  
d'entendre !

 **Obtenez un dépistage  
auditif sans frais\***

À une des 6 cliniques près de chez vous!

➤ **1-888-844-0864**

**GROUPE FORGET**  
AUDIOPROTHÉSISTES

\*Offre valide du 1<sup>er</sup> au 30 novembre 2018.

**FADOQ EXCLUSIVITY**

**In November:**  
Rediscover  
the pleasure  
of hearing!

 **Get a free hearing scanning\***

At one of our 6 clinics near you

➤ **1-888-844-0864**

**GROUPE FORGET**  
AUDIOPROTHÉSISTES

\*Offer valid from November 1<sup>st</sup> to 30<sup>th</sup>, 2018.



Réseau FADOQ remercie ses Grands Partenaires

