

Hiver 2018

Programmation loisirs



Vivez passionnément...

Les ateliers de formation

Une programmation riche et variée en petit groupe convivial. Offrez-vous les activités dont vous rêvez.
Inscrivez-vous dès maintenant!

Ateliers de langues... axés sur le voyage

ANGLAIS SESSION HIVER

Anglais niveau 1

Du 24 janvier au 14 mars

Horaire : les mercredis de 9 h à 11 h

Anglais niveau 2

Du 22 janvier au 12 mars

Horaire : les lundis de 9 h à 11 h

Anglais niveau 3

Du 22 janvier au 12 mars

Horaire : les lundis de 13 h 30 à 15 h 30

Groupe : 8 à 12 participants

Coût : 95 \$ taxes et fascicule d'exercices inclus

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette



ESPAGNOL SESSION HIVER

Espagnol niveau 1

Du 17 janvier au 7 mars

Horaire : les mercredis de 18 h à 20 h

Espagnol niveau 2

Du 18 janvier au 8 mars

Horaire : les jeudis de 18 h à 20 h

Espagnol niveau 3

Du 16 janvier au 6 mars

Horaire : les mardis de 18 h à 20 h

Groupe : 8 à 12 participants

Coût : 95 \$ taxes et fascicule d'exercices inclus

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

Nouveautés

Cuisine 50 +

Tous les ateliers de cuisine sont offerts de 9 h à 12 h

Réduire l'inflammation par l'alimentation

Les lundis 15, 22 et 29 janvier

ou

Les vendredis 23, 30 mars et 6 avril

Mon intestin j'en prends soin

Les lundis 5, 12 et 19 février

ou

Les vendredis 2, 9 et 16 mars

Cuisiner à petit prix

Les lundis 26 février, 5 et 12 mars

ou

Les vendredis 9, 16 et 23 février

Protéger mon cœur avec les cuisines du monde

Les lundis 19, 26 mars et 9 avril

ou

Les vendredis 19, 26 janvier et 2 février

Horaire : de 9 h à 12 h

Groupe : 4 à 6 participants

Coût : 35 \$ taxes et matériel inclus par atelier thématique

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette



Ateliers d'initiation à l'écriture

Dates : les jeudis du 22 février au 12 avril

Horaire : de 13 h 30 à 15 h 30

Groupe : 8 à 10 participants

Coût : 105 \$ taxes incluses

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette



À la découverte du monde du thé

Date : le mardi 6 février

Horaire : de 13 h 30 à 16 h

Groupe : 10 à 12 participants

Coût : 40 \$ taxes et matériel inclus

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette



Pour inscription ou information sur les activités de loisir : 450 759-7422, poste 8
ou loisirs@fadoqlanaudiere.ca

Les ateliers de formation

Ateliers de formation... axés sur la culture

Bien connaître votre appareil / photo niveau 1

Dates : les lundis 29 janvier, 5, 12 et 19 février

Horaire : de 13 h 30 à 15 h 30

Coût : 80 \$ taxes incluses

Initiation à la photographie / niveau 2

(Prérequis niveau 1)

Dates : les lundis 5, 12, 19 et 26 mars plus une sortie pratique le samedi 24 mars (dans le secteur de L'Assomption)

Horaire : de 13 h 30 à 15 h 30

et la sortie du 24 mars, de 8 h 30 à 12 h 30

Coût : 95 \$ taxes incluses

Photographie encore plus / niveau 3

(Prérequis niveau 2)

Dates : les lundis 9, 16, 23, 30 avril et 7 mai

Horaire : de 13 h 30 à 15 h 30 sauf pour le

16 avril, photo de nuit de 20 h à 22 h

Coût : 95 \$ taxes incluses

Groupe : 8 à 12 participants

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette



Atelier d'initiation à l'aquarelle

niveau 1

Date : le samedi 17 février

Horaire : de 9 h 30 à 16 h

Coût : 85 \$ taxes et matériel inclus

Atelier d'initiation à l'aquarelle

niveau 2 (prérequis niveau 1)

Date : le samedi 24 février

Horaire : de 9 h 30 à 16 h

Coût : 85 \$ taxes et matériel inclus

Groupe : 6 à 8 participants

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette



Atelier d'initiation au faux-vitrail

niveau 1

Date : le samedi 24 mars

Horaire : de 9 h 30 à 15 h 30

Coût : 90 \$ taxes et matériel inclus

Atelier d'initiation au faux-vitrail

niveau 2 (prérequis niveau 1)

Date : le samedi 7 avril

Horaire : de 9 h 30 à 15 h 30

Coût : 90 \$ taxes et matériel inclus

Groupe : 5 à 8 participants

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

Atelier bricolage cloche de Pâques

Date : le vendredi 23 mars

Horaire : de 13 h 30 à 17 h 30

Coût : 45 \$ taxes et matériel inclus

Groupe : 5 à 10 participants

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette



Ateliers de dessin crayons couleurs

Date : les jeudis, du 1^{er} février au 22 mars

Horaire : de 13 h 30 à 16 h

Coût : 180 \$ taxes incluses

Groupe : 6 à 8 participants

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

ATELIERS EN CONTINU

Ateliers de théâtre santé et mémoire

Date : reprise en janvier

(possibilité d'intégrer le groupe)

Horaire : les lundis de 13 h 30 à 16 h 30

Coût : gratuit

Groupe : 24 à 28 participants

Endroit : 34, 1^{ère} avenue, Notre-Dame-des-Prairies



Ateliers de gymnastique douce « corps en mouvement »

Date : reprise en janvier

Horaire : les vendredis de 13 h à 15 h

Coût : gratuit

***Vu l'intérêt pour ces ateliers, un deuxième groupe pourrait débuter en janvier, informez-vous sans tarder!**

Groupe : 24 à 28 participants

Endroit : 34, 1^{ère} avenue, Notre-Dame-des-Prairies

Pour inscription ou information sur les activités de loisir : 450 759-7422, poste 8

ou loisirs@fadoqlanaudiere.ca

Les ateliers de formation



Région
Lanaudière

Ateliers de formation... en informatique

Ateliers sur le fonctionnement de l'ordinateur, des logiciels informatiques, d'Internet et des médias sociaux

J'apprivoise l'ordinateur (niveau 1)

Je maîtrise l'ordinateur (niveau 2)

À la découverte de Word

Je me familiarise avec Excel

Groupes : 5 à 6 participants

Durée : 9 heures (3 ateliers de 3 heures)

Coût : 70 \$ taxes incluses

Passage à Windows 10 (2017)

Groupes : 5 à 6 participants

Durée : 6 heures (2 ateliers de 3 heures)

Coût : 55 \$ taxes incluses

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette



J'apprivoise Internet (niveau 1)

Je maîtrise Internet (niveau 2)

Multimédias, communication et réseaux sociaux

Initiation au traitement des photos numériques

Groupes : 5 à 6 participants

Durée : 9 heures (3 ateliers de 3 heures)

Coût : 75 \$ taxes incluses

Tablettes tactiles Android

Tablettes tactiles Apple

Groupes : 5 à 6 participants

Durée : 12 heures (4 ateliers de 3 heures)

Coût : 90 \$ taxes incluses

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

ATTENTION inscription en continu : pour qu'un atelier ait lieu, un minimum de **5 participants** doivent y être préalablement inscrits et avoir payé le dépôt non remboursable de 20 \$ demandé pour confirmer leur place. Il est important de respecter votre engagement lorsque vous êtes inscrit dans les ateliers d'informatique, les annulations ayant des conséquences sur l'ensemble des participants qui attendent de débiter leur atelier. Avant de vous inscrire ou de confirmer votre présence, assurez-vous que vous êtes disponible pour chacune des trois séances de votre atelier. Merci de votre compréhension.

Pour inscription ou information sur les formations en informatique : 450 759-7422, poste 0
ou accueil@fadoqlanaudiere.ca

Récemment offert dans une nouvelle formule de 8 heures, notre atelier de préparation à la retraite vous aidera à esquisser votre retraite pour mieux en profiter.

Dates : les samedis 3 et 10 mars

Horaire : de 8 h 30 à 12 h 30

Coût : 60 \$ taxes incluses

Groupe : 6 à 12 participants

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette



Pour information et inscription : Josée Fafard au 450 759-7422, poste 4 ou par courriel dga@fadoqlanaudiere.ca

ViActive

ViActive prenez votre santé au sérieux... Participez gratuitement au programme ViActive pour les 50 ans et plus.

Le programme ViActive est offert dans une cinquantaine de milieux dans Lanaudière.

Pour information sur le programme ViActive : 450 759-7422 poste 5
ou coordonnateur@fadoqlanaudiere.ca



Les sorties et les excursions

Des sorties d'une journée ou de quelques heures pour bouger et découvrir nos trésors régionaux.
Joignez-vous à nous... Bon temps assuré!



Région
Lanaudière

Journées plein air d'hiver

Le matin des 50 + du Festi-Glace

Un bon bol d'air frais au Festi-Glace! Le Festi-Glace de la MRC de Joliette et FADOQ Région - Lanaudière sont fiers de vous inviter à profiter d'une activité gratuite en plein air sur la rivière L'Assomption. Réchauffements avec Cardio Plein-air, marche active, patinage et collations vous seront offerts. Nous vous accueillerons au parc des Champs Élysées à Notre-Dame-des-Prairies, le 5 février à 9 h 30.



Confirmez votre participation!

Merci de réserver votre place au Matin des 50 + entre le **8 janvier et le 2 février** 2018 au 450 759-7422 poste 8 ou loisirs@fadoqlanaudiere.ca

Sorties santé d'hiver dans les parcs de Lanaudière

Au besoin, FADOQ – Région Lanaudière vous prêtera avec plaisir une paire de raquette et des bâtons de marche lors des sorties plein air d'hiver.

Parcs Bosco et Maria-Goretti

Le vendredi 12 janvier, de 13 h à 16 h, randonnée en raquette, rendez-vous dans le stationnement du centre St-Jean-Bosco, 249, chemin du Golf Est, Saint-Charles-Borromée

Parc de l'Érablière

Le vendredi 26 janvier, de 13 h à 16 h, ski de fond et raquette à Crabtree, rendez-vous dans le stationnement du départ de ski de fond situé au bout de la 5^e Avenue.



Patinoire de la rivière L'Assomption

Le vendredi 9 février, de 13 h à 16 h, marche et patin sur la rivière L'Assomption à Joliette, rendez-vous au Pavillon de la Rivière du parc Louis-Querbes, 140, rue Saint-Viateur, Joliette.

TransTerrebonne

Le vendredi 23 février, de 13 h à 16 h, ski de fond et raquette sur le sentier de la TransTerrebonne, rendez-vous au 1150, côte Boisée à Terrebonne (secteur du parc écologique de la Coulée).

En cas de mauvaise météo (tempête de neige, pluie ou verglas) la sortie est reportée au vendredi suivant. Notez ces deux dates à votre calendrier, aucun remboursement ne sera accordé.

Coût : 20 \$ taxes incluses pour les 4 sorties

Groupe : 10 à 40 participants

Ligue amicale de hockey 50+ de calibre B

Prochaine saison du 25 septembre 2017 au 9 avril 2018

(Vous pouvez joindre la ligue en cours de saison si des places sont disponibles)

Horaire : les lundis, mercredis et vendredis de 10 h 30 à 12 h

Coût : 440 \$ pour l'inscription + 150 \$ pour les frais d'arbitrage (total pour la saison 2017-2018 : 590 \$)

Équipes : 11 joueurs par équipe

Endroit : Cité du sport, 2485, boul. des Entreprises, Terrebonne



Pour inscription ou information sur les activités de loisir : 450 759-7422, poste 8
ou loisirs@fadoqlanaudiere.ca

Et encore plus...



Région
Lanaudière

Portes ouvertes sur notre offre culturelle

Le jeudi 18 janvier, de 13 h 30 à 17 h

Portes ouvertes sur notre offre culturelle : venez rencontrer l'équipe de formateurs enthousiastes et découvrir ce qu'ils ont à partager afin de parfaire vos connaissances, que ce soit en langue, photographie, cuisine et dégustation, techniques artistiques diverses, théâtre, etc.

Mini concert formule 5 à 7

À l'occasion de notre journée Portes ouvertes, Francine Ranger et Danielle Perreault, respectivement présidente et directrice générale de FADOQ - Région Lanaudière, vous invitent au tout premier Rendez-vous Avenues.ca dans la région de Lanaudière. Les Rendez-vous Avenues.ca, en lien avec le site avenues.ca, sont une initiative de la FADOQ qui, par ce programme, vous donne accès à des soirées ludiques et enrichissantes. Qu'il s'agisse d'un Rendez-vous Voyage, Dégustation ou Culture, vous aurez accès à des experts, des personnalités de l'heure et des expériences vibrantes sur des sujets qui vous passionnent. Pour ce premier Rendez-vous Culture, c'est la musique qui sera à l'honneur dans un 5 à 7 décontracté.

Entrée libre

Aux bureaux de FADOQ – Région Lanaudière, 626, boul. Manseau à Joliette

Information et réservation : 450 759-7422 poste 8 ou loisirs@fadoqlanaudiere.ca



Partenariat entre FADOQ - Région Lanaudière et L'Aramusique

FADOQ – Région Lanaudière peut faire profiter les membres FADOQ d'un tarif de groupe pour le spectacle le Messie de Haendel, présenté par L'Aramusique, en collaboration avec le Festival Classica et L'Harmonie des saisons, sous la direction d'Éric Milnes. FADOQ – Région Lanaudière n'a qu'à former un groupe de 20 personnes et plus, et ces membres FADOQ pourront bénéficier d'un rabais intéressant sur leurs billets, soit 32,60 \$ au lieu de 40 \$. Intéressés? Téléphonnez sans tarder à Édith Monette au 450 759-7422 poste 8 pour réserver vos billets! Date limite pour l'achat des billets : le 7 novembre 2017 à midi.

Le Messie de Haendel

Le vendredi 8 décembre à 20 h

À l'Église de la Purification, 445, rue Notre-Dame, Repentigny QC J6A 2T3

Informations supplémentaires au <https://aramusique.org/calendrier/2017-12-messie-noel/>



À découvrir : les concerts sons et brioches de

L'Aramusique! Une activité toute indiquée pour les grands-parents et leurs petits-enfants...

À très bas coûts, 13 \$ au tarif régulier et 7 \$ pour les 8 ans et moins, vous assisterez à des concerts s'adressant à un public de tous âges et vous pourrez profiter d'une délicieuse collation offerte 45 minutes avant la représentation. Les prochains concerts sont les suivants :

Opéra-Bonbon, l'aventure gourmande d'Hansel et Gretel,
le 17 décembre à 10 h ou 11 h 30

Rythmo-Syncro, le 14 janvier à 11 h

Le chant de l'alouette, le 4 février à 11 h

Fine mouche et les petites gouttes d'or, le 4 mars à 11 h

Maelström, le 15 avril à 11 h

À l'Hôtel de Ville de Repentigny, 435, boul. Iberville, Repentigny
Billets au 450 589-9198 poste 5.

Pour obtenir plus d'informations, consultez
le site Internet de L'Aramusique au

www.aramusique.org

