

À vous de

bouger

À LAVAL

HIVER
2018



Région Laval

Ligue de hockey amical 50+

>> Le hockey est à son paroxysme de popularité à Laval avec la venue du Rocket de Laval. Notre ligue est adaptée et exclusive aux 50 ans et +. Un arbitre est sur place avec un bénévole responsable à toutes les parties. Venez essayer de jouer avec nous et vous ne voudrez plus jouer ailleurs!

Date : 3 janvier au 28 mars

Horaire : les lundis et mercredis de 10 h 30 à 12 h
(quelques parties se joueront les vendredis)

Lieu : Cité du sport de Terrebonne (aréna de Terrebonne)
au 2485, boul. des Entreprises

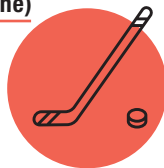
Coût : 280 \$/saison, taxes incluses (26 parties)

15 \$/partie (joueurs remplaçants)

Date limite d'inscription : 19 décembre 2017

Tournoi : 26 au 28 janvier 2018 (Mont-Tremblant)

550 \$ (par équipe) en collaboration avec FADOQ – Laurentides



**IL RESTE ENCORE QUELQUES PLACES POUR COMPLÉTER
NOTRE ÉQUIPE RÉGULIÈRE DE LAVAL !**

ESSETRICS : ÉTIREMENTS EN MOUVEMENT

Vous souffrez de l'arthrite ou de l'arthrose? Vous voulez faire un retour à l'activité physique? Ne cherchez plus, Essentric's c'est une technique d'activité physique de groupe moderne et appréciée par nos membres!

Groupe du mardi : 16 janvier au 3 avril

de 9 h 30 à 10 h 30 (nouvelles places libérées)

Groupe du jeudi : 18 janvier au 5 avril

de 9 h 30 à 10 h 30 (nouvelles places libérées)

Lieu : Centre communautaire Jean-Paul Campeau,
3781, boul. Lévesque Ouest, salle 208

Coût : 168 \$/session, taxes incluses

(12 cours et 1^{er} cours gratuit,

exclusif à la première inscription)

Date limite d'inscription : 11 janvier

Maximum 20 membres par groupe



PICKLEBALL INTÉRIEUR

Le pickleball connaît un succès « monstre » avec nos membres, chaque année, nous ajoutons un espace de jeu, nous avons maintenant 4 terrains. Le Pickleball est un sport de raquette qui n'est pas exigeant pour les coudes et les genoux. Il est plus facile d'y jouer et de s'améliorer que les autres sports de raquette, et ce, puisque les déplacements sont courts sur le terrain et le jeu est plus axé sur la finesse. Il devient ainsi le meilleur sport de raquette pour votre santé après 50 ans!

Date : 17 janvier au 4 avril de 10 h à 12 h

Lieu : Complexe Multi-Sports de Laval au 955, avenue Bois-de-Boulogne

Coût : 85 \$/session, taxes incluses

(12 cours et 1^{er} cours gratuit, exclusif à la première inscription)

Date limite d'inscription : 12 janvier

Cours d'introduction et prêt de raquettes pour les nouveaux joueurs





Venez voir le Rocket de Laval en famille

Le Rocket de Laval, club affilié des Canadiens de Montréal, dispute sa toute première saison et c'est votre chance de les voir à l'œuvre. Pour l'occasion, le Rocket affrontera les Senators de Belleville (le club affilié des Sénateurs d'Ottawa). Invitez famille et amis pour faire partie de la saison inaugurale du Rocket.

Date : 19 janvier 2018 à 19 h 30

Lieu : Place Bell (1950, rue Claude-Gagné, Laval H7N 5H9)

Coût : 23 \$/personne, taxes incluses (prix régulier : 32 \$)*

Date limite d'inscription : 11 janvier 2018

Stationnement : stationnement intérieur de la Place Bell, Collège Montmorency, Hôtel de ville avec service de navette et gratuit (près du bureau de FADOQ – Laval).

Les stationnements ont été testés durant l'automne et tout le monde aura de la place !

Les 20 premières personnes inscrites auront droit de s'asseoir sur le banc des joueurs durant l'hymne national, offert uniquement au groupe FADOQ !*

* Offre valide avec un minimum de 60 participants * Un membre FADOQ obligatoire par groupe



REMUE-MÉNINGES

À la grande demande, les séances remue-méninges sont de retour pour deux séances de jeux en groupe pour vous amuser et faire travailler vos neurones avec les professionnels de Soins à domicile !

Date groupe 1 (nouveaux participants) : 25 janvier et 1^{er} février de 13 h 30 à 15h

Date groupe 2 (anciens participants)* : NOUVEAU CONTENU 8 février et 15 février de 13 h 30 à 15h

Lieu : Centre communautaire Saint-Joseph au 1450 boul. Pie-X, Laval, salle 219

Coût : 30 \$ / membre, taxes incluses (2 cours)
Minimum 12 participants et maximum de 20

* Exclusif aux membres ayant suivi les premières séances

ZUMBA GOLD (NOUVEAU)

Conçue exclusivement pour les 50 ans et plus, la Zumba® Gold est une danse légère sur des chorégraphies faciles de salsa, merengue, bachata, tango, etc. Ces danses faciles vous permettront de développer votre coordination, tonus, équilibre et cardio. Il permet également de pratiquer une gamme de mouvements, tout en dansant à votre rythme. Vous viendrez pour bouger entre amis et vous reviendrez à la maison avec le sourire.

Date : 5 février au 2 avril de 10 h à 11 h

Lieu : Centre communautaire Jean-Paul Campeau, au 3781, boul. Lévesque Ouest, salle 209

Coût : 75 \$/session, plus taxes (9 cours)

Date limite d'inscription : 29 janvier,

Maximum 20 membres par groupe et un minimum de 8 participants

LE 1^{er} RENDEZ-VOUS ANNUEL DES AMATEURS DE PICKLEBALL

FADOQ – Région Laval et l'Association régionale de pickleball de Laval vous invitent à un premier rassemblement de pickleball sur le territoire de Laval. La journée se déroulera en deux temps : le matin sera consacré à des joutes amicales. En après-midi suivra le volet plus compétitif des niveaux intermédiaire et avancé. L'objectif de l'événement est de vous offrir une ambiance chaleureuse pour se rassembler afin de jouer au pickleball. Des prix de participation seront remis lors de la journée ainsi que des médailles aux différents gagnants. Vous aurez la chance de jouer dans des parties encadrées qui vous permettront de vous qualifier, si vous le souhaitez, aux finales des Jeux provinciaux de la FADOQ et pour les Jeux du Canada 55 +*.

- Jeu à deux contre deux
- Type Méli-mélo : vous serez apparié au hasard avec des joueurs de votre niveau pour jouer au moins 3 parties (les équipes peuvent être mixtes)
- Tournoi à la ronde suivi de rondes éliminatoires
- Vous devez apporter votre raquette (quelques raquettes disponibles sur place)
- Les joueurs seuls sont les bienvenus et seront jumelés au hasard
- Prix de présence et cadeaux surprises
- Les joueurs des autres régions sont les bienvenus

Date : 7 février de 9h à 15h

Horaire : 9h à 12h (participatif), 12h à 15h (compétitif)

Lieu : Complexe Multi-Sports de Laval au 955 avenue Bois-de-Boulogne (terrains 7 à 10)

Coût : 20\$ / personne, (25\$ / non-membre, taxes incluses)

Minimum : 30 personnes

Catégories* : double débutant (participatif 50 +), double intermédiaire/avancé (compétitif 50 +)

* Les participants seront informés du nombre de places disponibles, les vainqueurs provinciaux seront priorités.



RENCONTRE D'INFORMATION : « CUISINONS ENTRE AÎNÉS »

La première séance sera consacrée pour échanger sur : les dates de cuisines collectives, le déroulement des activités et les types d'implications possibles. Vous connaîtrez également les endroits de cuisines collectives disponibles selon les quartiers (les cuisines collectives ne sont pas au lieu de la rencontre d'information, mais bien selon votre quartier, dans la mesure du possible)

Joignez-vous à un groupe dynamique qui se réunit pour cuisiner ensemble des repas appétissants, nutritifs et économiques, et ainsi améliorer votre santé en ayant du plaisir ! Cuisinons entre aînés, c'est avant tout des gens qui se rassemblent. Ils planifient les recettes qu'ils veulent préparer, puis ils procèdent aux achats. Ils vont ensuite cuisiner ces plats selon le nombre de portions qu'ils auront décidé. Ils évalueront aussi le déroulement des cuisines. Le tout se fait dans la convivialité et l'inclusion. Tout le monde est le bienvenu, peu importe ses compétences culinaires ou ses expériences ! Vous aurez la chance d'apprendre avec des nutritionnistes spécialisés pour les aînés du Groupe Promo-Santé Laval.

Date : 13 février à 13 h 30

Lieu : Pavillon du Bois-Papineau

au 3235 boul. Saint-Martin Est. Local : 213

Coût : gratuit (excluant les coûts reliés aux aliments

des recettes choisies, budget à déterminer par le groupe de participant)



LA FÊTE FAMILIALE FADOQ AU COSMODÔME

Visite offerte uniquement aux membres de la FADOQ. La visite inclut : la mission virtuelle « Le rêve impossible » (le premier homme qui a marché sur la Lune), visite guidée de la section des missions Apollo, visite de la navette spatiale, construction en famille d'un « Gravit œuf » et lancement du 3^e étage (non-obligatoire, minimum 1 enfant).

Date : 10 février 2018 de 10 h à 13 h

Lieu : Cosmodôme au 2150, autoroute des Laurentides, Laval

Coût : 15\$/personne (adulte et enfant), plus taxes*

* Ouvert à tous (un membre FADOQ obligatoire par groupe)

Programme de Maintien de l'autonomie et de la santé chez les aînés (MASA)

Vous aimeriez être plus actif, mais vous avez des craintes par rapport à vos capacités ? Vous aimeriez découvrir les activités qui vous conviennent le mieux ?

Voici un programme d'initiation à l'activité physique en groupe permettant de respecter les capacités individuelles de chacun et de découvrir des activités méconnues à intégrer dans son mode de vie.

Tout le programme est encadré par un kinésologue du Groupe Promo-Santé Laval. Chaque semaine, un thème différent sera abordé comme la flexibilité, la force musculaire et l'endurance cardiovasculaire.

Inclus :

- Deux évaluations de la condition physique individuelle
- Huit séances d'initiation à l'activité physique de groupe
- Un suivi téléphonique

Date : 13 février au 3 avril

de 13 h 30 à 14 h 30

Lieu : Centre communautaire

Jean-Paul Campeau, au

3781, boul. Lévesque Ouest, salle 209

Coût : 47\$/pers., taxes incluses (8 cours)

Un minimum de 6 participants

et un maximum de 15 participants

Être en santé en 2018, est-ce toujours possible ?

Notre conférencière, Mme Janik Fauteux, a plus de 10 ans d'expérience avec la clientèle des 50 ans et plus. Elle est responsable du développement des affaires chez Soins à Domicile, représentante pour la grande entreprise USANA et animatrice des ateliers à succès « Remue-méninges » de FADOQ – Laval.

Contenu : Situation actuelle de l'univers de la santé en 2018, progrès de la science de la nutrition, les changements à adopter, mais non publicisés dans les habitudes de nutrition, les changements à venir au niveau du Guide alimentaire canadien, les effets des vitamines et les bienfaits des suppléments, et plus encore !

Date : 8 février à 18 h 30

Coût : gratuit

Lieu : Centre communautaire Saint-Joseph au 1450, boul. Pie-X, (bureau de FADOQ – Région Laval), à la Grande salle



Atelier gratuit sur la sécurité à domicile

Dans le cadre d'une tournée provinciale, Ambulance St-Jean s'arrête à Laval présente un atelier sur la sécurité à domicile. Vous saurez quoi faire pour réduire ou agir en cas de chutes, d'étouffement, d'empoisonnement, la perte de conscience, les brûlures et les méthodes d'intervention en cas d'arrêt cardiaque et l'utilisation d'un défibrillateur. Vous connaissez tout ce qu'il vous faut savoir à domicile et qui a un impact important sur votre vie. Également, vous pourrez connaître les ressources, les soins d'urgence de base et les produits importants à insérer dans une trousse de survie de 72 heures. ASJ offrira des trousse de premiers soins à prix réduit, soit de 25 \$ taxes incluses (non obligatoire, argent comptant sur place).

Date : 5 mars 2018 de 9h30 à 12 h

Lieu : Centre communautaire

Saint-Joseph au 1450, boul. Pie-X, Laval, (bureau de FADOQ – Région Laval), à la Grande salle

Coût : gratuit



MONTRÉAL, VILLE SOUTERRAINE

2^e VISITE (SUITE DE LA PREMIÈRE)

Montréal est dotée du plus grand souterrain 100% couvert au monde! Nommé RÉS0, ce souterrain est aussi reconnu pour sa propreté, sa beauté et la haute sécurité présente sur ces lieux. Le réseau est très bien connu par les touristes, mais tout aussi intéressant pour les Québécois. Pour cette 2^e édition, nous nous rendons dans le Quartier international, un tout nouveau secteur de la ville, résolument tourné vers les arts, l'architecture et le monde. Il est l'un des plus grands projets d'aménagement au Canada.

Date : 23 février de 18 h à 21 h

Lieu de rencontre : Centre communautaire Saint-Joseph au 1450, boul. Pie-X, Laval

Coût : 15 \$/membre, plus taxes (payable au moment de l'inscription)

Minimum : 10 participants, maximum 30

CAFÉ-CÉRAMIQUE DE LA SAINT-PATRICK

Venez profiter de l'événement pour confectionner un cadeau pour donner aux gens que vous aimez ou pour ajouter un œuvre à votre cuisine! Le repas (panini varié, accompagnements, verre de jus et liqueur, ou café ou thé ou tisane) est à choisir sur place. Le prix de la pièce à peindre (non inclus) varie de façon générale entre 10 \$ et 20 \$.*

Date : 17 mars de 10 h à 13 h

Lieu : Céramic Café-Studio au 3000, St-Martin Ouest (angle Daniel-Johnson, en face du Centropolis).

Coût : 27 \$/personne (repas, taxes incluses)*

Minimum : 6 personnes



* Un membre FADOQ obligatoire par groupe, ouvert aux non-membres (famille et amis)

* Un 10% sera ajouté automatiquement sur le prix de la pièce pour le service



Croisière dans les Caraïbes de l'Est à bord du MSC Seaside

C'est à bord du dernier-né de la compagnie de croisière MSC Croisiers, le Seaside, que nous vous convions pour terminer l'hiver en beauté. La nouvelle Promenade est aménagée tout autour du navire et vous permet de profiter au maximum de la mer et de la chaleur. Durant cette croisière de 7 nuits, une multitude de découvertes vous attendent. Le charme historique de Porto Rico, les boutiques haut de gamme de Nassau et le biculturalisme de Philipsburg sauront vous combler.



RÉSERVEZ TÔT JUSQU'AU 10 DÉCEMBRE ET BÉNÉFICIEZ D'UN RABAIS DE 100 \$/PERSONNE*

Date : 31 mars au 7 avril 2018

Lieu de rencontre :

Centre communautaire Saint-Joseph au 1450, boul. Pie-X, Laval, H7V 3C1

Coût : 1 759 \$, taxes incluses (occupation double)

Le tarif inclus : vol avec Air Canada, croisière de 7 nuits, 20 repas, activités au programme et services d'un guide-accompagnateur.

*Offre uniquement valide pour les membres FADOQ



AURA : L'EXPÉRIENCE LUMINEUSE À LA BASILIQUE NOTRE-DAME.

Mettez-vous dans l'ambiance de Pâques avec Aura et venez vivre l'expérience immersive où la lumière révèle toute la beauté et la richesse du patrimoine de la Basilique Notre-Dame. Au rythme d'une œuvre orchestrale composée sur mesure AURA permet aux visiteurs de découvrir autrement la richesse patrimoniale de la Basilique. L'expérience se vit en deux parties : un parcours lumineux à travers la Basilique et une projection assise dans la voûte. Une immersion totale composée de lumière, musique orchestrale et architecture grandiose.

Date : 21 mars de 17 h à 22 h

Lieu de rencontre : Centre communautaire Saint-Joseph au 1450, boul. Pie-X, Laval

Coût : 70 \$ / personne

(souper au restaurant l'Académie, autobus et taxes incluses)

Date limite d'inscription : 9 mars

Minimum : 25 personnes



GROUPES DE DISCUSSION POUR LES AÎNÉS

DIRA-Laval offre aux résidences et aux organismes communautaires des tables rondes sur les thèmes suivants : l'intimidation, l'anxiété et l'isolement.

Groupes de 10 personnes. **Activité gratuite.** Durée de l'activité : environ 1 h 15.

Informations : 450 934-5444



À LA DEMANDE GÉNÉRALE !

RÉSERVEZ TÔT
JUSQU'AU
10 DÉCEMBRE
ET BÉNÉFICIEZ
D'UN RABAIS
DE 100 \$/PERSONNE*

La Martinique

Située dans l'archipel des Petites Antilles dans la mer des Caraïbes et appartenant à la France, la Martinique est surnommée « île aux fleurs ». Elle offre une touche européenne en climat tropical. Lors de votre séjour, vous logerez dans de charmants bungalows situés en bordure de mer où vous aurez de nombreux temps libres pour profiter des installations disponibles sur place ou laissez-vous tenter par les différentes excursions optionnelles offertes à destination. Lors d'un tour de ville, vous aurez la chance de découvrir le centre économique et culturel de la Martinique, Fort-de-France. Dominée par les massifs volcaniques environnants, vous serez sans doute émerveillée par ses paysages uniques.

Date : 17 avril au 24 avril 2018

Lieu de rencontre : Centre communautaire Saint-Joseph au 1450, boul. Pie-X, Laval

Coût : 1 999 \$, taxes incluses (occupation double)

Le tarif inclus : vol avec Air Canada, transferts entre l'aéroport et l'hôtel, hébergement pour 7 nuits, 14 repas, activités au programme et services d'un guide-accompagnateur.

*Offre uniquement valide pour les membres FADOQ

Besoin d'information sur l'ensemble des activités ?

Contactez :

Manon Gibeault

Coordonnatrice aux loisirs

FADOQ – Région Laval

450 686-2339, poste 702

manon.gibeault@fadoqlaval.com

Dépôt obligatoire (15%) au moment de l'inscription et aucun remboursement après la date limite d'inscription. Une inscription signifie une acceptation de droits d'utilisation des photos à des fins de promotions pour les événements de la FADOQ. Il est conseillé de consulter un médecin avant de s'adonner à la pratique d'une activité sportive.

Impression et
conception graphique Solisco



5 À 7 VINS ET FROMAGES

Cette 3^e édition nous replonge en compagnie d'une sommelière membre de l'Amicale des Sommeliers de Montréal. C'est d'ailleurs dans cette implication que Mme Nathalie Bazzo a gagné deux fois le concours annuel provincial de dégustation. Sur place, vous découvrirez les meilleurs accords vins et fromages, vous aurez des conseils sur les meilleurs achats et vous serez éblouie par notre plus beau décor spécialement conçu pour vous accueillir lors de l'événement !

Date : 30 novembre 2017 à 17 h

Lieu : Centre communautaire Saint-Joseph au 1450, boul. Pie-X, (bureau de FADOQ – Région Laval), à la Grande salle

Coût : 50 \$/personne (plus taxes)

Le forfait inclus : ½ bouteille de vin par personne (rouge et blanc), présentation privée de la sommelière, petit goûte (fromage, charcuterie, pain, etc.)

Date limite d'inscription : 9 novembre

Minimum de 30 participants, maximum de 50.

Le Réseau FADOQ remercie ses Grands Partenaires



FADOQ Région Laval
1450, boulevard Pie-X
bureau 218
Laval (Québec)
H7V 3C1

