

À vous de

bouger

À LAVAL

PRINTEMPS
2018



CAFÉ-CÉRAMIQUE DE LA ST-PATRICK*

Venez profiter de l'événement pour confectionner un cadeau pour donner aux gens que vous aimez et pour ajouter un œuvre à votre cuisine! Le repas (panini varié, accompagnements, verre de jus et liqueur, ou café ou thé ou tisane).

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).

*Le prix de la pièce à peindre (non inclus) varie de façon générale entre 10\$ et 20\$. Un 10% sera ajouté automatiquement sur le prix de la pièce pour le service.

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.



**QUELQUES
PLACES
DISPONIBLES !**

**Date : 21 mars
de 18 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 pers.**

La Cabane à sucre de Pâques (3^e édition)

>>> Dîner à volonté, musique d'ambiance, danse sociale et de ligne, tire sur neige et visite des installations pour la fabrication du sirop. <<<

Date : 27 mars de 11 h 30 à 15 h 30

Lieu : Cabane à sucre Constantin au 1054, boulevard Arthur-Sauvé (route 148), Saint-Eustache

Coût : 16,75 \$/personne (taxes incluses, pourboire non inclus)





VOYAGES 2018 – FADOQ LAVAL*



DATE	LIEU	COÛTS	DÉTAILS
31 mars au 7 avril 2018	Croisière dans les Caraïbes de l'Est à bord du MSC Seaside	1 759 \$ taxes incluses (occ. double)	Vol avec Air Canada, croisière de 7 nuits, 20 repas, activités programme services d'un guide-accompagnateur.
17 au 24 avril 2018	La Martinique	1 999 \$ taxes incluses (occ. double)	Vol avec Air Canada, transferts entre l'aéroport et l'hôtel, hébergement pour 7 nuits, 14 repas, activités au programme services d'un guide-accompagnateur.
18 au 24 août 2018	Baie Georgienne	1 560 \$ taxes incluses (occ. double)	Autobus 5 étoiles, 6 nuits et 19 repas d'inclus, activités au programme services d'un guide-accompagnateur.

*Passeport obligatoire, appelez-nous au 450 686-2339, poste 702 pour obtenir de plus amples détails.

Exercices de groupe pour personnes à mobilité réduite

NOUVEAU !

Combattez les effets liés aux problèmes de santé et au vieillissement. Surtout, ne soyez pas sédentaire, quelle que soit votre condition. Venez pratiquer une activité physique sécuritaire et adaptée à vos besoins. Le cours est idéal pour les personnes qui ont déjà subi des chutes au sol et qui ont un handicap, vous ne ferez jamais d'exercice au sol avec ces cours! Notre professeure est une thérapeute en réadaptation physique membre de l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec. Une sortie festive adaptée au groupe sera planifiée avec les participants à la fin de la session!

Date: 26 avril au 28 juin de 13 h 30 à 15 h (10 cours)

Lieu: Centre communautaire Saint-Joseph
au 1450, boul. Pie-X), local 201.

Coût: 50\$ / personne

COURS DE GOLF (3^e ÉDITION)

La formule comprend :

- Professeur de golf membre de FADOQ Région Laval, instructrice de niveau 3.
- 5 cours de soir (à l'extérieur)
- Une partie de groupe sera organisée à la fin des cours avec votre instructrice sur place. (Frais de partie non inclus, voir ici-bas)



Date: 7 mai, 14 mai, 21 mai, 28 mai, 4 juin de 18 h 45 à 20 h 15

Lieu: Centre de Golf Val des Arbres au 1981, rue
Notre-Dame-de-Fatima

Coût: 75 \$ (vous devez prévoir 10 \$ par séance pour
votre panier de balles de pratique)

* Les cours seront annulés sur place en cas de pluie.

SPECTACLE : DANSE EN LIGNE COUNTRY WESTERN

Les amateurs de musique country seront choyés par ce spectacle réunissant sur scène plus d'une quinzaine d'artistes, dans un méga spectacle de danse et de chansons! Venez voir notre hommage à Georges Hamel, ainsi que le groupe « Country Toujours honorer nos vedettes québécoises » dont Patrick Norman, Willie Lamothe, Renée Martel et Bobby Hachey, ainsi qu'aux géants de la musique country, les incontournables Kenny Rogers, Dolly Parton, Garth Brooks, Willie Nelson, Patsy Cline, Hank Williams, et plusieurs autres. Une équipe de professeurs de danse sera sur place pour vous faire danser au Complexe JC Perreault de St-Roch-de-l'Achigan.

Date : 14 avril à 9 h 00
(départ de l'autobus de Laval)
Lieu de rencontre : Quality Suites 2035, autoroute des Laurentides
Coût : 119 \$ / personne
Le forfait inclus : transport en autobus, un dîner, un guide accompagnateur, danse de groupe avec animation.



CLUB DE MARCHÉ (3^E ANNÉE)

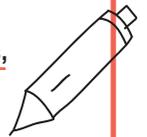
Le Club de marche FADOQ – Laval offre des marches de promenade avec peu ou aucun dénivelé. Nous parcourons environ 5 km par heure au Parc des Prairies, une nouveauté pour notre Club. Chaque marche offre une pause à mi-chemin pour profiter de la nature. Nous effectuons des sorties tous les mois pour vous faire découvrir les plus beaux espaces verts de Laval. Votre **carte de membre est obligatoire** lors de votre première marche. Des trucs santé et des astuces de la marche afghane vous seront offerts dans un cahier du participant durant la saison.

Date : le 1^{er} mai à 18h30 et tous les mardis suivants.
Lieu : Parc des Prairies au stationnement au bout de la 15^e rue (accès par le boul. Cartier Ouest).
Coût : Gratuit

Atelier d'initiation à l'écriture (2^e session)

>> Vous rêvez d'écrire ? Assistez aux ateliers d'écriture, donnés par les animateurs de la Fédération québécoise du loisir littéraire (FQLL). Surmontez vos blocages et apprenez à écrire un récit de vie, un poème, un conte ou pourquoi pas, une bande dessinée ! Les mots sont infinis, il ne manque que votre créativité !
Contenu des cours : autobiographie, conte, écriture poétique. Inclus : 3 cours avec un professeur d'expérience de la FQLL et le matériel d'apprentissage. <<

Date : 2 mai au 16 mai de 13 h 30 à 16 h 30
Lieu : Centre communautaire Saint-Joseph au 1450, boul. Pie-X, Laval H7V 3C1, salle 201
Coût : 75 \$ (plus taxes) (uniquement en petit groupe)
Date limite d'inscription : 25 avril
Minimum de 5 participants, maximum de 8.



ACTIVITÉS QUOTIDIENNES SPORTIVES

DATE	SPORT	COÛTS	LIEU
Groupe du mardi : du 10 avril au 26 juin Groupe du jeudi : du 12 avril au 28 juin	Essentrics	168 \$/session 12 cours	Centre communautaire Jean-Paul Campeau, 3781, boul. Lévesque Ouest, salle 208
Du 11 avril au 27 juin	Pickleball	85 \$/session 12 séances ou 10 \$/partie (remplaçant)	Complexe Multi-Sports de Laval 955, avenue Bois-de-Boulogne
Du 12 avril au 28 juin, les lundis et/ou mercredis et/ou vendredi de 10 h 30 à 12 h (deux parties par semaine)	Hockey	580 \$/saison taxes incluses (26 parties) 15 \$/partie (remplaçant)	Cité du sport de Terrebonne (aréna de Terrebonne), 2485, boul. des Entreprises

QUAND LA QUALITÉ DE VIE RIME AVEC

AUDITION ET COMMUNICATION

Vous éprouvez de la difficulté à entendre certains sons ? Il vous arrive souvent de devoir faire répéter les membres de votre entourage ? Vous avez peut-être une perte d'audition.

Apprenez comment reconnaître une perte auditive et quelles sont les solutions qui s'offrent à vous lors de la conférence présentée par Brigitte Sauvageau, audiologiste exerçant au sein d'une clinique Lobe.

Vous pourrez effectuer sur place un test de dépistage auditif, offert par un professionnel de la santé auditive, à l'aide de l'application mobile Décibelle.

Pour vous inscrire, veuillez contacter Manon Gibeault de la FADOQ – Région Laval au 450 686-2339, poste 702.

Au plaisir de vous y voir en grand nombre !

Date : Le jeudi 10 mai de 9 h 30 à 12 h

Lieu : Pavillon du Bois-Papineau au 3235, boul. Saint-Martin Est, local 006

(sous-sol, stationnement à l'arrière du centre)

Coût : gratuit



Conditions et termes relatifs aux loisirs

- La majorité des activités sont organisées avec un système de covoiturage ou avec votre propre moyen de transport (sauf si le contraire est indiqué). Nous serions dans la mesure de louer un autobus sur certaines activités s'il y a un assez grand nombre d'inscriptions.
- Les prix sont amenés à être réduits sur certaines activités si nous avons un nombre d'inscriptions qui nous permet d'accéder à un tarif de groupe.
- Certains spectacles ou activités sont plus populaires et nécessitent de s'inscrire rapidement pour bénéficier des meilleurs sièges et de la meilleure qualité.
- Pour toutes nos activités, prenez note qu'une inscription constitue une autorisation de diffusion des photos et vidéos par FADOQ Région – Laval.
- Les événements ont lieu en cas de mauvais temps, peu importe l'activité, sauf en cas de grande tempête. La température n'est pas un motif valable pour un remboursement en cas d'annulation. S'il est possible, l'activité sera repoussée à une autre date en accord avec les participants.
- La carte de membre FADOQ est obligatoire pour participer aux événements, sauf s'il y a indication contraire.
- Il est important de respecter vos limites et vos capacités lors de la pratique physique. De plus, il est fortement recommandé de consulter un médecin avant d'entreprendre une activité physique d'intensité élevée.
- Dépôt obligatoire (15%) au moment de l'inscription et aucun remboursement après la date limite d'inscription. Une inscription signifie une acceptation des 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.

Les réservations sont obligatoires pour TOUS nos cours et nos événements, vous devez contacter Manon Gibeault au 450 686-2339, poste 702.

Conférence « Démystifier vos droits financiers! »

Sonia Morin, comptables professionnels agréés, planificatrice financière et consultante en mesures fiscales pour personnes handicapées et âgées sera des nôtres pour vous présenter sa plus récente conférence dédiée aux 50 ans et +.

- Le crédit d'impôt remboursable pour maintien à domicile des aînés
- Le montant pour aidant naturel
- Le crédit d'impôt remboursable pour frais engagés par un aîné pour maintenir son autonomie
- Dépenses pour l'accessibilité domiciliaire (depuis 2016)

Date : 24 mai à 13 h 30

Lieu : Centre communautaire Saint-Joseph au 1450, boul. Pie-X, (bureau de FADOQ – Région Laval), salle 201

Coût : 10 \$

Minimum : 20 personnes



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.

Impression et conception graphique Solisco

Le Réseau FADOQ remercie ses Grands Partenaires



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

