

# Printemps 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!



Région  
Lanaudière

## Ateliers de langues... axés sur le voyage

### ANGLAIS SESSION PRINTEMPS

#### Anglais niveau 1

Du 28 mars au 16 mai

Horaire : les mercredis de 9 h à 11 h

#### Anglais niveau 2

Du 26 mars au 28 mai

*Relâche les 2 avril et 21 mai*

Horaire : les lundis de 9 h à 11 h

#### Anglais niveau 3

Du 26 mars au 28 mai

*Relâche les 2 avril et 21 mai*

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 PRINTEMPS

#### Espagnol niveau 1

Du 21 mars au 9 mai

Horaire : les mercredis de 18 h à 20 h

#### Espagnol niveau 2

Du 22 mars au 10 mai

Horaire : les jeudis de 18 h à 20 h

#### Espagnol niveau 3

Du 27 mars au 15 mai

Horaire : les mardis de 18 h à 20 h

#### Espagnol niveau 4 *Novedad!*

*Test de classement requis*

Du 21 mars au 9 mai

Horaire : les mercredis 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*

## Nouveautés

### Cuisine 50 +

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

#### ***J'apprends à cuisiner - pour hommes seulement***

Les lundis 16, 23 et 30 avril

**ou**

Les vendredis 25 mai, 1<sup>er</sup> et 8 juin

#### ***Le diabète et l'alimentation***

Les lundis 7, 14 et 28 mai

**ou**

Les vendredis 4, 11 et 18 mai

#### ***Réduire l'inflammation par l'alimentation***

Les lundis 4, 11 et 18 juin

**ou**

Les vendredis 13, 20 et 27 avril

*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*



## Venez essayer!

### Danse douce - séance d'essai

Un amalgame de mouvements de danse, de gymnastique douce et de yoga effectués sur la musique du monde... Osez et laissez-vous charmer par cette nouvelle approche!

Le mardi 27 mars de 14 h à 15 h 15

*Groupe : 4 à 6 participants*

*Coût : 20 \$ taxes incluses*

*Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette*

### Aviron - séances d'essai

Vous voulez vous dépasser et vous amuser? Venez essayer l'aviron! La séance d'essai est offerte dans un environnement sécurisé... Vivez passionnément!

Le vendredi 25 mai **ou** le samedi 26 mai de 13 h 30 à 15 h 30

*Groupe : 10 à 20 participants*

*Coût : 25 \$ taxes incluses*

*Endroit : Club d'aviron Terrebonne, 2740, 40<sup>e</sup> Avenue, Terrebonne*

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

ou [loisirs@fadoqlanaudiere.ca](mailto:loisirs@fadoqlanaudiere.ca)

# Les ateliers de formation



Région  
Lanaudière

## Ateliers de formation... axés sur la culture

### Photographie encore plus - niveau 3

(Prérequis niveau 2, trépied requis)

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



### Bricolage grands-parents et petits enfants (6 à 10 ans)

#### Joli toutou : fabriquer un toutou avec des tissus recyclés

Date : le samedi 28 avril

Horaire : de 9 h 30 à 12 h

Coût : 25 \$ taxes, collation et matériel inclus

Groupe : 10 à 12 grands-parents avec leur petit-enfant

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



### Atelier d'initiation à l'acrylique

#### Fleurs en été - niveau 1

Date : le mardi 8 mai

Horaire : de 13 h 30 à 16 h 30

Coût : 50 \$ taxes et matériel inclus

#### Fleurs en été - niveau 2 (prérequis niveau 1)

Dates : les mardis 15, 22 et 29 mai

Horaire : de 13 h 30 à 16 h 30

Coût : 150 \$ taxes et matériel inclus (sauf le pinceau fin que vous devez fournir)

Groupe : 6 à 8 participants

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette



### Atelier d'initiation au dessin à la mine

Date : le vendredi 27 avril

Horaire : de 9 h à 12 h

Coût : 30 \$ taxes et matériel inclus

Groupe : 6 à 12 participants

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

## NOUVEAUTÉ! 5 à 7 accords mets et vins

Venez découvrir et déguster les accords mets et vins concoctés pour vous par notre sommelier Christian Jacques. Découverte, partage, ambiance décontractée et plaisir assuré lors de ce rendez-vous printanier!

Date : le jeudi 17 mai

Horaire : de 17 h à 19 h et plus...

Coût : 55 \$ taxes et trois services dégustation mets et vins inclus

Groupe : 12 à 30 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 : 20 à 28 participants

Endroit : 34, 1<sup>ère</sup> avenue, Notre-Dame-des-Prairies



### Ateliers de gymnastique douce « corps en mouvement »

Date : reprise en janvier

(possibilité d'intégrer le groupe)

Horaire : les vendredis de 10 h à 12 h (groupe 1)

et de 13 h à 15 h (groupe 2)

Coût : gratuit

Groupe : 24 à 28 participants

Endroit : 34, 1<sup>ère</sup> avenue, Notre-Dame-des-Prairies

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

ou [loisirs@fadoqlanaudiere.ca](mailto:loisirs@fadoqlanaudiere.ca)

# Les ateliers de formation

## 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](mailto:accueil@fadoqlanaudiere.ca)

### ViActive

Saviez-vous que la pratique régulière d'activités physiques permet d'atténuer les effets de l'âge? Non seulement être actif diminue le risque d'être atteint de certaines maladies et aide généralement à les contrôler, mais l'être vous protégera aussi de plusieurs maux tout en étant excellent pour votre moral.



Puisqu'il est difficile de se motiver à s'entraîner seul, pourquoi ne pas rejoindre un groupe ViActive? Adapté aux 50 ans et plus et animé par des bénévoles formés, ce programme saura vous faire bouger en groupe dans un contexte des plus plaisants.

Pour de l'information sur le programme ViActive ou pour trouver le milieu le plus près de chez vous :  
450 759-7422 poste 5 ou [coordonnateur@fadoqlanaudiere.ca](mailto:coordonnateur@fadoqlanaudiere.ca).

### RECHERCHE DE PHOTOGRAPHIES SOUVENIR DE JEUNES DE 50 ANS ET PLUS

Vous êtes un membre FADOQ et vous avez réalisé une magnifique photographie d'une personne de 50 ans et plus qui vous tient à cœur? Alors n'hésitez plus, et soumettez-nous cette petite perle pour notre prochaine exposition de photographies qui aura lieu au printemps 2018. Seul critère : la photographie doit représenter au moins un aîné pour être éligible; il peut être accompagné ou non, le reste vous appartient. C'est le temps d'exprimer votre sensibilité, votre créativité, votre dynamisme, vos excentricités!

Faites parvenir vos photographies dès maintenant en haute résolution (entre 1 et 5 Mo) à [loisirs@fadoqlanaudiere.ca](mailto:loisirs@fadoqlanaudiere.ca).

Un maximum de 10 photographies est accepté par participant. Date limite : 31 mars 2018.

# 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

## Journée et sorties plein air

### Journée plein air au Camp familial St-Urbain

Venez découvrir le Camp familial St-Urbain et vous offrir une journée plein air nature entre membres FADOQ! Vous pourrez aller en randonnée pédestre (10 km de sentier), faire du kayak, du canot et du pédalo, aller à la pêche (permis requis), essayer le tir à l'arc et vous baigner! Toutes les activités du camp vous sont ouvertes! Le service de cafétéria sera disponible et si la demande le justifie, nous pourrions organiser du transport en autobus à partir de Joliette et de Terrebonne (minimum 30 inscriptions requises par lieu de départ).



CAMP familial  
ST-URBAIN

**Date : le samedi 2 juin, de 9 h à 16 h**

**Endroit : Camp familial St-Urbain, 1651, chemin de Chertsey, Chertsey, QC J0K 3K0**

**Coût avec transport 25 \$** : transport par autobus, accès au site et aux activités

**Coût sans transport 5 \$** : accès au site et aux activités

**Date limite pour vous inscrire** : le 24 mai à 17 heures (paiement à l'inscription, non remboursable)

FADOQ - Région Lanaudière sera sur place pour vous accompagner et s'assurer que vous passez une belle journée!

Notez que la journée a lieu beau temps, mauvais temps.

Un service de cafétéria est disponible sur place. Vous pourrez y manger un repas chaud complet pour 15 \$ et vous y procurer breuvages et collations. Vous pouvez aussi apporter votre lunch et vos collations. Un minimum de 35 personnes doivent réserver le service de cafétéria pour qu'un repas chaud complet soit offert. Si ce minimum n'est pas atteint, vous pourrez obtenir une boîte à lunch copieuse pour 15 \$.

### Visite à l'Abbaye Val-Notre-Dame

Date : le vendredi 1<sup>er</sup> juin

Horaire : 11 h à 14 h pique-nique et randonnée pédestre dans les sentiers - **apportez votre lunch**

14 h à 15 h visite guidée du monastère

Coût : 10 \$ taxes incluses

*Groupe : 20 à 35 participants*

*Endroit : rendez-vous dans le stationnement des marcheurs, 250, chemin de la Montagne-Coupée, Saint-Jean-de-Matha*

### Journée en kayak de mer

Venez vous initier au kayak de mer tout en découvrant le Parc de la rivière de Terrebonne, un lieu unique et méconnu!

Date : le samedi 9 juin

Horaire : 9 h à 15 h - **apportez votre lunch**

Coût : 85 \$ taxes incluses

**Date limite pour vous inscrire** : le 18 mai à midi

*Groupe : 7 à 21 participants*

*Endroit : rendez-vous au Parc de la rivière Terrebonne, 2740, 40<sup>e</sup> avenue, Terrebonne*

### Visite à la Maison Antoine Lacombe

Visite guidée de la Maison Antoine Lacombe et des jardins, suivi d'un pique-nique champêtre.

Date : le vendredi 15 juin

Horaire : 10 h à 13 h

Coût : 25 \$ pique-nique et taxes incluses

*Groupe : 8 à 35 participants*

*Endroit : rendez-vous à la Maison Antoine Lacombe, 895, rue de la Visitation, Saint-Charles-Borromée*



**Dates**  
à noter  
à votre  
calendrier

Journées intergénérationnelles  
grands-parents et petits-enfants:

**21 août**

au Buffet des Continents de Mascouche

**23 août**

au Centre d'arts Diane Dufresne de Repentigny

**25 août**

Randonnée vélo

**22 septembre**

Grande marche FADOQ - Région Lanaudière

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

ou [loisirs@fadoqlanaudiere.ca](mailto:loisirs@fadoqlanaudiere.ca)

# Les activités sportives



Région  
Lanaudière

## 19<sup>e</sup> Jeux régionaux en mai et juin : des compétitions sportives amicales réservées aux membres FADOQ

<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Tournoi de petites quilles</b> équipes de 5 joueurs composition libre catégories avec ou sans handicap</li></ul>	<p><b>4 mai</b> qualification régionale salles de quilles participantes</p> <p><b>11 mai</b> finale régionale salle de quille dévoilée la veille de la finale</p>	<p>12 \$ taxes incluses</p> <p>Gratuit</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Tournoi de pétanque</b> équipes de 3 joueurs composition libre</li></ul>	<p><b>25 mai</b> Parc Aimé-Piette 81, rue Venne, Saint-Jacques</p>	<p>12 \$ taxes incluses</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Tournoi de pickleball</b> <b>Épreuve en vedette 2018</b> catégorie double libre</li></ul>	<p><b>5 mai</b> Collège Esther-Blondin 101, rue Sainte-Anne, Saint-Jacques</p>	<p>10 \$ taxes incluses</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Tournoi de golf</b> formule compétition en duo, catégories homme, femme ou mixte formule hors compétition en quatuor</li></ul>	<p><b>5 juin</b> Club de golf de Joliette 221, chemin du Golf Est, Joliette</p>	<p>115 \$ taxes incluses</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Épreuves sportives en équipe et en individuel*</b></li></ul>	<p><b>5 mai</b> Collège Esther-Blondin 101, rue Sainte-Anne, Saint-Jacques</p>	<p>12 \$ pour 1 épreuve / 18 \$ pour 2 épreuves taxes incluses</p>

\*Baseball poche, dards, marche rapide, marche prédiction individuelle et en équipe, course à pied, pétanque-atout, sac de sable

Les médaillés des Jeux régionaux sont invités à représenter la région aux Jeux provinciaux du Réseau FADOQ qui se tiendront à Saint-Jérôme, les 11, 12 et 13 septembre 2018.

La carte de membre FADOQ valide est nécessaire pour s'inscrire aux Jeux régionaux.

Il est important de noter qu'afin qu'une épreuve soit offerte, un minimum de cinq équipes ou athlètes doivent y être préalablement inscrits. Si ce minimum n'est pas atteint, la discipline concernée ne sera pas offerte lors des Jeux régionaux 2018.

Selon l'horaire des compétitions, un dîner est offert au coût de 10 \$ taxes incluses. L'achat du dîner est optionnel, en tout temps vous pouvez apporter votre lunch.

Pour inscription ou information sur les Jeux régionaux : 450 759-7422 poste 8

ou [loisirs@fadoqlanaudiere.ca](mailto:loisirs@fadoqlanaudiere.ca) ou contactez votre club FADOQ local.

## Ligue amicale de hockey 50+ de calibre B

**LES INSCRIPTIONS SONT DÉBUTÉES!** Communiquez avec Marcel Thibault au 450 492-8551

**Prochaine saison** du 17 septembre 2018 au 3 avril 2019 - 52 parties pendant la saison

(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 : 630 \$ taxes incluses

Équipes : 11 joueurs par équipe

Endroit : Cité du sport, 2485, boulevard des Entreprises, Terrebonne

