

À vous de

bouger

À LAVAL

ÉTÉ
2018



Club de marche (4^e année)

Les sorties mentionnées ci-dessous sont ouvertes à tous, carte de membre obligatoire pour les marches régulières. Le club de marche FADOQ Laval offre des marches de santé à votre rythme dans plusieurs parcs de Laval. Début du club de marche le 1^{er} mai.

Date : Première marche
le 1^{er} mai à 18 h 30 et
tous les mardis suivants

Lieu de rencontre :
Parc des Prairies,

5 av. du Crochet,
(rencontre au stationnement,
prendre le boulevard Cartier
jusqu'à la 15^e rue)
Coût : gratuit

HORAIRES

SORTIES	LIEUX	DATES
Sortie #1	Parc Berthiaume	29 mai
Sortie #2	Parc des Prairies	15 juin
Sortie #3	Centre de la Nature	10 juillet
Sortie #4	Vieux-Montréal* Avec un guide professionnel, vous découvrirez des coins inconnus	31 août
Sortie #5	Berges des Baigneurs	11 septembre

*des frais sont appliqués à cette activité

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE (AGA)

Les membres sont invités à la 46^e assemblée générale annuelle. Lors de cette assemblée, il y aura présentation des états financiers, les rapports de la présidente, Dianne Jeannotte, et de la directrice générale, Andrée Vallée, ainsi que les prévisions budgétaires. Un buffet sera servi après l'assemblée.

Date : jeudi 7 juin 2018 à 9 h 30

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

Coût : Gratuit

Réservation obligatoire

450 686-2339 poste 702

Date limite d'inscription : 30 mai 2018

PICKLEBALL (EXTÉRIEUR)

La popularité du jeu pickleball prend de l'ampleur d'année en année. Vous voulez garder la forme ? Vous voulez bouger ? Pour les nouveaux, allez, essayez-le et vous reviendrez ! Amusez-vous !

Date : à partir de mercredi
4 juillet et tous les mercredis
suyvants jusqu'au 22 août 2018.

Lieu : Parc Louis-Durocher,
1700 rue Thomas-D'Orsonnens

Coût : 1 \$ (payable sur place,
aucune inscription obligatoire
et équipement sur place)



Marche Lavalloise pour la bienveillance des aînés, 2^e année

>> À l'occasion de la Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées, qui se déroulera le vendredi 15 juin prochain, le Comité lavallois en abus et violence envers les aînés et ses partenaires, dont le CISSS de Laval, organisent une marche qui aura lieu au cœur du Parc des Prairies de Laval. Les participants inscrits seront invités à se rejoindre au chalet d'accueil du parc, vis-à-vis l'avenue du Crochet, à partir de 8 h 30. Musique et animation seront à l'honneur. Le départ se fera à 9 h 30. La marche, d'une longueur de 2 ou 4 km, se déroulera jusqu'à 10 h.

La symbolique de la marche évoque l'aspect collectif de la lutte contre la maltraitance envers les personnes âgées, ainsi que l'importance de demeurer vigilant et mobilisé à l'égard de cet enjeu. Il est important de souligner que la maltraitance toucherait de 4 à 7 % des Canadiens de 65 ans et plus, soit entre 2 500 à 4 400 Lavallois en 2017.

Le 15 juin, toute la population et les partenaires du réseau de la santé et des services sociaux sont conviés à témoigner leur solidarité à l'occasion de cette journée. **<<**

Date : vendredi 15 juin 2018 à 9 h 30
Lieu : Parc des Prairies, 5 av. du Crochet, Laval-des-Rapides (stationnement par le boulevard Cartier jusqu'à la 15^e rue
Coût : Gratuit



Nid O'truche & Vignoble Rivière du Chêne

AVANT-MIDI

Venez découvrir ce parc thématique d'autruches récipiendaire du grand prix national Argent du Tourisme québécois. Sur place : visite guidée et dégustation.

Dîner sur place aux frais du membre : (apportez votre lunch ou le service de restauration sur place est disponible), vous pourrez essayer le hamburger à la viande d'autruche, un délice !



Durée : 1 heure 15 minutes

Après le dîner, nous poursuivons notre visite de passion et dégustation au Vignoble Rivière du Chêne.

APRÈS-MIDI

Nous poursuivons notre visite de passion et dégustation au Vignoble Rivière du Chêne. Ils nous feront découvrir la typicité de leur terroir, les méthodes d'élaboration de leurs vins, l'apprentissage de leurs cépages et de leurs techniques pour une culture raisonnée. Vous apprendrez tout sur la transformation du raisin en vin de la vigne à la bouteille. **Dégustation de 5 de leurs vins.** Achat possible de leurs vins sur place. Nous avons de la chance ces dernières années, le soleil nous suit toujours, venez en profiter !

Date : jeudi 12 juillet 2018
de 10 h à 16 h

Durée de la visite
du vignoble : 70 minutes

Lieu de rencontre :
Centre communautaire
Saint-Joseph

au 1450 boul. Pie-X, Laval
Coût : 70\$/personne
(taxes et transport inclus)
Minimum : 15 personnes
Maximum : 20 personnes
Date limite d'inscription :
26 juin 2018

VOYAGES 2018 – FADOQ LAVAL*

DATE	LIEU	COÛTS	DÉTAILS
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.



TOURNOI DE GOLF MULTIRÉGIONAL 2018

FADOQ – Région Laurentides, pour la 12^e édition, vous accueille dans leur région, une tradition qui perdure avec les régions, Île de Montréal, Outaouais et Laval. Tous les joueurs de ces régions sont invités à venir vivre cette belle expérience au Club de Golf Le Diamant à Mirabel.



Date : lundi 10 septembre 2018

Lieu : Club de Golf

Le Diamant, 10 466 Montée

Clément, Mirabel

Autoroute 15 nord,

direction de rue Charles

à Mirabel, sortie 31

Coût : 115 \$

Pour inscription

et information :

Laval : 450 686-2339 poste 702

Île de Montréal :

514 271-1411 poste 224

Outaouais : 819 777-5774

Laurentides :

819 429-5858 poste 2

JEUX FADOQ (LAURENTIDES)

Un événement pour les membres participatifs qui désirent vivre une grande expérience ! La région souhaite envoyer ses médaillés du Tournoi de Pickleball à sa 2^e délégation pour représenter la région de Laval dans ce sport.

Date : mardi au jeudi

11 au 13 septembre 2018

Lieu : Saint-Jérôme

Coût : Hôtel (le prix varie selon vos besoins)

Date limite d'inscription :

9 juillet 2018

Pour inscription contacter :

Manon Gibeault,

Coordonnatrice

aux activités

450 686-2339 poste 702

Premier Salon des aînés de Laval

La conférencière, marraine et porte-parole du Salon, Danielle Ouimet, sera au Salon les 20 et 21 octobre prochain. La FADOQ — Région Laval sera présente à la première édition du Salon des aînés de Laval pour les 50 ans et plus. Nous vous invitons en grand nombre à venir rencontrer différents exposants. Plusieurs conférenciers et un artiste invité, Joël Denis, seront présents. 3 jours pour s'informer et se faire plaisir, c'est un rendez-vous !

Date et heure : vendredi

19 octobre de 11 h à 17 h,

samedi et dimanche 20,

et 21 octobre de 10 h à 17 h.

Lieu : Place Forzanie de Laval,

4855 rue Louis B. Mayer, Laval

Coût : Entrée gratuite

Gala de danse

Faut-il une raison pour faire la fête ? Bien sûr que non ! Sous toutes ses formes, pour un oui ou un non, tous les prétextes sont bons pour inviter ses amis (membres FADOQ bien sûr !).



Vous êtes conviés le 13 octobre 2018 à une soirée dansante, suivi d'un buffet, pleine de surprises à l'occasion, pour simplement fêter et avoir du plaisir !

Par contre, vous devez venir déguiser comme dans vos rêves ! Pompier, gendarme... Pilote de chasse ou médecin sans frontières, c'est le moment de nous faire découvrir celui ou celle qui vous sert de modèle ! **Prix pour le plus beau costume (personnage).**

Rendez-vous le 13 octobre au restaurant Bellavista pour découvrir ce que vous réserve votre rôle d'un soir.

Chauffez le *dance floor* ! (Danse en ligne, swing, merengue, slow...) Mettez-vous dans la peau d'un personnage ! À vous de nous surprendre !

Inscription obligatoire, réservé aux membres FADOQ.

Confirmez votre présence en communiquant avec Manon Gibeault 450 686-2339 poste 702.

Date : samedi 13 octobre 2018

Date limite d'inscription :
mardi 2 octobre 2018

Lieu : Restaurant Bellavista,
1365 Montée Masson, Laval

Coût : 35 \$/personne

Heure : Dès 18 h 30

Plus d'information vous sera divulguée dans la programmation automne 2018, par contre, tenir la date de l'évènement dans votre calendrier.

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.

Lobe

J'ai une perte auditive, que dois-je faire ?

Une perte auditive est parfois difficile à détecter, et ce, malgré les impacts qu'elle peut avoir dans la vie d'une personne. Porter une attention aux signes devient alors primordial, que ce soit chez vous ou chez l'un de vos proches. Un téléviseur plus fort qu'à l'habitude, une tendance à faire répéter les gens ou encore une difficulté à comprendre la parole dans le bruit, tous ces signes peuvent indiquer une perte d'audition.

En cas de doute, n'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé exerçant au sein des cliniques Lobe. Vous aurez la possibilité d'effectuer un test de dépistage auditif sans frais* permettant de déterminer si vous avez besoin d'une évaluation auditive complète.

Pour plus d'information, communiquez avec nous au 1 866 411-5623.

Lobe
Santé auditive
et communication™

*Offre valide jusqu'au 31 décembre 2019

Besoin d'information sur l'ensemble de ces activités ?

Contacteur :

Manon Gibeault
Coordonnatrice des activités
FADOQ Région Laval
450 686-2339 #702
manon.gibeault@fadoqlaval.com

Dépôt obligatoire au moment de l'inscription et aucun remboursement après la date limite d'inscription.

Impression et
conception graphique
Solisco



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

