

# Automne 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 langue... axés sur le voyage

### ANGLAIS SESSION AUTOMNE

#### Anglais niveau 1

Du 26 septembre au 14 novembre

Horaire : les mercredis de 9 h à 11 h

#### Anglais niveau 2

Du 24 septembre au 19 novembre

Horaire : les lundis de 9 h à 11 h

*Relâche le lundi 8 octobre, journée fériée*

#### Anglais niveau 3

Du 24 septembre au 19 novembre

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

*Relâche le lundi 8 octobre, journée fériée*

#### Anglais avancé – conversation

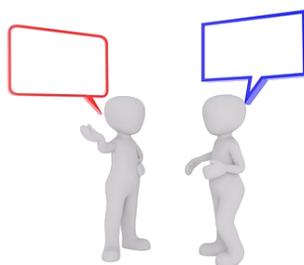
Du 26 septembre au 14 novembre

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*



### ESPAGNOL SESSIONS AUTOMNE

#### Espagnol niveau 1

Du 29 août au 17 octobre

Ou du 24 octobre au 12 décembre

Horaire : les mercredis de 18 h à 20 h

#### Espagnol niveau 2 (prérequis niveau 1 ou test de classement)

Du 30 août au 18 octobre

Ou du 25 octobre au 13 décembre

Horaire : les jeudis de 18 h à 20 h

#### Espagnol avancé – conversation (test de classement requis)

Du 23 octobre au 11 décembre

Horaire : les mardis de 18 h à 20 h

*Groupe : 8 à 14 participants*

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

*Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette*

#### Pour inscriptions ou informations

sur les ateliers de langue : 450 759-7422 poste 8

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

## NOUVEAUTÉS À L'ITALIENNES

### Souper thématique à l'Hôtel Château Joliette

#### Uniquement pour les membres FADOQ!

Prenez part à ce souper gastronomique aux saveurs italiennes composé par le chef Guillaume Plouffe, à partir des magnifiques produits de notre région.

*Date : le jeudi 20 septembre 2018, dès 18 h*

*Endroit : Hôtel Château Joliette, salle Lindsay*

*Coût : 47 \$ taxes et service inclus (brevages et alcool en sus)*

#### Menu 4 services :

- Salade Panzanella - tomates du jardin, pain maison au balsamique et basilic frais
- Arancini de bison de la Terre des bisons, sauce aux poivrons grillés et miel d'automne Abelha et Aristée
- Osso Buco de porc du Porc du rang 4, sauce tomate classique et asperges de saison
- Sandwich à la crème réinventée, biscuits maison et gelato aux pistaches

*Forfait hébergement disponible incluant le petit déjeuner gourmand : 125 \$ plus taxes pour une personne ou 140 \$ plus taxes pour deux personnes (pourboire inclus). Information : Claudine Boisvert au 1 800 361-0572 ou 450 752-2525 poste 101.*

### 5 à 7 accords mets et vins

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

*Date : le jeudi 4 octobre, de 17 h à 19 h et plus...*

*Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette*

*Coût : 55 \$ taxes incluses*

#### Menu 3 services mets et vins :

- Antipasti à l'Italienne - vin : Moscato d'Asti, Piedmont, Italie
- Tombée de champignons sur mozzarella buffalo tomates et pesto soupoudré de parmigiano reggiano - vin : Inama, Soave classico, Vénétie, Italie
- Quadrello, Pecorino sottobosco, Gorgonzola et saucisses italiennes variées - vin : Sangiovese di Romagna, Umerto Cesari, Émilie-Romagne, Italie

**RÉSERVATIONS REQUISES** pour le souper thématique et le 5 à 7 accords mets et vins au 450 759-7422 poste 8 ou [loisirs@fadoqlanaudiere.ca](mailto:loisirs@fadoqlanaudiere.ca)

# Les ateliers de formation



Région  
Lanaudière

## Nouveautés, venez essayer!

### Initiation au pastel sec

Date : le samedi 13 octobre  
Horaire : de 9 h 30 à 15 h 30  
Groupe : 6 à 8 participants  
Coût : 75 \$ taxes et matériel inclus  
Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette



### Acrylique « Abstraction dans mon salon »

L'abstraction vous intéresse? Voici votre chance!  
Venez peindre à l'acrylique sans crainte... En commençant par une couleur puis en cinq heures, s'amuser, créer et ne plus vouloir s'arrêter!  
Date : le vendredi 16 novembre  
Horaire : de 9 h 30 à 15 h 30  
Groupe : 6 à 8 participants  
Coût : 75 \$ taxes et matériel inclus  
Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

### Aviron - séance d'essai

Vous voulez vous dépasser et vous amuser? Venez essayer l'aviron! La séance d'essai est offerte dans un environnement sécurisé.  
Date : le samedi 1<sup>er</sup> septembre  
Horaire : de 13 h 30 à 15 h 30  
Groupe : 10 à 20 participants  
Coût : 25 \$ taxes et matériel inclus  
Endroit : Club d'aviron Terrebonne, 2740, 40<sup>e</sup> Avenue, Terrebonne

### Danse douce - séance d'essai

Un amalgame de mouvements de danse, de gymnastique douce et de yoga effectués sur la musique du monde... Laissez-vous charmer par cette nouvelle approche!  
Date : le mardi 2 octobre  
Horaire : de 14 h à 15 h 15  
Groupe : 4 à 6 participants  
Coût : 20 \$ taxes et matériel inclus  
Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

## Cuisine 50 +

### Sans gluten!

Dates : 31 août, 7 et 14 septembre  
Horaire : les vendredis de 9 h à 12 h

### Réduire l'inflammation par l'alimentation

Dates : 21, 28 septembre et 5 octobre  
Horaire : les vendredis de 9 h à 12 h

### Cuisine végétarienne NOUVEAUTÉ!

Dates : 12, 19 et 26 octobre  
Horaire : les vendredis de 9 h à 12 h



### Le diabète et l'alimentation

Dates : 2, 9 et 16 novembre  
Horaire : les vendredis de 9 h à 12 h

### Protéger mon cœur avec les cuisines du monde

Dates : 23, 30 novembre et 7 décembre  
Horaire : les vendredis de 9 h à 12 h

Groupe : 4 à 6 participants  
Coût : 35 \$ taxes et matériel inclus par atelier  
Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

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

### Ateliers d'initiation à l'écriture

Dates : du 4 octobre au 22 novembre  
Horaire : les jeudis de 13 h 30 à 15 h 30  
Coût : 105 \$ taxes et documentation incluses  
Groupe : 8 à 10 participants  
Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette



### EN CONTINU

#### Ateliers de théâtre santé et mémoire

Date : reprise en septembre (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<sup>ère</sup> Avenue, Notre-Dame-des-Prairies

#### Ateliers de gymnastique douce corps en mouvement

Date : reprise en septembre (possibilité d'intégrer le groupe)  
Horaire : groupe 1, les vendredis de 10 h à 12 h - groupe 2, les vendredis de 13 h à 15 h  
Coût : gratuit  
Groupe : 24 à 28 participants  
Endroit : 34, 1<sup>ère</sup> Avenue, Notre-Dame-des-Prairies

# 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 formation... axés sur la culture

### Ateliers de photo

#### **Bien connaître votre appareil photo / niveau 1**

Dates : les 10, 17, 24 septembre et 1<sup>er</sup> octobre  
Horaire : les lundis de 13 h 30 à 15 h 30  
Coût : 80 \$ taxes incluses

#### **Initiation à la photographie / niveau 2**

(prérequis photo niveau 1)

Dates : les lundis 15, 22, 29 octobre et 5 novembre plus une sortie pratique le samedi 27 octobre dans le secteur de L'Assomption  
Horaire : les lundis de 13 h 30 à 15 h 30 et la sortie du 27 octobre, de 8 h 30 à 12 h 30  
Coût : 95 \$ taxes incluses

#### **Introduction au traitement numérique des photos**

(prérequis photo niveau 1)

Dates : les 12, 19, 26 novembre et 3 décembre  
Horaire : les lundis de 9 h 30 à 11 h 30  
Coût : 80 \$ taxes incluses

Groupe : 8 à 12 participants

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

### Sorties de photo thématiques

#### **Photos de jardins et fleurs**

Date : le dimanche 16 septembre  
(reporté au mardi 18 septembre en cas de pluie)  
Prérequis : photo niveau 1 et trépied  
Horaire : de 9 h à 12 h  
Endroit : Maison Antoine Lacombe, 895, rue de la Visitation, Saint-Charles-Borromée

#### **Juste prendre le temps de faire de la photo...**

Date : le samedi 29 septembre  
(reporté au dimanche 30 septembre en cas de pluie)  
Prérequis : photo niveau 1  
Horaire : de 9 h à 12 h  
Endroit : promenade urbaine, rendez-vous dans le stationnement du 626, boul. Manseau, Joliette

#### **Photos de nature**

Date : le dimanche 21 octobre  
(reporté au mardi 23 octobre en cas de pluie)  
Prérequis : photo niveau 1 et trépied  
Horaire : de 9 h à 12 h  
Endroit : Parc de l'Île Vessot, Joliette (rendez-vous dans le stationnement situé sur le boul. Base-de-Roc)



#### **Photos créatives**

Date : le samedi 10 novembre  
(reporté au samedi 17 novembre en cas de pluie)  
Prérequis : photo niveau 1 et trépied  
Horaire : de 9 h à 12 h  
Endroit : promenade urbaine, rendez-vous au 626, boul. Manseau, Joliette (local des ateliers de photo)

Groupe : 6 à 12 participants

Coût : 35 \$ taxes incluses

### Ateliers d'arts visuels

#### **Aquarelle**

Dates : du 4 octobre au 1<sup>er</sup> novembre  
Horaire : les jeudis de 9 h à 12 h  
Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette  
Groupe : 6 à 8 participants  
Coût : 175 \$ taxes incluses (le matériel n'est pas inclus)

#### **Faux vitrail débutant niveau 1**

Date : le samedi 10 novembre  
Horaire : de 9 h 30 à 15 h 30  
Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette  
Groupe : 5 à 8 participants  
Coût : 95 \$ taxes et matériel inclus

#### **Faux vitrail débutant niveau 2**

Date : le samedi 17 novembre  
Horaire : de 9 h 30 à 15 h 30  
Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette  
Groupe : 5 à 8 participants  
Coût : 95 \$ taxes et matériel inclus

#### **Dessin au crayon à la mine niveau 1**

Dates : du 27 septembre au 15 novembre  
Horaire : les jeudis de 13 h 30 à 16 h  
Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette  
Groupe : 6 à 8 participants  
Coût : 180 \$ taxes incluses (le matériel n'est pas inclus)

#### **Dessin au crayon couleur niveau 1**

Dates : du 27 septembre au 1<sup>er</sup> novembre  
Horaire : les jeudis de 9 h 30 à 12 h  
Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette  
Groupe : 6 à 8 participants  
Coût : 140 \$ taxes incluses (le matériel n'est pas inclus)



Pour inscription ou information : 450 759-7422, poste 8 ou [loisirs@fadoqlanaudiere.ca](mailto:loisirs@fadoqlanaudiere.ca)

# Les ateliers de formation



Région  
Lanaudière

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 24 novembre et 1<sup>er</sup> décembre

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 [dga@fadoqlanaudiere.ca](mailto:dga@fadoqlanaudiere.ca)

## 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

Groupes : 5 à 6 participants

Durée : 9 heures (3 ateliers de 3 heures)

Coût : 70 \$ taxes incluses

### Passage à Windows 10

Groupes : 5 à 6 participants

Durée : 6 heures (2 ateliers de 3 heures)

Coût : 55 \$ taxes incluses

### J'apprivoise Internet

Groupes : 5 à 6 participants

Durée : 3 heures (3 ateliers de 3 heures)

Coût : 75 \$ taxes incluses



### Initiation aux réseaux sociaux - Facebook et Messenger

Groupes : 5 à 6 participants

Durée : 12 heures (4 ateliers de 3 heures)

Coût : 90 \$ 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

Inscription ou information sur les ateliers informatiques : 450 759-7422, poste 0 ou [accueil@fadoqlanaudiere.ca](mailto:accueil@fadoqlanaudiere.ca)

**ATTENTION** inscriptions en continu : pour qu'un atelier ait lieu, **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 un atelier 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.

## Rencontre d'information - Harmonie Nouveaux Horizons de Lanaudière

Les Harmonies Nouveaux Horizons sont une organisation internationale dont les membres sont âgés de 50 ans et plus. Leur programme (musical New Horizons) contribue à la formation de groupe musicaux pour offrir aux aînés l'occasion d'apprendre ou de réapprendre à jouer d'un instrument de musique. Une harmonie vents et percussions est à l'oeuvre dans Lanaudière... Ça vous intéresse? Une rencontre d'information se tiendra le lundi 10 septembre, à 14 h, au 626, boul. Manseau, Joliette (2<sup>e</sup> étage). Inscription requise au 450 759-7422 poste 8 ou [loisirs@fadoqlanaudiere.ca](mailto:loisirs@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'automne

### Initiation à la mycologie

Venez découvrir le monde fascinant  
des champignons...

Date : le vendredi 21 septembre  
Horaire : de 9 h à 16 h (apportez votre lunch)  
Coût : 55 \$ taxes incluses



Groupe : 25 participants

Endroit : rendez-vous au 190, rue Montcalm, Joliette  
(CSN Joliette), salle Noël Lacas (sous-sol) pour la partie théorique.

La cueillette a lieu dans le Sentier champêtre, entrée du rang  
Sainte-Julie, à Notre-Dame-des-Prairies.

### Visite à l'Abbaye Val-Notre-Dame

Date : le vendredi 12 octobre  
Horaire : 11 h à 14 h pique-nique (apportez votre lunch)  
et randonnée pédestre dans les sentiers  
14 h à 15 h visite guidée du monastère  
Coût : 10 \$ taxes et un produit du magasin l'Abbaye inclus

Groupe : 20 à 35 participants

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

### Grande marche FADOQ - Région Lanaudière Au Vignoble Saint-Gabriel

\*Date : le samedi 22 septembre  
Horaire : 10 h à 16 h (ou selon l'horaire du transport par autobus)  
Parcours : 2, 6 ou 8-10 km  
Coût : selon le forfait, de 15 \$ à 35 \$, taxes et dîner inclus  
Endroit : Vignoble Saint-Gabriel, 2190, rang Saint-David,  
Saint-Gabriel-de-Brandon

\* En cas de mauvaises conditions climatiques (pluie forte ou orages  
toute la journée), l'activité est reportée au dimanche 23 septembre.  
Vous serez appelés le vendredi 21 septembre en cas de report.  
Prévoir les deux dates à votre calendrier, aucun  
remboursement ne sera accordé.

### Randonnée vélo

Les églises du chemin du Roy

\*Date : le samedi 25 août  
Horaire : 10 h à 16 h (apportez votre lunch)  
Parcours : aller-retour de 50 km entre Lavaltrie  
et Berthierville avec 4 visites d'églises  
Coût : 15 \$, encadrement et taxes incluses  
Endroit : départ selon le peloton vous étant assigné

\* En cas de mauvaises conditions climatiques (pluie  
forte ou orages toute la journée), l'activité est reportée au dimanche  
26 août. Vous serez appelés le vendredi 24 août en cas de report.  
Prévoir les deux dates à votre calendrier, aucun remboursement ne  
sera accordé.



### Sorties marche santé dans les parcs de Lanaudière

**Pistes et sentiers Émilie Mondor, Mascouche (7 km)**

\*Date : le vendredi 7 septembre  
Endroit : stationnement principal, 2600, boul. Mascouche  
**Parc écologique de la Coulée (TransTerrebonne) (10 km)**

\*Date : le vendredi 14 septembre  
Endroit : 1400, boul. des Seigneurs, Terrebonne (coin boul. des  
Seigneurs et rue d'Argenson en face de l'école Trois-Saisons)

**Tournée des cantons de Rawdon (8 km)**

\*Date : le vendredi 5 octobre  
Endroit : École Marie-Anne, 4567, rue du Mont Pontbriand, Rawdon

Horaire : de 13 h 30 à 16 h  
Coût : 5 \$ par sortie, taxes, animation et collation incluses  
Groupe : 10 à 40 participants

\*Frais de 5 \$ payable sur place, **inscription requise** car en cas  
de mauvaise météo (pluie forte) la sortie est annulée et nous  
voulons pouvoir vous en aviser.

### Randonnée au Parc régional des Sept-Chutes

Date : le vendredi 31 août  
Horaire : 10 h à 16 h (apportez votre lunch)  
Coût : 10 \$ taxes, animation et collation incluses  
Endroit : Parc des Sept-Chutes, 4031, chemin Brassard Sud  
(Route 131), Saint-Zénon  
Groupe : 10 à 40 participants

\*Inscription requise, en cas de mauvaise météo (pluie forte ou  
orages) la randonnée est reportée au samedi 1<sup>er</sup> septembre.  
Vous serez appelés le jeudi 30 août en cas de report. Prévoir les deux  
dates à votre calendrier, aucun remboursement ne sera accordé.

Pour inscription ou information : 450 759-7422, poste 8 ou [loisirs@fadoqlanaudiere.ca](mailto:loisirs@fadoqlanaudiere.ca)

# Et encore plus...



Région  
Lanaudière

## Visite au Musée d'art de Joliette

### Un après-midi au MAJ spécialement pour les membres FADOQ!

Date : le vendredi 9 novembre

Horaire : de 12 h à 17 h

Coût : gratuit pour les membres FADOQ (sur présentation de la carte FADOQ valide)



## MUSÉE D'ART DE JOLIETTE

**12 h à 17 h** - Prêt de tablettes numériques. Pour les passionnés d'art ou juste pour les curieux, le Musée d'art prêtera des tablettes numériques sur lesquelles les participants pourront consulter l'application mobile du MAJ.

**13 h 30 à 14 h 30** - Visite commentée *Secrets d'exposition* en compagnie de la commissaire Anne-Marie St-Jean Aubre. Découvrez les expositions des artistes Matt Chivers, Leisure et Sheena Hoszko.

**14 h 30 à 15 h 30** - Capsule d'information *Œuvres de papier*. L'équipe d'animation présentera en continue quelques œuvres de papier sorties spécialement de la réserve muséale.

**15 h 30 à 16 h 30** - Atelier créatif *Papier marbré*. Participez à un atelier créatif pour adulte permettant d'explorer le médium du papier en compagnie d'un médiateur culturel.

**13 h à 16 h 30** - Thé au Musée, tout au long de la journée, les membres FADOQ pourront savourer un thé et profiter de la magnifique vue sur la rivière L'Assomption.

\* L'inscription d'avance n'est pas requise pour profiter de cette sortie, simplement vous présenter au Musée d'art de Joliette avec votre carte de membre FADOQ valide.

## Journées intergénérationnelles

### Animation et dîner au Buffet des Continents de Mascouche

Venez passer un après-midi mémorable avec vos petits-enfants, dîner, animations, ateliers et musique à volonté!

Date : le mardi 21 août

Horaire : de 11 h à 14 h

Exceptionnellement, deux enfants âgés de 12 ans et moins par membre FADOQ pourront manger gratuitement.

Inscriptions requises avant le 17 août au 450 759-7422 poste 8 ou [loisirs@fadoqlanaudiere.ca](mailto:loisirs@fadoqlanaudiere.ca)

### Une matinée tout en culture au Centre d'art Diane-Dufresne

En collaboration avec Aramusique et le Centre d'art Diane-Dufresne

Date : le jeudi 23 août

Horaire : 10 h à 12 h

10 h - Concert *Les 7 trompettes de Fred Piston*

11 h - Visite animée de l'exposition *Créer l'été des rencontres improbables* et activité créative

12 h - Pique-nique (apportez votre lunch)

Coût : 18 \$ - adulte, 12 \$ - enfant, taxes incluses

Inscriptions requises avant le 17 août au 450 759-7422 poste 8 ou [loisirs@fadoqlanaudiere.ca](mailto:loisirs@fadoqlanaudiere.ca)

## Ligue amicale de hockey 50+ de calibre B

**Prochaine saison** du 17 septembre 2018 au 26 mars 2019 (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 : 480 \$ pour l'inscription + 150 \$ pour les frais d'arbitrage (total pour la saison 2018-2019 : 630 \$)

Équipes : 11 joueurs par équipe

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

Informations 450 759-7422 poste 8 ou [loisirs@fadoqlanaudiere.ca](mailto:loisirs@fadoqlanaudiere.ca)



# Et encore plus...

## Journée nationale des aînés

Le mardi 2 octobre 2018, les aînés sont invités à venir célébrer la Journée nationale des aînés au Buffet des Continents de Mascouche. En échange d'un don, le dîner en formule buffet à volonté est offert à tous les 50 ans et plus. Les membres FADOQ peuvent bénéficier de transport par autobus et de places réservées (ce qui évite d'attendre en file).

**Vous devez réserver entre le 20 août et le 21 septembre** au 450 759-7422 poste 8 ou [loisirs@fadoqlanaudiere.ca](mailto:loisirs@fadoqlanaudiere.ca).

\* Si vous faites partie de l'un des clubs FADOQ suivants et que vous voulez voyager par autobus, merci de communiquer avec votre club pour vous inscrire à l'activité : Berthierville, Crabtree, Lavaltrie, Mandeville, Notre-Dame-de-L'Entente, Notre-Dame-des-Prairies, Rawdon, Saint-Gabriel-de-Brandon, Saint-Jacques, Saint-Lin-Laurentides, Saint-Norbert et Saint-Paul. Notez que les places en autobus sont limitées et réparties selon la disponibilité des véhicules.



## 5<sup>e</sup> Journée santé - nouvelle formule!

### Une journée pour prendre soin de vous et être informé des nouveautés!

Conférencière invitée, Hélène Laurendeau, nutritionniste à Radio-Canada  
**Nouvelle formule interactive avec ateliers, présentations de produits et animations**

Date : le vendredi 2 novembre

Horaire : de 9 h à 16 h

Coût : 25 \$ taxes, collation et dîner inclus

Endroit : Hôtel Château Joliette, 450, rue Saint-Thomas, Joliette

Inscription requise **du 20 août au 22 octobre** au 450 759-7422 poste 8 ou [loisirs@fadoqlanaudiere.ca](mailto:loisirs@fadoqlanaudiere.ca)  
(places limitées).



## Dates à noter à votre calendrier

**15 août : date limite pour nous faire parvenir vos photographies dans le cadre du concours *Les mots... qu'on expose***  
Formulaire d'envoi et informations au <https://www.fadoq.ca/lanaudiere/photo> ou 450 759-7422 poste 8

**28 et 29 septembre : Salon des jeunes 50 ans et plus aux Galeries Joliette, gratuit avec plus de 60 kiosques à découvrir!**

**19 octobre : Vieillir, toute une expérience! Une invitation à venir discuter et partager sur la place qui vous est faite en tant qu'aîné. Invitée spéciale : Chloé Ste-Marie. 10 \$ incluant taxes, dîner, conférences et ateliers.**

Période d'inscription du 20 août au 5 octobre au 450 759-7422 poste 8 ou [loisirs@fadoqlanaudiere.ca](mailto:loisirs@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 à travers Lanaudière.

**Pour information sur le programme ViActive : 450 759-7422 poste 5**  
ou [coordonnateur@fadoqlanaudiere.ca](mailto:coordonnateur@fadoqlanaudiere.ca)

