

À vous de

# bouger

À LAVAL

AUTOMNE  
2018

fadoq  
Région Laval

## **TOURNOI DE GOLF MULTIRÉGIONAL 2018**

FADOQ – Région  
Laurentides, pour  
la 12<sup>e</sup> 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 dans les Laurentides  
pour vivre cette belle expérience au  
Club de Golf Le Diamant à Mirabel.

**PRESQUE  
PLEIN!**

**Date : 10 septembre 2018**

**Horaire : Brunch à 10 h**

**(départ à 12 h 30 (simultané  
(Vegas à 4)) et souper à 18 h 30)**

**Lieu : Club de Golf Le Diamant  
à Mirabel**

**(10466, Montée Clément, Mirabel)**

**Coût : 115 \$ Forfait**

**Date limite d'inscription : 24 août 2018**

**(aucun remboursement après  
cette date).**

**Membre à Laval pour inscription et  
information : 450 686-2339, poste 702**

Pour vos paiements : poster à FADOQ –  
Région Laval, 1450 boul. Pie X, Laval QC  
H7V 3C1. (En indiquant pour le tournoi de golf  
multirégional sur votre chèque)



## **Club de marche**

Vous êtes nombreux à participer au club de marche cette année. Lors  
de votre inscription (obligatoire) 450 686-2339, poste 702, vous devez  
être membre FADOQ même si certaines de nos activités sont gratuites.  
Pour ceux et celles que ne connaît pas la marche afghane, vous  
recevrez une liste de conseil pour bien vous vêtir selon les saisons  
et d'autres conseils à propos de la marche afghane afin d'ajouter  
des bienfaits à votre marche. Les sorties mentionnées plus bas sont  
ouvertes à tous et cartent de membres obligatoires pour les marches  
régulières. Le Club de marche FADOQ – Laval offre des marches  
hebdomadaires dans le parc des Prairies (NOUVEAU).

**Inscription : contactez Manon Gibeault  
au 450 686-2339, poste 702**

**Date limite d'inscription : 20 août 2018**

**Coût : gratuit**

**Coût de transport : aux frais du membre**



## **MARCHES RÉGULIÈRES**

**Date : tous les mardis à 18 h 30 (dernière marche  
de la saison le 11 septembre)**

**Lieu de rencontre : Parc des Prairies  
(au stationnement au bout de la 15<sup>e</sup> (via boul. Cartier))**



## **BERGES DES BAIGNEURS - SORTIE #5**

**Date : 11 septembre (dernière sortie)**

**Lieu de rencontre : Berges des Baigneurs (13 rue hotte, Laval)**

## **Activité de souterrains**

Découvrez les souterrains de Montréal  
avec un animateur professionnel

**Date : 31 août (départ à 18h)**

**Lieu de rencontre : Bureau FADOQ - Laval**

**Inscription : contactez Manon Gibeault au 450 686-2339, poste 702**

**Date limite d'inscription : 20 août 2018**

**Coût : 18\$/personne aux membres FADOQ**

**Coût de transport : aux frais du membre**

**LA DATE  
APPROCHE,  
FAITE VITE!**

## ACTIVITÉ QUOTIDIENNE SPORTIVE

SPORT	DATE	LIEU	COÛTS
Essentrics	<b>Groupe du mardi</b> 18 septembre au 4 décembre de 10h à 11h <b>Groupe du jeudi</b> 20 septembre au 6 décembre 2018	Centre Communautaire Jean-Paul Campeau, au 3781, boul. Lévesque Ouest, salle 208	168 \$/session (12 cours)
Cours de golf (nouvelle session)	5 septembre au 3 octobre (les mercredis) de 18h30 à 19h30	Centre de Golf Val-des-Arbres au 1981 rue Notre- Dame-de-Fatima	81 \$/session (5 cours) 10 \$/séance pour le panier de balle
Pickleball	19 septembre au 5 décembre 2018 De 10h à 12h	Complexe Multi- Sports de Laval au 955 av. Bois- de-Boulogne, Laval	90 \$/session
Ligue de hockey amical 50+ (2 parties par semaine)	24 septembre au 19 avril (lundi, mercredi, vendredi de 10h30 à 12h)	Cité du sport de Terrebonne (arène de Terrebonne) au 2485, boul. des Entreprises	630 \$/saison, (60 parties) * 15 \$/partie (joueurs remplaçants)

\* Des détails sur le mode de paiement s'appliquent, séries éliminatoires non incluses, payable sur place.

## SOIRÉE DANSANTE

Vous êtes conviés, ce mois d'octobre, à une soirée dansante, suivi d'un buffet.

Pleins de surprises à l'occasion, pour simplement fêter et avoir du plaisir!

Un événement qui sera vous convaincre avec la même qualité habituelle que votre FADOQ vous offre. De la musique en Duo Star Max, revivez les années 50 à aujourd'hui avec Suzanne et Yves, ils vous feront danser des danses en ligne, swing, merengue, slow....

Des prix pour la personne qui aura le plus beau chapeau, ou le plus bel accessoire (ex : cravate, chemise, à vous d'avoir de l'imagination).

\* Réservé aux 50 ans et plus.



**Date : 13 octobre à 18 h 30**

**Lieu : Restaurant Bellavista,  
au 1365, montée Masson, Laval**

**Coût : 35 \$/pers. pour les membres FADOQ  
(50 \$/pers. pour les non-membres)**

**Pour inscription : communiquer  
avec Manon Gibeault**

**450 686-2339, poste 702**

**Date limite d'inscription :  
10 septembre 2018**

**Pour réserver une table complète  
(8 personnes/table)**

## Festival des couleurs

>> Pour cette édition, nous vous proposons de vous plonger dans la région de Lanaudière, une nouveauté cette année! Venez découvrir l'Auberge de la Montagne Coupée au sommet de la montagne de St-Jean de Matha. La première partie de la journée sera libre (voir activités ici-bas) ou avec une randonnée en forêt de niveau facile. La soirée sera animée spécialement pour le groupe. Prévoyez votre équipement pour tous les types de température!

### Le forfait inclus :

- Un dîner 3 services (salade ou soupe, 2 choix principaux et dessert);
- Un souper animé par un animateur professionnel en salle en manger, vous rirez avec cette superbe formule, c'est assuré!
- Collations en fin de soirée;
- La salle de réception;
- L'accès aux activités de l'auberge (piscine intérieure, saunas, centre de conditionnement physique, salle de jeux (billard, ping-pong, Mississippi), jeux de société, sentiers sur la montagne);

- Animateur pour la journée entière de FADOQ – Laval
- Transport en autobus
- Visite de l'Abbaye Val Notre-Dame et du Vignoble St-Gabriel
- Musée de Louis Cyr disponible, 8 \$/pers. (groupe), non inclus <<

**Date : 4 octobre de 8 h à 22 h**

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

**Coût : 115\$ / personne (2 repas de  
3 services, autobus intermédiaire,  
activités et taxes)**

**Minimum : 40 participants**

**Maximum : 50 participants**

## CENTRE D'INTERPRÉTATION DE L'EAU

Dans le cadre de « la Semaine lavalloise des aînés » qui a lieu du 10 au 21 octobre, nous vous proposons une visite de la station du centre d'interprétation de l'eau, une exposition animée, une visite avec un guide qui vous explique les concepts, vous offre de l'information supplémentaire inattendue, en relatant diverses anecdotes et surtout en répondant à vos questions!

**VENEZ EN FAMILLE!**

**Date: 17 octobre 2018 de 13 h à 15 h**

**Lieu: Centre d'interprétation de l'eau,  
12 rue Hotte, Laval QC H7L 2R3**

**Coût: 6\$/personne**

**(guide inclus, prix régulier 8\$)**

**Date limite d'inscription:**

**5 octobre 2018**



## LA GRANDE MARCHÉ DE LAVAL DU GRAND DÉFI PIERRE LAVOIE

Après une première année couronnée de succès, nous attendons plus de 1 000 participants, soyez des nôtres pour la plus grande marche annuelle à Laval. Beau temps, mauvais temps, n'oubliez pas de prévoir des vêtements adaptés à la température et apportez votre gourde! Cadeaux, prix de présence, animation, musique en direct et bien d'autres!

**BÉNÉVOLES  
RECHERCHÉS!**



**Date: 21 octobre à 9 h**  
**Lieu: Centre de la nature  
au 901, av. du Parc, Laval  
(stationnement gratuit avec  
votre carte Avantages Laval)**  
**Coût: gratuit**  
**(inscription nécessaire)**  
**Date limite d'inscription:**  
**19 octobre**  
**[www.onmarche.com](http://www.onmarche.com)**



## LA TROUSSE POUR FACILITER LA VIE DE VOS PROCHES APRÈS VOTRE DÉCÈS.

>> Un nouvel outil que vous ne pourrez pas vous passer!  
Informez-vous à votre bureau régional au 450-686-2339. <<



DANIELLE  
OUIMET



## 1<sup>ER</sup> SALON DES AÎNÉS DE LAVAL

Nous vous invitons en grand nombre à venir à la première édition du Salon des aînés de Laval pour les 50 ans et plus, venez rencontrer différents exposants. Plusieurs conférenciers, dont Josée Boudreault et Marie-Josée Taillefer, en plus d'un artiste invité, Joël Denis, seront présents lors de l'événement selon l'horaire (voir les détails sur le site Web. Notre conférencière, marraine et porte-parole du Salon, Danielle Ouimet, sera au Salon les 20 et 21 octobre prochain. Prix de présences sur place. FADOQ Région – Laval agit à titre de partenaires majeurs lors de l'événement.

**Date: 19 octobre  
de 11 h à 17 h**

**samedi et dimanche, 20 et**

**21 octobre de 10 h à 17 h.**

**Lieu: Place Forzani de Laval,  
4855, rue Louis B. Mayer, Laval**

**Coût: Entrée et stationnement  
gratuit pour tous**



## Conférence astrologie scientifique

Venez rencontrer Monsieur Michel Girard, astrologue depuis plus de 15 ans. Vous vous posez sûrement la question suivante : Nous sommes tous dans l'abondance présentement, mais ou dans notre vie ?

Le capitaine du TITANIC croyait son navire invincible. Même si le radar du navire avait indiqué la présence d'un Iceberg le capitaine a ignoré ces signaux.

Vous êtes le capitaine de votre vie (votre navire), l'astrologie est le radar de votre vie.

Quels signaux ?

- Où sont vos cycles d'abondance ?
- Nous sommes tous dans l'abondance, mais ou dans notre vie ? Quand ? Pendant combien de temps ?
- Où sont les obstacles dans votre vie ? (Iceberg)
- Qui sont les gens compatibles avec vous ?
- Quels sont vos vrais talents ?

Il répondra à vos questions que vous vous posez tous les jours.

**Date : 8 novembre 2018**

**Lieu : Centre communautaire**

**Saint-Joseph,**

**1450 boul. Pie-X, Laval**

**Salle 219**

**Heure : 13 h 30**

**(une conférence**

**de 1 heure ½)**

**Coût : 18 \$/personne**

**(taxes comprises)**

**Minimum : 15 personnes**

**Maximum : 20 personnes**

## CONFÉRENCE



Vous êtes un aîné, un proche aidant ou une personne vivant avec handicap ?

Nous vous invitons à une conférence pour vous informer des principaux crédits d'impôt, prestations et subventions auxquels vous pourriez avoir droit. Entre autres, la pension de la sécurité de la vieillesse, le supplément de revenu garanti, l'allocation et l'allocation au survivant seront abordés.

**Date : 29 nov. de 14 h à 16 h**

**Lieu : Centre communautaire**

**Jean-Paul-Campeau 3781,**

**Boul. Lévesque Ouest, Laval**

**Grande salle**

**Coût : 10 \$ / personne**

**Minimum : 20 personnes**



**Programme Accès-Lobe**  
Informez-vous!

## Votre audition, *notre priorité!*

Saviez-vous qu'il est possible de passer un test de dépistage auditif sans frais\* dans les cliniques Lobe?

**Prenez rendez-vous dès maintenant!**  
**1 866 411-LOBE (5623)**

\* Offre valide jusqu'au 31 décembre 2020.



Cliniques en santé  
auditive et communication

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

#### Contacter :

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

Le Réseau FADOQ remercie ses Grands Partenaires



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

