

À vous de

# bouger

À LAVAL

HIVER  
2019



## COURS DE DESSIN

Nouvelle  
session!

Mme Cécile Bouchard, professeure et membre FADOQ, accumule plusieurs sessions de ce cours avec nos membres et elle vous invite à apprendre des techniques du dessin ! Vous utiliserez : mines de plomb H et B, fusain, crayons de couleur, pastel sec, etc. Laissez aller votre créativité dans une atmosphère relaxante. Dans une ambiance d'apprentissage à votre rythme, elle vous aidera à développer vos habiletés artistiques.

**Date:** 14 janvier au 18 mars 2019

**Horaire:** de 10 h à 12 h

**Lieu:** Centre communautaire Saint-Joseph, 1450 boul. Pie-X, Laval, salle 201

**Coût:** 259\$/personne (10 cours)

**Date limite d'inscription:** 11 janvier 2019

**Minimum:** 4 personnes

**Maximum:** 8 personnes

## Rocket de Laval

Cette 2<sup>e</sup> édition vous permet à nouveau d'amener votre famille et vos amis avec vous dans cet affrontement du Rocket de Laval, club affilié des Canadiens de Montréal ! Venez voir Joël Bouchard, ancien entraîneur-chef de l'Armada de Blainville - Boisbriand et sa nouvelle équipe de joueurs et de direction faire de cette équipe, une équipe gagnante ! Une Photo de groupe comme celle-ci nous sera offerte à nouveau si nous atteignons un minimum de 50 participants !

## Smatte Groove

Vous avez envie de vous amuser tout en faisant de l'exercice ? Nous aussi ! Avec ses années d'expérience comme instructrice, en aérobie, yoga, Pilates et Essentrics, elle vous promet un entraînement amusant et sans impact sur votre corps qui fera place à votre créativité tout en respectant les limites de votre corps. Le cours sera inspiré de « Body Groove » de Misty Tripoli, cette nouvelle sensation sur YouTube que nous vous invitons à visionner sur le Web. Veuillez noter que le cours sera adapté pour la clientèle 50 ans et + comme notre professeure Suzie Matte le fait déjà si bien avec ses cours avec votre FADOQ !

**Date:** 17 janvier au 4 avril

**Horaire:** de 11 h 15 à 12 h 15

**Lieu:** Centre Jean-Paul Campeau, 3781, boul. Lévesque Ouest, Laval, salle 208

**Minimum:** 7 personnes

**Maximum:** 20 personnes

Nouveau!



**Date:** 18 janvier 2019 à 19 h 30

**Lieu:** Place Bell au 1950, rue Claude-Gagné, Laval

**Date limite d'inscription:** 11 janvier 2019

**Coût:** 23\$/personne (prix régulier à 36\$, plus de 13\$ d'économie !)

**Stationnement:** Stationnement alternatif disponible au Collège

Montmorency et à l'Hôtel de Ville avec service de navette gratuit.

## ACTIVITÉ QUOTIDIENNE SPORTIVE

SPORT	DATE	LIEU	COÛTS
Essentrics	17 janvier au 4 avril de 10 h à 11 h	Centre communautaire Jean-Paul Campeau, au 3781, boul. Lévesque Ouest, salle 208	168 \$/session (12 cours)
Pickleball*	16 janvier au 3 avril de 10 h à 12 h	Complexe Multi-Sports de Laval au 955 av. Bois-de-Boulogne, Laval	90 \$/session (12 séances)
Ligue de hockey amical 50+** (2 parties par semaine)	2 janvier au 19 avril (lundi, mercredi, vendredi de 10 h 30 à 12 h)	Cité du sport de Terrebonne (aréna de Terrebonne) au 2485, boul. des Entreprises	315 \$/demi-saison, taxes incluses (26 parties) ou 15 \$/partie (joueurs remplaçants)

\* 10 \$/partie (joueurs occasionnels)

\*\* Coût par joueur à confirmer selon le nombre de joueurs par équipe.

## EXERCICES DE GROUPE POUR PERSONNE À MOBILITÉ RÉDUITE

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! Marie-Claude Renaud de l'entreprise lavalloise Action Santé Mobilité Plus est une thérapeute en réadaptation physique membre de l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec.

**Date: 31 janvier au 4 avril 2019**  
**de 13 h 30 à 15 h**

**Lieu: Centre communautaire**

**Saint-Joseph,**

**1450, boul. Pie-X, Grande salle**

**Coût: 60 \$/personne (10 cours)**

**Date limite d'inscription:**

**24 janvier 2019**

**Minimum: 8 personnes**

**Maximum: 15 personnes**

## Le 2<sup>e</sup> Rendez-vous des amateurs de Pickleball

>> Région Laval et l'Association régionale de pickleball de Laval vous invitent à un deuxième rassemblement de pickleball sur le territoire de Laval. La journée se déroulera en deux temps: le matin sera consacré à des joutes amicales. En après-midi suivra le volet plus compétitif des niveaux intermédiaire et avancé. L'objectif de l'événement est de vous offrir une ambiance chaleureuse pour se rassembler afin de jouer au pickleball. Des prix de participation seront remis lors de la journée ainsi que des médailles aux différents gagnants. Vous aurez la chance de jouer dans des parties encadrées qui vous permettront de vous qualifier, si vous le souhaitez, aux finales provinciales des Jeux FADOQ.

### DÉTAILS

- Jeu à deux contre deux
- Les joueurs seuls sont les bienvenus et seront jumelés suite à leur inscription
- 3 parties minimum suivies de rondes éliminatoires selon le classement
- Les joueurs de toutes les régions sont les bienvenus (femme ou mixte)

### CATÉGORIES

(PM SEULEMENT)

- Double 50+ (Homme, femme ou mixte)
- Double 65+ (Homme, femme ou mixte)

**Date: 7 février 2019**

**Horaire: 9 h à 12 h (catégorie récréative de type Méli-mélo, équipe au hasard),  
12 h à 15 h (catégorie compétitive avec partenaire de jeu à indiquer à l'inscription,  
permet de se qualifier aux finales provinciales des Jeux FADOQ, non obligatoire)**

**Lieu: Complexe Multi-Sports de Laval, 955, avenue Bois-de-Boulogne, Laval**

**Coût: 20 \$/personne (35 \$/personne non membre, carte promo FADOQ incluse.)**

**Minimum: 30 personnes**

**Maximum: 64 personnes**

**DÉJOUÉZ L'HIVER**

Cap sur la nature à l'hôtel Sacacomie! Pour 2019, en collaboration avec FADOQ – Région Île de Montréal, nous vous proposons de déJOUÉZ l'hiver sous une formule tout inclus à l'hôtel Sacacomie dans la magnifique région de la Mauricie. Différentes activités hivernales seront offertes sur le site : ski de fond, raquette, patin, glissade et randonnée pédestre. Libre à vous de s'adonner à celle qui vous passionne le plus. Finalement, profitez des installations de première classe de l'hôtel et détendez-vous dans les installations du GEOS SPA. Que vous soyez expert ou débutant, déJOUÉZ l'hiver, sortez dehors et amusez-vous en bonne compagnie! Faites vite, les places sont limitées!

**Date: 11 au 13 février 2019 à 12 h 30**

**Lieu de rencontre: Bureaux de FADOQ (Laval et Montréal) ou à la Place Versailles**

**Coût: 450\$/occ. double (transport en autocar, 2 nuitées à l'hôtel Sacacomie, 2 petits déjeuners, 2 dîners, 2 soupers, activité gratuite sur le site, accès aux bains nordiques, taxes et pourboires. Possibilité de louer l'équipement gratuitement sur place). Limité à 48 places!**

**MONTRÉAL —  
VILLE  
SOUTERRAINE**

Retour de la  
1<sup>re</sup> visite!

Pour ceux et celles qui ont manqué la toute première visite souterraine, ceci est votre chance! Surnommée l'hyper centre-ville, la visite retrace la genèse de la ville souterraine. Les endroits explorés sont: Cours Mont-Royal, Centre Industrielle-Alliance, Montréal Trust, Centre Eaton, Promenades Cathédrale, Place Ville-Marie et gare centrale. La visite sera en majorité à l'intérieur comme à la demande générale et surtout pour votre sécurité!

**Date: 19 février 2019 de 18 h à 21 h**

**Lieu de rencontre: En bas du métro Montmorency à Laval, prenez votre billet de passage, mais ne traversez pas le tourniquet! Vous pouvez également nous attendre au métro Peel, sortie Cours Mont-Royal à Montréal.**

**Coût: 18\$/personne**

**Date limite d'inscription: 8 février 2019**

**VENDEUR OU ACHETEUR: COMMENT RÉUSSIR SA TRANSACTION IMMOBILIÈRE?**

Que vous soyez à la recherche de votre prochaine demeure ou désiriez vendre votre maison actuelle, une transaction immobilière n'est jamais une partie de plaisir : hypothèque, courtiers immobiliers, inspecteur en bâtiment, déclaration du vendeur, vice caché. Par où débiter? Le représentant de notre partenaire Legault-Dubois, firme d'inspection et d'expertise en bâtiment, vient nous renseigner sur les différents acteurs, étapes et pièges qui vous attendent afin que vous puissiez réussir votre transaction immobilière.



**Date: 21 février de 19 h à 21 h**

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

**Grande salle**

**Coût: gratuit**

**Date limite d'inscription: 15 février 2018**

**Minimum: 15 personnes**

**Maximum: 75 personnes**



### **PROJET PART'ÂGE :**

#### **« Brisons les tabous et discutons entre générations »**

En collaboration avec Intergénération Québec, FADOQ – Région Laval, vous invite à une nouvelle formule d'activité!

Le Projet Part'Âge s'adresse aux aînés qui souhaitent éventuellement échanger auprès d'un groupe de jeunes de leur quartier ou de leur communauté.

Pour vous préparer à ces échanges, nous vous proposons deux ateliers de formation de 3 h :

- Atelier 1 — s'initier au rapprochement intergénérationnel et trouver son thème.
- Atelier 2 — passer à l'action et planifier son activité en cinq étapes faciles.

**Date : 27 février et 6 mars 2019**

**Lieu : Centre communautaire Saint-Joseph, salle 219, 1450, boul. Pie-X, Laval**

**Coût : Gratuit**

**Date limite d'inscription : 15 février 2019**

**Minimum : 8 personnes**

**Maximum : 15 personnes**

## **Sortie raquette et ski de fond**

Situé au cœur des Laurentides méridionales, le Parc régional de Val-David/Val-Morin est un territoire de près de 500 hectares en pleine nature qui regorge d'activités. Venez vivre l'hiver en profitant des magnifiques installations du parc qui comprend plus de 53 km de sentiers de ski de fond ainsi que 31 km de sentiers de raquette. Sans oublier le dîner également offert sur place! Parsemé de divers sommets ainsi qu'un lac de montagne, cet endroit magique vous présente en toutes saisons des beautés naturelles et des panoramas à couper le souffle!



**Date : 27 février de 8 h 30 à 16 h 30**

**Lieu : Parc régional de Val-David / Val-Morin**

**Coût : 30 \$ (Transport à partir des bureaux FADOQ (Laval et Montréal), activité sur le site et dîner inclus.**

**Possibilité de louer l'équipement sur place, non inclus)**

## **Brunch «FADOQ» au Locanda**

Dans le cadre de la St-Patrick, nous vous proposons de venir manger en bonne compagnie! Au menu : œufs, pancetta grillée, légumes grillés, saucisse, pain doré, bar à pains avec *Nutella*, marmelades, beurre d'arachides, croissants & chocolatinnes, fruits.

**Date : samedi 16 mars 2019 à 10 h**

**Lieu : 3535, Autoroute Jean-Noël-Lavoie (marché 440) Ouest, Laval**

**Coût : 30 \$ / personne (taxes incluses, pourboire non inclus)**

**Date limite d'inscription : 1<sup>er</sup> mars 2019**

**Minimum : 20 personnes**

**Maximum : 40 personnes**



## Ateliers d'écriture

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.

**Date :** 5 au 19 mars de 13h30 à 16h30

**Lieu :** Centre communautaire Saint-Joseph, salle 106,  
1450, boul. Pie-X, Laval

**Coût :** 85 \$ / personne (3 cours de 3 heures)

**Date limite d'inscription :** 18 février 2019

**Minimum :** 5 personnes

**Maximum :** 8 personnes



### CASINO DE MONTRÉAL

Imaginez Gilbert Bécaud et Charles Aznavour réunis sur une même scène ! Pour leur rendre hommage, des artistes d'ici talentueux chantent les succès planétaires de ces grands créateurs, magnifiés par l'orchestre du Cabaret du casino de Montréal... Un moment exquis ! À eux seuls, ces chefs-d'œuvre de la chanson française habitent majestueusement la scène. Ils vous font vivre une expérience musicale à l'image du dynamisme légendaire de Bécaud et de la force vive d'Aznavour. Du temps est prévu pour s'amuser dans les arcades du casino.

**Date :** 14 mars 2019 de 9h à 16h30

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

**Coût :** 75 \$ / personne (prix vedette inclus : transport, buffet, un cadeau de 10 \$ en crédits-jeu promotionnels aux machines à sous et un animateur)

**Date limite d'inscription :** 1<sup>er</sup> février 2019

**Minimum :** 35 personnes

**Maximum :** 50 personnes

## Initiations à la massothérapie

En groupe, vous serez amené à découvrir de différents types de massages. Cours de 60 minutes (théorique et pratique). Vous n'avez aucun matériel à amener. Soyez prêts à travailler deux par deux. Le cours se donne dans le plus grand respect des participants.

**Cours 1 (13 mars) :** Massage des mains (avec une huile hypoallergène)

**Cours 2 (18 mars) :** Massage du dos (par-dessus le linge avec une balle de tennis)

**Cours 3 (27 mars) :** Massage des pieds (avec une huile hypoallergène)

**Cours 4 (29 mars) :** Massage de la tête

**Heure :** de 13h30 à 15h

**Lieu :** Centre communautaire Saint-Joseph, salle 201,  
1450, boul. Pie-X, Laval

**Coût :** 50 \$ / personne

**Minimum :** 8 personnes

**Maximum :** 20 personnes

## 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, en tout temps, 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.

\* Offre permanente.



# Lobe

Cliniques en santé auditive et communication

- Les taxes sont incluses dans tous nos prix.
- L'inscription est obligatoire pour tous nos événements et elles se font par téléphone (450 686-2339, poste 702) ou au [manon.gibeault@fadoqlaval.com](mailto:manon.gibeault@fadoqlaval.com).
- Vous devez être membre de la FADOQ afin d'avoir accès à notre programmation, sauf indication contraire.
- Dépôt obligatoire au moment de l'inscription et aucun remboursement après la date limite d'inscription.
- Consulter la Politique des loisirs de FADOQ – Région Laval sur notre site Web pour connaître l'ensemble de nos conditions et de nos règlements.

### 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](mailto:manon.gibeault@fadoqlaval.com)

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

