

Hiver 2019

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 HIVER

Anglais niveau 1

Du 23 janvier au 13 mars - groupe jour

Horaire : les mercredis de 9 h à 11 h

Du 23 janvier au 13 mars - groupe soir

Horaire : les mercredis de 18 h à 20 h

Anglais niveau 2

Du 21 janvier au 11 mars

Horaire : les lundis de 9 h à 11 h

Anglais niveau 3

Du 21 janvier au 11 mars

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

Anglais avancé – conversation

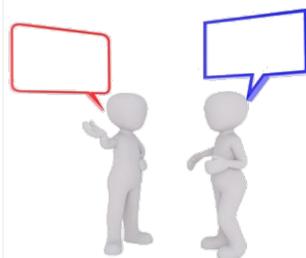
Du 23 janvier au 13 mars

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 SESSION HIVER

Espagnol niveau 1

Du 16 janvier au 6 mars

Horaire : les mercredis de 18 h à 20 h

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

Du 17 janvier au 7 mars

Horaire : les jeudis de 18 h à 20 h

Espagnol avancé – conversation

Du 22 janvier au 12 mars

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 inscription ou information

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

ou loisirs@fadoqlanaudiere.ca

À partir de la programmation d'hiver 2019, notez que les ateliers de cuisine 50+ ne sont plus subventionnés ce qui nous oblige à réviser à la hausse le coût demandé pour y participer. De plus, pour qu'un atelier soit offert, 6 personnes doivent y être inscrites.

CUISINE 50 +

Réduire l'inflammation par l'alimentation

Dates : 22, 29 janvier et 4 février

Horaire : les mardis de 9 h à 12 h OU

Dates : 21, 28 mars et 4 avril

Horaire : les jeudis de 9 h à 12 h

Cuisine végétarienne NOUVEAUTÉ!

Dates : 12, 19 et 26 février

Horaire : les mardis de 9 h à 12 h OU

Dates : 9, 16 et 23 mai

Horaire : les jeudis de 9 h à 12 h

Protéger mon cœur avec les cuisines du monde

Dates : 5, 12 et 19 mars

Horaire : les mardis de 9 h à 12 h OU

Dates : 30 mai, 6 et 13 juin

Horaire : les jeudis de 9 h à 12 h

Mon intestin j'en prends soin

Dates : 26 mars, 2, 9 avril

Horaire : les mardis de 9 h à 12 h OU

Dates : 17, 24 et 31 janvier

Horaire : les jeudis de 9 h à 12 h

Cuisiner à petit prix

Dates : 7, 14 et 21 mai

Horaire : les mardis de 9 h à 12 h OU

Dates : 7, 14 et 21 février

Horaire : les jeudis de 9 h à 12 h

J'apprends à cuisiner - pour hommes seulement

Dates : 28 mai, 4 et 11 juin

Horaire : les mardis de 9 h à 12 h OU

Dates : 28 février, 7 et 14 mars

Horaire : les jeudis de 9 h à 12 h

Groupe : 6 participants

Coût : 75 \$ taxes, portions cuisinées et matériel inclus

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette



Les ateliers de formation

Nouveautés, venez essayer!

Initiation au pastel sec

Date : le samedi 2 février

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

Atelier d'écriture créative

Chacun possède son imaginaire, chacun possède ses mots, et chacun peut écrire : telle est la conviction sur laquelle se fondent nos ateliers d'écriture créative.

Dates : du 24 janvier au 14 mars

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

Groupe : 8 à 10 participants

Coût : 105 \$ taxes et matériel inclus

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette



Réfléchir avec mes petits-enfants

Venez explorer des moyens pour mieux réfléchir avec vos petits-enfants. À partir de textes, de questions typiques des enfants, vous aurez l'occasion de découvrir diverses méthodes pour les aider à apprendre et penser par eux-mêmes : questionner, trouver des exemples, faire des hypothèses, faire des liens logiques, etc.

Date : le vendredi 8 février

Horaire : de 9 h 30 à 12 h

Groupe : 7 à 12 participants

Coût : 15 \$ taxes incluses

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

Souper thématique... pour la Saint-Valentin à l'Hôtel Château Joliette

Uniquement pour les membres FADOQ!

Prenez part à ce souper gastronomique aux saveurs « amoureuses » composé par le chef Guillaume Plouffe.

Afin de souligner la Saint-Valentin, un cocktail de bienvenue vous sera offert.

Date : le jeudi 14 février 2018, dès 18 h

Endroit : Hôtel Château Joliette, salle Lindsay

Coût : 50 \$ taxes et service inclus (breuvages et alcool en sus)

Menu 4 services :

- Cocktail de bienvenue (avec ou sans alcool)
- Potage de patate douce, pomme et gingembre
- Salade de betteraves rouges à la lime et oignons marinés aigre-doux accompagné de fêta fumé
- Côte de bœuf cuite sous vide, sauce au vin rouge et purée de panais
- Déclinaison de chocolat

RÉSERVATIONS REQUISES pour le souper thématique au 450 759-7422 poste 8 ou loisirs@fadoqlanaudiere.ca

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



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 : 24 à 28 participants

Endroit : 34, 1^{ère} Avenue, Notre-Dame-des-Prairies



Ateliers de gymnastique douce corps en mouvement

Date : reprise en janvier (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^{ère} 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!



Région
Lanaudière

Ateliers de formation... axés sur la culture

Ateliers de photo

Bien connaître votre appareil photo / niveau 1

Dates : les lundis 28 janvier, 4, 11 et 18 février
Horaire : 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 4, 11, 18 et 25 mars plus
une sortie pratique, le samedi 16 mars, dans
le secteur de L'Assomption
Horaire : de 13 h 30 à 15 h 30
et la sortie du 16 mars, de 8 h 30 à 12 h 30
Coût : 95 \$ taxes incluses



Photographie encore plus / niveau 3

(prérequis photo niveau 2)

Dates : les lundis 8, 15, 22, 29 avril et 6 mai
Horaire : de 9 h 30 à 11 h 30
à l'exception d'un atelier consacré à la photo de nuit,
de 20 h à 22 h (date à déterminer)
Coût : 95 \$ taxes incluses

Groupe : 8 à 12 participants

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

Ateliers d'arts visuels

Initiation à l'aquarelle / niveau 1

Date : le samedi 16 février
Horaire : de 9 h 30 à 15 h 30
Groupe : 6 à 8 participants
Coût : 85 \$ taxes et matériel inclus
Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette



Initiation à l'aquarelle / niveau 2 (prérequis niveau 1)

Date : le samedi 23 février
Horaire : de 9 h 30 à 15 h 30
Groupe : 6 à 8 participants
Coût : 85 \$ taxes et matériel inclus
Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

Aquarelle sur papier Yupo et sur papier Terra Skin - NOUVEAUTÉ

Une approche différente... sur un papier polypropylène (yupo)
et sur un papier minéral (terra skin). Ceux-ci étant non absorbants,
l'aquarelle glisse sur le support.

Date : le samedi 6 avril

Horaire : de 9 h 30 à 15 h 30

Groupe : 6 à 8 participants

Coût : 85 \$ taxes et matériel inclus

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

Initiation au faux vitrail

Date : le samedi 23 mars

Horaire : de 9 h 30 à 15 h 30

Groupe : 5 à 8 participants

Coût : 95 \$ taxes et matériel inclus

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

Initiation au crayon à la mine

Date : le vendredi 25 janvier

Horaire : de 9 h à 12 h

Groupe : 6 à 12 participants

Coût : 30 \$ taxes et matériel inclus

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

Dessin au crayon à la mine niveau 1

Dates : du 7 février au 28 mars

Horaire : les jeudis de 9 h à 11 h 30

Groupe : 6 à 8 participants

Coût : 180 \$ taxes incluses (le matériel n'est pas inclus)

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

Dessin au crayon à la mine niveau 2

Dates : du 7 février au 28 mars

Horaire : les jeudis de 13 h 30 à 16 h

Groupe : 6 à 8 participants

Coût : 180 \$ taxes incluses (le matériel n'est pas inclus)

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

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



Pour inscription ou information : 450 759-7422, poste 8 ou loisirs@fadoqlanaudiere.ca

Les ateliers de formation

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 9 et 16 mars
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

Ateliers de formation... en informatique

Ateliers sur le fonctionnement de l'ordinateur, des logiciels informatiques, d'Internet et des médias sociaux

Passage à Windows 10

Groupes : 5 à 6 participants
Durée : 6 heures (2 ateliers de 3 heures)
Coût : 55 \$ taxes incluses

Bien connaître votre ordinateur

Groupes : 5 à 6 participants
Durée : 15 heures (5 ateliers de 3 heures)
Coût : 115 \$ taxes incluses

Naviguer efficacement et en sécurité sur Internet

Groupes : 5 à 6 participants
Durée : 18 heures (6 ateliers de 3 heures)
Coût : 150 \$ taxes incluses



Initiation aux réseaux sociaux - Facebook et Messenger - pour tablettes tactiles - ordinateur portable

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

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 séances de votre atelier. Merci de votre compréhension.

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

Sorties plein air d'hiver

En raquette sur la Montagne noire

Et un p'tit tour dans le village de Saint-Donat

Une journée découverte de la montagne noire et de ses refuges...
Puis, de la rue Principale de Saint-Donat et de sa boulangerie,
miam!

Date : le vendredi 18 janvier

Horaire : de 10 h à 16 h (apportez votre lunch)

Coût : gratuit - inscription requise

* Prêt de raquette et de bâton de marche disponible

Groupe : 15 participants maximum

Endroit : rendez-vous au 329, chemin Régimbald, Saint-Donat



En raquette à la Chute à Bull

Et un p'tit tour dans le village de Saint-Côme

Venez admirer la Chute à Bull sous la glace et le pittoresque village
de Saint-Côme décoré de ses sculptures de glace.

Date : le vendredi 1^{er} février

Horaire : de 10 h à 16 h (apportez votre lunch)

Coût : gratuit - inscription requise

* Prêt de raquette et de bâton de marche disponible

Groupe : 15 participants maximum

Endroit : rendez-vous départ Marion, 36^e avenue, Saint-Côme
(à l'arrière du magasin Korvette)

En ski de fond ou/et raquette à la Montagne Coupée

Date : le vendredi 25 janvier

Horaire : de 10 h à 15 h (apportez votre lunch ou casse-croûte sur place)

Coût : 12 \$ chocolat chaud ou café et taxes incluses

Groupe : 15 à 24 personnes

Endroit : 204, chemin Montagne Coupée, Saint-Jean-de-Matha

* Prêt de raquette et de bâton de marche disponible

Marche hivernale en sentier urbain

Date : le vendredi 22 février

Horaire : de 13 h à 16 h

Coût : gratuit - inscription requise

Groupe : 15 personnes maximum

Endroit : Parc Riverain et de l'Île Vessot, rendez-vous dans le
stationnement situé sur le boulevard Base-de-Roc (entrée Île
Vessot), Joliette

Inscription requise car en cas de mauvaise météo ou de
mauvaises conditions des pistes, la sortie est annulée et nous
voulons pouvoir vous en aviser.



En ski de fond sur la TransTerrebonne

Date : le vendredi 15 février

Horaire : de 13 h à 16 h

Coût : gratuit - inscription requise

Groupe : 15 personnes maximum

Endroit : rendez-vous, stationnement sur la rue du Bourdages dans le
parc de la Pommeraie, Terrebonne

En patin sur la rivière L'Assomption

Date : le vendredi 8 février

Horaire : de 13 h à 16 h

Coût : gratuit - inscription requise

Groupe : 15 personnes maximum

Endroit : rendez-vous au Pavillon de la rivière au bout de la rue Fabre
à Joliette (parc Louis-Querbes)

Pour inscription ou information : 450 759-7422, poste 8 ou loisirs@fadoqlanaudiere.ca

Le matin des 50+ du Festi-Glace

Le Festi-Glace de la MRC de Joliette et FADOQ - Région Lanaudière sont fiers de vous inviter à profiter
d'une activité gratuite en plein air sur la rivière L'Assomption. Un bon bol d'air frais au Festi-Glace!

Réchauffement avec Cardio Plein-air, marche active, patinage et collations vous seront offerts.

Nous vous accueillons au parc des Champs Élysées à Notre-Dame-des-Prairies, le 11 février à 9 h 30.

Confirmez votre participation!

Merci de réserver votre place au Matin des 50+ entre le 14 janvier et le 7 février 2019 au 450 759-7422 poste 8
ou loisirs@fadoqlanaudiere.ca

