

Printemps 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 PRINTEMPS

Anglais niveau 1

Du 3 avril au 22 mai

Horaire : les mercredis de 9 h à 11 h

Anglais niveau 2

Du 1^{er} avril au 10 juin

Relâches 22 avril, 20 mai et 3 juin

Horaire : les lundis de 9 h à 11 h

Anglais niveau 3

Du 1^{er} avril au 10 juin

Relâches 22 avril, 20 mai et 3 juin

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

Anglais avancé – conversation

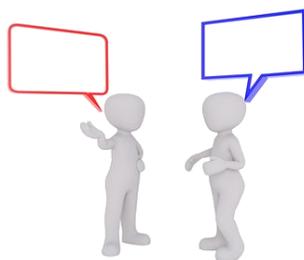
Du 3 avril au 22 mai

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 PRINTEMPS

Espagnol niveau 1

Du 27 mars au 15 mai

Horaire : les mercredis de 13 h 30 à 15 h 30 groupe JOUR

Horaire : les mercredis de 18 h à 20 h groupe SOIR

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

Du 28 mars au 16 mai

Horaire : les jeudis de 18 h à 20 h

Espagnol avancé – conversation

Du 2 avril au 21 mai

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

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^{ère} 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^{ère} Avenue, Notre-Dame-des-Prairies

Venez essayer!

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 30 avril

Horaire : de 14 h à 15 h 15

Groupe : 4 à 6 participants

Coût : 20 \$ taxes et matériel inclus

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

Ligue amicale de hockey 50+ de calibre B

Prochaine saison à partir du 16 septembre 2019, 60 parties au calendrier
(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

Équipes : 11 joueurs par équipe

Coût : 780 \$, taxes incluses (13 \$ par partie)

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

Informations auprès de Marcel Thibault au 450 492-8551
et au 450 759-7422 poste 8 ou loisirs@fadoqlanaudiere.ca



Les activités gourmandes...

Souper thématique aux saveurs asiatiques

Uniquement pour les membres FADOQ!

Prenez part à ce souper gastronomique aux saveurs asiatiques composé par le chef Guillaume Plouffe, intégrant de délicieux ingrédients produits dans la région de Lanaudière.

Date : le jeudi 20 juin 2019, dès 18 h

Endroit : Hôtel Château Joliette, salle Lindsay

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

Menu 4 services :

- Salade de fèves germées, crevettes, papaye verte et pistaches
- Rouleaux impériaux de canard confit à l'orange et gingembre, sauce aux arachides maison
- Joue de porc braisée 5 heures, riz jasmin, bok choy et sauce au miel Abelha et Aristée
- Banane frite au caramel de sésame

RÉSERVATIONS REQUISES 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

5 à 7 accords mets et vins

Uniquement pour les membres FADOQ!

Venez découvrir et déguster les accords mets et vins espagnols concoctés pour vous par notre sommelier Christian Jacques. Ambiance décontractée et plaisir assuré lors de ce rendez-vous printanier!

Date : le jeudi 16 mai 2019 de 17 h à 19 h et plus...

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

Coût : 55 \$ taxes et service inclus

Menu 3 services :

- Les bouchées du sommelier : saucisses chorizo sur fruits frais & concombres farcis
Vin : Segura Viuda, Cava reserva brut, Catalogne, Espagne
- Brie fondant au four miel et noix accompagné de brochettes de poulet grillé & tapenade
Vin : El Bonhomme, Valencia, Espagne
- Les Espagnols Iberico & Mahon
Vin : Pagos de Circus, Vendimia Seleccionada, Navarra, Espagne

RÉSERVATIONS REQUISES - PLACES LIMITÉES au 450 759-7422 poste 8 ou loisirs@fadoqlanaudiere.ca

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

Les ateliers de formation

CUISINE 50 +

Réduire l'inflammation par l'alimentation

Dates : 21, 28 mars et 4 avril
Horaire : les jeudis de 9 h à 12 h

Cuisine végétarienne NOUVEAUTÉ!

Dates : 9, 16 et 23 mai
Horaire : les jeudis de 9 h à 12 h

Protéger mon cœur avec les cuisines du monde

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 et 9 avril
Horaire : les mardis 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

J'apprends à cuisiner - pour hommes seulement

Dates : 28 mai, 4 et 11 juin
Horaire : les mardis de 9 h à 12 h

Groupe : 6 participants

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

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

NOUVEAUTÉ!

CUISINEZ AVEC GENEVIÈVE

Ces ateliers animés par Geneviève Longère vous feront découvrir de nouvelles techniques culinaires ou des tendances actuelles en alimentation.

À la découverte du vrai chocolat

Date : le vendredi 5 avril
Horaire : de 9 h à 12 h



À la découverte de la pâtisserie

Date : le vendredi 3 mai
Horaire : de 9 h à 12 h

À la découverte des pâtes et sauces maison

Date : le vendredi 7 juin
Horaire : de 9 h à 12 h

Groupe : 6 participants

Coût : 40 \$ taxes, portions cuisinées et matériel inclus

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

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

Dates : 9 et 16 avril, de 13 h 30 à 16 h 30
OU 6 et 13 mai, de 9 h à 12 h
Durée : 6 heures (2 ateliers de 3 heures)
Coût : 55 \$ taxes incluses

Bien connaître votre ordinateur

Dates : 14, 21, 28 mars et 4, 11 avril de 13 h 30 à 16 h 30
OU 16, 23, 30 avril et 7, 14 mai de 9 h à 12 h
Durée : 15 heures (5 ateliers de 3 heures)
Coût : 115 \$ taxes incluses

Naviguer efficacement et en sécurité sur Internet

Dates : 3, 10, 17, 24 avril et 1, 8 mai de 13 h 30 à 16 h 30
OU 25 avril et 2, 9, 16, 23, 30 mai de 9 h à 12 h
Durée : 18 heures (6 ateliers de 3 heures)
Coût : 150 \$ taxes incluses



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

Dates : 12, 19, 26 mars et 2 avril de 9 h à 12 h
OU 1, 8, 15 et 22 mai de 13 h 30 à 16 h 30
Durée : 12 heures (4 ateliers de 3 heures)
Coût : 90 \$ taxes incluses

Tablettes tactiles Android

Dates : 13, 20, 27 mars et 3 avril de 9 h à 12 h
OU 7, 14, 21, 28 mai de 13 h 30 à 16 h 30

Tablettes tactiles Apple

Dates : 8, 15, 22, 29 mars de 9 h à 12 h
OU 15, 22, 29 mai et 5 juin de 13 h 30 à 16 h 30
Durée : 12 heures (4 ateliers de 3 heures)
Coût : 90 \$ taxes incluses

Groupes : 5 à 6 participants

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

Inscriptions et information sur les ateliers informatiques : 450 759-7422, poste 0
ou accueil@fadoqlanaudiere.ca

Les ateliers de formation

Ateliers de formation... axés sur la culture

Ateliers de photo

Photographie encore plus / niveau 3

(prérequis photo niveau 2)

Dates : les lundis du 8 avril au 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)

Groupe : 8 à 12 participants

Coût : 95 \$ taxes incluses

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette



Introduction au traitement numérique des photos

(prérequis photo niveau 1 et savoir se servir d'un ordinateur)

Dates : les lundis du 8 avril au 27 mai (relâche les 22 avril et 20 mai)

Horaire : de 13 h 30 à 15 h 30

Groupe : 6 à 8 participants

Coût : 160 \$ taxes incluses

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

Atelier de pastel sec

Ateliers d'initiation au pastel sec

Date : le samedi 30 mars

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

Ateliers d'aquarelle

Ateliers d'aquarelle

Date : les jeudis du 2 au 30 mai

Horaire : de 13 h 30 à 16 h 30

Groupe : 6 à 8 participants

Coût : 175 \$ taxes incluses (le matériel n'est pas inclus)

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

Ateliers d'acrylique

Abstraction dans mon salon / niveau 2

(prérequis niveau 1 ou une base en acrylique)

Date : le vendredi 26 avril

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



Une grande ville dans mon salon

(prérequis abstraction dans mon salon ou une base en acrylique)

Date : les vendredis 31 mai et 7 juin

Horaire : de 9 h 30 à 15 h 30

Groupe : 6 à 8 participants

Coût : 155 \$ taxes et matériel inclus

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

Ateliers de dessin

Initiation au crayon à la mine

Date : le vendredi 7 juin

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 2

Dates : du 18 avril au 6 juin

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 avancé

Dates : du 18 avril au 6 juin

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

Les sorties printanières

Des sorties d'une journée ou de quelques heures pour bouger et découvrir nos trésors régionaux.
Rejoignez-vous à nous... Bon temps assuré!

Visite à l'Abbaye Val-Notre-Dame

Date : le vendredi 7 juin
Horaire : de 11 h à 14 h pique-nique (apportez votre lunch) et randonnée pédestre dans les sentiers
De 14 h à 15 h visite guidée du monastère

Groupe : 20 à 35 participants - inscription requise
Coût : 10 \$ taxes et un produit du magasin de l'Abbaye inclus
Endroit : rendez-vous dans le stationnement des marcheurs, 250, chemin de la Montagne-Coupée, Saint-Jean-de-Matha

Randonnée au Mont-Sourire à Saint-Donat

Date : le vendredi 14 juin
Horaire : de 10 h à 15 h (apportez votre lunch) niveau facile, dénivelé 490 mètres, parcours de 5 km en sentier

Groupe : 20 participants maximum
Coût : gratuit - inscription requise
Endroit : rendez-vous sur le chemin de la Cascade à 8 km du village de Saint-Donat

Visite du Jardin Moore

Date : le vendredi 28 juin
Horaire : de 10 h à 12 h - visite commentée de 10 h à 11 h - activités libre par la suite
Vous pouvez apporter votre pique-nique et manger sur place

Groupe : 10 participants et plus - inscription requise
Coût : 5 \$ taxes incluses
Endroit : rendez-vous au 1455, chemin Pincourt, Mascouche



Marche santé dans les parcs de Lanaudière

Beauréal - Réserve naturelle

Date : le vendredi 12 avril
Horaire : de 13 h à 16 h
Coût : 10 \$ par voiture pour le stationnement payable sur place - inscription requise

Groupe : 20 personnes maximum
Endroit : rendez-vous au 2777A chemin McGill, Sainte-Julienne

Parc de l'Île Lebel

Date : le vendredi 19 avril
Horaire : de 13 h à 16 h
Coût : gratuit - inscription requise

Groupe : 20 personnes maximum
Endroit : rendez-vous au 396, rue Notre-Dame, Repentigny

Parc écologique de L'Assomption

Date : le vendredi 26 avril
Horaire : de 13 h à 16 h
Coût : gratuit - inscription requise

Groupe : 20 personnes maximum
Endroit : rendez-vous au 1191, boulevard de l'Ange-Gardien Nord, L'Assomption

Sentier de la plantation Sainte-Philomène

Date : le vendredi 31 mai
Horaire : de 13 h à 16 h
Coût : gratuit - inscription requise

Groupe : 20 personnes maximum
Endroit : rendez-vous sur le rang Sainte-Philomène à Sainte-Geneviève-de-Berthier, sortie 141 de l'autoroute 40, entre l'autoroute 40 et le rang des Cascades.

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



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

20^e Jeux régionaux

En mai et juin, des compétitions sportives amicales réservées aux membres FADOQ
Participez en grand nombre!



Région
Lanaudière

<ul style="list-style-type: none"> • Tournoi de petites quilles équipes de 5 joueurs composition libre catégories avec ou sans handicap 	<p>3 mai qualification régionale salles de quilles participantes</p> <p>10 mai finale régionale salle de quille dévoilée à la suite des qualifications</p>	<p>12 \$ taxes incluses</p> <p>Gratuit</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Tournoi de pétanque équipes de 3 joueurs composition libre 	<p>24 mai Patinoire de Mandeville Rue des loisirs, Mandeville</p>	<p>12 \$ taxes incluses</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Tournoi de pickleball équipes de 2 joueurs : femme, homme, mixte 5 équipes maximum par club FADOQ 	<p>4 mai Collège Esther-Blondin 101, rue Sainte-Anne, Saint-Jacques</p>	<p>12 \$ taxes incluses Places limitées</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Tournoi de golf formule compétition en duo, catégories homme, femme ou mixte formule hors compétition en quatuor 	<p>4 juin Club de golf de Joliette 221, chemin du Golf Est, Joliette</p>	<p>115 \$ taxes incluses Places limitées</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Épreuves sportives en équipe et en individuel* 	<p>4 mai Collège Esther-Blondin 101, rue Sainte-Anne, Saint-Jacques</p>	<p>12 \$ pour 1 épreuve / 18 \$ pour 2 épreuves taxes incluses</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Souper 20^e anniversaire des Jeux régionaux 	<p>4 juin Club de golf de Joliette 221, chemin du Golf Est Joliette</p>	<p>45 \$ taxes et service inclus Places limitées</p>

*Baseball poche, dards, marche rapide, marche prédiction individuelle et en équipe, course à pied, pétanque-atout, sac de sable

Épreuve en vedette 2019 : la marche rapide 3 km, inscription 10 \$, taxes incluses, en 2019 seulement

Les médaillés des Jeux régionaux sont invités à représenter la région aux Jeux provinciaux du Réseau FADOQ qui se tiendront à Trois-Rivières, les 17, 18 et 19 septembre 2019.

La carte de membre FADOQ valide est nécessaire pour s'inscrire aux Jeux régionaux.

Il est important de noter qu'afin qu'une épreuve soit offerte, un minimum de cinq équipes ou athlètes doivent y être préalablement inscrits. Si ce minimum n'est pas atteint, la discipline concernée ne sera pas offerte lors des Jeux régionaux 2019.

Selon l'horaire des compétitions, un dîner est offert au coût de 10 \$ taxes incluses. L'achat du dîner est optionnel, en tout temps vous pouvez apporter votre lunch.

Pour inscription ou information sur les Jeux régionaux : 450 759-7422 poste 8
ou loisirs@fadoqlanaudiere.ca ou contactez votre club FADOQ local.