

À vous de

bouger

À LAVAL

PRINTEMPS
2019



DÉFI SANTÉ

Profitez de l'occasion pour rejoindre le grand mouvement du « Défi santé » au Québec et venez bouger avec nous. Animation et cadeaux sur place! Venez voir votre FADOQ à leur kiosque.

Date: Dimanche 24 mars de 10 h à 12 h

Lieu: Centre de la Nature au

901, av. du Parc, Laval

Coût: gratuit



Initiation au bateau-dragon

Initiation au bateau-dragon en collaboration avec l'équipe de GO DRAGON.

Date: 21 et 28 mars à 20 h

Lieu: Collège Lionel-Groulx au 100, rue Duquet, Sainte-Thérèse

Coût: gratuit

Date limite d'inscription: 15 mars

VENEZ EN FAMILLE!

Ligue de Golf

Ne manquez surtout pas la chance offerte aux membres de la FADOQ de jouer chaque lundi au Islemere, ce club de golf très apprécié faisant partie des prisés terrains de Clublink! Le restaurant sera ouvert pour les membres aux frais des participants.

Concours: chaque semaine, les participants participeront à un jeu, ils pourront courir la chance de gagner un chèque-cadeau de 50 \$ échangeable à la boutique ou pour une joute de golf au Islemere!

Date: 6 mai au 30 septembre à 16 h

Lieu: Club de golf Islemere, au 1199, chemin du Bord-de-l'Eau, Laval

Coût: 58 \$ / personne, 9 trous, voiturette incluse (prix par séance, votre présence n'est pas obligatoire toutes les semaines, un rabais de plus de 20 \$ sur le prix régulier!)

Date limite d'inscription: 25 avril

Minimum: 16 personnes



ATELIER D'APPRENTISSAGE

DE LA MARCHE AFGHANE

Les membres doivent avoir assisté au premier cours pour faire la session (tous les cours obligatoires). Votre présence le 6 juin est nécessaire pour suivre la première session et le 5 septembre est obligatoire pour suivre l'ensemble de la deuxième session.

Date: Du 6 au 27 juin ou du 5 au 26 septembre de 18 h à 20 h (4 séances)

Lieu: Centre de la Nature au 901, avenue du Parc

Coût: 125 \$ / session (incluant les guides d'apprentissages)

Date limite d'inscription: 27 mai

COURS DE GOLF (4^e ANNÉE)

Venez-vous aussi améliorer vos coups et apprenez d'une instructrice de niveau 3, membre de la FADOQ.

Nouvelles dates:

En semaine: 1^{er} au 29 mai de 19 h à 20 h 30

Les fins de semaine: 5 mai au 2 juin de 16 h à 17 h 30.

Lieu: Centre de golf Val des Arbres au 2981, rue Notre-Dame-de-Fatima, Laval

Coût: 80 \$ par personne

Vous devez prévoir 10 \$ par séance pour votre panier de balles de pratique.

Maximum: 6 personnes (par groupe)

BIENVENUE AUX TRAVAILLEURS!

ACTIVITÉ QUOTIDIENNE SPORTIVE

SPORT	DATE	LIEU	COÛTS
Essentrics	Les jeudis à partir du 11 avril au 27 juin de 10h à 11h	Centre communautaire Jean-Paul Campeau, au 3781, boul. Lévesque Ouest, salle 208	168\$/session (12 cours) (minimum 7 personnes, maximum 15 personnes)
Pickleball	10 avril au 5 juin De 10 h à 12 h Date limite d'inscription : 29 mai	Complexe Multi-Sports de Laval au 955 av. Bois-de-Boulogne, Laval	68\$/session (9 séances) 10\$ par séance, inscription obligatoire
Ligue de hockey amical 50+ (2 parties par semaine)	15 avril au 26 juin (lundi, mercredi, vendredi de 10h30 à 12h)	Cité du sport de Terrebonne (aréna de Terrebonne) au 2485, boul. des Entreprises	15\$/partie (joueurs remplaçants)
Exercices de groupe pour personne à mobilité réduite	11 avril au 6 juin de 13 h 30 à 15 h	Centre communautaire St-Joseph au 1450, boul. Pie-X, dans la salle 103	60\$/session (minimum 8 personnes, maximum 15 personnes)
Club de marche	Tous les mardis à partir du 7 mai, dès 18 h 30 Sorties # 1 Parc de la Rivière-des-Mille-Îles le 28 mai # 2 Centre de la Nature le 18 juin # 3 Berge des Baigneurs le 9 juillet	Parc des Prairies, au stationnement au bout de la 15 ^e (via boul. Cartier)	Gratuit

Culturel

COURS DE DESSIN

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 : Lundi 25 mars au 29 avril (annulé pour Pâques le 22 avril)

Heure : 10 h à 12 h

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

Coût : 125\$/personne (5 cours)

Date limite d'inscription : 7 mars

Minimum : 10 personnes

Maximum : 15 personnes

NOUVELLE
SESSION

Montréal — visite guidée

Dernier parcours, le quatrième, pour compléter le tour de notre volet Montréal-ville souterraine, dans le quartier des spectacles. La visite se fera à l'extérieur, pour célébrer le printemps. Prévoyez votre habillement en conséquence !

Date : Jeudi 30 mai

Heure : 18 h à 21 h

Lieu de rencontre : En bas du métro Montmorency à Laval ou aux tourniquets de la station de métro Place-des-Arts

Coût : 18\$/ personne

Date limite d'inscription : 23 mai

Minimum : 10 personnes

Social

ACTIVITÉ JARDINAGE 101

Venez découvrir toutes les méthodes pour bien ouvrir votre jardin ce printemps. Au menu: la planification du potager, la préparation des semis, la mise en pot ou en terre et l'entretien des plantes et la fermeture du potager.

Présenté par Jean-Marie Laurent, jardinier-horticulteur spécialiste de l'organisme Enfant d'Abord.

Date: Mercredi 1^{er} mai

Heure: 9 h à 13 h

Lieu: Centre Communautaire

Jean-Paul Campeau au

3781, boul. Lévesque Ouest, salle 101

Coût: 43 \$ / personne

Date limite d'inscription: 17 avril

Minimum: 12 personnes

AGA (ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE FADOQ RÉGION LAVAL)

Date: Jeudi 6 juin à 9 h 30

Lieu: Centre communautaire St-Joseph, 1450, boul. Pie-X, Laval, Grande salle

Coût: gratuit

Date limite d'inscription: 20 mai

Maximum: 75 personnes

1^{ER} JEUX FADOQ

La frénésie des Jeux arrive à Laval avec la tenue de la première édition des Jeux. Ce nouvel événement a pour but de vous faire goûter au plaisir de rencontrer des membres de votre région qui partagent la même passion sportive que vous, dans un cadre amical. Chaque année, dans plus de 15 régions du Québec, c'est plus de 15 000 personnes, de 50 ans et plus qui participent à leurs Jeux régionaux. Les prochains Jeux provinciaux se dérouleront à Trois-Rivières, en Mauricie, du 17 au 19 septembre.

Les secrets de la longévité en musique et en santé par Richard Abel et Dr Éric Simard

Quels sont les secrets de la longévité des centenaires? Qu'est-ce que la science a découvert au cours des dernières années? Et surtout, quels sont les conseils faciles à mettre en application que tout le monde devrait connaître afin de conserver vos capacités et de profiter de la vie le plus longtemps possible? Invités spéciaux sur place, ne manquez pas l'opportunité de voir gratuitement notre conférencier le Dr Éric Simard et accompagné en performance, par notre célèbre pianiste québécois Richard Abel.

Date: 11 avril à 13 h

Lieu: Sélection Panorama au 100 rue Étienne-Lavoie, Laval

Coût: gratuit

(Des bouchés seront servis sur place gratuitement!)

Date limite d'inscription: 5 avril

Minimum: 30 personnes

Maximum: 125 personnes



Retraite ressourçante dans les Laurentides

Incluant 2 nuitées, 5 repas santé, animation et des apprentissages simples afin de transformer vos marches en inspiration.

Date: Vendredi 31 mai au dimanche 2 juin

Heure: Départ dès 18 h

Lieu de rencontre: Bureau de FADOQ – Laval avec covoiturage jusqu'à

Val-Morin

Coût: 325 \$ / personne

Date limite d'inscription: 29 mars

Minimum: 10 personnes

Maximum: 15 personnes

CONFÉRENCE SUR L'APNÉE DU SOMMEIL

Nous recevons la visite du jeune prodige Dr Farid Amer Ouali. Chirurgien Maxillo-Facial, il a obtenu son doctorat en médecine dentaire. Il a ensuite complété sa spécialité en chirurgie maxillo-faciale au Montefiore Medical Center à New York et a été reçu Fellow du Collège Royale des Médecins dans cette spécialité. Il nous livrera une conférence avec gentillesse et un grand sens de l'humour!

Date: Jeudi 9 mai à 13 h 30

Lieu: Complexe Yves Légaré au 1350,

Autoroute 13, Laval

Coût: gratuit



COURSE DE LAVAL DE CHAMPFLEURY 2019

Une nouvelle entente avec L'Association des résidents de Champfleury (ARC) permet à la FADOQ d'offrir une course à prix réduit, l'édition 2018 a accueilli plus de 1500 participants! Venez vivre l'expérience de course par excellence à Laval. Sur place : kiosques, nourriture et animation pour toute la famille.

Date: Dimanche 28 avril de 7 h à 12 h

Lieu: Quartier Champfleury au 2585, boul. des Oiseaux, Laval

Coût: Consultez le site champfleury.qc.ca/course2019/

pour obtenir les prix, plus vite vous vous inscrivez, moins vous payez!

Date limite d'inscription: 23 avril

Catégories: 3 km, 5 km, 10 km (seuls les médaillés des distances de 5 km et de 10 km auront la possibilité de participer à la compétition provinciale de la FADOQ, non obligatoire)

Inscrivez-vous avec le code «**FADOQ**» pour bénéficier d'un rabais de 5 \$ sur votre inscription!

**TOURNOI DE GOLF AU ISLEMERE**

Date: Mardi

14 mai à 13 h

Lieu: Club de golf

Islemere au 1199,

ch. Du Bord-de-l'Eau, Laval

Coût: forfait golf et souper : 140 \$

golf avec voiturette : 98 \$

souper seulement : 42 \$

Date limite d'inscription : 3 mai

Minimum : 60 personnes

Maximum : 144 personnes

Formule: Shotgun à 18 trous

Catégories: 50+ (homme et femme),

65+ (homme et femme)

Cadeaux : quatorz gratuit Club Link et

pièce d'équipement de golf haut

de gamme

PETITES QUILLES

Catégories : mixte

(2 femmes minimum)

ou libre, 5 personnes /

équipe. Les joueurs sans équipe seront jumelés à une équipe.

Date: lundi 6 mai de 13 h à 15 h 30

ou de 19 h à 21 h 30

Lieu: Salon de Quilles BG Laval 2000

au 472 boul. des Laurentides

Coût: 13 \$ / personne ou 65 \$ / équipe

Date limite d'inscription : 26 avril

**Natation**

Date: Vendredi 10 mai de 9 h à 13 h

Lieu: Complexe sportif de

Saint-Laurent au 2385, boul. Thimens,

Ville Saint-Laurent

Coût: 20 \$

Catégories : libre, papillon, brasse,

dos, 4 nages, relais mixte et 50 m

nage-ton-âge)

Plusieurs distances et plusieurs

catégories d'âges offertes!

TENNIS DE TABLE (SIMPLE OU DOUBLE)

Date: Mardi 7 mai (simple)

et mercredi 8 mai (double)

Heure: 8 h à 16 h

Lieu: Ly Table Tennis Academy

au 2021, rue Lapierre, LaSalle

Coût: 10 \$ / personne

(15 \$ / équipe de 2)

Niveaux : débutant,

intermédiaire, avancé

Catégories en double : masculin,

féminin et mixte

MARCHE PRÉDICTION

La marche prédiction est un nouveau sport qui consiste à prédire le temps que vous prendrez pour marcher 5 km, tout le monde peut gagner, c'est ce qui fait de ce sport un grand succès!

Date: Mardi 21 mai à 18 h 30

Lieu: Parc des Prairies au 5, avenue du Crochet, Laval

Coût: gratuit

Date limite d'inscription : 15 mai

Volleyball

Date: Mardi

14 mai de 10 h

à 16 h

Lieu: Complexe Sportif Claude-

Robillard, 1000, Avenue Émile-

Journault, Montréal

Coût: 20 \$ / personne

(100 \$ / équipe de 6 à 8 joueurs)

Niveaux : compétitif ou

participatif

Catégories : masculin ou mixte

(minimum 2 femmes)

**GROSSES QUILLES**

Date: Jeudi 23 mai de 13 h à 15 h 30

Lieu: Centre Quilles 440, situé

au 2535, boul. Labelle, Laval

Coût: 7,50\$ / personne ou

37,50 \$ / équipe

Date limite d'inscription : 16 mai

Minimum : 20 personnes

Catégories : mixte

(2 femmes minimum)

ou libre (5 personnes / équipe).

Les joueurs sans équipe seront

jumelés à une équipe.

PÉTANQUE

Venez jouer sur le plus beau terrain de pétanque intérieur à Laval! Quelques parties pourront être jouées également à l'extérieur, selon la température. Vous pourrez profiter du spa, de la piscine, de la table de billard et du bord de l'eau.

Date: Jeudi 30 mai de

11 h 30 à 15 h 30 (goûter inclus)

Lieu: Sélection Panorama au 100,

rue Étienne-Lavoie, Laval

Coût: gratuit!

Date limite d'inscription : 23 mai

Catégories : Libre (mixte ou unisexe)

et 3 personnes / équipe

Touristique

Les légendes de Memphis

Comprend : Billet pour spectacle, transport en autocar de luxe, 1 repas, services d'un guide accompagnateur, taxes et frais de service.

Ce spectacle au Complexe JC Perreault à Saint-Roch-de-l'Achigan vous réserve plus de 150 minutes de musique en continu avec une grande piste de danse vous permettant de danser au son de vos chansons préférées.



Date : Samedi 27 avril
Lieu de rencontre : Centre communautaire St-Joseph, 1450, boul. Pie-X, Laval
Coût : 149\$ / personne
Date limite d'inscription : 22 avril

MUSÉE FERROVIAIRE CANADIEN À ST-CONSTANT

Une visite guidée d'une durée de 1 heure 30 minutes de la salle des trains miniatures et un autre salon sur l'histoire des trains. Balade en tramway de 30 minutes et visite d'une gare.

Date : Vendredi 7 juin à 12 h
Lieu de rencontre : Centre communautaire St-Joseph, 1450, boul. Pie-X, Laval
Coût : 80\$ / personne (animation, repas au Madisons et autobus inclus)
Minimum : 30 personnes
Minimum : 50 personnes

LA TOURNÉE DES IDOLES

Assistez au spectacle *La Tournée des Idoles* au Centre Vidéotron, à Québec. Une foule d'artistes sur scène afin de permettre aux nostalgiques de renouer avec les plus beaux airs pop d'antan. Avec Gérard Lenorman, Sheila, Claude Valade, Michel Stax, Patsy Gallant, Michèle Richard, Plastic Bertrand, Claude Barzotti, Enrico Macias. Tour à tour, ils revisitent leurs plus grands succès pour le plus grand bonheur de la foule.

Date : Samedi 25 mai de 8 h à 21 h
Lieu de rencontre : Centre communautaire St-Joseph, 1450, boul. Pie-X, Laval
Coût : 209\$ / personne (guide, un repas et autobus de luxe inclus)
Date limite d'inscription : 20 mai



Îles-de-la-Madeleine



Comprend : transport en autocar de luxe, tous les traversiers, hébergement pour 6 nuits, 18 repas, services d'un guide accompagnateur ainsi qu'un guide local, nombreuses activités au programme, manutention d'une valise par personne, taxes et frais de service.

Date : Mardi 30 juillet au 5 août
Lieu de rencontre : Centre communautaire St-Joseph, 1450, boul. Pie-X, Laval
Coût : 1699\$ / personne en occupation double

Visite chez «Les fromages du verger»

Visite commentée à St-Joseph du Lac en tracteur dans les bergeries, de la plantation aux pâturages. Dégustation des fromages et venez admirer les pommiers en fleurs accompagnées d'un pique-nique, apportez votre lunch et complétez votre repas avec la possibilité d'acheter des vins, cidres et fromages locaux sur place. Deuxième visite au Vignoble Les Vents d'Ange et dégustation de leurs produits et vous aurez un verre gratuit.

Date : Mercredi 22 mai à 9 h 30
Coût : 60\$ / personne (autobus et animation inclus)
Minimum : 30 personnes
Maximum : 50 personnes

SOUPER-CROISIÈRE SUR LE LAC CHAMPLAIN À VENISE-EN QUÉBEC

- Visite du marché public
- Apéritif à la Marina
- Embarquement à bord du Missisquoi
- Souper-croisière de 3 heures

Vous pourrez admirer les plus beaux paysages du lac Champlain. Le souper sera accompagné d'une musique d'ambiance. Après le repas, vous aurez l'occasion de danser et si le temps le permet, admirer le coucher du soleil sur le lac Champlain. Certains disent qu'il est parmi les plus beaux dans le monde.

Date : Jeudi 5 septembre de 14 h à 22 h
Lieu de rencontre : Centre communautaire St-Joseph, 1450, boul. Pie-X, Laval
Coût : 165\$ / personne (guide et autobus de luxe inclus)

Portez attention aux signes de perte auditive!

>> Une perte auditive peut être difficile à détecter, puisque les capacités auditives diminuent petit à petit. Nous vous invitons à porter une attention particulière aux différents signes pouvant indiquer une perte auditive. Voici quelques exemples :

- Ne plus participer aux conversations ou avoir de la difficulté à suivre lorsque plusieurs personnes parlent en même temps;
- Faire répéter continuellement;
- Trouver que les gens ne parlent pas assez fort, surtout les femmes et les enfants;
- Se sentir plus fatigué après les réunions de famille;
- Avoir de la difficulté à communiquer dans les endroits bruyants;
- Écouter la télévision ou la radio à un volume très élevé;
- Ne pas entendre lorsque le téléphone sonne ou lorsque quelqu'un frappe à la porte;
- Ne pas réagir à la sonnerie du four ou du micro-ondes.

Si vous ou un proche constatez une baisse d'audition, ou si vous avez des questions à ce sujet, communiquez avec un professionnel de la santé auditive exerçant dans une clinique Lobe en appelant au 1 866 411-LOBE (5623).

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.
- 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.
- Le bureau régional se garde le droit de faire des modifications, sans préavis, suite à l'impression de cette programmation.

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

Impression et
conception graphique
Solisco

Québec 

Le Réseau FADOQ remercie ses Grands Partenaires



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

