

À vous de

# bouger

À LAVAL

AUTOMNE  
2019

fadoq  
Région Laval



**TOURNOI  
DE GOLF  
AU ISLEMERE**

**Date :** Jeudi 26 septembre à 13 h

**Lieu :** Club de golf Islemere

**1199, ch. Du Bord-de-l'Eau, Laval**

**Coût : forfait complet**

**(golf, voiturette et souper) : 140 \$**

**golf avec voiturette : 98 \$**

**souper seulement : 42 \$**

**Date limite d'inscription : 16 septembre**

**Minimum : 60 personnes**

**Maximum : 144 personnes**

**Formule : Shotgun à 18 trous**

**Catégories : 50+ (homme et femme),**

**65+ (homme et femme)**

**Optionnels : permet la qualification**

**pour la finale des Jeux – FADOQ 2020**

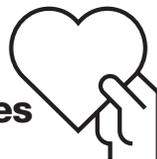
**Cadeaux : quatuor gratuit Club Link**

**et pièce d'équipement de golf**

**haut de gamme**



## Semaine Portes ouvertes de Cardio Plein Air



Venez découvrir les cours extérieurs Cardio-Vitalité qui font fureur à Laval, exclusif et adapté pour les 50 ans et plus. Un rabais de 10 % sera offert aux participants membres de la FADOQ pour une inscription aux cours réguliers de l'automne.

**Date : 31 août au Parc de la Rivières  
des Mîles-Iles (point de rencontre :  
13 rue Hotte, Laval) de 9 h à 10 h, gratuit !**

**2 septembre au Centre de la nature  
(point de rencontre: stationnement P3  
avenue du parc, Laval) de 8 h 45 à 9 h  
45, gratuit !**

**5 septembre au Parc Bernard Landry  
(ancien Parc des Prairies, point de  
rencontre au stationnement au bout  
de la 15<sup>e</sup> rue via le boul. Cartier,  
Laval) de 9 h à 10 h, gratuit !**

## MUSCLEZ VOS MÉNINGES

Après son succès retentissant de 2016, l'activité « Musclez vos méninges » fait un retour en force avec FADOQ - Région Laval afin de prendre soin de votre santé cognitive ! Cette fois-ci, nous serons accompagnés par une professionnelle du Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval (CISSS de Laval). Les séances seront principalement orientées vers des expérimentations concrètes par des activités intéressantes et pour appliquer dans votre vie de tous les jours. Ce cours s'adresse aux membres qui souhaitent :

- connaître le fonctionnement du cerveau et de la mémoire ainsi que les facteurs qui influencent leur santé;
- apprendre à entraîner les capacités de votre cerveau;
- intégrer au quotidien des trucs de mémorisation;
- connaître le lien entre le stress et la mémoire;
- utiliser sa créativité;
- inventer des astuces.

**Date : Les jeudis du 31 octobre au  
19 décembre de 13 h 30 à 15 h 30  
(8 séances)**

**Lieu : 1850, boul. Le Corbusier,  
local 307 (nouveau bureau FADOQ,  
stationnement à l'arrière)**

**Coût : gratuit ! (8 séances)**

**Maximum : 15 personnes**



## Festival des couleurs (4<sup>e</sup> édition)

Pour cette édition, nous vous proposons de vous balader dans la région de Lanaudière, une région avec laquelle vous en avez toujours plus! D'abord nous nous rendrons au **Vignoble Saint-Gabriel** pour visiter les quelques 34 000 plants de vignes et leur réputée cave à vin de 110 fûts de chêne français. Ensuite, venez découvrir l'**Auberge du Lac Taureau** avec ses 32 km de sable et ses 45 îles! Une randonnée en forêt de niveau facile vous est proposée.

Le forfait inclut en ordre chronologique:

- Une visite du superbe Vignoble Saint-Gabriel (incluant le Musée des tracteurs avec plus de 120 tracteurs antiques pour un retour dans les années 30 à 50)
- Un dîner au vignoble + dégustation de vins avec animation + un verre souvenir gratuit
- Une randonnée animée à l'auberge pour découvrir le paysage avec un guide professionnel (parcours facile, marche à votre rythme)
- Du temps libre
- Un souper 3 services
- Un feu de camp en groupe pour clôturer la belle journée!

Le forfait inclut également:

- Un animateur de la FADOQ pour la journée
- Transport en autobus

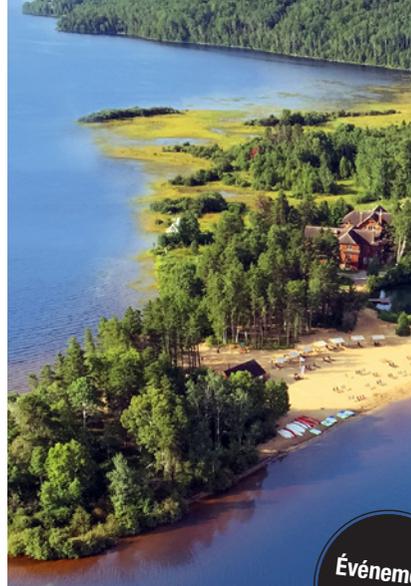
**Date : Jeudi le 3 octobre de 8 h à 20 h**

**Lieu de rencontre : 1850, boul. Le Corbusier,**

**local 307 (nouveau bureau FADOQ, stationnement à l'arrière)**

**Coût : 225 \$ / personne**

**Date limite d'inscription : 26 septembre**



Événement  
de soir!

### LANCEMENT DU PARTENARIAT AVEC L'ENTREPRISE CORPO-BIDS

Venez assister au lancement avec une jeune entreprise innovante dans le domaine touristique québécois, Corpo-Bids! Vous cherchez un moyen d'économiser lorsque vous faites des sorties au Québec ou dans le reste du monde? Savez-vous que grâce à votre carte FADOQ vous pouvez économiser à chacun de vos voyages avec cette toute nouvelle méthode de réservation d'hébergement en ligne?

Nous vous ferons une démonstration interactive pour vous permettre d'apprendre à bien utiliser la plateforme. Elle vous permettra de gagner du temps tout en vous trouvant l'hôtel le moins cher! Une solution facile pour vous faire économiser sur vos réservations d'hôtel et, ainsi, voyager plus longtemps.

**Soyez les premiers à obtenir des rabais FADOQ qui atteignent en moyenne 52% sur vos prochains voyages!**

**Date : Mardi le 29 octobre 2019 à 18 h 30**

**Lieu : 1850, boul. Le Corbusier,**

**local 307-B (nouveau bureau FADOQ, stationnement à l'arrière)**

**Coût : gratuit**



**YVES LÈGARÉ**  
Complexes funéraires

*Avec vous*



**Préarrangements  
funéraires**

Planifiez, économisez  
et rassurez vos proches.

Profitez de l'offre exclusive  
aux membres de  
**FADOQ-Région Laval**

**10%**  
de rabais

à l'achat d'un  
contrat de  
préarrangements.\*

Pour en savoir plus sur nos formules  
de préarrangements exclusives,  
visitez [yveslegare.com](http://yveslegare.com)  
ou contactez un de nos conseillers.  
**Consultation à domicile sans frais.**

\* Offre applicable sur les nouveaux contrats et sur les biens et services à prix courant seulement.  
Ne peut être jumelée à aucune autre offre promotionnelle. Sur présentation de la carte de membre seulement.

COMPLEXES FUNÉRAIRES | MAUSOLÉES | CIMETIÈRES | COLUMBARIUMS  
Laval | Montréal | LaSalle | Anjou | Pierrefonds | Châteauguay | Verdun | Longueuil

514 595-1500 | [yveslegare.com](http://yveslegare.com)



## ACTIVITÉ QUOTIDIENNE SPORTIVE

SPORT	DATE	LIEU	COÛTS
Pickleball	Les mercredis du 18 septembre au 4 décembre de 10 h à 12 h	Complexe Multi-Sports de Laval 955, av. Bois-de-Boulogne Laval	95 \$/session (12 cours) ou 10 \$/séance
Essentrics	Les jeudis du 19 septembre au 5 décembre de 10 h à 11 h	Centre communautaire Jean-Paul Campeau 3781, boul. Lévesque Ouest, salle 208	180 \$/session (12 cours)
Club de marche	Tous les mardis <b>jusqu'au 24 septembre,</b> dès 18h à partir du 27 août Sortie # 5 – 27 août Berge des Baigneurs	Parc Bernard-Landry (anciennement Parc des Prairies) Stationnement au bout de la 15 <sup>e</sup> Rue)	Gratuit
Hockey	16 septembre au 23 décembre (2 parties / semaine)	Cité du sport de Terrebonne (aréna de Terrebonne) 2485, boul. des Entreprises	10 \$/partie (joueurs réguliers) ou 15 \$/partie (joueurs remplaçants)
Exercices de groupe pour personne à mobilité réduite	Les jeudis du 19 septembre au 5 décembre de 13 h 30 à 15 h (19 sept. gratuit et ouvert à tous) (Relâche le 17 octobre)	<u>Nouvelle adresse</u> Centre communautaire Jean-Paul Campeau au 3781, boulevard Lévesque Ouest, Grande salle	75 \$ / personne (12 cours)
Cours de dessin	Les mercredis du 25 septembre au 27 novembre de 10 h à 12 h  Minimum : 6    Maximum : 8	1850, boul. Le Corbusier Local 307-B (nouveau bureau FADOQ)	259 \$ / personne (10 cours)
Cours d'écriture	Séance d'orientation obligatoire le 8 octobre Les cours suivants se dérouleront du 15 octobre au 14 novembre de 9h à 12h  Minimum : 6    Maximum : 12	1850, boul. Le Corbusier Local 307-B (nouveau bureau FADOQ)	95 \$/personne (5 cours de 3 heures)

### MARCHE PRÉPARATOIRE À LA GRANDE MARCHÉ 2019

La Semaine lavalloise des aînés 2019 est de retour du 1<sup>er</sup> au 7 octobre. Chaque année, cette initiative de la Ville de Laval vise à stimuler les échanges entre les aînés et les autres générations. Votre FADOQ s'implique à nouveau dans cet événement en se joignant au Groupe Promo-Santé Laval pour vous offrir une marche en préparation de La Grande marche du Grand défi Pierre Lavoie de 5 km du 20 octobre prochain en se joignant avec le Groupe Promo-Santé Laval. Venez accompagnés de votre famille et vos amis !

**Date :** Dimanche le 6 octobre de 10 h à 11 h 30

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

**Coût :** gratuit



### Cours informatique offert:

Windows 10, tablette, Excel, Word, téléphone (nouveau) et les médias sociaux (nouveau).

**Date :** Les lundis (l'horaire peut varier selon les inscriptions, contactez-nous pour vous informer sur nos prochaines dates)

**Lieu :** 1850, boul. Le Corbusier Local 307-B (nouveau bureau FADOQ)

**Coût :** variable, selon le cours



## Salon des aînés de Laval

# 50<sup>ANS</sup> et plus



# SALON DES AÎNÉS DE LAVAL

## pour les 50 ans et plus

### 2<sup>e</sup> ÉDITION

**18-19-20 octobre 2019**

**Place Sports Experts** (anciennement Place Forzani)

**4855, rue Louis-B.-Mayer, Laval (QC) H7P 6C8**

Admission, vestiaire et stationnement gratuits

**Vendredi de 11h à 17h • Samedi et Dimanche de 10h à 17h**

**www.salondesainesdelaval.net • Info: 514 604-4547**



**ASSISTEZ À UNE VINGTAINE DE CONFÉRENCES ET PRESTATIONS PARMIS LES SUIVANTES :**



**Danielle Ouimet**  
Marraine et porte-parole  
Samedi et dimanche  
de 14h à 14h45



**Marguerite Blais**  
Ministre responsable  
des Aînés et des  
Proches aidants  
Samedi de 15h à 16h



**Michel Forget**  
Dimanche de 15h à 16h



**Winston McQuade**  
Dimanche de 12h à 13h



**Jean-Marie Lapointe**  
Samedi de 12h30  
à 13h45



**Lobe présente:  
Marie-Josée Taillefer  
et sa fille Rosalie**  
Samedi de 11h à 12h15



**Robert Arcand**  
Animateur



**Dr Éric Simard**  
Vendredi  
de 14h à 15h15



**Michel Doray**  
Dimanche  
de 16h30 à 17h  
de 12h à 13h

**PLUS DE 135 KIOSQUES À DÉCOUVRIR ET PLUSIEURS PRIX DE PRÉSENCE!**



**MÉGA VENTE DE MANTEAUX SUR PLACE!  
JUSQU'À 80% DE RABAIS**



La Société de Transport de Laval offre gratuitement pendant le Salon, des navettes à partir du Métro Montmorency Quai # 5, à toutes les demi-heures de 11h00 à 15h00 jusqu'à la Place Sports Experts. Dernière navette pour le retour à 17h30.



**VENEZ  
DÉCOUVRIR  
LES BIENFAITS  
DE L'OSTÉOPATHIE !**

Cet atelier permettra aux participants de connaître ce qu'est l'ostéopathie; les grands principes de cette approche et comment se déroule une session avec un praticien. Pasquale vous parlera des raisons qui amènent ses clients à le consulter, son travail spécifique qu'il fait avec les 50 et plus. Il vous apportera quelques conseils pratiques pour mieux garder votre corps en équilibre et l'importance de maintenir une bonne posture qui découle d'un lien étroit avec votre respiration afin de vous aider à être en harmonie avec votre corps.

Pasquale Fiore est diplômé de la « National Academy of Osteopathy » de Toronto en tant que praticien en ostéopathie. Il offre des soins de qualité aux clients qui viennent à la clinique souffrant de douleurs au cou, au dos, aux épaules, à la hanche et les blessures des tissus mous. Son expérience personnelle lui a permis d'en apprendre encore davantage. Pasquale amènera les soins du massage Shiatsu, du massage suédois, de la réflexologie, de l'aromathérapie et du Reiki. Il prendra le temps d'écouter vos préoccupations et d'évaluer correctement vos besoins pour tenter de répondre à vos attentes.

**Événement  
de soir !**

**Date : Mercredi le 27 novembre à 18h30**  
**Lieu : 1850, boul. Le Corbusier, local 307-B (nouveau bureau FADOQ, stationnement à l'arrière)**  
**Coût : 5 \$ / personne**  
**(café et collation sur place)**



**À ne pas  
manquer pour  
préserver vos  
capacités le plus  
longtemps possible !**

**Événement  
de soir !**

**PORTES  
OUVERTES**

Votre FADOQ est déménagée et nous souhaitons vous accueillir pour célébrer nos nouvelles installations. Sur place, vous pourrez rencontrer d'autres membres, manger une petite bouchée, obtenir des réponses à vos questions sur nos nouveaux loisirs. Vous en apprendrez davantage sur les cours, services et programmes de l'organisme.

L'édifice est accessible aux personnes à mobilités réduites. Une nouvelle ère débute pour FADOQ – Région Laval et nous souhaitons célébrer cela avec vous! Nous profiterons de l'occasion pour remettre un cadeau à notre 15 000<sup>e</sup> membre! Des tirages seront faits sur place pour nos visiteurs. **Réservation obligatoire!**

**Date : Mardi le 1<sup>er</sup> octobre**  
**de 10h à 12h et de 13h à 15h**  
**Lieu : 1850, boul. Le Corbusier, local 307 (nouveau bureau FADOQ, stationnement à l'arrière)**  
**Coût : gratuit**

**PRÉVENTION  
DE LA DÉMENCE  
ET DE L'ALZHEIMER**

Eric Simard, Dr en biologie, chercheur dans le domaine du vieillissement, auteur des livres *Vivre jeune plus longtemps*, *Vivre jeune DEUX fois plus longtemps* et *Petit guide de longévité*.

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, l'Alzheimer et la démence ne dépendent pas seulement de la génétique. Les habitudes de vie ont un très gros impact sur la prévention de la dégénérescence nerveuse. Quelles sont les données sur la génétique, les habitudes de vie des populations centenaires, les plus importants facteurs de risques et les habitudes de vie qui permettent de les réduire? Vous apprendrez, par exemple : les 7 facteurs de risques bien connus des maladies cardiovasculaires qui pourraient réduire de 10% chacun les risques d'Alzheimer et les 7 suggestions d'un neurologue pour accroître vos réserves cognitives. Profitez d'un rabais unique de 15% sur place sur les produits Vitoli.

**Date : Jeudi le 14 novembre à 18h30**  
**Lieu : Centre Communautaire Raymond-Fortin au 1885 Avenue Dumouchel, salle 115 (quartier Chomedey)**  
**Coût : 15 \$ / personne**  
**(café et collation sur place)**



**BÉNÉVOLES  
RECHERCHÉS!**



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

**Dimanche  
20 octobre**

Après deux éditions records, nous voilà maintenant prêts à accueillir 2000 participants en 2019! 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 votre bouteille d'eau. Cadeaux, prix de présence, animation, musique en direct et autres surprises vous attendent. **Inscription au [onmarche.com](http://onmarche.com)**



## Prévenir la perte ou le bris d'appareils auditifs

Voici quelques habitudes à adopter pour prévenir la perte ou le bris d'appareils auditifs.

- Tenez vos appareils auditifs loin de vos animaux de compagnie. Un appareil auditif déposé sur le coin d'une table et qui émet un sifflement peut s'avérer très attrayant pour un chien ou un chat, dont l'ouïe aiguisée permet de détecter ce son à une distance surprenante.
- Assurez-vous de placer adéquatement vos appareils auditifs dans vos oreilles. S'ils ne sont pas positionnés correctement, ils pourraient se déloger et tomber plus facilement.
- Évitez d'enlever et de remettre vos appareils auditifs trop souvent au cours de la journée. Si, pour une raison quelconque, vous devez enlever vos appareils auditifs alors que vous n'êtes pas à la maison, placez-les dans l'étui que votre audioprothésiste vous a remis, que vous mettez ensuite dans la poche d'un vêtement ou dans votre sac à main. Évitez de les ranger dans un mouchoir, qui pourrait être jeté par inadvertance.
- À la maison, rangez toujours vos appareils auditifs au même endroit dès que vous les enlevez. Un contenant rigide comme le ProtecLobe permet de protéger vos appareils auditifs contre l'humidité tout en évitant de les égarer.

Pour en savoir plus, n'hésitez pas à consulter un audioprothésiste exerçant au sein des cliniques Lobe.

**1 866 411-LOBE (5623)**

[lobe.ca](http://lobe.ca)

# Lobe

Cliniques en santé auditive et communication

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

#### Contacter :

Manon Gibeault  
 Agente aux loisirs et programmes sociaux  
 450 686-2339 #702, [manon.gibeault@fadoqlaval.com](mailto:manon.gibeault@fadoqlaval.com)  
 Impression et conception graphique Solisco

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

Québec 

Le Réseau FADOQ remercie ses Grands Partenaires

**intact**  
ASSURANCE

**SSQ** Groupe financier

FADOQ Région Laval  
 1850, boulevard Le  
 Corbusier, bureau 307  
 Laval (Québec)  
 H7S 2K1

**fadoq**  
Région Laval