

À vous de

bouger

À LAVAL

HIVER
2020



1.2.3. Santé!

Ayez l'opportunité de rencontrer, au sein d'un même programme, une nutritionniste et une kinésiologue. Cette offre unique, offerte à Laval est gratuite. Que voulez-vous de plus ?

Les participants se rassemblent en petits groupes à raison d'une fois par semaine pour un total de huit semaines. Les rencontres d'une durée totale de 2 h 30 sont séparées en deux volets :

- 60 minutes d'activité physique, animée par une kinésiologue.
- 75 minutes d'atelier sur la saine alimentation, animé par une nutritionniste

Les participants seront encouragés à bouger davantage grâce à des conseils à appliquer au quotidien. En nutrition, ils se familiariseront avec le contenu présenté grâce à des activités de groupe et des exercices pratiques.

Thématiques :

- L'équilibre dans son corps et dans son assiette
- Les saines habitudes de vie au quotidien
- La santé cardiovasculaire
- La flexibilité sous toutes ses formes
- Les mythes et réalités sur l'activité physique et l'alimentation



1.2.3. santé!

Date : 29 janvier au 18 mars de 13 h 30 à 16 h

Lieu : Centre Communautaire St-Louis-de-Monfort
25, rue Saint-Louis, local 203

Coût : gratuit !



**ROCKET
DE LAVAL**

Cette 3^e édition vous permet encore cette année de partager une partie de hockey de haut calibre du Rocket de Laval avec votre famille et vos amis. Venez voir les nouveaux jeunes joueurs qui en sont à leurs premiers pas professionnels avant de faire le grand saut avec le grand club ! Une photo de groupe, au milieu de la glace comme celle-ci, nous sera offerte avec un minimum de 40 participants.



Date : 21 février à 19 h 30

Lieu : Place Bell

1950, rue Claude-Gagné, Laval

Coût : à venir

(ce sera notre plus bas prix jamais offert, garantie !)

SOIRÉE DÉGUSTATION FADOQ !

Venez profiter d'une soirée (**accord mets et vins**) avec un professionnel sommelier et profitez de l'occasion pour rencontrer d'autres membres dans une nouvelle installation de haute qualité à Laval. La mezzanine au 2^e étage sera réservée aux membres FADOQ où plusieurs plateaux de bouchées (ex.: charcuteries, viandes et fromages) équivalents à la quantité d'un repas sous plusieurs services vous seront offerts dans une présentation dynamique durant toute la soirée.

Date : 6 mars à 18 h 30

Lieu : Taverne moderne 1909

1950, rue Claude-Gagné, suite 401 (Place Bell)

Coût : 75 \$ / personne (taxes incluses, stationnement intérieur gratuit et pourboires non inclus)

Minimum : 40 participants (Table de 4 personnes, non obligatoire de la remplir, vous serez jumelé)



PATIN LIBRE À LA PLACE BELL

Venez patiner en famille, en couple ou avec vos amis de la FADOQ durant la Semaine de relâche à Laval !

**Date : 2 au 6 mars de 9h à 11h
et de 15h à 17h**

(tous les jours du lundi au vendredi)

**Lieu : Glace communautaire
intérieure de la Place Bell**

1950, rue Claude-Gagné, Laval

Coût : 2 \$ / personne

(chaque personne de plus de 50 ans

devra présenter sa carte FADOQ

sur place pour avoir droit au prix

réduit, les jeunes de moins de

18 ans auront droit au même prix,

soit 2 \$.

Stationnement intérieur gratuit.)



ACTIVITÉS SPORTIVES QUOTIDIENNES

SPORT	DATE	LIEU	COÛTS
Pickleball	Les mercredis du 15 janvier au 1 ^{er} avril 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 16 janvier au 2 avril de 10 h à 11 h	Centre communautaire Jean-Paul Campeau 3781, boul. Lévesque Ouest salle 208	180 \$ / session (12 cours)
Hockey	Du 3 janvier au 23 avril Calibre B : les lundis, mercredis et vendredis de 10 h 30 à 12 h (2 fois par semaine) Calibre C : les jeudis de 13 h à 14 h 30 (1 fois par semaine)	Cité du sport de Terrebonne (aréna de Terrebonne) 2485, boul. des Entreprises	15 \$ / partie (joueurs remplaçants)
Cours de dessin	Les jeudis du 13 février au 2 avril de 10 h à 12 h Minimum : 5 Maximum : 8	1850, boul. Le Corbusier local 307-B (nouveau bureau FADOQ)	160 \$ / personne (8 cours)
Cours d'écriture	Les jeudis (groupe Pinsons) du 4 février au 3 mars de 13 h à 16 h Les mardis (groupe Cardinaux) du 6 février au 5 mars de 13 h à 16 h Minimum : 6 Maximum : 8	1850, boul. Le Corbusier local 307-B (nouveau bureau FADOQ)	99 \$ / personne (5 cours de 3 heures)

Atelier d'introduction au yoga



Cette conférence spéciale qui harmonisera dans un premier temps une partie théorique et ensuite une partie pratique, vous permettra d'en apprendre plus sur le fondement du yoga avec la respiration et l'harmonie de l'esprit. On peut facilement vous dire que vous aurez plusieurs outils pour améliorer votre gestion du stress. La partie pratique sera sur chaise et non au sol.

Une tenue sportive est nécessaire sur place.

Date: Mercredi 25 mars à 10 h 30

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

Coût: gratuit

LE RÉGIME DE LONGÉVITÉ

Il s'agit du titre d'un livre publié par un des plus grands chercheurs dans le domaine de la longévité: monsieur Valter Longo. Attention: bien que nous ayons entendu toutes sortes de choses sur l'alimentation et le vieillissement, les informations qui seront présentées lors de la conférence sont basées sur



les observations des trente dernières années du directeur de deux grands centres de recherches sur le vieillissement: un en Californie et l'autre en Italie.

Eric Simard, Dr en biologie et chercheur dans le domaine du vieillissement, présentera les bases scientifiques des liens entre l'alimentation et la longévité, avant de discuter des 9 principales recommandations de Pr Valter Longo; cet expert international.

Vous aurez l'occasion de poser toutes vos questions sur les facettes à considérer pour demeurer en santé plus longtemps.

Eric Simard est aussi l'auteur de trois livres sur le sujet (Vivre jeune plus longtemps) et le co-animateur des émissions «Vivre jeune en musique et en santé».

Date: 10 mars à 18 h 30

Lieu: Centre Communautaire Raymond-Fortin
1885, avenue Dumouchel, salle 208

Coût: 15 \$/personne (café et collation sur place)

Minimum: 25 personnes

RETRAITE

RESSOURÇANTE

À VAL-MORIN

Venez faire le vide l'instant d'une fin de semaine et offrez-vous une rencontre avec vous-mêmes. Nous souhaitons vous proposer une occasion des plus propices pour penser à vous! Profitez-en pour apprendre des trucs simples afin de transformer vos marches en inspiration. Une professionnelle sera sur place pour l'entièreté du séjour.

Date: vendredi 5 juin au dimanche 7 juin

Heure: Départ vendredi dès 18 h
vers Le Couvent Val-Morin

Lieu de rencontre: bureau de FADOQ –
Laval dans le stationnement arrière
pour faire du covoiturage

Coût: 325 \$ / personne

(incluant 2 nuitées, 5 repas santé,
animation et les apprentissages)

Date limite d'inscription: 30 avril

Minimum: 10 personnes

maximum: 15 personnes

Forfait Plein-air FADOQ – en collaboration avec FADOQ - Région des Laurentides



Venez découvrir ce splendide hôtel et les grands espaces qui vous y attendent. Les pistes de raquettes, de ski de fond et la patinoire accessible dès que vous franchissez la porte, en plus de la piscine et de la salle d'entraînement à l'intérieur! L'occasion parfaite pour profiter du plein air, vous amuser et vous détendre.

- 2 nuitées et 7 repas à l'hôtel Lac Carling à Grenville-sur-la-Rouge
- 3 jours d'activités de plein air au choix: raquette, ski de fond et patin
- En soirée: petite sortie avec lanternes le vendredi et soirée autour du feu le samedi, en incluant l'accès à la piscine et à la salle d'entraînement de l'hôtel

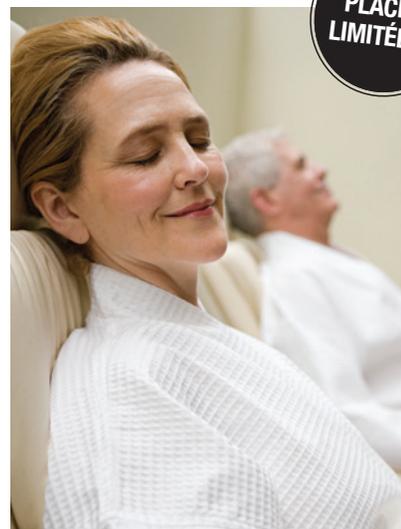
Date: du 7 au 9 février 2020

Coût: 450 \$/personne en occupation double, 550 \$/personne en occupation simple
taxes et service inclus, transport non inclus. (Massothérapie et soins de santé disponibles moyennant des frais supplémentaires)

Date limite d'inscription: 5 janvier 2020

Maximum: 50 personnes

PLACES
LIMITÉES!



Les appareils auditifs, des objets personnels!

Vous êtes-vous déjà demandé s'il est possible de porter les appareils auditifs qu'un proche vous a légués ou donnés? Voici quelques explications à ce sujet.

>> UNE QUESTION D'HYGIÈNE

Selon l'Agence de la santé publique du Canada, l'utilisation de matériel médical ou dentaire partagé ou contaminé par des liquides organiques est un facteur de risque pour la transmission de certaines maladies¹. Or, les appareils auditifs sont en contact avec différents liquides organiques des oreilles, comme le cérumen. Vu qu'ils contiennent un circuit électronique, il n'est pas possible de les stériliser dans un liquide conçu à cet effet.

>> DES BESOINS UNIQUES

Les appareils auditifs usagés sont adaptés aux besoins de l'ancien porteur. Ils sont souvent moulés à son conduit auditif. Ils ne conviennent donc pas à vos besoins uniques et s'adaptent difficilement à votre réalité. Leur rendement risque de ne pas être aussi satisfaisant que vous ne l'auriez souhaité.

Pour en connaître davantage à ce sujet, consultez un audioprothésiste exerçant dans les cliniques Lobe.

Stéphanie Hamel

audioprothésiste exerçant à la clinique Lobe de Laval – Chomedey

Lobe

Cliniques en santé auditive et communication

1. Agence de la santé publique du Canada. Hépatite B; informez-vous. En ligne. www.canada.ca/fr/sante-publique/services/surveillance/programme-contributions-surete-sang/section-pathogenes-transmissibles-sang/hepatite/hepatite-b-informez-vous.html

- 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 julie.rheault@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 :

Julie Rheault

Agente au loisir et programmes sociaux

450-686-2339, poste 702

julie.rheault@fadoqlaval.com

Impression et
conception graphique
Solisco

Le Réseau FADOQ remercie ses Grands Partenaires



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

