

À vous de

bouger

À LAVAL

PRINTEMPS
2020



CLINIQUE DE RAPPORT D'IMPÔT

Nouveauté à la FADOQ-Région Laval. Pour cette première année du projet pilote, 150 rendez-vous seront disponibles.

Date : les vendredis du 28 février au 1^{er} mai inclusivement

Heure : Sur rendez-vous par téléphone seulement, aucune inscription sur place.

Lieu : FADOQ Région – Laval au 1850, boul. Corbusier suite 307

Coût : 50 \$ / personne ou 90 \$ par couple

Pour plus d'informations, veuillez consulter notre site Web au www.fadoqlaval.com

NOUVEAUTÉ!
Places limitées



Atelier Réminiscence et écriture

Envie de mettre vos souvenirs par écrit et vous ne savez pas par où commencer ?



Durant 8 semaines, l'atelier vous propose :

- Des activités de réminiscence pour faire émerger les souvenirs,
- Des périodes d'échange et de lecture d'extraits pour s'inspirer les uns, les autres,
- Des outils concrets pour élaborer votre canevas,
- Des exercices de rédaction guidée pour amorcer l'écriture de votre histoire de vie.

Date : les lundis 6 avril au 26 mai de 10h à 12h

Lieu : bureau de FADOQ Région – Laval

1850, boul. Corbusier, suite 307

Coût : 184 \$ / personne

Minimum : 5 participants

Maximum : 8 participants



Prendre en main sa santé

Ce cours s'adresse aux personnes qui veulent développer de nouvelles habitudes pour prévenir des problèmes de santé et qui désirent s'impliquer dans la gestion sécuritaire de leurs médicaments. Prendre en main sa santé, c'est 6 ateliers en groupe de 2 heures.

Nous échangerons sur le ménage de la pharmacie, la gestion sécuritaire de médicaments, de la préparation à la visite médicale, des moyens pour mieux vivre avec les douleurs articulaires, du stress, des troubles de sommeil et des problèmes digestifs incluant la constipation. L'animation est assurée par une infirmière du CISSS de Laval.



**ACTIVITÉ
GRATUITE!**

Date : 29 avril au 3 juin
(6 rencontres / 1 fois semaine)
Heure : 14 h 00 à 16 h 00
Lieu : Bureau de la FADOQ Région – Laval
1850, boul. Corbusier, suite 307-A
Coût : Gratuit
Groupe : 13 personnes
Date limite d'inscription : 27 mars
Vous devez être âgé de 55 ans et +
pour cette activité

SOUPER-SPECTACLE

PELCHAT-AZNAVOUR

« DÉSORMAIS »

Vous aimez Charles Aznavour? Ne manquez pas l'occasion de réentendre ses chansons par l'une des plus belles voix du Québec. Cette soirée magique débutera par un délicieux repas table d'hôte trois services au restaurant Pacini de Repentigny.

Cette sortie de groupe inclut :

- Le transport aller-retour du bureau Fadoq – Région Laval
- Souper table d'hôte trois services au Pacini de Repentigny
- Un billet pour le spectacle situé au centre du parterre, rangées P-Q-R-S



Date : Vendredi 1^{er} mai
Lieu : Centre culturel Desjardins
à Joliette
Coût : 162 \$
Date limite d'inscription : 16 mars
Groupe : 25 personnes

**Billets
limités!**

TOURNOI DE GOLF ANNUEL

Préparez-vous, frottez vos bâtons de golf et inscrivez-vous dès maintenant au Tournoi de Golf Annuel de FADOQ-Région Laval, Formule VEGAS à 4 joueurs.

144 joueurs partiront en simultanément à 12h30 et tenteront de rapporter la meilleure carte de pointage par équipe de 4.

Incluant :

- Droit de jeu sur le parcours St-François
- Voiturette pour 2 joueurs
- Souper avec ¼ de litre de vin par personne
- Tirage de nombreux prix de présence.

Formez votre quatuor et réservez vos billets, les places s'envolent vite!

Date : Mercredi 3 juin
Lieu : club de Golf St-François
3000, boul. des Mille-Îles, Laval
Coût : 105 \$
Pour réservation : Julie Rheault
450-686-2339 poste 2
julie.rheault@fadoqlaval.com





JEUX RÉGIONAUX FADOQ RÉGION LAVAL

2^e ÉDITION



Les finales provinciales des Jeux FADOQ sont des activités phares du Réseau. Cette manifestation tangible du vieillissement actif, qui véhicule une image positive des aînés dans la société, revient chaque année en septembre, précédée de finales régionales où plus de 15 000 participants s'affrontent. Pour accéder aux Jeux provinciaux, vous devez avoir participé à une finale régionale et faire votre inscription auprès de votre regroupement régional.

Québec 

Journées de qualification

BOWLING (GROSSES QUILLES)

Date : Dimanche le 26 avril 2020

Lieu : Centre Quilles 440
2535, boul. Labelle, Laval

Course de Laval de Champfleury 2020

Date : Dimanche le 26 avril 2020

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

PÉTANQUE

Catégories :

Triplettes montées

Date : Samedi le 2 mai 2020

Lieu : Boulodrome de Laval
1555, boul. Saint-Martin Est, Laval

BOWLING (PETITES QUILLES)



Date : Lundi le 4 mai 2020

Lieu : Salon de Quilles
BG Laval 2000
472, boul. des Laurentides, Laval

Pickleball

Date : Lundi le 4 mai 2020

Lieu : Complexe Multi-Sports
de Laval
955, av. Bois-de-Boulogne, Laval

Marche prédiction

Date : Mardi le 26 mai 2020

Lieu : Parc des Prairies
5, av. du Crochet, Laval

Golf

Date : Mercredi le 3 juin 2020

Lieu : Golf St-François Laval
3000, boul. des Mille-Îles
Laval



POUR PLUS D'INFORMATIONS

Veuillez consulter notre site Web au www.fadoqlaval.com

**ASSEMBLÉE
GÉNÉRALE ANNUELLE
FADOQ-RÉGION
LAVAL**

Date : 11 Juin

Heure : 9 h 30 à 2 h 30

**Lieu : Pavillon du Bois-Papineau
3235, boul. Saint-Martin Est, Laval**

Coût : Gratuit

Date limite d'inscription : 5 juin



CONFÉRENCE SUR LA SANTÉ AUDITIVE



En plus de vous offrir la conférence avec une audioprothésiste qui exerce la profession depuis des années à Laval, vous aurez des suivies de dépistages auditifs sur place suite à la présentation. FADOQ – Région Laval est fier de vous présenter cette conférence de notre partenaire majeur qui offre des rabais à nos membres depuis des années.

Date : 14 mai à 13h

Lieu : Carrefour Santé 440

4650, Desserte Sud Autoroute 440, bureau 370, Laval

Coût : gratuit

(collation et café sur place)



Programme Accès-Lobe
Informez-vous!

VOTRE AUDITION, NOTRE PRIORITÉ!

Saviez-vous qu'il est possible d'effectuer un test de dépistage auditif sans frais* dans les cliniques Lobe?

Prenez rendez-vous dès maintenant!
1 866 411-LOBE (5623)

* Offre permanente. 18 ans et plus.



Lobe Cliniques en santé
auditive et communication

1 866 411-5623 | lobe.ca

ACTIVITÉS SPORTIVES QUOTIDIENNES

SPORT	DATE	LIEU	COÛTS
Essentrics	Les jeudis du 9 avril au 25 juin De 10h à 11h	Centre Communautaire Jean-Paul Campeau 3781, boul. Lévesque Ouest, salle 208	180\$/session (12 ateliers) Groupe : 20 personnes
Pickleball	Les mercredis du 8 avril au 5 juin De 10h à 12h	Complexe Multi-Sports de Laval 955, av. Bois-de-Boulogne	95\$/session (12 cours) ou 10\$/séance Groupe : 20 personnes et plus
Ligue de hockey amical 50+*	Les lundis, mercredis, vendredis 17 avril au 26 juin De 10h30 à 12h (2 parties par semaine)	Cité du sport de Terrebonne 2485, boul. des Entreprises	10\$/partie (joueur régulier) 15\$/partie (joueur remplaçant)
Club de marche	Les mardis du 5 mai au 29 septembre Sorties spéciales 16 juin : Centre de la nature 7 juillet : Île Paton 18 août : Berge les 4 vents	Parc Bernard Landry Stationnement au bout de la 15 ^e rue via le boul. Cartier	Gratuit
Marche Afghane	Les jeudis du 4-11-18-25 juin De 18h à 20h	Centre de la nature 901, Avenue du Parc	125\$/session
Yoga sur chaise	Les mercredis du 8 avril au 10 juin De 10h30 à 11h30	FADOQ Région – Laval 1850, boul. Le Corbusier, suite 307	90\$/session (10 séances) Groupe : 15 personnes
Cours de dessin	Les jeudis du 9 avril au 28 mai De 10h à 11h	FADOQ Région – Laval 1850, boul. Le Corbusier, suite 307	160\$/session (8 ateliers) Min : 6 personnes Max : 8 personnes
Cours d'écriture	Les mardis du 7 avril au 5 mai De 13h à 16h Les jeudis du 9 avril au 7 mai De 13h à 16h	FADOQ Région – Laval 1850, boul. Le Corbusier, suite 307	99\$/session (5 ateliers) Min : 6 personnes Max : 8 personnes
Les ateliers Fadoq.ca Informatique	Les lundis du 6 avril au 23 juin Atelier 1 1 h30 à 16 h30 Atelier 2 18 h30 à 21 h30	FADOQ Région – Laval 1850, boul. Le Corbusier, suite 307	Veillez consulter vos infolettres et/ou notre site Web : www.fadoqlaval.com

* Date limite d'inscription : 3 avril 2020



>> Comment convaincre un proche de consulter un professionnel de la santé auditive ?

Les personnes malentendantes ont souvent tendance à nier leur perte auditive. Il peut donc s'avérer difficile d'inciter un proche à consulter un professionnel de la santé auditive. Plusieurs considèrent la perte d'audition comme un signe de vieillissement, et il est parfois difficile d'aborder le sujet avec eux.

Souvent, la perte auditive s'installe progressivement. Il n'est donc pas évident pour la personne malentendante de constater que son audition diminue, puisque ses capacités auditives sont affectées graduellement. Ainsi, la personne malentendante ne se rend pas nécessairement compte qu'elle n'entend plus aussi bien qu'avant. Elle peut avoir besoin de temps avant de faire les premiers pas pour consulter un professionnel.

Voici quelques idées pour accompagner un proche dans son cheminement :

- Mentionnez à la personne que vous avez l'impression que son audition a diminué
- Proposez-lui de lui prendre un rendez-vous pour un examen de l'audition
- Accompagnez-la lors de ses rencontres avec les différents professionnels

Il est important de dire à la personne concernée que vous ne voulez que son bien et que vous ne pensez qu'à améliorer sa qualité de vie. Vous devez être présent et l'accompagner pour lui permettre de réaliser que chaque moment mérite d'être entendu.

Pour prendre rendez-vous, communiquez avec un professionnel de la santé auditive exerçant dans une clinique Lobe en téléphonant au 1 866 411-5623.

Stéphanie Hamel

audioprothésiste exerçant à la clinique Lobe de Laval – Chomedey

Lobe

Cliniques en santé auditive et communication

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

Contacter :

Julie Rheault

Agente au loisir et programmes sociaux

450-686-2339, poste 702

julie.rheault@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 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.

Le Réseau FADOQ remercie ses Grands Partenaires



YVES LÉGARÉ
Complexes funéraires

Avec vous

FIER PARTENAIRE de fadoq Région Laval

Privileges exclusifs pour les membres

10% DE RABAIS*

* Sur les biens et services au prix régulier, à l'achat d'un nouveau contrat de préarrangements funéraires.

Rencontre à domicile sans frais

514 595-1500 | yveslegare.com



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

