

À vous de

bouger

À LAVAL

AUTOMNE
2020

fadoq
Région Laval

Bonjour à vous tous et toutes. Je débute ce message en adressant mes plus sincères condoléances, en mon nom personnel et au nom de FADOQ – Région Laval, aux proches et aux familles des très nombreuses victimes de la pandémie de COVID-19, aussi bien sur le territoire lavallois que partout dans la province.



Je tiens également à remercier les enfants et amis de l'ensemble des aînés lavallois d'avoir si bien pris soin d'eux pendant la pandémie et de continuer à le faire, dans un contexte d'accompagnement difficile.

FADOQ – Région Laval a aussi fait sa part pour reconforter et soutenir ses membres au cours des derniers mois. Par exemple, notre équipe a effectué près de 4 500 appels de courtoisie pour prendre de leurs nouvelles, briser leur isolement et les référer au besoin.

Les employés de FADOQ – Région Laval sont de retour au bureau régional depuis la fin juin. Nous avons tout le bon vouloir nécessaire pour organiser des activités afin que vous puissiez vous divertir. Cependant, le tout doit se tenir dans le respect de consignes sanitaires qui peuvent varier au fil du temps et sur lesquelles nous n'avons aucun contrôle. Dans ce contexte, certaines activités pourraient se dérouler différemment ou encore être annulées. C'est pourquoi nous sollicitons votre compréhension et nous vous réitérons notre détermination à vous servir le mieux possible en attendant le retour à la « normale ».

Andrée Vallée

Directrice générale, FADOQ – Région Laval

Marche Nordique/ Fitness

Nouveauté FADOQ-Région Laval.

La marche nordique est un sport de plein air qui consiste en une marche accélérée avec des bâtons de marche spécifiques, généralement en matériau composite. Ce sport, extrêmement populaire dans les pays scandinaves, se pratique été comme hiver. Dérivée du ski de fond, la marche nordique est différente de la marche athlétique en raison de l'utilisation de bâtons et qui permet de travailler 90 % des muscles!

NOUVEAUTÉ!

Dates : Les lundis (Fitness)

Du 14 septembre au 14 décembre

Les mercredis (Marche)

Du 16 septembre au 16 décembre

Heure : 13 h à 14 h

Lieu : Parc Bernard-Landry

Coût : 1 cours semaine 190\$ / session (14 semaines)

2 cours semaine 270\$ / session (14 semaines)

Minimum : 12 participants

Maximum : 18 participants





ACTIVITÉS FADOQ QUOTIDIENNES

Pour inscription ou information : 450 686-2339, poste 702 ou au julie.rheault@fadoqlaval.com

SPORT	DATE	LIEU	COÛTS
Essentrics	Les lundis du 14 septembre au 7 décembre de 9 h à 10 h	Plateforme Zoom	Information écrivez à Suzie Matte : entrainementhumanix@videotron.ca
Pickleball	Les mercredis du 16 septembre au 2 décembre de 10 h à midi	Complexe Multi-Sports de Laval 955, av. Bois-de-Boulogne	100 \$ / session • 10 \$ / partie Groupe : 20 personnes +
Ligue de hockey amical 50+ **	Les lundis , mercredis , vendredis de 10 h 30 à 12 h	Cité du sport de Terrebonne 2485, boul. des Entreprises	10 \$ / partie (joueur régulier) 15 \$ / partie (joueur remplaçant)
Yoga sur chaise	Les mercredis du 16 septembre au 18 novembre de 10 h 45 à 11 h 45	Centre communautaire Raymond-Fortin 1885, av. Dumouchel, salle 208	105 \$ / session (10 ateliers) Max. : 15 personnes (Respectant la distanciation sociale)
Taïchi stretching	Les jeudis du 17 septembre au 19 novembre de 10 h à 11 h 30	Centre communautaire Raymond-Fortin , 1885, av. Dumouchel, salle 208	160 \$ / session (10 ateliers) Max. : 15 personnes (Respectant la distanciation sociale)
Marche Nordique/ Fitness	Les lundis (Fitness) : du 14 septembre au 14 décembre de 13 h à 14 h Les mercredis (Marche) : du 16 septembre au 16 décembre de 13 h à 14 h	Parc Bernard Landry Rassemblement en face du 227, boul. Des Prairies	1 cours semaine 190 \$ / session (14 semaines) 2 cours semaine 270 \$ / session (14 semaines) Min. : 12 participants Max. : 18 participants
Ateliers de réminiscence	Les mercredis du 16 septembre au 4 novembre de 10 h à midi	FADOQ Région – Laval 1850, boul. Le Corbusier, suite 307-B	184 \$ / session (6 ateliers) Max. : 3 personnes (Respectant la distanciation sociale)
Cours d'écriture	Les mardis du 15 septembre au 20 octobre de 10 h à midi Les jeudis du 17 septembre au 22 octobre de 10 h à midi	FADOQ Région – Laval 1850, boul. Le Corbusier, suite 307-B	115 \$ / session (6 ateliers) Max. : 3 personnes (Respectant la distanciation sociale)
Ateliers Fadoq.ca Informatique	Les lundis à partir du 14 septembre Atelier 1 : de 9 h à 12 h Atelier 2 : de 13 h 30 à 16 h 30	FADOQ Région – Laval 1850, boul. Le Corbusier, suite 307-B	Veuillez consulter vos infolettres et/ou notre site web fadoq.ca/laval

* Date limite d'inscription : 28 août 2020

TOURNOI DE GOLF ANNUEL

FADOQ – RÉGION LAVAL

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 simultané à 12 h 30

Date : Jeudi le 3 septembre

Heure : 12 h 30

Lieu : Club de golf St-François

Coût : 72 \$ formule boîte à lunch à cause de la COVID-19



Assemblée générale annuelle FADOQ – Région Laval

Les membres sont invités à la 48^e assemblée générale annuelle. Une boîte à lunch sera servie à la fin de l'assemblée.

Date : Jeudi le 17 septembre 2020

Heure : 9 h 30 à 14 h 30

Lieu : À déterminer

Coût : Gratuit

Inscription : obligatoire avant le 11 septembre / nombre limité en respect de la distanciation sociale



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'échanges 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 mercredis du 16 septembre au 4 novembre

Heure : 10 h à midi

Lieu : Bureau de FADOQ Région - Laval

Coût : 184 \$ / personne

Maximum : 3 participants / nombre limité en respect de la distanciation sociale

Sortie à Électrium ou l'électricité vole la vedette

Dans le but de vous offrir une belle occasion de sortir avec vos petits-enfants, nous vous proposons la visite d'un centre d'interprétation électrisant ! Découvrez la présence de l'électricité dans la nature et aussi dans le corps humain : anguilles électriques, éclairs, aurores boréales, influx nerveux n'auront plus de secrets pour vous. Profitez-en pour vous lancer des défis et mesurez la vitesse de vos réflexes !



Date : Dimanche le 4 octobre

Heure : 14 h à 16 h

Lieu : Électrium

Coût : 33 \$ (incluant le transport)

Groupe : 30 personnes



SORTIE FAMILIALE À D'ARBRE EN ARBRE MIRABEL

>> Les Parcours D'hébertisme Aérien du Parc du Domaine Vert c'est une activité familiale ! Des parcours de difficultés croissantes sont mis en place pour permettre aux participants d'évoluer, quel que soit leur niveau d'habileté. Les parcours s'effectuent en toute sécurité. Situé en plein milieu d'une forêt de grands pins, Les Parcours d'hébertisme du Domaine Vert vous permettront de découvrir le plaisir de grimper aux arbres. Une véritable immersion dans l'intimité de la nature! <<

Date : Samedi le 26 septembre

Heure : À partir de 14 h 30

Lieu : Parc du domaine vert

Coût : 37,50 \$

(incluant la tyrolienne)

Groupe : 30 personnes

CLUB DE MARCHÉ 5^e ANNIVERSAIRE

Venez célébrer avec nous le 5^e anniversaire du club de marche avec une randonnée haute en couleurs et en divertissements.

Date : Mardi le 29 septembre 2020

Heure : 18 h 30

Lieu : Centre de la Nature

Coût : Gratuit

Inscription : obligatoire / nombre limité en respect de la distanciation sociale

CONFÉRENCE CONTRÔLE DU POIDS

M. Éric Simard Dr. en biologie et conférencier populaire à la FADOQ – Région Laval vient nous entretenir sur les bienfaits de la diète cétonique et du jeûne intermittent.

Date : Mardi le 20 octobre à 18 h 30

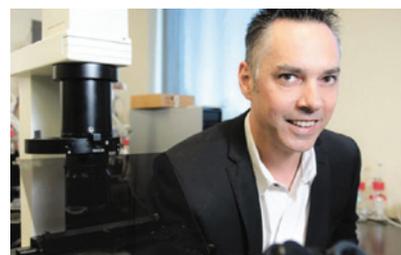
Lieu : Centre communautaire

Raymond-Fortin,

885, avenue Dumouchel, salle 208

Coût : 15 \$

Inscription : obligatoire / nombre limité en respect de la distanciation sociale





L'activité physique et les appareils auditifs

À tout âge, la pratique régulière d'une activité physique peut améliorer considérablement l'état de santé et prolonger l'autonomie et l'espérance de vie.

L'activité physique, quelle qu'elle soit, est nécessaire, peu importe notre âge. Bouger permet d'améliorer la qualité de vie, les capacités fonctionnelles et cognitives (surtout la mémoire et l'attention), le sommeil et l'humeur. Choisissez avant tout une activité qui vous plaît. Le plaisir doit être votre premier critère, car toute forme d'activité physique pratiquée avec le sourire est bonne pour la santé.

Pratiquer une activité physique avec des appareils auditifs

Si vous étiez actif avant de porter des appareils auditifs, il n'y a aucune raison de ne plus l'être avec votre nouvelle acquisition. Il est parfaitement sécuritaire de pratiquer la plupart des exercices physiques avec des appareils auditifs. Il faut simplement garder en tête certaines précautions. Porter vos appareils auditifs peut faire toute la différence lors de vos séances d'entraînement. Les appareils auditifs modernes sont suffisamment robustes pour vous accompagner dans votre mode de vie actif. Si vous vous entraînez seul, vous vous sentirez beaucoup plus en sécurité avec vos appareils auditifs. Comme dans toute autre situation, vous voudrez entendre ce qui se passe autour de vous. Pour plusieurs personnes, la musique est un facteur de motivation pour l'entraînement. Certains appareils auditifs peuvent se connecter facilement à votre téléphone intelligent. Vous pouvez alors suivre votre programme d'entraînement en écoutant vos chansons préférées directement dans vos appareils auditifs.

Le défi numéro un des appareils auditifs est l'humidité, qui est généralement causée par la transpiration. Mais ne vous en faites pas, vous pouvez vous procurer différents accessoires qui empêchent la transpiration de pénétrer dans vos appareils auditifs. Pourquoi ne pas porter un bandeau de sport ou opter pour un petit étui protégeant les appareils auditifs de la sueur ? Nettoyez vos appareils auditifs après chaque entraînement afin de prolonger leur durée de vie et de conserver la qualité du son. Alors lancez-vous et prenez soin de vos appareils auditifs pendant et après le sport !



Marianne Guertin,
audioprothésiste exerçant à la clinique Lobe de Laval 440

Lobe
Cliniques en santé auditive et communication

Références :

Cap Retraite. « L'activité physique, clé du bien-vieillir ». En ligne.

Institut universitaire de gériatrie de Montréal. « Les bienfaits de l'activité physique ». En ligne.

- 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 ?

Contacter :

Julie Rheault,
*responsable du loisir
et des programmes sociaux*
450 686-2339, poste 702
julie.rheault@fadoqlaval.com

Le Réseau FADOQ remercie ses Grands Partenaires



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

