

À vous de

# bouger

À LAVAL

HIVER  
2021



## RANDONNÉE EN RAQUETTE

Prenons l'air ensemble lors d'une randonnée en raquette au Bois de l'Équerre. Le Bois de l'Équerre s'étend sur 225 hectares et offre 10 km de sentiers traversant de magnifiques milieux naturels : érablière à sucre, friche, marécages arborescents et un écosystème forestier exceptionnel de plus de 90 ans.

**Date :** 23 janvier 2021

**Heure :** 13 h 30

**Lieu :** 49, Rang de l'Équerre, Laval

**Coût :** Gratuit

**Minimum :** 10 participants

**Inscription requise**



### S'habiller pour bouger l'hiver!

Rien de mieux qu'une sortie en plein air pour se faire du bien! Mais quand les températures sont glaciales, c'est une autre affaire! Le froid ou l'inconfort des couches épaisses de vêtements à porter gâche souvent notre plaisir. Or il n'en est rien. Les textiles actuels et une bonne technique permettent de nous couvrir chaudement et confortablement.

#### La technique des 3 couches

Cette technique, très efficace, consiste à superposer une ou plusieurs couches minces de vêtements dans le but de retenir la chaleur produite naturellement par le corps. L'idée est de maintenir la température de notre corps, de l'isoler de la température extérieure, et d'évacuer la transpiration pour nous garder au sec.

- Une première couche respirante sert à évacuer la transpiration vers l'extérieur et nous garde au sec. Elle doit être en tissu synthétique ou en laine Mérinos, des matériaux qui séchent rapidement, contrairement au coton qui garde l'humidité.
- Une seconde couche isolante permet d'évacuer la transpiration de la première couche vers l'extérieur et de retenir la chaleur corporelle en emprisonnant l'air. Elle agit comme un thermos, l'air étant un excellent isolant thermique. Elle peut être en tissu polaire (s'il fait très froid) ou en tissu synthétique.
- Une troisième couche de protection sert à nous protéger du vent et des intempéries. Son rôle est aussi d'évacuer la transpiration. Elle doit être imperméable, coupe-vent et respirante. Certaines vestes coupe-vent sont proposées avec une sous-veste qui fait office de seconde couche.

On peut appliquer cette technique pour toutes les parties du corps (haut, bas, mains, pieds).

#### La technique de l'oignon : ajoutez ou enlevez des couches selon les besoins

Pour des températures positives, 1 à 2 couches suffisent (un t-shirt seul ou un t-shirt et une veste coupe-vent par exemple). S'il fait plus froid, 3 couches, voire plus si nécessaire, seront les bienvenues. Il suffit d'ajouter les couches supplémentaires entre la seconde peau et le vêtement de protection. Au fur et à mesure que la température augmente, vous pourrez retirer des couches, un peu comme on pèle un oignon, d'où le nom souvent employé de technique de l'oignon.

## RANDONNÉE DE SKI DE FOND

Prenez toujours l'air ensemble lors d'une randonnée au Parc de la Rivière-des-Mille-Îles. Le Parc de la Rivière-des-Mille-Îles offre 3 circuits totalisant 13 kilomètres pour la marche, la raquette, le ski de fond et le traîneau. Allons admirer les paysages enneigés de la rivière des Mille-Îles.



**Date :** 27 février 2021

**Heure :** 13 h 30

**Lieu de rencontre :** 13, rue Hotte, derrière l'église de Sainte-Rose, Laval

**Coût :** Gratuit

**Maximum :** 10 personnes

**L'inscription est requise**

## Clinique d'impôts 2020



Nous vous accueillerons, sur rendez-vous seulement, pour venir déposer vos feuillets et reçus fiscaux de l'année 2020, de même que vos avis de cotisations 2019 (fédéral et provincial). Les préparateurs se réservent le droit de refuser certaines déclarations d'impôts étant donné le temps limité accordé à la préparation de celles-ci.

**Date :** 5 mars au 30 avril 2021

**Lieu :** FADOQ Région — Laval

au 1850 boul. Corbusier, suite 307

**Coût :** À partir de 60\$/personne ou 100\$/couple.

**Aucune inscription sur place.**



## ACTIVITÉS SPORTIVES QUOTIDIENNES

Pour inscription ou information : 450 686-2339, poste 1 ou au [fabienne.guillemette@fadoqlaval.com](mailto:fabienne.guillemette@fadoqlaval.com)

SPORT	DATE	LIEU	COÛTS
<b>Essentrics</b>	Les jeudis du 14 janvier au 1 <sup>er</sup> avril de 10 h à 11 h	<b>Plateforme zoom</b>	Communiquez avec Suzie Matte : <a href="mailto:Centraînementhumanix@videotron.ca">Centraînement humanix@videotron.ca</a>
<b>Pickleball</b>	Les <b>mercredis</b> du 13 janvier au 31 mars de 10 h à 12 h Groupe : 20 personnes	<b>Complexe Multi-Sports de Laval</b> 955, av. Bois-de-Boulogne, Laval	100\$/session
<b>Ligue de hockey amical 50+</b>	Les <b>lundis, mercredis, vendredis</b> du 11 janvier au 29 mars de 10 h 30 à 12 h	<b>Cité du sport de Terrebonne</b> 2485, boul. des Entreprises	15\$/partie (joueur remplaçant)
<b>Yoga sur chaise</b>	Les <b>mercredis</b> du 13 janvier au 17 mars de 10 h 30 à 11 h 30 Minimum : 6 Maximum : 12	<b>Centre communautaire Raymond-Fortin</b> 1885, avenue Dumouchel Salle 209	110\$/session (10 ateliers)
<b>Taïchi stretching</b>	Les <b>jeudis</b> du 14 janvier au 18 mars de 10 h à 11 h 30 Minimum : 6 Maximum : 12	<b>Centre communautaire Raymond-Fortin</b> 1885, avenue Dumouchel Salle 209	160\$/session (12 ateliers)
<b>Cours de peinture pour débutant</b>	Les <b>jeudis</b> du 14 janvier au 1 <sup>er</sup> avril de 13 h 30 à 15 h 30 Minimum : 6 Maximum : 10	<b>Centre Communautaire Jean-Paul Campeau</b> 3781 boul. Lévesque Ouest, salle 208	250\$/session (12 ateliers)
<b>Cours d'écriture</b>	Les <b>mardis</b> du 12 janvier au 16 février de 10 h à 12 h Les <b>jeudis</b> du 14 janvier au 18 février de 10 h à 12 h Maximum : 3	<b>FADOQ région Laval</b> 1850, boul. Le Corbusier local 307-B	125\$/session (6 ateliers)
<b>Ateliers Fadoq.ca Informatique</b>	Les <b>lundis</b>	<b>FADOQ région Laval</b> 1850, boul. Le Corbusier local 307-B	Veuillez consulter nos infolettres ou notre site web <a href="http://fadoq.ca/laval">fadoq.ca/laval</a>

\* Date limite d'inscription : 18 décembre 2020

## Cabane à sucre

Venez vivre avec nous le temps des sucres. Cette merveilleuse saison où le moment est propice pour se régaler des produits de l'érable. Vous serez accueillis en toute simplicité, avec le sourire, et dans une ambiance chaleureuse.

**Date : 26 mars 2021 / Heure : À venir**

**Lieu : À venir / Coût : À venir**



## Ateliers M. Benoit bricole

Surveillez nos infolettres pour connaître le début de ces ateliers fort instructifs ou vous apprendrez à faire l'entretien de votre véhicule automobile et de menus réparations à la maison.

**Date : Hiver 2021 / Heure : À venir**

**Lieu : À venir**

**Coût : Gratuit / Maximum : 10**

**L'inscription est requise**



## FÊTE DU PRINTEMPS

Venez célébrer avec nous, le retour de la belle saison dans une atmosphère des plus festive. Une journée mémorable à mettre au calendrier! Surveillez nos infolettres.

**Date : 24 avril 2021**

**Heure : À venir**

**Lieu de rencontre : À venir**

**Coût : À venir**




## POUR UNE CHASSE AUX ŒUFS DE PÂQUES RÉUSSIE

1. Planifiez une seule chasse aux œufs de Pâques
2. Faites une liste des éléments à retrouver
3. Faites-leur faire un peu d'exercice
4. Ne cachez pas que des chocolats
5. Une dernière surprise
6. Impliquez toute la famille
7. Trouvez le juste équilibre

« Joyeuses Pâques à vous tous et toutes! Que le soleil soit au rendez-vous pour cette belle fête, pour que vous passiez tous et toutes, un excellent moment en famille. »

- 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.



## SONDAGE EXPRESS

Voici un sondage express qui nous permettra d'améliorer notre offre d'activités.

1. Quels types d'activités vous intéressent ?
  - Culturelle
  - Éducative
  - Sportive
  - Sociale
  - Touristique
2. Nommez-moi 3 activités qui vous plairaient.
 

---



---



---
3. Quel est le meilleur jour ?
 

---
4. Quelle est la meilleure heure ?
 

---
5. Dans quel quartier ?
 

---
6. À quel prix ?
 

---

\*Complétez, découpez et faites-nous parvenir ce coupon à l'adresse suivante: FADOQ – Région Laval, 1850 boul. Le Corbusier, suite 307, Laval, Québec, H7S 2K1 et courrez la chance de remporter une carte cadeau de 50 \$.

- Les taxes sont incluses dans tous nos prix.
- 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.

## Les effets du tabac: nos oreilles n'y échappent pas!

Des études ont montré que le nombre de fumeurs au Canada diminue d'année en année. Cette prise de conscience est très positive puisque, comme nous le savons, la cigarette peut avoir des effets extrêmement nocifs sur le fumeur et sur les gens qui l'entourent. Il semblerait même que les effets destructeurs de la cigarette n'affectent pas seulement les humains, mais les microphones des appareils auditifs également.

### >> L'EFFET DE LA CIGARETTE SUR L'AUDITION

Des études montrent d'ailleurs que les sens sont affectés par la cigarette et la fumée secondaire. Le sens de l'ouïe n'est malheureusement pas épargné. La nicotine et le monoxyde de carbone sont deux grands responsables de la diminution de l'audition causée par le tabac. En effet, leur inhalation provoque une vasoconstriction des vaisseaux sanguins, ce qui a pour effet de diminuer l'apport en oxygène au sang. Avec un apport insuffisant, le sang ne réussit pas à fournir suffisamment d'oxygène aux différents organes du corps. L'oreille interne (les cellules ciliées) en est inévitablement affectée. La nicotine est aussi reconnue pour plusieurs autres effets néfastes, comme l'interférence avec les neurotransmetteurs du nerf auditif, qui sont responsables d'informer le cerveau sur la nature des sons que nous entendons.

### >> L'EFFET DE LA CIGARETTE SUR LES APPAREILS AUDITIFS

En plus d'affecter le fumeur et les personnes qui l'entourent, la fumée de la combustion du tabac peut aussi avoir un impact sur les appareils auditifs. Plusieurs manufacturiers d'appareils auditifs et certains audioprothésistes s'entendent pour dire que, même s'il n'y a pas d'études complètes sur le sujet, la fumée secondaire semble nuire au fonctionnement des petits microphones des appareils auditifs. Les différents produits qui émanent de la combustion d'une cigarette auraient tendance à rendre la membrane des microphones moins sensible aux sons faibles. On n'arrive toutefois pas à déterminer si ce phénomène s'explique par l'accumulation de substances sur la membrane des microphones ou plutôt par le durcissement de celle-ci.

Les patients dans cette situation rapportent souvent qu'ils ont de la difficulté à comprendre les sons faibles ou la parole à une certaine distance, mais que les sons forts sont, quant à eux, très bien perçus. Malheureusement, le porteur d'appareils auditifs n'est pas nécessairement le fumeur. Si vous désirez en apprendre davantage à ce sujet, n'hésitez pas à consulter un audioprothésiste.



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

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

**Lobe**  
Cliniques en santé auditive et communication

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

#### Contacter :

Fabienne Guillemette  
450-686-2339, poste 1  
fabienne.guillemette@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

