

À vous de

bouger

À LAVAL

PRINTEMPS
2021



Concours de photos

Chers photographes amateurs, partagez votre passion pour la photographie en participant à notre tout premier concours de photos!

À la fin du concours, un grand gagnant dans chacune des catégories (paysage, portrait, nourriture et animaux) remporteront chacun une carte cadeau de Gosselin Photo d'une valeur de 75\$.

Date : 1^{er} avril au 24 septembre 2021

Faire parvenir le tout

par we transfer ou par courriel à :

marie-claude.hamelin@fadoqlaval.com

ou encore par la poste ou en main propre

à la FADOQ: 1850 Boul. le Corbusier,

Laval, QC H7S 2K1



prix d'une
valeur de
75\$



*** Pour tous les détails et règlements, veuillez consulter le fadoq.ca/laval/activites**

Fête du printemps

Nous avons attendu le retour de la belle saison avec beaucoup d'impatience! Selon les recommandations de la santé publique, rassemblons-nous dans une atmosphère des plus festive avec une journée mémorable à mettre au calendrier! Surveillez nos infolettres.

Date : 24 avril 2021

Lieu : À venir / Coût : À venir

L'inscription est requise



COURS DE MARCHÉ AFGHANE

DE RETOUR POUR LE BONHEUR DE TOUS

Née dans les années 1980 par Édouard G. Stiegler, il a donné ce nom à cet art en hommage aux nomades afghans qu'il a observés en Afghanistan dont le concept de base est la synchronisation de la respiration avec les pas. L'apprentissage et la pratique de la marche afghane sont à la portée de tous. Il suffit de savoir synchroniser son pas et sa respiration. Accompagné d'une grande passionnée de cet art, nous vous invitons à venir le découvrir.

Date : 4 mai 2021 / Heure : de 18 h à 20 h

Lieu : Centre de la Nature

Coût : 125 \$ / 4 semaines

Maximum : 8 (si distanciation sociale est en vigueur)

L'inscription est requise



ATELIERS M. BENOIT BRICOLE

Dès la reprise des activités en présentiel, surveillez nos infolettres pour connaître le début de ces ateliers fort instructifs où vous apprendrez à faire l'entretien de votre véhicule automobile et de menues réparations à la maison.

Date : Printemps 2021

Heure : À venir

Coût : 5 \$ / Atelier

Maximum : 10

Lieu : À venir

L'inscription est requise

Cours de Jardinage 101

Qu'il s'agisse de balcon, d'une terrasse ou sur notre terrain, il y a presque toujours matière à jardiner ! Disons-le : prendre soin des plantes et de son jardin, c'est s'occuper de soi ! Toucher et sentir la terre, arroser, voir fleurir les plantes, c'est incomparable et méditatif en soi. Le jardinage exerce un pouvoir bénéfique sur la santé mentale tout simplement parce qu'il génère un bien-être lié à l'activité extérieure. Accueillons le printemps en beauté avec les joies de jardiner.



Date : Printemps 2021

Heure : À venir

Lieu : À venir

Coût : À venir

Maximum : 10

L'inscription est requise

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE FADOQ

Les membres sont invités à la 49^e assemblée générale annuelle. Un buffet sera servi, selon les recommandations de la santé publique, à la fin de l'assemblée.

Date : 10 juin / Heure : 9 h 30 à 2 h 30

Coût : Gratuit / Lieu : À venir

L'inscription est requise

avant le 3 juin, nombre limité

pour distanciation sociale

TOURNOI DE GOLF ANNUEL

Préparez-vous, frottez vos balles et vos bâtons de golf ! Le Tournoi de Golf Annuel de FADOQ — Région Laval se prépare pour une troisième année au Club de Golf St-François en septembre. La deuxième édition fut un grand succès et nous répèterons la même formule VEGAS à 4 joueurs.

Consultez vos infolettres pour plus de détails !



2^e édition des Jeux régionaux FADOQ*

Avec comme but de vous faire goûter au plaisir de rencontrer des membres de votre région qui partage la même passion sportive que vous, la FADOQ – Région Laval revient cette année avec son événement annuel pour les sportifs. Une première édition des jeux a permis de qualifier 36 de nos membres pour la grande finale provinciale en 2019.

Les disciplines seront : Pickleball, course, petites quilles, grosses quilles, tennis de table, golf, marche prédictive et pétanque. Les médaillés des Jeux FADOQ – Région Laval pourront être qualifiés afin de participer à la Grande finale Jeux – FADOQ 2021. Chaque année, c'est plus de 1 700 membres de 50 ans et plus qui participent à la finale provinciale. Surveillez votre infolettre à venir pour plus de détails sur les disciplines et les dates.

* Les jeux se feront en respectant les consignes de la sécurité publique et si les rassemblements sont permis.

PROGRAMMATION DES LOISIRS — ACTIVITÉS QUOTIDIENNES

*Toutes les activités proposées en présentiel sont assujetties à des changements d'horaire ou à être reportées selon les indications de la Santé Publique

ACTIVITÉS	DATE	LIEU	COÛTS
Ateliers Fadoq.ca Informatique	Les lundis J'apprivoise l'ordinateur et l'internet Date et prix à venir	FADOQ région Laval 1850, boul. Le Corbusier local 307-B	VEUILLEZ CONSULTER NOS INFOLETTRES OU NOTRE SITE WEB fadoq.ca/laval
Club de marche	Les mardis du 4 mai au 28 septembre à 18h30	Parc Bernard Landry Au stationnement au bout de la 15 ^e via le Boul. Cartier	Gratuit
Marche Afghane	Les jeudi du 4 mai au 25 mai de 18 h à 20 h Maximum : 8 (si distanciation sociale est en vigueur)	Centre de la Nature 901, Avenue du Parc	125 \$/cours (4 semaines)
Cours d'écriture	Les mardis du 6 avril au 11 mai de 10 h à 12 h Maximum : 9	Plateforme Zoom ou FADOQ région Laval 1850, boul. Le Corbusier, local 307-B	115 \$/session (6 semaines)
Yoga stretching sur chaise	Les mercredis du 7 avril au 12 mai de 10 h 30 à 11 h 30 Minimum : 6 / Maximum : 20	Plateforme Zoom (si encore confinement)	105 \$/session (6 semaines)
Yoga sur chaise	Les mercredis du 7 avril au 9 juin de 10 h 30 à 11 h 30 Minimum : 6 / Maximum : 10	Centre communautaire Raymond-Fortin 1885, avenue Dumouchel, Salle 209	105 \$/session (10 semaines)
Atelier de réminiscence	Les mercredis du 8 avril au 12 mai de 10 h à 12 h Maximum : 3	Plateforme Zoom ou Centre Communautaire Jean-Paul Campeau 3781 boul. Lévesque Ouest, salle 208	160 \$/session (6 semaines)
Essentrics	Les jeudis du 8 avril au 23 juin de 11 h à 12 h Minimum : 10	Plateforme Zoom ou Centre Communautaire Jean-Paul Campeau 3781 boul. Lévesque Ouest, salle 208	VIRTUEL, INFORMATION AVEC MARIE-CLAUDE: marie-claude. hamelin@fadoqlaval.com CENTRE COMMUNAUTAIRE: 180 \$ / session (12 sem)
Taïchi	Les jeudis du 8 avril au 10 juin de 10 h à 11 h 30 Minimum : 6 / Maximum : 10	Centre communautaire Raymond-Fortin 1885, avenue Dumouchel, Salle 209	160 \$/session (10 ateliers)
Exercices de groupe pour personnes à mobilité réduite	Les jeudis du 1 ^{er} avril au 17 juin de 10 h à 11 h 30	Centre Communautaire Jean-Paul Campeau 3781 boul. Lévesque Ouest, grande salle avec rampe	75 \$/session (12 semaines)
Cours de peinture pour débutant	Les jeudis du 1 ^{er} avril au 17 juin de 13 h 30 à 15 h 30 Minimum : 6 / Maximum : 10	Centre Communautaire Jean-Paul Campeau 3781 boul. Lévesque Ouest, salle 208	210 \$/session (12 semaines)
Pickleball	Les mercredis du 7 avril au 23 juin de 10 h à 12 h	Complexe Multi-Sports de Laval 955, av. Bois-de-Boulogne, Laval	100 \$/12 semaines 10 \$ / partie
Ligue de hockey amical 50+ (2 parties par semaine)	Les lundis, mercredis, vendredis heure à venir	Cité du sport de Terrebonne 2485, boul. des Entreprises	10 \$ / partie (joueur régulier) 15 \$ / partie (joueur remplaçant)
Marche Nordique / Fitness	Détails à venir	Parc Bernard Landry Rassemblement en face du 227, Boul. Des Prairies	Détails à venir

* Date limite d'inscription : 19 mars 2021

Pour inscription, contactez Marie-Claude à marie-claude.hamelin@fadoqlaval.com ou au 450-686-2339 poste 2

Consultez la politique des loisirs ici : fadoq.ca/laval/activites/activites-culturelles/conditions-et-termes-relatifs-aux-activites-et-evenements



>> La perte auditive et ses impacts sur notre santé

Au Canada, on estime qu'environ 35 % de la population de 20 à 79 ans présente une perte auditive liée à l'âge. Malgré cela, seulement 4 % des Canadiens déclarent avoir une perte auditive. Et ceux-ci attendent en moyenne 7 ans, parfois plus, avant de consulter un professionnel de la santé auditive.

Ce manque de préoccupation à l'égard de la santé auditive est une problématique importante, puisqu'une perte auditive non traitée a des impacts sur la qualité de vie d'une personne malentendante et sur celle de son entourage. D'ailleurs, on constate que la perte auditive associée au vieillissement coexiste fréquemment avec d'autres conditions (comorbidité), entre autres, la diminution de la cognition et le diabète.

De la fatigue au diabète

Une perte auditive non traitée peut, entre autres, augmenter les risques de fatigue, d'anxiété, de dépression, de déclin cognitif et de démence. La diminution de l'audition peut aussi pousser certaines personnes à s'isoler davantage, de façon à éviter certaines interactions sociales.

Le stress généré par la solitude peut également provoquer une augmentation de la glycémie, ce qui peut, à long terme, créer une résistance à l'insuline. Comme l'insuline a pour fonction de réduire le taux de sucre dans le sang, une résistance à celle-ci pourrait favoriser le développement du diabète de type II. Une glycémie élevée peut aussi endommager les vaisseaux sanguins, réduisant ainsi l'afflux de sang vers certaines régions. L'apport sanguin étant réduit, ou parfois même bloqué, les tissus qui en dépendent se trouvent mal alimentés, ce qui peut nuire à leur fonctionnement. Les petits vaisseaux du corps sont particulièrement vulnérables, comme ceux de la cochlée. La perte auditive pourrait donc être le résultat de dommages irréversibles des vaisseaux sanguins de l'oreille interne.

En conclusion, le dépistage et le traitement précoce d'une diminution de l'audition pourraient améliorer la qualité de vie des personnes vivant avec une perte auditive, et potentiellement limiter la prévalence de certaines conditions médicales. C'est pourquoi une consultation en santé auditive est recommandée dès l'âge de 50 ans !



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 :

Marie-Claude Hamelin, Responsable du loisir et programmes sociaux
450-686-2339 poste 2

marie-claude.hamelin@fadoqlaval.com

Ou visitez notre site web au : 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

