

À vous de

# bouger

À LAVAL

ÉTÉ  
2021



**SORTIES DE PÊCHE TOUT INCLUS  
POUR LES DÉBUTANTS  
OU LES PLUS EXPÉRIMENTÉS !**

Une journée de pêche avec un vrai pro pour vous garantir une expérience mémorable. Votre guide : Mike Séguin!  
Vous aurez une sortie mémorable avec un guide exceptionnel et passionné de ce sport. Il répondra à vos questions, que vous soyez débutant ou expérimenté.

Ce forfait personnalisé comprend : un bateau confortable et spacieux, l'équipement (canne, moulinet et appât) et ceinture de sécurité.

Une variété impressionnante de poisson vous attend : doré, brochet, achigan, etc.

Tout ce que vous devez apporter: un lunch, un permis de pêche et crème solaire! La confirmation de la date et du lieu se fait le jeudi ou vendredi de la semaine précédente.

Journée guidée **en semaine seulement**.

**Date : À partir du 1<sup>er</sup> juin**

**Heure et lieu : Journée complète - À déterminer avec M. Séguin.**

**Coût : 115 \$ par personne**

**Minimum/Maximum : 2 personnes**

**Inscription requise**



## Rencontre virtuelle avec Marie-Josée Taillefer – L'audition, une priorité!

Axée sur l'importance d'une bonne santé auditive, Marie-Josée racontera son expérience et son parcours dans le domaine de l'audition. Elle proposera également conseils et stratégies pour conscientiser l'ensemble de la population, des enfants aux aînés, aux impacts d'une perte auditive. Une conférence touchante et informative, qui rappelle que personne n'est à l'abri d'une perte d'audition.

Comme la conférence n'est pas préenregistrée, une fois la conférence terminée, vous aurez la chance de poser quelques questions à Marie-Josée. Un professionnel de la santé auditive exerçant au sein des cliniques Lobe sera également présent pour répondre aux différentes questions. Nous remercions notre partenaire LOBE pour cette généreuse initiative!

**Date : 8 juin**

**Heure : De 14 h 30 à 15 h 30**

**Lieu : Visioconférence**

**Coût : Gratuit**

**Inscription requise**

## Cours de golf

À vos bâtons! Les cours en groupe seront pris en charge par nul autre que Patrick Demers, le professionnel du Club de Golf St-François!

Quelques mots sur Patrick: professionnel de la PGA du Canada depuis 24 ans ayant accumulé deux victoires sur le circuit professionnel québécois en plus d'un top 10 au championnat national des professionnels adjoints, il a enseigné dans des clubs prestigieux de la grande région de Montréal et maintenant de retour au Saint-François. Il vous donnera des bases solides avec des mouvements ajustés aux capacités de chacun ainsi qu'une bonne compréhension des techniques pour apprécier le golf davantage!

Quatre semaines de cours de 1 h 30, total 6 h de cours au même prix que l'année dernière et en plus: balles illimitées

- Cours 1 – Coups roulés et approches roulées.
- Cours 2 – Coups d'approches levés, fosses de sable.
- Cours 3 – Fers et jeu long.
- Cours 4 – Bois et jeu sur le terrain.



### **Date : Choisir une des trois périodes offertes :**

**Périodes mai ou juin - du 4 au 29 mai ou du 8 juin au 3 juillet :** Un des trois choix d'heure : Soit mardi de 9 h 30 à 11 h (COMPLET), mardi de 18 h 30 à 20 h ou samedi de 13 h 30 à 15 h. **Période juillet - 8 au 29 juillet :** Jeudi de 19 h à 20 h 30.

**Lieu : Golf Saint-François**

**Coût : 120 \$ taxes incluses avec balles de pratique illimitées**

**Minimum : 6 participants**

**Maximum : 8 participants**

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

### FADOQ-RÉGION LAVAL

Cette année, il y aura deux assemblées. La première sera une assemblée spéciale pour l'adoption des règlements généraux et la deuxième sera l'Assemblée Générale Annuelle. Possibilité de boîte à lunch selon les règles de la Santé publique. En raison de la pandémie, le nombre d'inscription est restreint et **obligatoire**. Pour de plus amples informations, communiquer avec Fabienne Guillemette au 450-686-2339, poste 1.

**Date : 10 Juin**

**Heure : 8 h 30 à 9 h 30 : Adoption des règlements généraux, 9h30 à 14 h 30 : Assemblée Générale**

**Anuelle**

**Lieu : À confirmer**

**Coût : Gratuit**

**Inscription obligatoire avant le 3 juin**



## Vous avez une passion, un passe-temps? Manifestez-vous!

Nous voulons créer des groupes de discussion ou des activités sur le terrain afin d'échanger sur vos passions et passe-temps! Vous pourriez faire partie et même être au cœur d'un groupe dynamique en animant une activité ou sur un sujet qui vous allume! Quoi de plus satisfaisant et enrichissant que de partager avec des mordus de jardinage, de musique, de lecture, de cinéma, d'échec, de golf, etc. Voici quelques idées d'activités et de passe-temps qui pourraient vous inspirer et vous incitez à vous impliquer:

- Artisanat (crochet, broderie, tricot, etc.)
- Jardinage
- Randonnées
- Jeux de société
- Musique
- Échec
- Littérature / lecture
- Film
- Voyage
- Votre suggestion!

## ACTIVITÉS QUOTIDIENNES - ÉTÉ 2021

| ACTIVITÉS                               | DATE   | LIEU  | COÛTS   |
|---|--|---|---|
| Ateliers Fadoq.ca Informatique          | Les lundis<br>" J'apprivoise l'ordinateur et l'internet"<br><br>Date et prix à venir | FADOQ Région – Laval<br>1850, boul. Le Corbusier,<br>suite 307                                | Veillez consulter nos infolettres et/ou notre site web <a href="http://fadoq.ca/laval">fadoq.ca/laval</a> |
| Club de marche                          | Les mardis à compter<br>du 4 mai au 28 septembre<br>À 18h30                          | Parc Bernard Landry<br>Au stationnement au bout<br>de la 15 <sup>e</sup> via le Boul. Cartier | Gratuit   |
| Yoga Stretching sur chaise en plein air | Détails à venir  | Centre Raymond-Fortin<br>Parc Chopin<br>Au 1881, avenue Dumouchel                             | Veillez consulter nos infolettres et/ou notre site web <a href="http://fadoq.ca/laval">fadoq.ca/laval</a> |
| Essentrics                              | Détails à venir  | Plateforme Zoom   | Veillez consulter nos infolettres et/ou notre site web <a href="http://fadoq.ca/laval">fadoq.ca/laval</a> |
| Pickleball                              | Détails à venir  | Complexe Multi-Sports<br>de Laval<br>Au 955, av. Bois-de-Boulogne                             | Veillez consulter nos infolettres et/ou notre site web <a href="http://fadoq.ca/laval">fadoq.ca/laval</a> |
| Marche Nordique/<br>Fitness             | Détails à venir  | Parc Bernard Landry<br>Au stationnement au bout<br>de la 15 <sup>e</sup> via le Boul. Cartier | Veillez consulter nos infolettres et/ou notre site web <a href="http://fadoq.ca/laval">fadoq.ca/laval</a> |

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

### CLUB DE VÉLO – VÉLO MOLO

Club de Vélo à la FADOQ Région Laval... Et pourquoi pas!  
Voici ce que nous proposons comme club de vélo qui nous ressemble :

- Sur pistes cyclables
- 15 à 40 km par randonnée
- Moyenne de 20-25 km/h, terrain relativement plat
- 2 à 4 fois par semaine
- Arrêts occasionnels, au besoin, pour admirer le paysage ou boire de l'eau
- Vêtements confortables.

Bref, un club de vélo modéré, pour personnes minimalement « performantes » et qui veulent de la compagnie pour rouler.

Il suffit de lever la main pour confirmer son intérêt et contribuer à organiser des sorties en groupe :

- Convenir de la « sortie » à partir d'un point, d'une journée et d'une heure de rencontre
- Proposer des itinéraires potentiels et compatibles avec les objectifs et capacités du groupe.

Ça vous tente ? Communiquez avec Marie-Claude au 450-686-2339, poste 2, pour qu'on s'organise et qu'on démarre la saison de Vélo-Molo !

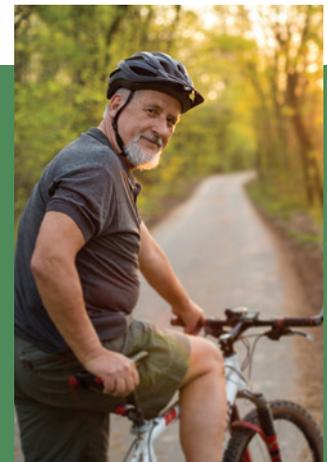
**Date : Dès le 1<sup>er</sup> juin 2021**

**Heure : À partir de 13 h**

**Lieu : Varié – Territoire de Laval et environ**

**Coût : Gratuit**

**L'inscription chaque semaine est requise**



## Forfait gourmand dans les Cantons-de-l'Est

Reconnus pour son tourisme gourmand, son héritage anglo-saxon et ses paysages magnifiques en bordure de lacs, de collines et de vallées, la région des Cantons-de-l'Est est une destination privilégiée des Québécois. Parcourez les routes sinueuses et vallonnées du secteur en traversant des paysages pittoresques et certains des plus beaux villages du Québec.

Vous visiterez Bleu Lavande, une visite guidée avec dégustation vous attend au vignoble Le Cep d'Argent, vous irez à la découverte du Marché de la gare de Sherbrooke et le parc national du Mont-Orford et sans oublier un diner-croisière sur le lac Memphrémagog. En collaboration avec Groupe Voyages Québec (GVQ).

Ce forfait inclut :

- Transport en autocar de luxe
- Hébergement pour 2 nuits
- 5 repas
- Service d'un guide accompagnateur
- Taxes et frais de service

**Date : 15 au 17 octobre 2021**

**Heure : 6 h de Laval**

**Lieu : À venir**

**Coût : 525 \$**

**Minimum : 10 personnes**

**L'inscription est requise avec**

**Fabienne Guillemette au 4**

**50-686-2339, poste 1**

**Le paiement se fait avec GVQ**

## ESCAPADE À L'ISLE-AUX-COUDRES

Laissez-vous gagner par l'appel du large ! Charlevoix vous charmera par ses beautés naturelles, ses trésors culturels, ses collines en pente douce, ses goélettes d'antan et ses points de vue exceptionnels sur le relief montagneux de Charlevoix. Visite des Moulins de L'Isle-aux-Coudres, du musée maritime des Charlevoix et de la papeterie Saint-Gilles et séjour à l'Hôtel Cap-aux-Pierres avec vue imprenable sur le fleuve ! En collaboration avec Groupe Voyages Québec (GVQ).

Ce forfait inclut :

- Transport en autocar de luxe
- Hébergement pour 2 nuits
- 5 repas
- Service d'un guide accompagnateur
- Taxes et frais de service

**Date : 3 départs possibles : 24 au 26 juin,**

**6 au 8 septembre ou 7 au 9 octobre**

**Heure : 6 h de Laval**

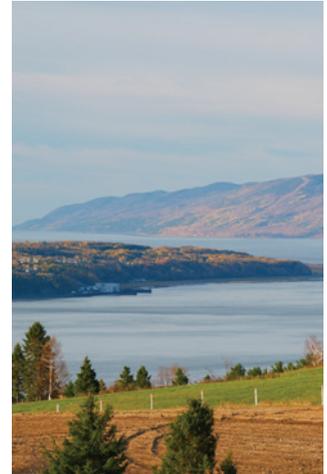
**Coût : 442 \$**

**Minimum : 10 personnes**

**L'inscription est requise avec Fabienne**

**Guillemette au 450-686-2339, poste 1**

**Le paiement se fait avec GVQ**



## Les Fabuleuses Histoires de l'esprit du Fjord

Visite du village historique de Val-Jalbert, visite du zoo sauvage de Saint-Félicien, du musée du fromage cheddar de Saint-Prime, croisière sur le Fjord du Saguenay et le nouveau spectacle Les Fabuleuses Histoires de l'esprit du Fjord. Ce spectacle est réfléchi pour être viable en mode COVID à l'été 2021 prenant pour acquis d'être capable de le présenter en mode distanciation, et ce, de façon sécuritaire pour les comédiens, le personnel et les clients. Tous les choix artistiques et de création seront basés selon cet axe. Devenez spectateur de votre histoire, découvrez l'esprit du FJORD ! En collaboration avec Groupe Voyages Québec (GVQ).

Ce forfait inclut :

- Transport en autocar de luxe
- Hébergement pour 2 nuits
- 7 repas
- Service d'un guide accompagnateur
- Taxes et frais de service

**Date : 3 départs possibles : du 16 au 18 juillet,**

**du 6 au 8 août ou du 13 au 15 août**

**Heure : 6 h de Laval**

**Coût : 525 \$**

**Minimum : 10 personnes**

**L'inscription est requise avec Fabienne Guillemette**

**au 450-686-2339, poste 1**

**Le paiement se fait avec GVQ**



## SOIRÉES SOUPER-SPECTACLE

### FADOQ RÉGION LAVAL

Dû à la réalité de distanciation sociale, il est encore trop tôt pour donner plus de détails, mais sachez que des soirées Souper-spectacle FADOQ Région Laval se préparent! Nous sommes très excités à l'idée de vous proposer ces soirées gastronomiques, musicales et de nouvelles rencontres! En attendant, restez actif et profitez des activités extérieures pour garder la forme et la bonne humeur!

**Date :** Été 2021

**Heure, lieu et coût :** À venir dans notre infolettre



### À la découverte de terrains de Golf

Vous êtes un mordu du golf et vous voulez découvrir ou faire découvrir de nouveaux terrains en périphérie de Laval? Donnez votre nom et nous organiserons une rencontre sur zoom pour faire connaissance avec tous ceux et celles qui auront manifesté leur intérêt et jouer sur de nouveaux terrains ensemble.

## Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées

Afin de souligner la Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des aînés, deux activités vous sont proposées le 15 juin. Toutes les personnes inscrites à l'une ou l'autre de ces deux activités pourront recueillir un prix de participation.

**1<sup>re</sup> activité :** La 4<sup>e</sup> édition de « Laval en marche pour la bienveillance des personnes âgées », une marche de 2 ou 4 km à laquelle les Lavallois seront invités à participer. Détails à venir dans notre infolettre et sur site web.

**Date :** 15 juin 2021

**Coût :** Gratuit

**Lieu :** Lieu de votre choix

**Inscription requise**

**2<sup>ième</sup> activité :** Une conférence de Marie Beaulieu, titulaire de la Chaire de recherche sur la maltraitance envers les personnes âgées de l'Université de Sherbrooke. Cette conférence aura pour titre « L'âgisme et la maltraitance : un même combat! » avec une période d'échange à la fin de la conférence.

**Date :** 15 juin 2021

**Heure :** de 13 h à 14 h 30

**Coût :** Gratuit

**Lieu :** Visioconférence

**Inscription requise**

## 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. La deuxième édition fut un grand succès et nous répétons la même formule VEGAS à 4 joueurs en départs simultanés pour 144 joueurs au Club de Golf St-François. Consultez vos infolettres pour plus de détails!

### Le forfait inclut :

- Droit de jeu
- Voiturette
- Boîte à lunch
- Tirage de prix de présence

Inscrivez-vous dès maintenant!

**Date :** Jedi le 2 septembre

**Lieu :** Club de Golf St-François, terrain le St-François, 3000, boul. des Mille-Îles, Laval

**Coût :** 85 \$

**Inscription requise**



## >> 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 risques pour la transmission de certaines maladies. Or, les appareils auditifs sont en contact direct avec différents liquides organiques des oreilles : sang, cérumen, etc. De plus, comme ils contiennent un circuit électronique, il n'est pas possible de les stériliser dans une substance liquide conçue à cet effet. C'est pour cette raison que nous ne recommandons pas l'utilisation d'appareils auditifs usagés.

### Des besoins uniques

Les appareils auditifs sont adaptés aux besoins de l'ancien porteur : degré de perte auditive, activités quotidiennes, attentes quant au rendement auditif, etc. Également, ils sont souvent moulés à son conduit auditif pour un confort optimal. 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.

De plus, l'utilisation d'appareils auditifs usagés implique des coûts de reprogrammation et d'adaptation. La garantie sur les appareils auditifs n'est également plus valide s'ils changent de propriétaire. Utiliser des appareils auditifs usagés n'est donc pas une solution avantageuse.

Pour en connaître davantage à ce sujet, n'hésitez pas à prendre rendez-vous pour une consultation en santé auditive sans frais.

### 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 :

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



## 2<sup>e</sup> ÉDITION DES JEUX

### FADOQ – ANNULÉ

C'est avec grand regret que nous vous annonçons que les jeux régionaux et provinciaux de la FADOQ sont annulés dû à la pandémie.

#### Politiques au cas d'annulation

- 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 1) ou au marie-claude.hamelin@fadoqlaval.com.
- Vous devez être membre de la FADOQ afin d'avoir accès à notre programmation, sauf indication contraire.
- Aucun remboursement après la date limite d'inscription à moins d'annulations de la FADOQ – Région Laval.
- Consulter les conditions et termes relatifs aux activités et événements de FADOQ – Région Laval sur notre site Web (<https://www.fadoq.ca/laval/activites/activites-culturelles/conditions-et-termes-relatifs-aux-activites-et-evenements>) pour plus d'information.
- Le bureau régional se garde le droit de faire des modifications, sans préavis, suite à l'impression de cette programmation.

Merci à nos Grands partenaires et commanditaires



Auto • Habitation



Vie • Santé • Investissement

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

