

À vous de

bouger

À LAVAL

AUTOMNE
2021



CARDIO PLEIN AIR

Qu'est-ce que c'est ?

Que ce soit pour se remettre d'une blessure ou pour s'entraîner en respectant les contraintes que vous impose une quelconque pathologie, ces programmes comportent une cadence et une intensité moindres que le programme Cardio-Musculation.

Comment ça fonctionne ?

Étant un dérivé direct du programme Cardio-Musculation, Cardio-Vitalité en possède les mêmes caractéristiques, mais à un rythme plus lent. En toute aisance, familiarisez-vous avec notre concept.



Date : À venir

Heure : Différentes plages horaires

Lieu : Différents parcs

Coût : À venir



RESTO/SOUPER EN CHANSON

Avec Lyne L'Espérance

Venez souper et laissez-vous bercer par la magnifique voix de Lyne L'Espérance.

Participante à l'émission EN STUDIO, à TVA en novembre 2020, Lyne nous a conquis à la St-Valentin. La voici qui nous revient le temps d'un repas en chansons !

Elle chante pour partager sa passion pour la Vie. C'est avec un immense bonheur qu'elle nous fera voyager l'instant d'un moment dans son univers musical.

De Ginette Reno à Patsy Cline, en passant par Zaz, Dalida, Céline, son but est de vous bercer par sa voix !

Date, restaurant et prix à confirmer
Surveillez nos infolettres

**>>> De nombreuses activités sont offertes cet automne !
Inscrivez-vous dès le 17 août 2021.**

Cet automne, préparez-vous à Rocker!!!!

Revivez les meilleurs moments du ROCK des années 60-70-80 avec le groupe Rock NEVER X de Laval ! Du Beatles, Pink Floyd, Offenbach, Rolling Stone, Genesis, U2, CCR et pourquoi pas un petit clin d'œil à la « Dance Music » avec les BeeGees et plus encore !!!

Venez danser, rencontrez et partagez avec des gens votre amour pour la musique Rock ! Vous êtes seul(e) ou en couple ou en groupe ? Pas de souci c'est pour tout le monde ! Du Plaisir en musique !



Date, prix et lieu à venir
Surveillez vos infolettres !!
(Conditionnel à la Santé Publique)



Club de marche

Venez marcher en groupe dans les beaux sentiers du parc Bernard Landry. Nous organisons aussi une sortie une fois par mois dans un autre endroit à découvrir la marche. Au plaisir de vous rencontrer !

Date : Les mardis du 28 septembre au 21 décembre

Heure : 18 h 30 à 19 h 30

Lieu : Sentiers du parc Bernard Landry

Départ : stationnement de l'école secondaire Mont-de-La-Salle situé au 125, boul. des Prairies à Laval-des-Rapides

Coût : gratuit

SEMAINE LAVALLOISE DES AÎNÉS

En octobre de chaque année se tient la Semaine lavalloise des aînés. Organisée par la Ville de Laval avec la collaboration de différents organismes communautaires, la Semaine lavalloise des aînés vise à stimuler les échanges entre les aînés et les autres générations. Exceptionnellement, cette année, une programmation virtuelle était offerte. À chaque année, la Semaine lavalloise des aînés a lieu du 1^{er} au 7 octobre.

Date : Vendredi 1^{er} octobre
D'une génération à l'autre :

Des aînées issues de la communauté lavalloise se remémorent des souvenirs de leurs quartiers de l'île Jésus devant les caméras des jeunes du Centre défi-jeunesse

En ligne via You Tube

Date : Samedi 2 octobre
Atelier : Dans la peau d'un aîné
Durée : 10h00 / 11h30
Descriptif : Des activités ludiques et interactives sous le signe de la bienveillance
Coût : gratuit
Lieu : Centre St-Joseph
1450, boulevard Pie X, Grande Salle



YOGA SUR CHAISE

Le yoga sur chaise est une agréable approche de remise en forme tout en douceur où chaque personne progresse à son propre rythme afin de pratiquer de nombreuses poses de yoga en toute sécurité. Cette technique permet de développer la flexibilité, de réduire le stress, de tonifier les muscles et d'améliorer la posture tout en apaisant l'esprit.

Date : Les jeudis du 16 septembre au 2 décembre

Heure : 10 h 30 à 11 h 30

Lieu : Centre Communautaire Raymond-Fortin, Local 209

1885, Avenue Dumouchel

Coût : 140 \$ (12 cours)

Taïchi-stretching

Le taïchi-stretching est une pratique holistique intégrant le yoga, le taïchi et le qi-gong. À l'aide de la respiration consciente, il calme les fluctuations de notre esprit et favorise l'amélioration de la santé globale. La pratique se déroule principalement debout.

Date : Les mercredis du 15 septembre au 1^{er} décembre

Heure : 10 h à 11 h 30

Lieu : Centre Communautaire Raymond-Fortin, Local 209

1885, avenue Dumouchel

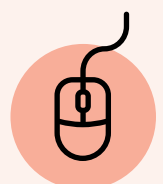
Coût : 210 \$ (12 cours)



ACTIVITÉS QUOTIDIENNES - AUTOMNE 2021

ACTIVITÉS	DATE	LIEU	COÛTS
Ateliers Fadoq.ca Informatique	Les lundis J'apprivoise l'ordinateur et l'internet Tablettes Date et prix à venir	Bureau FADOQ - région Laval 1850, Boul. Le Corbusier suite 307-B	Veuillez consulter vos infolettres et/ou notre site web fadoq.ca/laval Minimum 5 personnes
Club de marche	Les mardis du 28 septembre au 21 décembre 2021 à 18 h 30	École secondaire Mont-de-La Salle 125, boul. des Prairies Au stationnement	Gratuit
Qigong	Les mardis du 14 septembre au 19 octobre 2021 (pour 6 cours) 14 septembre au 30 novembre 2021 (pour 12 cours)	FADOQ – Région Laval 307-1850, boul. Le Corbusier si à l'intérieur 4 personnes maximum Extérieur : infos à venir	120 \$ pour 6 cours 240 \$ pour 12 cours Taxes incluses
Essentrics	Les mardis 21 septembre au 7 décembre 2021 13 h à 14 h	Centre communautaire Jean Paul Campeau 3781 boul. Lévesque E salle 208	180 \$ (12 ateliers) Minimum 10 personnes Maximum 20 personnes Taxes incluses
Cours de composition française	Les mardis du 14 septembre au 26 octobre 2021 13 h à 15 h	FADOQ – Région Laval 1850, boul. Le Corbusier suite 307	115 \$ taxes incluses pour 7 ateliers Minimum 5 personnes Taxes incluses
Taïchi-stretching	Les mercredis du 15 septembre au 1 ^{er} décembre 2021 10 h à 11 h 30	Centre Communautaire Raymond-Fortin Local 209 Au 1885, avenue Dumouchel	210 \$ taxes incluses 12 cours Minimum 6 personnes
Pickleball	Les mercredis du 15 septembre au 1 ^{er} décembre 2021 10 h à 12 h	Complexe Multisports de Laval 955, av. Bois-de-Boulogne	95 \$ pour 1 session (12 cours) 10 \$ par séance Groupe de 20 personnes et plus
Yoga sur chaise	Les jeudis du 16 septembre au 2 décembre 2021 10 h 30 à 11 h 30	Centre Communautaire Raymond-Fortin Local 209 Au 1885, avenue Dumouchel	140 \$ taxes incluses 12 cours Minimum 6 personnes
Ateliers de Réminiscence	Les jeudis matins du 16 septembre au 21 octobre 2021 9 h 30 à 11 h 30	FADOQ – Région Laval 1850, boul. Le Corbusier suite 307	105 \$ taxes incluses pour 6 ateliers Minimum 6 personnes
Cardio plein air	Détails à venir	Différents parcs ainsi que plusieurs plages horaires	Détails à venir

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



Les jeudis matins du 16 septembre au 21 octobre 2021

6 personnes minimum

Léguer votre histoire

Atelier
Réminiscence et écriture

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

Durant 6 semaines, l'atelier **Léguer votre histoire** vous propose:

- Des activités de **réminiscence** pour faire émerger les souvenirs
- Des périodes d'échange et de lecture d'extraits pour **s'inspirer**
- Des outils concrets pour élaborer votre canevas
- Des exercices de rédaction guidée pour amorcer l'écriture de **votre histoire de vie**
- Des rencontres de 2 heures en **mode virtuel**

Autrice et conférencière, Nancy Mbatika se passionne pour le récit de vie. Animée par le désir d'aider les gens à se raconter facilement, elle crée toute une gamme de produits et service pour permettre à chacun de léguer son histoire.



Financé en partie par le gouvernement
du Canada par le biais du programme
Nouveaux Horizons pour les aînés



COURS DE COMPOSITION FRANÇAISE par Hélène Perras

Description du cours : (Contenu) Le livre de famille porte sur les événements marquants d'une vie de famille. Comme la petite histoire d'une famille est souvent fixée sur pellicule, le **support matériel** est nécessaire: photo, dessin d'enfant, diplôme, décoration officielle, coupure de presse, carte postale, lettre, invitation.

Les souvenirs offrent des **choix** : fiançailles, mariage, naissance, première dent, communion, diplôme, affectation, fête religieuse, anniversaire, profession, participation aux concours, prix d'excellence, déménagement, voyage, service militaire, séjour à l'étranger, maladie, décès, héritage, remariage, retrouvailles.

Date : Les mardis du 14 septembre au 26 octobre

Heure : 13 h à 15 h

Lieu : FADOQ – Région Laval

1850, boul. Le Corbusier, suite 307

Coût : 115 \$ (pour 7 ateliers)



ATELIERS DE RÉMINISCENCE

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

Cet atelier propose des échanges, des lectures d'extraits inspirants et des outils pour amorcer l'écriture de votre histoire de vie.

Date : Les jeudis du 16 septembre au 21 octobre

Heure : 10 h 30 à 11 h 30

Lieu : FADOQ – Région Laval

1850, boul. Le Corbusier, suite 307

Coût : 105 \$ taxes incluses

(6 ateliers)



>> Connaissez-vous notre service de consultation en santé auditive ?

La consultation en santé auditive sans frais* est offerte en clinique dans un environnement sécuritaire. Ce service vise à rendre les soins en santé auditive encore plus accessibles à la population québécoise afin de briser l'isolement causé par la perte auditive. D'une durée approximative de 45 minutes, cette consultation a été conçue spécialement pour les personnes qui ont des doutes sur la qualité de leur audition et qui sont prêtes à entreprendre les démarches nécessaires pour l'améliorer.

Le déroulement de la consultation

Au début de la consultation, vous ferez connaissance avec le professionnel de la santé auditive afin de créer un lien de confiance favorisant les échanges. Il vous posera ensuite une série de questions en lien avec votre santé, votre travail et vos loisirs pour une analyse de vos difficultés d'écoute. Les résultats de cette analyse vous seront expliqués en utilisant des outils qui susciteront votre intérêt et qui assureront votre compréhension.

Les solutions

Quelle que soit votre situation, de nombreuses solutions sont disponibles pour améliorer votre quotidien. Le professionnel de la santé auditive que vous rencontrerez vous présentera d'ailleurs les différents organismes gouvernementaux qui peuvent vous aider, ainsi que leurs critères d'admissibilité.

Des professionnels dévoués

Selon vos besoins, vous pourriez avoir à consulter un autre professionnel de la santé auditive exerçant au sein des cliniques Lobe. C'est pourquoi, à la fin de la consultation, le rôle de chaque professionnel vous sera présenté. Soyez assuré que tous les professionnels de la santé auditive travaillent en étroite collaboration afin de favoriser l'amélioration de votre qualité de vie. Ils ont à cœur la santé de vos oreilles.



Si vous avez un doute sur votre audition, prenez- rendez-vous pour une consultation en santé auditive sans frais* dans une de nos cliniques Lobe. Composez le 1 866 411-5623.

Marianne Guertin, Audioprothésiste
exerçant à la clinique Lobe de Laval • Chomedey

Lobe
Cliniques en santé auditive et communication

*Offre permanente. 18 ans et plus.



Fier partenaire du Réseau FADOQ!

Vous ou un membre de votre famille avez un doute sur la *qualité de votre audition?*

Saviez-vous que grâce au programme *Tranquillité d'esprit** +, les membres de la FADOQ profitent de plusieurs protections et d'avantages exclusifs?

Pour obtenir plus de détails, communiquez avec la clinique Lobe la plus près de chez vous!

Marie-Josée Taillefer
Ambassadrice des cliniques Lobe et de la santé auditive

*Le programme Tranquillité d'esprit est offert jusqu'au 31 décembre 2022. L'admissibilité et les modalités du programme sont sujettes à certaines conditions. Voir les détails en clinique.

Lobe Cliniques en santé auditive et communication
1 866 411-LOBE (5623) | lobe.ca

Créez votre Espace client et abonnez-vous à notre infolettre au lobe.ca

Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux



Politiques au cas d'annulation

- L'inscription est obligatoire pour tous nos événements et elles se font par téléphone (450 686-2339, poste 701) ou au fabienne.guillemette@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
- 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.

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

Contacter :

Fabienne Guillemette, agente service à la clientèle et aux membres
450-686-2339 poste 1
fabienne.guillemette@fadoqlaval.com
ou visitez notre site web au fadoqlaval.com

Impression et conception graphique : Solisco

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

