

À vous de

bouger

À LAVAL

HIVER
2022



Mot de la nouvelle directrice de la FADOQ de Laval

Bonjour chers membres,

C'est avec une grande joie que, depuis le 1^{er} octobre, j'occupe le poste de directrice générale de la FADOQ de Laval en remplacement de Mme Andrée Vallée, directrice pendant 14 ans. Elle a su, avec son équipe, faire de la FADOQ - Région de Laval, une organisation dont on peut tous être très fiers. Je saurai, avec l'équipe en place, continuer à faire rayonner la FADOQ, mais également de m'assurer que les Lavallois de 50 ans et plus soient bien servis grâce aux divers programmes et avantages qu'offre la FADOQ.

J'espère pouvoir vous rencontrer dans une de nos diverses activités de loisir, promotionnelle ou sociale.

Je termine en souhaitant une bonne retraite bien méritée à Mme Vallée.

Sylvie Deschamps
Directrice générale

dg@fadoqlaval.com
450-686-2339 poste 5



DÉCOUVREZ DANS CETTE ÉDITION :

L'hiver en 4 temps...

1. Le temps de sortir dehors
2. Le temps de sortir au musée
3. Le temps des petits plaisirs de la vie
4. Le temps des cliniques

Tout ceci en plus de la programmation de la saison hivernale 2022.

CONNAISSEZ-VOUS LES MEMBRES DE VOTRE ÉQUIPE RÉGIONALE ?



Denise Chartrand –
Soutien administratif lié à la gestion des membres
denise.chartrand@fadoqlaval.com
450-686-2339 poste 3



Fabienne Guillemette –
Agente de service à la clientèle et aux membres
fabienne.guillemette@fadoqlaval.com
450-686-2339 poste 1



Frédérique Lefebvre –
Responsable du loisir et des programmes sociaux
loisirs@fadoqlaval.com
450-686-2339 poste 2



Pierre Pilote –
Responsable des Communications et des Partenariats d'Affaires
pierre.pilote@fadoqlaval.com
450-686-2339 poste 4

ACTIVITÉS QUOTIDIENNES - HIVER 2022

Date limite d'inscription : 7 janvier 2022

ACTIVITÉS	DATE	LIEU	COÛTS
Ateliers Fadoq.ca Informatique	Dates et horaires à venir	Bureau FADOQ - région Laval 1850, Boul. Le Corbusier suite 307	Veillez consulter vos infolettres et/ou notre site web fadoq.ca/laval
Pickleball – cours de débutant *NOUVEAUTÉ*	Les jeudis – 2 sessions de 3 semaines du 13 au 27 janvier 2022 du 3 au 17 février 2022 de 12 h à 14 h	Centre sportif Bois-de-Boulogne 955, av. Bois-de-Boulogne	40 \$ pour 3 cours
Pickleball séances de jeux libres – Récréatif	Les mercredis du 12 janvier au 30 mars 2022 de 10 h à 12 h	Centre sportif Bois-de-Boulogne 955, av. Bois-de-Boulogne	100 \$ pour 12 semaines
Danse traditionnelle québécoise *NOUVEAUTÉ*	Dates et horaires à venir	Lieu à venir	À venir
Taï-chi-stretching	Les mercredis du 12 janvier au 30 mars 2022 10 h à 11 h 30	Centre Communautaire Raymond-Fortin Local 209 Au 1885, avenue Dumouchel	210 \$ taxes incluses 12 cours
Yoga sur chaise	Les jeudis du 13 janvier au 31 mars 2022 10 h 30 à 11 h 30	Centre Communautaire Raymond-Fortin Local 209 Au 1885, avenue Dumouchel	140 \$ taxes incluses 12 cours
Ligue de hockey amical 50+	Veillez consulter le site Hockey50.com	Cité du sport de Terrebonne 2485, boul. des Entreprises	Veillez consulter le site Hockey50.com
Ateliers de Réminiscence	Les jeudis du 14 janvier au 10 février 2022 9 h 30 à 11 h 30	FADOQ – Région Laval 1850, boul. Le Corbusier suite 307	110 \$ taxes incluses pour 6 ateliers
Cours de composition française	Les mardis du 8 février au 22 mars 2022 13 h à 15 h	FADOQ – Région Laval 1850, boul. Le Corbusier suite 307	120 \$ taxes incluses pour 7 ateliers

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

L'hiver en 4 temps...

>> **Le temps de sortir dehors**



RANDONNÉE DE SKI DE FOND

Prenons toujours l'air ensemble lors d'une randonnée au Parc de la Rivière-des-Mille-Îles. Ce parc 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 : les lundis 21, 28 février et 8 mars 2022

Heure : Rendez-vous au stationnement pour 11 h, départ pour la randonnée à 11 h 15

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

Coût : gratuit

L'inscription est requise auprès de la FADOQ



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. Plusieurs panneaux d'interprétation racontent des légendes décrivant les particularités de la faune et de la flore du bois.

Date : les lundis 31 janvier, 7 au 14 février 2022

Heure : Rendez-vous au stationnement pour 13 h, départ pour la randonnée à 13 h 15

Lieu : 49, Rang de l'Équerre, Laval

Coût : gratuit

L'inscription est requise auprès de la FADOQ

>> Le temps de sortir au musée

LE MUSÉE DÉLIA-TÉTREULT

Connaissez-vous Délia Tétreault ? Née en 1865 à Marieville, cette petite fille curieuse et à l'esprit pétillant est passionnée, depuis son enfance, par le travail missionnaire et est fascinée par la vie et l'histoire des enfants de la Chine, du Japon et de l'Afrique. Son rêve : partir à l'étranger pour aider ces enfants. Inspirée, engagée et audacieuse, elle fonde, en 1902, le Centre de formation missionnaire, le premier au Canada pour les femmes. Ce musée, installé depuis 2016 dans la maison de Pont-Viau à Laval, regroupe diverses expositions ayant pour thème l'histoire de la première communauté missionnaire féminine des Amériques, les Sœurs missionnaires de l'Immaculée-Conception, ainsi que celle de sa fondatrice Délia Tétreault.

Date : les mardis 18 et 25 janvier 2022

Heure : de 10 h 30 à 11 h 30

Lieu : 100, Place Juge-Desnoyers, Laval

Coût : gratuit

Maximum : 6 personnes

L'inscription est requise auprès de la FADOQ



Le musée des Hospitalières

Le Musée des Hospitalières de l'Hôtel-Dieu de Montréal a pour mission de transmettre l'histoire des origines de Montréal et de sa fondation, de faire connaître l'histoire de l'Hôtel-Dieu de Montréal, d'exposer le patrimoine matériel et immatériel des Hospitalières de Saint-Joseph, et d'explorer l'histoire des soins et des sciences de la santé.

Le Musée retrace quatre siècles d'histoire à travers sa fascinante collection reliée au développement de Montréal, à la pratique des soins hospitaliers, de la médecine et de la pharmacie, ainsi qu'aux arts sacrés.

Date : le vendredi 4 février 2022

Heure : 10 h 30 – 12 h en zoom

Lieu : en deux parties : 1 zoom ET une visite quand ils le désirent au plus tard le 31 août 2022

Coût : 10 \$ par personne

L'inscription est requise auprès de la FADOQ

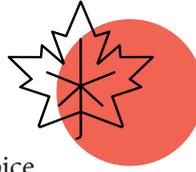


Musée des
Hospitalières

>> Le temps des petits plaisirs de la vie

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 : 2022

Heure : À venir

Lieu : À venir

L'inscription est requise auprès de la FADOQ



>> Le temps des cliniques

Clinique d'impôts 2021

Nous vous accueillerons, sur rendez-vous, pour venir déposer vos feuillets et reçus fiscaux de l'année 2021, de même que vos avis de cotisations 2020 (fédéral et provincial). Les préparateurs se réservent le droit de refuser certaines déclarations d'impôt étant donné le temps limité accordé à la préparation de celles-ci.

Coût : À partir de 60 \$ / personne ou 100 \$ / couple (déclarations simples)

Date : les vendredis du 4 mars au 29 avril 2022

Lieu : FADOQ Région Laval au 1850 boul. Corbusier, suite 307

Aucune inscription sur place.



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! Pourquoi ne pas en profiter pour faire une séance gratuite? Par exemple, venir essayer le Tai-chi stretching, le Pickleball ou de faire une partie de quilles finlandaises, la nouvelle sensation! Surveillez nos infolettres.

Date : 2022

Lieu de rencontre : À venir

Coût : À venir

L'inscription est requise auprès de la FADOQ

**DEVENEZ
BÉNÉVOLES!**

CLINQUES DE SANG D'HÉMA-QUÉBEC

Pourquoi ne pas prendre un peu de votre temps pour rendre service à votre communauté en devenant bénévole pour une clinique de sang à proximité de chez vous? Il est possible de communiquer avec Héma-Québec au 1 888 666-HEMA(4362).



>> Qu'est-ce que la presbyacousie ?

La presbyacousie est une diminution progressive de l'audition causée par le vieillissement naturel du système auditif. La détérioration de l'audition peut débuter dès l'âge de 18 ans, mais certains ne ressentiront les effets qu'après l'âge de 40 ans. La presbyacousie s'observe par une perte auditive des sons aigus, les hautes fréquences. Il est important de noter que l'oreille est un organe très sensible aux agressions. Plusieurs éléments peuvent donc accélérer les effets de la presbyacousie.

Par exemple :

- Les traumatismes sonores (la musique trop élevée, le milieu de travail bruyant, l'exposition à un bruit excessif)
- Les intoxications par des produits ototoxiques comme la drogue
- Certains médicaments (des anti-inflammatoires, des traitements du cancer, de la chimiothérapie, des antidépresseurs, des antibiotiques)
- Les produits toxiques utilisés au travail ou présents dans l'environnement

Les premiers symptômes

Dès la quarantaine, on peut commencer à percevoir les conséquences de la presbyacousie :

- Avoir de la difficulté à comprendre les conversations dans des endroits bruyants
- Faire répéter les gens de notre entourage
- Augmenter le volume de la télévision
- Chercher la solitude et le calme ou se replier sur soi-même
- Avoir de la difficulté à comprendre certaines personnes qui ont une voix plus aiguë
- Regarder les lèvres ou le visage de notre interlocuteur pour mieux comprendre

L'atteinte des hautes fréquences causée par la presbyacousie génère un impact majeur sur la communication puisque ce sont les consonnes sifflantes (S, CH, Z) qui sont affectées aux fréquences aiguës. Une personne peut comprendre le mot dix, mais c'est six qui a réellement été dit. La confusion phonétique entraîne donc une incompréhension des mots. Les personnes ayant une presbyacousie entendent très bien les bruits de leur environnement, comme le réfrigérateur ou bien le bruit d'un système de ventilation. Tous ces sons sont situés dans les basses fréquences. La capacité à percevoir les sons graves n'est donc pas affectée au départ par la presbyacousie et donne une fausse impression d'audition normale.

Pour plus d'informations, prenez rendez-vous pour une consultation en santé auditive sans frais*.



Marianne Guertin, audioprothésiste exerçant à Laval • Chomedey 440
Pour prendre rendez-vous à une clinique Lobe, composez le 1 866 411-5623.

Lobe
Cliniques en santé auditive et communication

*Offre permanente. 18 ans et plus.

Références :

- Laurent, V. (2008). L'audition dans le chaos. Éditions Masson.

- Presbyacousie | AQOA. (s. d.) AQOA | Association québécoise des orthophonistes et audiologistes. <https://aqa.qc.ca/presbyacousie/>

- Contributeurs aux projets Wikimedia. (2005, 20 mars). Presbyacousie — Wikipédia. Wikipédia, l'encyclopédie libre. <https://fr.wikipedia.org/wiki/Presbyacousie>



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 en 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 701) ou au fabienne.guillemette@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 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.

Pour information :

Frédérique Lefebvre
loisirs@fadoqlaval.com

Impression et conception graphique : Solisco

Pour inscriptions :

Fabienne Guillemette
fabienne.guillemette@fadoqlaval.com

ou visitez notre site web au fadoqlaval.com

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

