

À vous de

bouger

À LAVAL

AUTOMNE
2022



PROGRAMMATION SPÉCIALE D'AUTOMNE

CONCOURS DE PHOTOS

Qui dit arrivée de l'automne, dit apparition de feuillages colorés ! Dans le cadre d'un concours FADOQ, nous faisons appel au photographe en vous. Nous vous invitons à sortir dehors et à capturer les plus beaux paysages d'automne qui vous entourent. Que ce soit un paysage, une rue ou un tout autre environnement, nous souhaitons voir l'automne à travers votre lentille ! Le ou la gagnante se verra remettre un certificat cadeau de 100\$ d'une épicerie de son choix.

Date : du 5 septembre au 26 septembre 2022

Faites parvenir vos photos via WeTransfer ou par courriel

à loisirs@fadoqlaval.com

Maximum de 2 photos par personne



ATELIERS FADOQ – AUTOMNE 2022

COURS	DATE	LIEU	COÛTS
J'apprivoise l'ordinateur et l'internet	Les mercredis du 21 septembre au 19 octobre – 9h à 12h Les jeudis du 22 septembre au 20 octobre – 13h à 16h	Bureau de la FADOQ – Région Laval, 1850 boulevard Le Corbusier	Gratuit
Cours de tablette et téléphone intelligent ANDROID	Niveau débutant - Les lundis du 19 septembre au 24 octobre (pas de cours le 10 octobre) – 13h à 16h	Bureau de la FADOQ – Région Laval, 1850 boulevard Le Corbusier	Gratuit
Cours de tablette et téléphone intelligent APPLE	Niveau débutant - Les mardis du 20 septembre au 18 octobre – 9h à 12h	Bureau de la FADOQ – Région Laval, 1850 boulevard Le Corbusier	Gratuit
Cours d'achat en ligne	Niveau débutant - Les mardis du 20 septembre au 18 octobre – 13h à 16h Les mercredis du 21 septembre au 19 octobre – 13h à 16h	Bureau de la FADOQ – Région Laval, 1850 boulevard Le Corbusier	Gratuit

*À noter que le nombre de place est limité

ACTIVITÉS QUOTIDIENNES – AUTOMNE 2022

ACTIVITÉS	DATE	LIEU	COÛTS
Pickleball	Les mercredis expérimentés 10 h à 12 h Du 21 septembre au 7 décembre	Centre sportif Bois-de-Boulogne de Laval 955, avenue Bois-de-Boulogne	120\$/12 séances
	Les jeudis débutants de 12 h à 13 h 30 Du 22 septembre au 8 décembre		55\$/12 séances
	Les mercredis de 13 h à 14 h 30 Du 14 septembre au 14 décembre		140\$/14 séances
Badminton	Les vendredis de 13 h à 14 h Du 16 septembre au 16 décembre	Centre du Sablon 755, avenue du Sablon	70\$/14 séances
	Les vendredis de 14 h à 15 h Du 16 septembre au 16 décembre		70\$/14 séances
	Les vendredis de 13 h à 15 h Du 16 septembre au 16 décembre		140\$/14 séances
Yoga sur chaise et tai-chi stretching	Les vendredis de 11 h 30 à 12 h 30 Du 9 septembre au 4 novembre	Centre communautaire Raymond-Fortin, 1885, avenue Dumouchel, salle 209	140\$/9 séances
Cerveaux actifs	Les jeudis de 13 h 30 à 16 h Entre le 8 septembre et le 1 ^{er} décembre	À venir	85\$/10 ateliers
Qi gong	Les lundis, mercredis et vendredis de 7 h 30 à 7 h 45 12 septembre au 7 octobre	Séances virtuelles d'une durée de 15 minutes pour bien commencer sa journée	30\$/12 séances
Chorale – chansons classiques et populaires	Les mercredis de 19 h à 21 h 30 Du 7 septembre au 30 novembre	À venir	À venir
Aquaforme	Les jeudis de 13 h 30 à 14 h 30 Du 15 septembre au 15 décembre	Centre du Sablon 755, avenue du Sablon	165\$/14 séances
1,2,3 Santé!	Les mardis de 10 h 30 à 12 h Du 4 octobre au 6 novembre	Pavillon du Bois Papineau, 3235, boulevard Saint-Martin Est	GRATUIT (10 séances)

CERVEAUX ACTIFS

Jeux d'observation, de mémoire et de logique, les ateliers Cerveaux actifs reviennent pour une 2^e session!

Destinés à ceux qui désirent entretenir leurs méninges dans une atmosphère ludique et décontractée, les ateliers proposent une série de 10 rencontres hebdomadaires, en petit groupe, de 2 h chacune. Créé par Gilles Bergeron, docteur en psychologie cognitive et Lise Harbec, organisatrice hors pair, ces séances vous seront offertes cet automne, en présentiel, par votre FADOQ – Région Laval!

«C'était fort dynamique, cela nous gardait réveillés. On s'est amélioré en gang avec les stratégies découvertes, les astuces et trucs partagés!»
- Participante à la session d'hiver 2022

Date : les jeudis 15 septembre au 17 novembre 2022

Heure : 13h30 à 16h

Lieu : À confirmer

Coût : 85 \$/10 ateliers

Inscription requise avant le 5 septembre 2022

Pour vous inscrire, cliquez sur le lien event'nroll se trouvant sur notre site web

Surveillez vos infolettres pour plus d'informations!

**CERVEAUX
ACTIFS****CONFÉRENCE
DE MARIE-JOSÉE
TAILLEFER**

Cet automne, notre partenaire *LOBE* a le plaisir d'offrir à tous les membres de la FADOQ – Région Laval une conférence en présentiel de Marie-Josée Taillefer. À la suite de la conférence, un dépistage auditif d'un(e) professionnel(le) sera disponible, sans frais, à tous les membres présents et intéressés.

Date : Jeudi 6 octobre 2022

Heure : 13h30

Lieu : À venir

Pour vous inscrire, cliquez sur le lien event'nroll se trouvant sur notre site web

À LA RECHERCHE D'UN JOURNALISTE-CHRONIQUEUR

En prévision d'un nouveau format de notre encart saisonnier, la FADOQ – Région Laval est à la recherche d'un journaliste-chroniqueur bénévole. Il ou elle devra être à l'aise d'interroger et de rédiger des rubriques sur des sujets variés. Cette personne sera supervisée par le responsable des communications et des partenariats d'affaires et retrouvera ses chroniques dans les encarts à venir.

Pour plus d'informations et pour nous indiquer votre intérêt,

contactez Pierre Pilote au 450-686-2339, poste 4

ou au pierre.pilote@fadoqlaval.com.

Date limite pour nous manifester votre intérêt : 19 septembre 2022

**SAVIEZ-VOUS
QUE...**

Le site internet de la FADOQ – Région Laval est votre meilleur outil, après les infolettres bien sûr, pour rester à jour sur l'actualité, connaître les rabais et les activités de votre région. Plusieurs fois par semaine, nous ajoutons et modifions le contenu pour que vous ne manquiez rien! Nous vous invitons donc à prendre l'habitude d'aller le consulter lorsqu'un questionnement survient. Peut-être que la réponse s'y trouve déjà?

Pour accéder à notre site internet : fadoq.ca/laval



TOURNOI DE BILLARD

Amateurs de billard, ceci s'adresse à vous. Nous souhaitons vous inviter à un tournoi d'ambiance sportive et amicale. L'objectif premier : s'amuser ! Venez échanger avec d'autres passionnés de billard comme vous et courez la chance de gagner de généreux prix !

Niveaux : débutant à expert

Date, lieu et prix à confirmer.

Surveillez vos infolettres !



SOIRÉE RENCONTRE



Vous souhaitez faire de nouvelles rencontres ? Cet automne, nous vous proposons une formule de rencontres adaptée à vos besoins et qui vous permettra de passer une belle soirée en bonne compagnie. Faites de nouvelles connaissances et prenez un cocktail dans un cadre chaleureux et une ambiance feutrée. Ajoutez un élément qui vous correspond le mieux pour piquer la curiosité des autres participants !

Cette soirée s'adresse donc aux membres de tous âges, souhaitant rencontrer un(e) compagnon/compagne d'activités et qui sait, peut-être un(e) nouveau(elle) partenaire de vie ?

Date, lieu et coûts à confirmer.

Surveillez vos infolettres !

SEMAINE LAVALLOISE DES ÂÎNÉS 2022

La ville de Laval en collaboration avec la FADOQ – Région Laval et plusieurs organismes lavallois organise une semaine qui vise à stimuler les échanges entre les aînés et les autres générations. Du 1^{er} au 7 octobre prochain, une programmation haute en couleur vous sera proposée à travers la région lavalloise.

Surveillez vos infolettres
et notre site web pour
davantage d'informations !

QI GONG

Se prononçant « tchi koong » et se définissant comme un « entraînement de l'énergie vitale », le Qi gong est un art millénaire chinois qui améliore la santé et la forme. Sa pratique douce permet de développer et d'améliorer la circulation de l'énergie vitale à l'intérieur du corps, par l'intermédiaire des méridiens. Il en résulte un meilleur fonctionnement global de l'organisme et une diminution progressive des tensions musculaires et émotionnelles. Chacun pratique selon ses propres possibilités physiques et indépendamment de son âge, sans aucun esprit de compétition ou de comparaison.





>> Pourquoi l'audition diminue-t-elle avec l'âge

Ce qui se produit dans l'oreille

La presbycousie, ou surdité liée à l'âge, est la plus fréquente et est attribuable à une dégénérescence des cellules de l'oreille interne. À l'intérieur de la cochlée (l'organe principal de l'audition), les cellules qui s'apparentent à des cils se détériorent avec le temps, ce qui amène une baisse d'audition lente et progressive touchant d'abord les hautes fréquences (sons aigus). Certaines cellules vont même jusqu'à disparaître, entraînant une diminution des informations transmises au cerveau par les oreilles, via le nerf auditif.

Une écoute partielle

Étant donné que la presbycousie affecte principalement l'audibilité des sons aigus, la personne aura l'impression de bien entendre, puisqu'elle perçoit toujours les sons graves. Cependant, il lui sera difficile de saisir les subtilités de la parole en hautes fréquences (ex : s, f, ch) qui nous permettent normalement de discerner certains mots.

L'oreille affectée par une surdité liée à l'âge pourrait être comparée à un piano auquel

il manquerait certaines touches. On pourrait continuer d'y produire une mélodie, mais on ne pourrait pas y jouer toutes les notes. L'oreille affectée par une presbycousie ne transmet donc plus tous les sons au cerveau. Celui-ci doit alors « combler les trous » en se basant sur le sujet de la conversation, sur les indices visuels liés aux expressions faciales, ainsi qu'aux mouvements des lèvres.

La surdité liée à l'âge est permanente et il n'existe toujours aucun traitement médical pour restaurer l'audition. Heureusement, il est possible de recourir à des appareils auditifs, à des aides de suppléance à l'audition et à des stratégies de communication comme moyens compensatoires.

Si vous avez un doute sur la qualité de votre audition, prenez rendez-vous pour une consultation en santé auditive sans frais*.

Pour prendre rendez-vous dans une clinique Lobe, composez le 1 866 441-5623.

*Offre permanente. 18 ans et plus.



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

Fier partenaire du
Réseau FADOQ!

Vous commencez à faire répéter ?

Faites vérifier votre audition.

Prenez rendez-vous
pour une consultation en
santé auditive sans frais*
et informez-vous à propos
du programme *Tranquillité
d'esprit* ** offert aux
membres de la FADOQ.



Lobe

Retrouvez votre monde

1 866 411-5623 / lobe.ca

Suivez-nous sur
les réseaux sociaux



* Offre permanente, 18 ans et plus.

** Le programme *Tranquillité d'esprit* est offert jusqu'au 31 décembre 2023. L'admissibilité au programme et ses modalités sont sujettes à certaines conditions. Voir les détails en clinique.

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. Contactez Fabienne Guillemette au 450 686-2339, poste 1.
- 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 informations :

Frédérique Lefebvre
loisirs@fadoqlaval.com

Impression et conception graphique : Solisco

Pour inscriptions :

Fabienne Guillemette
450 686-2339 poste 1

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



Région Laval