



Région Outaouais



**Septembre, octobre, novembre  
et décembre 2022**

# **PROGRAMMATION AUTOMNE 2022**

- **COURS**
- **ATELIERS**
- **CONFÉRENCES**

*En date du 22 août 2022*

## TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION.....	4
CONSIGNES SANITAIRES.....	4
INSCRIPTIONS.....	4
LIEU DE RENCONTRE ET CONSIGNES.....	4
PROCHES AIDANTS.....	5
PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE.....	5
POLITIQUE D'ANNULATION ET DE REMBOURSEMENT .....	5
EN MODE VIRTUEL.....	5
<b>LES LUNDIS .....</b>	<b>6</b>
DANSE EN LIGNE NIVEAU INITIATION <a href="#">A-001-22</a> .....	6
ESPAGNOL NIVEAU 1 <a href="#">A-003-22</a> .....	6
ESPAGNOL NIVEAU 2 <a href="#">A-003A-22</a> .....	6
<b>LES MARDIS .....</b>	<b>7</b>
DANSE EN LIGNE NIVEAU DÉBUTANT <a href="#">A-022-22</a> .....	7
CLUB DE MARCHE.....	7
ESSETRICS <a href="#">A-004-22</a> .....	7
DANSE CARDIO RYTHME LATIN <a href="#">A-005-22</a> .....	7
CLUB DE SCRABBLE DUPLICATE <a href="#">A-023-22</a> .....	8
CLUB DE CARTES 500 <a href="#">A-024-22</a> .....	8
NOUVEAU ! CLUB DE LECTURE NOUVEAU GENRE <a href="#">A-027-22</a> .....	8
NOUVEAU ! POUND CARDIO DE SOIR <a href="#">A-013-22</a> .....	9
<b>LES MERCREDIS.....</b>	<b>9</b>
CARDIOFIT+ EN COMBO (DEBOUT ET SUR CHAISE) <a href="#">A-006-22</a> .....	9
YOGA SUR CHAISE <a href="#">A-007-22</a> .....	10
ATELIER DE PEINTURE À L'ACRYLIQUE : BRAZO CRÉATIONS <a href="#">A-010-22</a> .....	10
NOUVEAU ! ESSETRICS DE SOIR <a href="#">A-025-22</a> .....	11
NOUVEAU ! DANSE CARDIO RYTHME LATIN DE SOIR <a href="#">A-026-22</a> .....	11
<b>LES JEUDIS .....</b>	<b>12</b>
ESSETRICS <a href="#">A-008-22</a> .....	12
DÉJEUNER-RENCONTRE <a href="#">A-028-22</a> .....	12
DANSE CARDIO RYTHME LATIN <a href="#">A-009-22</a> .....	12
LIGUE DE BILLARD <a href="#">A-020-22</a> .....	13
KARATÉ GOLD NIVEAU INITIATION <a href="#">A-012-22</a> .....	13

<b>LES VENDREDIS.....</b>	<b>13</b>
LIGUE DE PICKLEBALL POUR INTERMÉDIAIRE <a href="#">A-019-22</a> .....	13
NOUVEAU ! LEÇONS D'INITIATION AU PICKLEBALL <a href="#">A-019A-22</a> .....	14
POUR L'AMOUR DE LA PHOTOGRAPHIE <a href="#">A-011-22</a> .....	14
NOUVEAU ! CLUB TRICOTONS <a href="#">A-018-22</a> .....	14
<b>LES ATELIERS.....</b>	<b>15</b>
ANDROÏD : INITIATION AUX TABLETTES ET TÉLÉPHONES INTELLIGENTS .....	15
APPLE : INITIATION AUX TABLETTES ET TÉLÉPHONES INTELLIGENTS .....	15
HIVERNISATION DU POTAGER AVEC HORTI-CITÉ <a href="#">A-016-22</a> .....	16
L'ÉNERGIE DES PIERRES SEMI-PRÉCIEUSES <a href="#">A-015-22</a> .....	16
LES CHAKRAS <a href="#">A-015A-22</a> .....	16
<b>LES CONFÉRENCES .....</b>	<b>17</b>
BIEN ENTENDRE, ÇA CHANGE TOUT ! <a href="#">A-022-22</a> .....	17
L'ALZHEIMER : UN JOUR À LA FOIS .....	17
LE RETOUR DU BARON FOU : DIMANCHE, LE 16 OCTOBRE 2022 .....	18

## Introduction

L'équipe de la FADOQ – Région Outaouais est fière de vous présenter sa programmation d'automne. Nous vous proposons avant tout, de belles occasions pour se rassembler, échanger et tisser des relations d'amitié. Profitez de l'arrivée des journées plus fraîches pour sortir en plein air, vous exercer et continuer d'apprendre.

## Consignes sanitaires

Puisque la FADOQ – Région Outaouais représente une clientèle plus à risque, nous préférons faire preuve de prévoyance. Pour assurer la sécurité de tous, nous suivons les consignes du Gouvernement du Québec<sup>1</sup>.

- Si vous avez des symptômes de la COVID-19, vous devez vous isoler immédiatement et faire un test rapide. Si vous décidez de ne pas faire de test de dépistage pour la COVID-19 ou si vous n'y avez pas accès, vous devez vous isoler à votre domicile.
- Si vous êtes malade ou avez des symptômes, évitez les contacts avec d'autres personnes, en particulier les plus vulnérables, dont celles âgées de 70 ans et plus, celles ayant un système immunitaire affaibli ou souffrant d'une maladie chronique.

## Inscriptions

Puisque **certaines places sont limitées**, nous vous invitons à vous inscrire le plus rapidement possible.

1. Inscrivez-vous en ligne : [CLIQUER ICI](#)
2. Pour les leçons d'initiation au Pickleball : [CLIQUER ICI](#) (lien unique)
3. Passez nous voir en personne : 811-D, boul. St-René Ouest à Gatineau
4. Téléphonnez-nous (carte de crédit) : (819) 777-5774

## Lieu de rencontre et consignes

À l'exception du Club de billard, du Club de marche et du Club de Pickleball, tous les cours, les ateliers ainsi que les conférences offertes en présentiel se déroulent au secrétariat régional de la FADOQ - Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest à Gatineau.

Voici quelques consignes pratiques à considérer :

1. Arrivez seulement que 10 minutes avant le début du cours.
2. Stationnez en arrière de l'édifice dans les espaces réservés aux membres (affiches).
- 3. Passez par la porte d'entrée No 2.**
4. Apportez si vous le désirez, vos breuvages et vos collations.

---

<sup>1</sup> <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/consignes-sanitaires-de-base>

## **Proches aidants**

Les proches aidants qui accompagnent des membres FADOQ inscrits à la programmation n'ont pas à déboursier des frais pour se joindre aux activités, à part les voyages. Les proches aidants doivent toutefois s'inscrire par téléphone en communiquant avec Chantal Fortier : (819) 777-5774, poste 202.

## **Personnes à mobilité réduite**

Le secrétariat régional est un endroit entièrement adapté aux personnes à mobilité réduite. Il n'y a pas de marches et les portes sont munies de mécanismes d'ouverture automatisés. De plus, le stationnement est asphalté, ce qui facilite d'autant plus les déplacements.

## **Politique d'annulation et de remboursement**

Advenant que la FADOQ - Région Outaouais est dans l'obligation d'annuler la programmation ou une activité en particulier, l'ensemble des frais d'inscription seront entièrement remboursés. Dans une situation pareille, les membres seront rejoints par courriel ou par téléphone (ceux n'ayant pas d'adresse courriel).

Pour les membres qui se désistent :

- Aucun remboursement ni crédit ne sera autorisé après le 2<sup>e</sup> cours.
- Aucun remboursement ni crédit ne sera autorisé 2 jours ouvrables avant toute activité.
- Advenant une raison médicale sur présentation d'une pièce justificative, un crédit ou un remboursement sera appliqué.

## **En mode virtuel**

Les personnes inscrites à une activité en mode virtuel recevront par courriel, le lien Zoom afin de se connecter à l'activité. Téléchargez l'application Zoom gratuitement et si vous avez déjà l'application, assurez-vous d'avoir la dernière version (mise à jour).

## LES LUNDIS

### **Danse en ligne niveau initiation A-001-22**

Apprenez des chorégraphies de danse en ligne très simples et populaires. Ces cours ne nécessitent pas d'expérience au préalable, un choix idéal pour débutants.

- Chaque lundi, de 9 h 30 à 10 h 30
- Durée de 10 semaines : du 12 septembre au 21 novembre 2022
- Avec l'École de danse Hélène et Jean-Claude
- Coût d'inscription : 65 \$ taxes incluses

### **Espagnol niveau 1 A-003-22**

Parlée du Mexique à la pointe de l'Argentine, sans bien sûr oublier l'Espagne, l'espagnol est la langue des voyages dans le Sud et de la culture latine. Apprenez la base de cette langue : alphabet, lettres, chiffres, couleurs, etc. Les cours d'espagnol de niveau 1 s'adressent aux personnes qui n'ont jamais appris l'espagnol.

- Chaque lundi, de 11 h à 12 h 30
- Durée de 10 semaines : du 19 septembre au 28 novembre 2022
- Avec Magdalena Murcia
- Coût d'inscription : 65 \$ taxes incluses
- Matériel requis : achat du livre *Pensar & aprender* (environ 25 \$ +tx.)

### **Espagnol niveau 2 A-003a-22**

Parlée du Mexique à la pointe de l'Argentine, sans bien sûr oublier l'Espagne, l'espagnol est la langue des voyages dans le Sud et de la culture latine. Les cours d'espagnol niveau 2 prennent un virage plus interactif, étant axés sur la conversation et la prononciation. Améliorez vos connaissances à travers divers sujets de discussion.

- Chaque lundi, de 13 h à 14 h 30
- Durée de 10 semaines : du 19 septembre au 28 novembre 2022
- Avec Magdalena Murcia
- Coût d'inscription : 65 \$ taxes incluses

## LES MARDIS

### Danse en ligne niveau débutant A-022-22

Parfait pour les personnes qui connaissent déjà les rudiments de la danse en ligne, ce cours vous permettra de parfaire vos connaissances en apprenant des nouvelles chorégraphies.

- Chaque mardi, de 9 h 15 à 10 h 15
- Durée de 10 semaines : du 13 septembre au 15 novembre 2022
- Avec l'École de danse Hélène et Jean-Claude
- Coût d'inscription : 65 \$ taxes incluses

### Club de marche

Joignez-vous **gratuitement** au Club de marche les Étoiles d'Argent de Cantley. Chaque mardi, différents circuits à Cantley et à Gatineau sont proposés. Apportez vos bâtons de marche !

- Chaque mardi, de 10 h à 11 h, débutant le mardi 6 septembre
- Avec Robert Fillion
- Inscriptions : (819) 770-4301 / [r\\_fillion@yahoo.com](mailto:r_fillion@yahoo.com)
- L'itinéraire est acheminé seulement qu'aux personnes inscrites
- Coût d'inscription : sans frais
- Même si cette activité est gratuite, il est important de vous inscrire (lien page 4)

### Essentrics A-004-22

Cette technique d'entraînement repose sur le renforcement musculaire (tonus) en mettant l'accent sur l'étirement des muscles, ce qui les aide réellement à se renforcer.

- Chaque mardi, de 10 h 30 à 11 h 30
- Durée de 12 semaines : 20 septembre au 6 décembre 2022
- Avec Roger Lavallée
- Coût d'inscription : 72 \$ taxes incluses
- Matériel requis : tapis de yoga

### Danse Cardio Rythme Latin A-005-22

Brûlez des calories tout en dansant sur des rythmes latins. Les divers mouvements vous procureront un excellent entraînement cardiovasculaire, amusant, rythmé et dynamique.

- Chaque mardi, de 11 h 45 à 12 h 45
- Durée de 12 semaines : 20 septembre au 6 décembre 2022
- Avec Roger Lavallée
- Coût d'inscription : 72 \$ taxes incluses

### **Club de Scrabble duplicate A-023-22**

Le Scrabble duplicate est une variante du jeu de Scrabble. L'objectif consiste à jouer une partie seule ou à plusieurs, chacun jouant avec le même tirage et plaçant le même mot sur la grille en tentant chaque coup, de faire le meilleur pointage possible.

- Le mardi 27 septembre 2022
- De 13 h 30 à 15 h 30
- Avec Renée Hénault
- Coût d'inscription : sans frais
- Même si cette activité est gratuite, il est important de vous inscrire (lien page 4)

S'il y a un fort engouement, il est possible que d'autres dates s'ajoutent au club.

### **Club de cartes 500 A-024-22**

Joignez-vous gratuitement au Club de cartes 500 et déjouez les ruses de vos adversaires ! Formule mixte hommes et femmes. Bienvenue aux joueurs de 500.

- Chaque mardi, de 13 h 30 à 16 h
- Durée de 10 semaines : 20 septembre au 22 novembre 2022
- Avec Bertrand Fortin
- Coût d'inscription : sans frais
- Même si cette activité est gratuite, il est important de vous inscrire (lien page 4)

### **NOUVEAU ! Club de lecture nouveau genre A-027-22**

Adieu, les rencontres coincées autour d'un seul roman imposé. Tout en prenant un café, partagez vos perceptions et vos opinions sur différents livres, des articles de revues, de journaux ou même des articles trouvés sur le Web. La première rencontre permettra d'échanger sur les préférences et les intérêts des participants.

- Les mardis : 20 septembre, 18 octobre, 22 novembre, 13 décembre 2022
- De 14 h 30 à 16 h
- Avec Danielle Poulin
- Coût d'inscription : 25 \$ taxes incluses

## **NOUVEAU ! Pound Cardio de soir A-013-22**

L'entraînement Pound se pratique avec des bâtons appelés Ripstix qui ressemblent à des baguettes de batterie. Sculptez et tonifiez les muscles du haut de votre corps de même que vos cuisses et vos fesses tout en améliorant votre cardio. Concrètement, le cours est un mélange de cardio, de pilates et de fitness et consiste à marquer le rythme de la musique avec ses Ripstix, pour accompagner les mouvements sur le rythme de la musique.

- Chaque mardi, de 18 h 30 à 19 h 30
- Durée de 10 semaines : 20 septembre au 22 novembre 2022
- Avec Vanessa Gauvreau et Stéphanie Guibord
- Coût d'inscription : 60 \$ taxes incluses
- Bâtons Ripstix inclus

## **LES MERCREDIS**

### **Cardiofit+ en Combo (debout et sur chaise) A-006-22**

Offrez-vous un entraînement complet cardio-musculaire. Incluant deux activités en une, conçues pour tous les niveaux, chaque cours comprend différents exercices variés. Ce type d'entraînement vise à améliorer la force, l'endurance, la coordination, la flexibilité et les réflexes. Il est composé de mouvements athlétiques simples dont l'agencement peut varier entre l'aérobic et la musculation, avec ou sans poids libre. Il permet une stimulation cardiovasculaire et musculaire optimale et améliore l'équilibre et la souplesse.

- Chaque mercredi, de 9 h à 9 h 45
- Durée de 10 semaines : 21 septembre au 23 novembre 2022
- Avec Julie Fournier
- Matériel fourni sur place (poids libres)
- Coût d'inscription : 65 \$ taxes incluses

### **Yoga sur chaise A-007-22**

Le cours de Yoga sur chaise, propose un moment de douceur très relaxant, avec des techniques qui favorisent la souplesse, la flexibilité, le tonus, la mobilité et l'équilibre. Ce cours débute par différentes techniques de respiration suivie d'enchaînement de postures adaptées sur chaise qui permettent de prendre conscience du mouvement corporel, tout en développant une aisance de mouvement. Chaque cours se termine avec un moment de méditation, de relaxation et de visualisation positive.

- Chaque mercredi, de 10 h 15 à 11 h
- Durée de 10 semaines : 21 septembre au 23 novembre 2022
- Avec Julie Fournier
- Coût d'inscription : 65 \$ taxes incluses

### **Atelier de peinture à l'acrylique : Brazo créations A-010-22**

Dans ce cours de niveau débutant, qui vous est offert par une artiste multidisciplinaire de Montebello, vous apprendrez les bases du dessin et de la peinture à l'acrylique en fonction des notions de base, telles que la disposition des couleurs sur la palette, ou la façon de tenir un pinceau, jusqu'aux principes les plus importants, comme le mélange des couleurs, les profondeurs, les ombrages et les formes.

- Chaque mercredi, de 13 h 30 à 15 h 30
- Durée de 10 semaines : 21 septembre au 23 novembre 2022
- Avec Françoise Brazeau (Brazo créations)
- Coût d'inscription : 130 \$ taxes incluses

Matériel requis :

- Les tubes de peinture sont fournis par Brazo créations.
- La liste d'effets à se procurer est remise qu'aux personnes inscrites ou sur demande.
- Le coût du matériel peut varier selon ce que vous possédez déjà. Si vous devez vous procurer tout le matériel, la dépense variera entre 125 \$ et 150 \$.

Pour faire des économies sur l'achat de matériel, L'Échelle du Monde (74, boulevard Gréber à Gatineau) offre **10 % de rabais** aux membres FADOQ, sur présentation de votre carte.

### **NOUVEAU ! Essentrics de soir A-025-22**

Cette technique d'entraînement repose sur le renforcement musculaire (tonus) en mettant l'accent sur l'étirement des muscles, ce qui les aide réellement à se renforcer.

- Chaque mercredi soir, de 18 h 30 à 19 h 30
- Durée de 12 semaines : 21 septembre au 7 décembre 2022
- Avec Roger Lavallée
- Coût d'inscription : 72 \$ taxes incluses
- Matériel requis : tapis de yoga

### **NOUVEAU ! Danse Cardio Rythme Latin de soir A-026-22**

Brûlez des calories tout en dansant sur des rythmes latins. Les divers mouvements vous procureront un excellent entraînement cardiovasculaire, amusant, rythmé et dynamique.

- Chaque mercredi, de 19 h 45 à 20 h 45
- Durée de 12 semaines : 21 septembre au 6 décembre 2022
- Avec Roger Lavallée
- Coût d'inscription : 72 \$ taxes incluses

## LES JEUDIS

### Essentrics A-008-22

Initiez-vous aux cours d'essentrics en apprenant de manière sécuritaire, la base des diverses techniques d'entraînement qui reposent sur le renforcement musculaire (tonus).

- Chaque jeudi, de 9 h 30 à 10 h 30
- Durée de 12 semaines : 22 septembre au 8 décembre 2022
- Avec Roger Lavallée
- Coût d'inscription : 72 \$ taxes incluses
- Matériel requis : tapis de yoga

### Déjeuner-rencontre A-028-22

Le 15 septembre prochain à 10 h, rendez-vous au restaurant Ottavio à Gatineau pour déjeuner en bonne compagnie. Selon l'intérêt des personnes présentes, les dates et les lieux des prochains déjeuners seront ensuite confirmés.

- Le jeudi 15 septembre 2022 à 10 h
- Avec Maria Cesario
- Au restaurant Ottavio : 56, boulevard Gréber, Gatineau, QC J8T 3P8
- Coût du repas au frais des participants
- Même si cette activité est gratuite, il est important de vous inscrire (lien page 4)

### Danse Cardio Rythme Latin A-009-22

Brûlez des calories tout en dansant sur des rythmes latins. Les divers mouvements vous procureront un excellent entraînement cardiovasculaire, amusant, rythmé et dynamique.

- Chaque jeudi, de 10 h 45 à 11 h 45
- Durée de 12 semaines : 22 septembre au 8 décembre 2022
- Avec Roger Lavallée
- Coût d'inscription : 72 \$ taxes incluses

### **Ligue de billard A-020-22**

La ligue amicale est une excellente occasion de socialiser, d'apprendre à jouer au billard ou de parfaire vos habiletés. Formule mixte hommes et femmes, équipement fourni sur place.

- Chaque jeudi, de 10 h à 12 h
- Durée de 10 semaines : 22 septembre au 24 novembre 2022
- Rendez-vous au Huit Bar-Billard : 174, boul. Gréber à Gatineau
- Avec Martin Lafrenière, gérant du Huit Bar-Billard

Coût de 3 \$ par personne, payable sur les lieux chaque semaine en argent comptant.

### **Karaté Gold niveau initiation A-012-22**

Adapté pour une clientèle plus âgée, le programme Karaté Gold niveau initiation est une discipline qui vise l'épanouissement et le bien-être. Cette pratique sportive permet d'améliorer à la fois les articulations, l'endurance et l'équilibre. Le karaté réduit la dépression et permet d'améliorer les fonctions cognitives. Par exemple, le karaté peut diminuer le risque de chutes, réduire le stress et prévenir les maladies cardiaques, lutter contre l'ostéoporose, améliorer les défenses immunitaires, créer du lien social et bien plus.

- Chaque jeudi, de 13 h 30 à 14 h 30
- Durée de 10 semaines : 22 septembre au 24 novembre 2022
- Avec Claude Larouche - Larouche Karaté
- Coût d'inscription : 100 \$ taxes incluses

## **LES VENDREDIS**

### **Ligue de Pickleball pour intermédiaire A-019-22**

La Ligue de Pickleball mixte s'adresse principalement à des joueurs qui ont déjà une bonne compréhension des règles et qui peuvent soutenir des échanges.

- Le vendredi, de 8 h 30 à 10 h
- Durée de 13 semaines : 23 septembre au 16 décembre 2022
- Au Centre sportif de Gatineau : 850, boul. de la Gappe à Gatineau
- Coût d'inscription : 80 \$ taxes incluses
- Places limitées à 32 joueurs (8 stations)
- Accès aux inscriptions au tournoi de Pickleball prévu le 5 novembre au Centre sportif de Gatineau, de 10 h à 17 h (détails à suivre)

## **NOUVEAU ! Leçons d'initiation au Pickleball A-019a-22**

Avec l'aide d'un instructeur, apprenez les rudiments du Pickleball incluant les règlements de base. Les règles du jeu sont simples et faciles à apprendre et c'est une des raisons pour laquelle cette activité est si populaire et amusante.

- Le vendredi, de 8 h 30 à 10 h\*\*
- Durée de 13 semaines : 23 septembre au 16 décembre 2022
- Avec Jean-Pierre de Beaumont
- Au Centre sportif de Gatineau : 850, boul. de la Gappe à Gatineau
- Coût d'inscription : 12 \$ taxes incluses par leçon
- Places limitées à 4 personnes par leçon d'initiation

\*\*Pour les leçons d'initiation au Pickleball : [CLIQUEZ ICI](#) (lien unique).

## **Pour l'amour de la photographie A-011-22**

Ce cours de photographie s'adresse aux photographes amateurs possédant un appareil photo ou un téléphone intelligent muni d'une caméra performante. Apprenez les principes de base sur le plan technique, artistique et créatif pour prendre des clichés uniques en fonction de la lumière, des textures ou encore l'agencement entre les éléments.

- Chaque vendredi, de 9 h 30 à 12 h
- Durée de 10 semaines : 23 septembre au 25 novembre 2022
- Avec Sylvain Perrier, Photographe professionnel
- Coût d'inscription : 100 \$ taxes incluses
- Apportez votre appareil photo ou téléphone intelligent
- Application de gestion de photos à télécharger lors du premier cours

À l'occasion, selon la dynamique du groupe, quelques sorties seront organisées pour appliquer les notions apprises sur le terrain et échanger sur ces expériences.

## **NOUVEAU ! Club tricotons A-018-22**

Que ce soit pour apprendre à tricoter ou pour parfaire vos connaissances, le Club tricotons est l'occasion idéale pour socialiser et partager vos connaissances. La première rencontre permettra de définir les niveaux de connaissance et les sujets d'intérêts des participants.

- Chaque vendredi, de 13 h 30 à 15 h 30
- Durée de 10 semaines : 23 septembre au 25 novembre 2022
- Avec l'entreprise Magifil
- Coût d'inscription : 30 \$ taxes incluses
- Pelotes de laine fournies (au frais des membres du club advenant que vous désirez choisir vos propres pelotes de laine – fibre, couleurs)
- Achat de broches et patrons en sus

## LES ATELIERS

### **Android : initiation aux tablettes et téléphones intelligents**

Apprenez tous les rudiments du fonctionnement de votre tablette et / ou de votre téléphone intelligent **Android** : paramètres, sécurité, caméra, boutons, raccourcis, applications, etc.

Choisissez parmi les dates suivantes :

1. Groupe #1 : lundi le 31 octobre 2022, de 13 h 30 à 16 h 30 [A-014b-22](#)
2. Groupe #2 : lundi le 14 novembre 2022, de 13 h 30 à 16 h 30 [A-014c-22](#)
3. Groupe #3 : lundi le 21 novembre 2022, de 13 h 30 à 16 h 30 [A-014d-22](#)
4. Groupe #4 : lundi le 12 décembre 2022, de 13 h 30 à 16 h 30 [A-014a-22](#)

- Avec Bernard Caron
- Coût d'inscription : 40 \$ taxes incluses
- Cahier de formation fourni à chaque participant
- Apportez votre tablette et / ou votre téléphone Android

### **Apple : initiation aux tablettes et téléphones intelligents**

Apprenez tous les rudiments du fonctionnement de votre tablette et / ou de votre téléphone intelligent **Apple** : paramètres, sécurité, caméra, boutons, raccourcis, applications, etc.

Choisissez parmi les dates suivantes :

1. Groupe #1 : vendredi le 23 septembre 2022, de 13 h 30 à 16 h 30 [A-017a-22](#)
2. Groupe #2 : vendredi le 30 septembre 2022, de 13 h 30 à 16 h 30 [A-017b-22](#)
3. Groupe #3 : vendredi le 28 octobre 2022, de 13 h 30 à 16 h 30 [A-017c-22](#)
4. Groupe #4 : vendredi le 4 novembre 2022, de 13 h 30 à 16 h 30 [A-017d-22](#)

- Avec Manon Blais
- Coût d'inscription : 40 \$ taxes incluses
- Cahier de formation fourni à chaque participant
- Apportez votre tablette et / ou votre téléphone Apple

## **Hivernisation du potager avec Horti-Cité A-016-22**

Hivernisez efficacement votre jardin pour le protéger de l'érosion, du gel et du froid.

- Le lundi 26 septembre 2022
- De 13 h 30 à 14 h 30
- Avec Horti-Cité
- Coût d'inscription : 20 \$ taxes incluses

## **L'énergie des pierres semi-précieuses A-015-22**

Vous avez toujours été mystifiés par le pouvoir des pierres semi-précieuses ? Que peuvent-elles faire pour vous et comment les choisir ? Comment les purifier et réenergiser ? Cet atelier vous dévoilera les secrets des minéraux les plus populaires.

- Le mardi 4 octobre 2022
- De 14 h à 16 h
- Avec Audrey Mélissa, praticienne en PNL, maitre Reiki Usui
- Coût d'inscription : 20 \$ taxes incluses

## **Les chakras A-015a-22**

Vous avez toujours été mystifiés par l'énergie et les chakras ? On dénombre essentiellement sept chakras principaux, situés de bas en haut de la colonne vertébrale. Cet atelier vous permettra de vous plonger dans cette approche holistique de plus en plus répandue.

- Le mardi 15 novembre 2022
- De 14 h à 16 h
- Avec Audrey Mélissa, praticienne en PNL, maitre Reiki Usui
- Coût d'inscription : 20 \$ taxes incluses

## LES CONFÉRENCES

### **Bien entendre, ça change tout ! A-022-22**

Vous n'entendez plus chanter les oiseaux ? Vous faites répéter votre entourage ? C'est peut-être car vous avez une perte auditive. Dans cette conférence présentée par l'audioprothésiste Étienne Laroche de Groupe Forget des cliniques de l'Outaouais, vous aurez la chance de découvrir les signes précurseurs d'une perte auditive, les facteurs qui la causent et ses conséquences dans notre quotidien. Les sujets des acouphènes et des nouvelles technologies d'aides auditives seront aussi présentés.

- Le lundi 7 novembre 2022
- De 13 h 30 à 15 h
- Avec Étienne Laroche, audioprothésiste
- En mode virtuel : seules les personnes inscrites recevront le lien Zoom quelques jours à l'avance
- Coût d'inscription : sans frais
- Même si cette activité est gratuite, il est important de vous inscrire (lien page 4)



### **L'Alzheimer : un jour à la fois**

Si vous êtes atteint de la maladie de l'Alzheimer ou que vous êtes proche aidant d'une personne qui en souffre ? Inscrivez-vous aux ateliers qui vous sont offerts gracieusement par la Société d'Alzheimer de l'Outaouais. Ressortez-en mieux renseignés et mieux outillés.

1. Groupe #1 : le jeudi 6 octobre 2022 de 14 h à 15 h 30 **A-021a-22**  
Comment diminuer les risques de développer la maladie d'Alzheimer
  2. Groupe #2 : le jeudi 10 novembre de 14 h à 15 h 30 **A-021b-22**  
Trucs et astuces pour être l'allié d'un proche aidant
- Offerte par la Société Alzheimer de l'Outaouais
  - En mode virtuel : seules les personnes inscrites recevront le lien Zoom quelques jours à l'avance
  - Coût d'inscription : sans frais
  - Même si cette activité est gratuite, il est important de vous inscrire (lien page 4)



## LES VOYAGES

### Le retour du Baron Fou : dimanche, le 16 octobre 2022



**INFORMATION  
ET RÉSERVATION**  
Détenteur du permis du Québec



**BIENVENUE AUX  
MEMBRES FADOQ**  
819 777-5774



**DIMANCHE 16 OCTOBRE 2022**

**199\$**  
Par pers.

1 jour | 1 repas



**Ce forfait inclut**

- Transport en autocar de luxe
- 1 repas
- Services d'un guide accompagnateur
- Activités au programme
- Taxes et frais de services

### LE RETOUR DU BARON FOU

Le spectacle de variétés le plus attendu en 2022 !

AM : Départ de votre localité en direction du Centre-du-Québec. Arrivée à la **Cabane à sucre chez Ti-Père**. Découvrez ou redécouvrez cette érablière à la fois rustique et moderne lors d'un **repas traditionnel 3 services**. PM : Assistez au **retour du Baron Fou!** Plus qu'une revue fantaisiste, c'est un spectacle d'humour qui vous fera pleurer de rire ! Le Baron Fou fait les 400 coups et une farce n'attend pas l'autre. Dans son Château Casinot, le Baron Fou festoie follement avec ses convives et amis les plus chers, sous les blagues et les farces des serveurs loufoques. Soyez de la fête ! L'excentrique baron vous invite à des heures folles où la danse et le chant croisent la magie, humour et la variété tout en flirtant avec l'ésotérisme... Sur scène, plus d'une quinzaine de chanteurs, musiciens, comédiens, magiciens, danseurs et acteurs mettant tout en œuvre pour vous faire pleurer de rire ! Retour vers votre localité.



**Pour obtenir de l'aide ou pour plus d'informations :**  
**(819) 777-5774 / loisirs@fadoqoutaouais.qc.ca**

MERCI À NOS GRANDS PARTENAIRES



Auto • Habitation



Vie • Santé • Investissement



AVEC LIBRESPACE<sup>MD</sup> FADOQ

Obtenez des rabais et de précieux avantages pour vos assurances auto et habitation



Protégez vos proches... de loin

Assurance vie  
sans examen médical

trouvez un conseiller



Pour vos lunettes  
ou verres de contact :

**4 PROMOS FADOQ**  
ET LE CÉLÈBRE  
**RABAIS SELON L'ÂGE.\***

\*Cliquez pour détails.

