

À vous de

bouger

À LAVAL

ÉTÉ
2023



À DÉCOUVRIR DANS CETTE ÉDITION

DÉCOUVREZ LA PLANCHE À PAGAIE
ET AMUSEZ-VOUS SUR L'EAU
EN TOUTE LIBERTÉ.





À LA UNE

MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE



Bonjour chers membres,

Il me fait grandement plaisir de vous présenter votre publication régionale À vous de bouger à Laval en version magazine. Plus intéressant à lire, mais également plus de contenu au fil du temps : tels sont les objectifs de cette métamorphose. De nouvelles

sections tel que A la une, Plus de

1000 rabais, et Quoi de neuf cette saison-ci vous permettront de vous tenir au courant des avantages d'être un membre FADOQ. En le feuilletant, vous serez en mesure de retrouver la grille des activités de la programmation saisonnière.

Je suis persuadée que vous trouverez une activité qui vous conviendra dans cette programmation estivale. Nous sommes déjà en préparation pour la prochaine programmation et nous avons de belles surprises pour vous.

Bon été

MOT DE LA PRÉSIDENTE



Chers membres

L'équipe de FADOQ – Région Laval est très fière de vous présenter la première édition de notre magazine À vous de bouger à Laval. Je vous invite donc chaleureusement à découvrir notre tout nouveau programme d'activités d'été 2023.

Que ce soit par la marche, le vélo, le golf ou la participation aux divers cours et ateliers offerts, toutes ces opportunités nous aident à améliorer notre quotidien, à conserver et améliorer notre forme physique et maintenir notre bonne humeur. Nous espérons que vous profiterez de chaque occasion pour bouger, apprendre et faire des rencontres intéressantes.

Nous vous souhaitons de passer un bel été, de vous ressourcer et de profiter du grand air.

Bonne lecture!

Evelyne



pour le nouveau magazine sont toujours à combler. Je vous invite donc à communiquer avec la personne responsable des bénévoles (loisirs@fadoqlaval.com) si l'envie de vous impliquer se fait sentir!

SAVIEZ-VOUS QUE

Le temps consacré par les bénévoles cette année, pour La FADOQ – Région Laval, dépasse le 800 heures? Malgré cette belle statistique, nous sommes toujours à la recherche de bénévoles. Certains postes reliés à l'accueil des participants aux activités ainsi que de chroniqueurs

FESTIVAL D'ÉTÉ DE LANAUDIÈRE

Festival d'été de Lanaudière, le plus grand festival de musique classique au Canada

Une très belle collaboration cette année pour le 46e édition du Festival de Lanaudière: 10% de rabais aux membres FADOQ sur l'ensemble des concerts de la saison 2023 (excluant les concerts du 7 juillet et du 6 août), qui auront lieu à l'Amphithéâtre Fernand-Lindsay avec le code promo FADOQ.

Nous vous invitons à visiter le site web (lanaudiere.org) du festival ou à communiquer avec eux (par courriel Festival@lanaudiere.org, par téléphone 1 800 245-7636) pour connaître la programmation de ce beau festival.



TOURNOI DE GOLF ANNUEL

Au grand bonheur de tous, le tournoi de golf annuel de la FADOQ–Région Laval se prépare pour une cinquième année!

Nous répétons la même formule, soit VEGAS à 4 joueurs au Club de golf St-François. Un brunch et un souper sont également prévu ainsi que des tirages de prix de présence. Pour plus de détails, soyez à l'affût des infolettres!

Date : Jeudi 31 août 2023

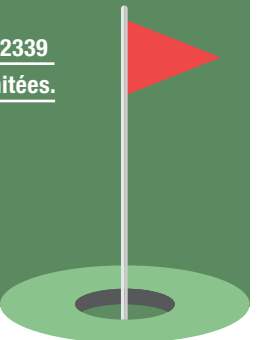
Inscription : à partir du 1er mai

Lieu : Club de golf St-François, 3000 boul. des Mille-Îles, Laval

Sur les 2 parcours : Le St-François et Le Mille Îles

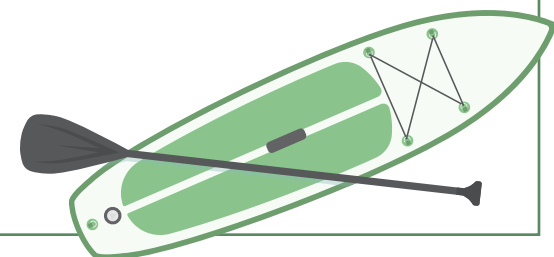
Prix : 150\$ incluant, un cadeau souvenir, un brunch, le droit de jeu, la voiturette pour 2 et le souper (un verre de vin inclus)

Inscription par téléphone au 450-686-2339 poste 3. Faites vite les places sont limitées.



INITIATION PLANCHE À PAGAIE

Nous avons le plaisir de vous annoncer que nous offrons, cet été, des cours de planche à pagaie. Grâce à une subvention gouvernementale provinciale, il a été possible d'acheter 4 planches à pagaie. Avec cet équipement, c'est une première activité de la FADOQ sur l'eau depuis quelque temps! En petit groupe, vous serez initiés par une formatrice certifiée. Pour plus de détails, nous vous invitons à consulter le tableau des activités dans ce magazine à la page 4.



NOUVEAUTÉ CET ÉTÉ : COURS DE PLANCHE À PAGAIE

ACTIVITÉS	DATE	LIEU	COÛTS
Cours de planche à pagaie 	Les jeudis, selon cet horaire :		
	Session 1 : 1 et 8 juin Groupe A : 15h à 17h Groupe B : 18h à 20h		100\$ par session (total 4 heures d'initiation et de promenade sur la rivière des Mille-Îles)
	Session 2:15 et 22 juin Groupe C : 15h à 17h Groupe D : 18h à 20h		La FADOQ – Région Laval possède 4 planches à pagaie pour les gens qui veulent s'inscrire et qui ne possède pas cet équipement.
	Session 3: 29 juin et 6 juillet Groupe E : 15h à 17h Groupe F : 18h à 20h	La Berge des baigneurs 13, rue Hotte (Ste-Rose), Laval H7L 2R2	Les membres qui possèdent une planche à pagaie peuvent s'inscrire également aux cours.
	Session 4: 13 et 20 juillet Groupe G : 15h à 17h Groupe H : 18h à 20h		Gilet de sauvetage obligatoire, mais non inclus
	Session 5: 27 juillet au 3 août Groupe I : 15h à 17h Groupe J : 18h à 20h		Minimum de 4 participants par session, maximum de 6.

ACTIVITÉS QUOTIDIENNES - ÉTÉ 2023

ACTIVITÉS	DATE	LIEU	COÛTS
Club de marche	Les mardis 4 juillet au 3 octobre 18h à 19h	Parc Bernard-Landry, au stationnement de l'école secondaire Mont-de-La Salle, 125, boul. des Prairies	Gratuit
Vélo molo	15 mai au 9 octobre	Sur le territoire lavallois et aux alentours Les points de départ et les trajets seront affichés sur notre site web	Gratuit Inscription obligatoire par courriel au loisirs@fadoqlaval.com
Yoga sur chaise et taïchi stretching	Groupe A Les mercredi, 7 juin au 26 juillet 10h30-11h30 Groupe B Les vendredis, 23 juin au 11 août 10h30-11h30	Parc Bernard-Landry, 5 avenue du Crochet	120\$/8 séances, annulé en cas de pluie (non remboursable) Maximum de 20 personnes par groupe
Cours de golf	Groupe A Les mardis, 16 mai au 20 juin 11h à 12h30 Groupe B Les jeudis, 18 mai au 22 juin 11h à 12h30	Club de golf St-François, 3000 boul. des Mille-Îles	120\$/6 séances, taxes incluses Panier de balles de pratiques incluses. Groupe de 6 à 8 personnes Les cours seront donnés par M. Steeve Lachance, Membre de la PGA, Classe A, certifié TPI.

Note importante/Inscription session automne :
La distribution du prochain Virage se fera à la fin août. Voici donc les dates importantes pour la session d'automne :
Inscriptions aux activités : du 28 août au 7 septembre
Dates de la session d'automne : du 11 septembre au 30 novembre



QUOI DE NEUF CETTE SAISON-CI

RALLYE DÉCOUVERTE
PÉRIGORD-PROVENCE

Une exclusivité FADOQ - LAVAL.
Une autre façon de voyage... en petit groupe !

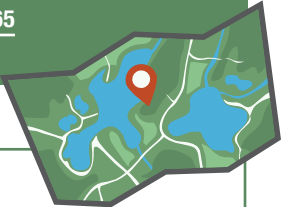
Dates : 6 au 27 septembre 2023 (22 jours / 20 nuits)

Coût : 4 998 \$ par personne, occ. double
(20 places disponibles)

Incluant vols directs Air Transat, automobile, hôtels,
accompagnateur du Club Voyage Tourbec-Laval
et plus encore

Carte de membre FADOQ obligatoire au moment du voyage

Pour informations : Club Voyages Tourbec - Laval,
Danielle Champagne au (450) 622-0865



VOYAGES À VÉLO 2023

La région du Saguenay-Lac-St-Jean-Ungava organise à nouveau cette année une programmation de voyages à vélo haute en couleur ! En quelques mots, les voyages vélo FADOQ c'est :

- Une programmation annuelle offrant des destinations variées, pour des cyclistes novices ET expérimentés ;
- Prendre le temps de voyager, de rouler, de visiter et de découvrir ;
- Être sur des parcours sécuritaires sans tracas ;
- Voyager en groupe avec un accompagnateur FADOQ à vélo ;

Date : Jusqu'au 8 octobre 2023

Téléphone : 1 800 828-3344, poste 7248



VENEZ PIQUE-NIQUER AVEC VOTRE DG



Quand et où : 19 juin au Parc Bernard Landry situé au 7 avenue du Crochet Laval

Heure : votre DG vous attend à 11h30 près du chalet / annulé en cas de pluie

Objectif : venir partager un bon moment entre membres, socialiser, poser vos questions sur les programmes

Animation : il y aura des jeux extérieurs tels que les quilles finlandaises

Matériel à apporter par chaque membre :
lunch, chaise, sourire

En cas de mauvais temps, l'activité sera annulée
Inscription obligatoire auprès du responsable du loisir au 450-686-2339 poste 2 ou par courriel à loisirs@fadoqlaval.com car un dessert sera fourni lors de cette activité !



FADOQ – RÉGION LAVAL
C'EST AUSSI PLUS DE 1000 RABAIS !

PARTENAIRES LOCAUX

PARTENAIRES PROVINCIAUX

ET BIEN PLUS ENCORE...

Découvrez tous vos rabais sur notre site web à l'adresse suivante :
fadoq.ca/laval/ dans la section Rabais

>> Sensibilisation sur le terrain :
au plaisir de vous rencontrer !

Sensibiliser, c'est l'action d'informer et d'éclairer. C'est également aider les gens à reconnecter avec une réalité qu'ils avaient peut-être mise de côté ou omise de prendre en compte. En tant que professionnels exerçant au sein des cliniques Lobe, notre but est de rejoindre le plus grand nombre de personnes possibles pour partager nos connaissances sur la santé auditive. Pour ce faire, il faut créer des opportunités d'échanges et aller à la rencontre des gens. Serrer des mains, échanger des sourires, établir un contact visuel nous permet de créer des liens de confiance qui encourageront la prise en charge des personnes qui ont des doutes quant à leur santé auditive.

L'interaction au service de la mise
en action

Le contact humain demeure la meilleure façon de sensibiliser les gens. Les événements que nous organisons ou auxquels nous participons nous permettent une grande proximité avec le public. Les gens ont parfois des réserves quand vient le temps d'appeler ou de prendre rendez-vous en clinique. Toutefois, lorsqu'ils croisent notre kiosque, ils se sentent à l'aise de venir vers nous et de poser leurs questions. Ce premier pas est d'une grande importance, car ce sera peut-être l'élément déclencheur qui les incitera à prendre rendez-vous pour une consultation en santé auditive sans frais* (qui inclut une évaluation sommaire de l'audition). Pour les aider à enclencher le processus, nous offrons même, lors de certains événements, l'opportunité de planifier une consultation en clinique directement au kiosque.

Nous essayons de couvrir le plus grand territoire possible et restons à l'affût des opportunités de présence. Parmi les personnes qui nous approchent, beaucoup travaillent dans un environnement bruyant. Par leurs

propos, on comprend souvent qu'elles se posaient des questions depuis un certain temps, mais qu'elles n'osaient pas emboîter le pas. C'est l'un des buts premiers de nos activités de sensibilisation: aller vers les gens pour qu'ils viennent vers nous plus facilement et surtout plus rapidement. Nous tentons de contrer l'attente, d'accélérer le processus de prise en charge pour qu'ils consultent à temps et pour qu'ils évitent les répercussions des éternelles « remises à plus tard ».

Une rencontre à la fois, nous réussissons à transmettre de l'information. Une personne à la fois, nous arrivons à sensibiliser la population sur l'importance de prendre soin de son audition. Ce sont chacun de ces petits pas qui nous font avancer, qui nous font gagner du terrain dans le domaine de la santé auditive.

Si vous avez un doute sur la qualité de votre audition, prenez rendez-vous au sein d'une clinique Lobe pour une consultation en santé auditive sans frais*, qui inclut une évaluation sommaire de votre audition. Composez le 1 866 411-5623.

*Offre permanente. 18 ans et plus.



Marianne Guertin,
audioprothésiste exerçant à la clinique Lobe de Laval • Chomedey 440



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.

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

Lobe⁺ 20⁺ ans

Retrouvez votre monde

1 866 411-5623 / lobe.ca



Fier partenaire
du Réseau
FADOQ!



* 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 450 636-2339, 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 :

loisirs@fadoqlaval.com

Impression et conception graphique :

Solisco

Pour inscriptions :

450 686-2339 poste 1
ou visitez notre site web au fadoqlaval.com

Merci à nos Grands partenaires et commanditaires



Auto • Habitation

beneva

Vie • Santé • Investissement

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

