

AUTOMNE 2023

info fadoq

RÉGION OUTAOUAIS

SPÉCIAL

Programmation d'automne

- Tout ce qu'il faut pour se tenir en forme
- Salon FADOQ Distinction 50+

Une technologie approfondie

- L'audioprothésiste, un professionnel à votre écoute

Astuce

- Ayez l'esprit libre grâce à une bonne planification

JOUEZ
votre
meilleure
carte !



Mot de la Présidente et de la Directrice générale

Une rentrée **exceptionnelle** !



Francine Paquet

*Présidente
FADOQ - Région Outaouais*

L'automne sera beau et bien rempli avec une rentrée à l'image de la **FADOQ - Région Outaouais** : dynamique, colorée et amusante !

Le 22 août, vous aurez l'occasion de vous inscrire à notre programmation d'automne qui débutera le 11 septembre 2023. Nous sommes assurés que vous y trouverez des activités intéressantes puisque nous avons consolidé le sport, les activités physiques, les loisirs et plusieurs passe-temps. Nous vous proposons également l'accès à plusieurs clubs de loisirs, ainsi que la poursuite des déjeuners et des soupers rencontres.

Un grand rendez-vous à ne pas manquer : les 21 et 22 octobre, venez visiter le Salon FADOQ Distinction 50+ au Palais des congrès de Gatineau pour vivre **UN MONDE DE DÉCOUVERTES** ! Présenté par **LOBE**, cette 2^e édition du salon sera à nouveau ouverte à tous et sans frais. Au programme, 125 exposants, une foire de l'emploi 50+, des conférenciers, des spectacles, des tirages et plusieurs autres attractions qui sauront capter votre attention et aiguïser votre sens de la découverte.

Si vous appréciez la technologie, vous serez comblés ! Si vous aimez danser, sortez vos souliers !



Anne Desforges

*Directrice générale
FADOQ - Région Outaouais*

Par ailleurs, nous sommes heureux de constater une croissance fulgurante quant aux inscriptions aux programmations et aux événements spéciaux et nous vous remercions de manifester autant d'engouement. À travers cette nouvelle programmation, nous maintenons notre objectif de vous offrir des activités diversifiées, déployées par des collaborateurs chevronnés. De toute évidence, vous êtes nombreux à vouloir socialiser, vous amuser et améliorer votre qualité de vie et nous vous encourageons à poursuivre dans ce sens et à nous partager vos commentaires. Pour toutes ces raisons et bien d'autres, nous sommes extrêmement fiers de vous informer que nous avons augmenté le nombre de nos membres de 10 %, atteignant ainsi le nombre record de 26 323 membres*.

À la lecture des prochaines pages, vous constaterez que nous coopérons avec un très grand nombre d'instructeurs, de professeurs, de bénévoles et de partenaires. Nous en profitons pour les remercier chaleureusement. Toutes ces personnes sont au cœur de notre réussite et au centre de notre mission qui consiste à faire partie de la vie des 50 ans et plus en défendant leurs droits, en valorisant leur apport à la société et en les accompagnant avec une offre de services et d'activités adaptés.

Cet automne, ne ratez pas l'occasion de vous joindre à nous... **dans le plaisir !**

*En date du 19 juillet 2023.

Programmation d'automne

Dès le 22 août, saisissez l'opportunité de vous inscrire à une panoplie d'activités, d'ateliers et de conférences exclusives aux membres FADOQ en Outaouais !

Plateforme d'inscription : ouverte dès le 22 août 2023

- Via notre plateforme Web : **Event'Nroll**
- Par téléphone : 819 777-5774
- En personne :
811-D, boul. St-René Ouest,
Gatineau

Durée de la programmation

La programmation d'automne débutera au courant de la semaine du 11 septembre et se terminera à la fin du mois de novembre 2023.

Bienvenue aux proches aidants

Les proches aidants qui accompagnent des membres n'ont pas à déboursier pour se joindre à la programmation d'automne.

Avec l'application « photo » de votre cellulaire, approchez-vous du code QR et cliquez sur le lien pour accéder à la plateforme d'inscription !

Event'nroll



Les lundis



Cardio-Fit+ Combo

Conçu pour tous les niveaux, cet entraînement offre à chaque cours des exercices différents qui agencent l'aérobie et la musculation. Cet entraînement améliore la souplesse, la coordination, l'équilibre et les réflexes. Il permet une stimulation cardiovasculaire et musculaire optimale et améliore l'équilibre et la souplesse.

- Chaque lundi, de 9 h à 9 h 45
- Durée de 9 semaines : 11 sept. au 20 nov. [9 oct. jour férié et 18 nov. congé]
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau [porte 3]
- Avec Julie Fournier
- Coût d'inscription : 85 \$ tx. incl.
- Matériel fourni sur place : poids libres

Yoga sur chaise

Le cours de Yoga sur chaise propose un moment de douceur très relaxant combinant des techniques qui favorisent la respiration, la souplesse, la flexibilité, le tonus, la mobilité et l'équilibre. Terminez avec de la visualisation positive.

- Chaque lundi de 10 h à 10 h 45
- Durée de 9 semaines : 11 sept. au 20 nov. [9 oct. jour férié et 18 nov. congé]
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau [porte 3]
- Avec Julie Fournier
- Coût d'inscription : 85 \$ tx. incl.
- Matériel requis : tapis de Yoga

Espagnol niveau 1 : initiation

Le cours d'espagnol niveau 1 s'adresse aux personnes n'ayant aucune notion de cette langue. Les leçons incluent l'apprentissage de l'alphabet, des lettres, des chiffres, des couleurs, etc.

- Chaque lundi de 11 h 15 à 12 h 45
- Durée de 10 semaines : 11 sept. au 20 nov. [9 oct. jour férié]
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau [porte 3]
- Avec Magdalena Murcia
- Coût d'inscription : 75 \$ tx. incl.
- Matériel requis : livre *Pensar & aprender* Niveau 1 [± 25 \$ chez archambault.ca]

Espagnol niveau 2 : débutant

Le cours d'espagnol niveau 2 prend un virage plus interactif, étant axé 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 : 11 sept. au 20 nov. [9 oct. jour férié]
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau [porte 3]
- Avec Magdalena Murcia
- Coût d'inscription : 75 \$ tx. incl.
- Matériel requis : livre *Pensar & aprender* Niveau 2 [± 25 \$ chez archambault.ca]

Espagnol niveau 3 : avancé

Le cours d'espagnol niveau 3 s'adresse aux gens ayant une maîtrise avancée de l'espagnol et pouvant soutenir des discussions.

- Chaque lundi de 14 h 45 à 16 h 15
- Durée de 10 semaines : 11 sept. au 20 nov. 2023 [9 oct. jour férié]
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau [porte 3]
- Avec Magdalena Murcia
- Coût d'inscription : 85 \$ tx. incl.
- Matériel requis : livre *Pensar & aprender* Niveau 3 [± 25 \$ chez archambault.ca]



Pound cardio : de soir

Sculptez et tonifiez vos muscles ! Le cours de *Pound* est un mélange de cardio, de Pilates et de fitness qui consiste à marquer le rythme de la musique avec des bâtons *Ripstix*.

- Chaque lundi de 18 h 30 à 19 h 30
- Durée de 10 semaines : 11 sept. au 20 nov. [9 oct. jour férié]
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau [porte 3]
- Avec Vanessa Gauvreau et Stéphanie Guibord
- Coût d'inscription : 70 \$ tx. incl.
- Matériel fourni sur place : *Bâtons Ripstix*
- Matériel requis : tapis de Yoga

Les mardis



Essentrics : débutant

Initiez-vous en douceur au programme d'Essentrics. Les mouvements fluides et continus de programme combinent des étirements dynamiques

et de renforcement musculaire permettant d'améliorer la force et la flexibilité du corps.

- Chaque mardi de 9 h 15 à 10 h 10
- Durée de 10 semaines : 12 sept. au 14 nov. 2023
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau [porte 3]
- Avec Roger Lavallée
- Coût d'inscription : 75 \$ tx. incl.
- Matériel requis : tapis de Yoga

Club de marche

Chaque mardi matin, joignez-vous gratuitement au Club de marche les Étoiles d'Argent de Cantley.

Les itinéraires des randonnées [Gatineau, Chelsea, Cantley] sont partagés sur le Web au fur et à mesure :

www.fadoq.ca/outaouais

- Chaque mardi à 10 h
- Avec Robert Filion
- Coût d'inscription : sans frais





Essentrics

Le cours d'Essentrics combine des mouvements fluides et continus ainsi que des étirements dynamiques et de renforcement musculaire permettant d'améliorer la force et la flexibilité du corps.

- Chaque mardi de 10 h 30 à 11 h 25
- Durée de 10 semaines : 12 sept. au 14 nov.
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau [porte 3]
- Avec Roger Lavallée
- Coût d'inscription : 75 \$ tx. incl.
- Matériel requis : Tapis de Yoga



Cours de claquette : initiation [Hull]

Les cours de claquette peuvent être pratiqués à tout âge. Cette activité améliore la coordination, l'équilibre et l'endurance en plus d'améliorer les fonctions cognitives, l'acuité mentale, la concentration et la mémoire.

- Chaque mardi de 10 h 30 à 11 h 30
- Durée de 10 semaines : 12 sept. au 14 nov.
- Dans le secteur Hull : 11, rue Buteau, Gatineau
- Avec Sylvie Chagnon : professeur de claquette depuis 25 ans
- Coût d'inscription : 65 \$ tx. incl.
- Souliers de claquette requis [Boutique Déka-Danse]

Danse Cardio Santé

Brûlez des calories tout en dansant sur de la musique rythmée latine, pop et internationale. Les divers mouvements vous procureront un excellent entraînement cardiovasculaire, amusant, rythmé et dynamique.

- Chaque mardi de 11 h 45 à 12 h 40
- Durée de 10 semaines : 12 sept. au 14 nov.
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau [porte 3]
- Avec Roger Lavallée
- Coût d'inscription : 75 \$ tx. incl.
- Aucun matériel requis

Cours de claquette : débutant [Hull]

Vous avez déjà une base ou vous avez participé au cours d'initiation de claquette ? Voici votre chance de parfaire vos mouvements et d'apprendre de nouvelles chorégraphies.

- Chaque mardi de 13 h à 14 h 30
- Durée de 10 semaines : 12 sept. au 14 nov.
- Dans le secteur Hull : 11, rue Buteau, Gatineau
- Avec Sylvie Chagnon : professeur de claquette depuis 25 ans
- Coût d'inscription : 85 \$ tx. incl.
- Souliers de claquette requis [Boutique Déka-Danse]

Mise en forme tout-en-un

Conçu pour les personnes en bonne forme physique [cours d'une durée de 2 heures]. Les cours combinent plusieurs types d'exercices : danse, cardio, renforcement musculaire, Essentrics, Yoga Flow et moment de détente.

- Chaque mardi de 13 h à 15 h
- Durée de 10 semaines : 12 sept. au 14 nov.
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau [porte 3]
- Avec Marie-Josée Normand et Roger Lavallée
- Coût : 100 \$ tx. incl.
- Matériel requis : tapis de Yoga, courroie, bande élastique, petit bloc

Essentrics : de soir

Le cours d'Essentrics combine des mouvements fluides et continus ainsi que des étirements dynamiques et de renforcement musculaire permettant d'améliorer la force et la flexibilité du corps.

- Chaque mardi soir de 18 h 30 à 19 h 25
- Durée de 10 semaines : 12 sept. au 14 nov.
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau [porte 3]
- Avec Roger Lavallée
- Coût d'inscription : 75 \$ tx. incl.
- Matériel requis : tapis de Yoga

Danse cardio santé : de soir

Brûlez des calories tout en dansant sur de la musique rythmée latine, pop et internationale. Les divers mouvements vous procureront un excellent entraînement cardiovasculaire, amusant, rythmé et dynamique.

- Chaque mardi soir de 19 h 45 à 20 h 40
- Durée de 10 semaines : 12 sept. au 14 nov.
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau [porte 3]
- Avec Roger Lavallée
- Coût d'inscription : 75 \$ tx. incl.
- Aucun matériel requis

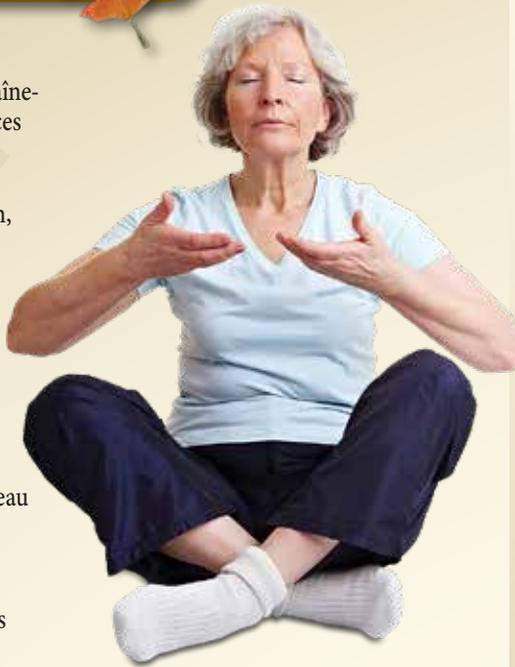




Cardio-Fit+ Combo

Conçu pour tous les niveaux, cet entraînement offre à chaque cours des exercices différents qui combinent l'aérobie et la musculation. Cet entraînement améliore la souplesse, la coordination, l'équilibre et les réflexes. 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 : 13 sept. au 15 nov.
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau [porte 3]
- Avec Julie Fournier
- Coût d'inscription : 85 \$ tx. incl.
- Aucun matériel requis : poids libres fournis sur place



Yoga sur chaise

Le cours de Yoga sur chaise propose un moment de douceur très relaxant combinant des techniques qui favorisent la respiration, la souplesse, la flexibilité, le tonus, la mobilité et l'équilibre. Terminez avec de la visualisation positive.

- Chaque mercredi de 10 h à 10 h 45
- Durée de 10 semaines : 13 sept au 15 nov.
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau [porte 3]
- Avec Julie Fournier
- Coût d'inscription : 85 \$ tx. incl.
- Matériel requis : tapis de Yoga

Méditation

Offrez-vous un 30 minutes de méditation et de détente tout en douceur. Apprenez des techniques de respiration, de visualisation, de concentration et de contemplation tout en vous permettant des petits voyages intérieurs. Ce cours ne requiert aucun prérequis.

- Chaque mercredi de 11 h à 11 h 30
- Durée de 10 semaines : 13 sept. au 15 nov.
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau [porte 3]
- Avec Julie Fournier
- Coût d'inscription : 75 \$ tx. incl.
- Matériel requis : tapis de Yoga

Cours de renforcement musculaire et équilibre

Retrouvez votre équilibre, votre flexibilité et une certaine endurance physique. Le cours comprend 40 minutes de musculation et de mouvements, 15 minutes d'étirements et se termine par une séance de relaxation.

- Chaque mercredi de 11 h 45 à 12 h 45
- Durée de 10 semaines : 13 sept. au 15 nov.
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau [porte 3]
- Avec Marie-Josée Normand
- Coût d'inscription : 65 \$ tx. incl.
- Matériel requis : tapis de Yoga et courroie.

Randonnées Nordiques

Initiez-vous aux techniques de la marche nordique en groupe et profitez d'instructions et de conseils. Chaque sortie débute par des exercices d'étirement. Prenez une bonne bouffée d'air et vivez le moment présent tout en observant la beauté de la nature.

- Chaque mercredi de 13 h à 15 h
- Durée de 10 semaines : 13 sept. au 15 nov.
- Premier départ : endroit à confirmer
- Avec Michelle Parent
- Coût d'inscription : 50 \$ tx. incl.
- Matériel requis : bâtons de marche

Club de cartes 500

Joignez-vous gratuitement au Club de cartes 500 et déjouez vos adversaires !

- Chaque mercredi de 13 h 30 à 15 h 30
- Durée de 10 semaines : 13 sept. au 15 nov.
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau [porte 3]
- Avec Bertrand Fortin
- Sans frais : même si cette activité est gratuite, l'inscription est obligatoire puisque les places sont limitées
- Matériel fourni sur place



Danse sociale débutant : de soir

Que vous soyez seul ou en couple, voici votre chance d'apprendre les premiers pas de plusieurs danses sociales : Merengue, Cha Cha, Salsa, Triple Swign, Samba, Valse et Tango. La danse est une activité physique amusante qui permet d'améliorer considérablement l'endurance musculaire du bas du corps, l'équilibre, l'agilité et le sens du rythme.

- Chaque mercredi de 18 h 15 à 19 h 10
- Durée de 10 semaines : 13 sept. au 15 nov.
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau [porte 3]
- Avec Roger Lavallée
- Coût d'inscription : 75 \$ tx. incl.
- Aucun matériel requis



Danse en ligne intermédiaire : de soir

Passez de débutant à intermédiaire ! Parfait pour les personnes qui connaissent déjà les rudiments de la danse en ligne. Ce cours vous permettra de parfaire vos connaissances en apprenant de nouvelles chorégraphies.

- Chaque mercredi de 19 h 30 à 20 h 25
- Durée de 10 semaines : du 13 sept. au 15 nov.
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau [porte 3]
- Avec Roger Lavallée
- Coût d'inscription : 75 \$ tx. incl.
- Aucun matériel requis



Cardio-Fit+ Combo [Aylmer]

Conçu pour tous les niveaux, cet entraînement offre à chaque cours des exercices différents qui combinent l'aérobic et la musculation. Cet entraînement améliore la souplesse, la coordination, l'équilibre et les réflexes. Il permet une stimulation cardiovasculaire et musculaire optimale et améliore l'équilibre et la souplesse.

- Chaque jeudi de 9 h à 9 h 45
- Durée de 10 semaines : 14 sept au 16 nov.
- À la Résidence le District Aylmer : 55, impasse Lady-Colborne, Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Coût d'inscription : 85 \$ tx. incl.
- Aucun matériel requis

Essentrics

Le cours d'Essentrics combine des mouvements fluides et continus ainsi que des étirements dynamiques et de renforcement musculaire permettant d'améliorer la force et la flexibilité du corps.

- Chaque jeudi de 9 h 15 à 10 h 10
- Durée de 10 semaines : 14 sept. au 16 nov.
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau [porte 3]
- Avec Roger Lavallée
- Coût d'inscription : 75 \$ tx. incl.
- Matériel requis : tapis de Yoga



Club de billard

Le club de billard est une excellente occasion de socialiser, d'apprendre à jouer au billard ou de parfaire vos habiletés. Formule mixte, aucune expérience requise.

- Chaque jeudi de 10 h à 12 h
- Durée de 12 semaines : 14 sept. au 30 nov.
- Rendez-vous au *Huit Bar-Billard* : 174, boul. Gréber, Gatineau
- Avec Jean Poulin
- Coût de 3 \$ par personne chaque semaine, payable sur les lieux
- Matériel fourni sur place ou apportez votre propre baguette de billard.

Yoga sur chaise [Aylmer]

Le cours de Yoga sur chaise propose un moment de douceur très relaxant combinant des techniques qui favorisent la respiration, la souplesse, la flexibilité, le tonus, la mobilité et l'équilibre. Terminez avec de la visualisation positive.

- Chaque jeudi de 10 h à 10 h 45
- Durée de 10 semaines : 14 sept. au 16 nov.
- À la Résidence le District Aylmer : 55, impasse Lady-Colborne, Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Coût d'inscription : 85 \$ tx. incl.
- Matériel requis : tapis de Yoga

Danse Cardio Santé

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 30 à 11 h 25
- Durée de 10 semaines : 14 sept. au 16 nov.
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau [porte 3]
- Avec Roger Lavallée
- Coût d'inscription : 75 \$ tx. incl.
- Aucun matériel requis

Danse en ligne : intermédiaire

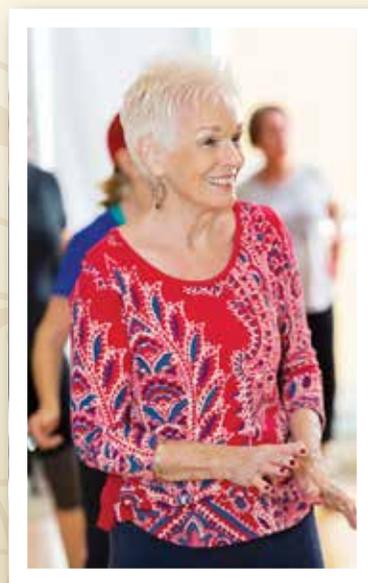
Passez de débutant à intermédiaire ! Parfait pour les personnes expérimentées, ce cours vous permettra de parfaire vos connaissances en apprenant de nouvelles chorégraphies plus populaires et avancées.

- Chaque jeudi de 11 h 45 à 12 h 40
- Durée de 10 semaines : 14 sept. au 16 nov.
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau [porte 3]
- Avec Roger Lavallée
- Coût d'inscription : 75 \$ tx. incl.
- Aucun matériel requis

Danse en ligne : initiation

Voilà votre chance de vous mettre au défi ! Faites vos premiers pas de danse en ligne en apprenant des chorégraphies très simples et populaires.

- Chaque jeudi de 13 h 15 à 14 h 15
- Durée de 10 semaines : 14 sept. au 16 nov.
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau [porte 3]
- Avec Hélène Beaulne
- Coût d'inscription : 70 \$ tx. incl.
- Aucun matériel requis



Danse en ligne : débutant

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

- Chaque jeudi de 14 h 30 à 15 h 30
- Durée de 10 semaines : 14 sept. au 16 nov. 2023
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau [porte 3]
- Avec Hélène Beaulne
- Coût d'inscription : 70 \$ tx. incl.
- Aucun matériel requis

Cardio-Fit Yoga

Profitez du meilleur des deux mondes en débutant le cours par 15 minutes d'intensité en mode TABATA suivi d'un 30 minutes Cardio-Fit et terminez en mode Yoga. Ce cours combine cardio, endurance, musculation, renforcement, douceur, étirement, équilibre et respiration.

- Chaque jeudi de 15 h 45 à 16 h 30
- Pour une période de 10 semaines : 14 sept. au 16 nov. 2023
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau [porte 3]
- Avec Julie Fournier
- Coût d'inscription : 85 \$ tx. incl.
- Matériel requis : tapis de Yoga



Pour l'amour de la photographie

Ce cours 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.

- Chaque vendredi de 9 h 30 à 12 h
- Durée de 10 semaines : 15 sept. au 17 nov.
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau [porte 3]
- Certains cours se déroulent à l'extérieur : lieux de rencontre à déterminer
- Avec Sylvain Perrier, photographe professionnel
- Coût d'inscription : 100 \$ tx. incl.
- Matériel requis : appareil photo ou téléphone intelligent

Club tricots avec Mimi

Que ce soit pour apprendre à tricoter ou parfaire vos connaissances, le Club tricots est aussi une belle occasion pour socialiser. La première rencontre permettra de définir les niveaux de connaissance et les intérêts.

- Chaque vendredi de 13 h 30 à 15 h
- Durée de 10 semaines : 15 sept. au 17 nov.
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau [porte 3]
- Avec Micheline Lalonde
- Coût d'inscription : 30 \$ tx. incl.
- Matériel requis : apportez vos outils de tricot ou de crochet et votre laine. Nous aurons un peu de laine à donner.

Ligue mixte de Pickleball

Un sport simple, amusant et facile à apprendre

Pickleball : initiation

Avec l'aide d'un instructeur, optez pour une leçon d'initiation et apprenez rapidement les rudiments et les règlements du Pickleball.

- Chaque mercredi, de 16 h à 17 h 30
- Durée de 10 semaines : 13 sept. au 15 nov. [limite de 3 leçons d'initiation par personne]
- Au Centre sportif de Gatineau : 850, boul. de la Gappe, Gatineau
- Avec Jean-Pierre de Beaumont
- Coût d'inscription : 15 \$ par leçon
- Équipement fourni sur place : palette et balles
- Matériel requis : cadenas à casier

Pickleball : débutant

Après avoir suivi les leçons d'initiation, jouez au Pickleball avec d'autres personnes de calibre débutant afin d'appliquer les notions apprises.

- Chaque mercredi, de 16 h à 17 h 30
- Durée de 10 semaines : 13 sept. au 15 nov.
- Au Centre sportif de Gatineau : 850, boul. de la Gappe, Gatineau
- Avec Jean-Pierre de Beaumont
- Coût d'inscription : 90 \$ tx. incl.
- Matériel requis : palette, balles, cadenas à casier



Ligue de Pickleball : intermédiaire 3.0

Cette ligue intermédiaire s'adresse à des joueurs de Pickleball qui peuvent soutenir des échanges et qui connaissent bien les règles du jeu.

- Chaque vendredi, de 8 h 30 à 10 h
- Durée de 10 semaines : 15 sept. au 17 nov.
- Au Centre sportif de Gatineau : 850, boul. de la Gappe, Gatineau
- Coût d'inscription : 90 \$ tx. incl.
- Matériel requis : palette, balles, cadenas à casier

Cafés rencontres



Café rencontre : la sécurité routière et le transport en commun

Dans un concept détendu et amical, joignez-vous à un après-midi d'apprentissage en présence de représentants de la Société de l'assurance automobile du Québec [SAAQ] et de la Société de transport des Outaouais [STO]. Même si vous conduisez depuis longtemps, une bonne mise à jour du Code de la route vous permettra de ressortir de cette conférence avec une foule d'informations et des réponses à vos questions. Si vous ne conduisez plus ou que vous considérez opter pour le transport en commun, voilà votre chance d'en apprendre sur les divers services offerts aux aînés par la STO.

- 23 novembre de 13 h 30 à 15 h 30
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau [porte 3]
- Avec des représentants de la SAAQ et de la STO
- Coût d'inscription : sans frais

Café rencontre : soutien Al-Anon

Êtes-vous préoccupés par la consommation d'alcool d'une personne proche ? Cela vous affecte ? Les groupes familiaux Al-Anon [GFA] sont des groupes communautaires de soutien mutuel composés de personnes qui ont été affectées par la consommation d'alcool d'une autre personne. Les membres se réunissent pour échanger et mettre en pratique le programme Al-Anon. Cette conférence permettra de comprendre le fonctionnement de l'organisme et de savoir quand et à quels endroits ont lieu les rencontres.

- 28 novembre de 14 h à 15 h 30
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau [porte 3]
- Avec Marie et Lise
- Coût d'inscription : sans frais



Place aux téléviseurs intelligents

Les télévisions intelligentes comprennent leur lot de complexité ! Cet atelier vous permettra de mieux gérer les réglages, les fonctions et mieux comprendre comment accéder aux applications populaires, comme Netflix.

- 27 novembre 2023 de 13 h 30 à 16 h 30
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau
- Avec Bernard Caron
- Coût d'inscription : 40 \$ tx. incl.
- Matériel requis : stylo, cahier de notes

Création de bijoux

Mettez à profit votre créativité en participant à cet atelier de création et repartez avec votre propre collier ! Choisissez vos matériaux et perles parmi un choix impressionnant.

- 22 novembre de 13 h 30 à 16 h 30
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau [porte 3]
- Avec Chacha Créations de Bijoux
- Coût d'inscription : 50 \$ tx. incl.
- Matériel fourni sur place

Dégustation de vins

Débutez cet atelier par une partie théorique portant sur l'introduction au monde du vin, les cépages, les méthodes de vinification, les pays producteurs, quelques principes de dégustation et de mariage mets et vins. S'en suivra ensuite une dégustation de deux vins blancs, deux vins rouges et un vin de dessert incluant : pain, fromage, pâtés, noix, raisins et sucreries.

- 30 novembre de 13 h 30 à 16 h 30
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau [porte 3]
- Avec Claude Décarie, sommelier
- Coût d'inscription : 115 \$ tx. incl.
- Incluant : des conseils sans frais pendant un mois pour vos choix des vins, via courriel
- Max. de 20 participants



Aînés branchés : un moyen pour favoriser l'autonomie

Android : initiation

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

- 25 septembre de 13 h 30 à 16 h 30
- 16 octobre de 13 h 30 à 16 h 30
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau
- Avec Bernard Caron
- Coût d'inscription : 40 \$ tx. incl.
- Matériel fourni : cahier de formation
- Matériel requis : stylo, tablette ou téléphone Android

Android : formule avancée

Si vous maîtrisez déjà les fonctions et les applications de base de votre tablette ou téléphone Android, familiarisez-vous davantage avec les réglages et les options de configuration.

- 6 novembre de 13 h 30 à 16 h 30
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau
- Avec Bernard Caron
- Coût d'inscription : 40 \$ tx. incl.
- Matériel fourni : cahier de formation
- Matériel requis : stylo, tablette ou téléphone Android

Selon la demande, il est possible que d'autres dates soient ajoutées au calendrier.



Des arrangements préalables, pour avoir l'esprit libre [CFO] – En mode virtuel

La conférence sur les arrangements préalables a pour but d'informer les gens quant aux modalités, au cadre légal et aux termes des contrats de préarrangements funéraires. Cela représente également une opportunité pour obtenir des réponses à vos questions à propos des services de préarrangements offerts par la *Coopérative funéraire de l'Outaouais*.

- Vendredi le 22 septembre à 10 h
- Offert par la *Coopérative funéraire de l'Outaouais*
- Avec Mme Laganière
- Un lien Zoom sera envoyé aux personnes inscrites

Jasons Alzheimer et la proche aidance – En mode virtuel

En compagnie de personnes ressources, participez dans le confort de votre demeure, à la conférence intitulée

La proche aidance :

Comment communiquer avec son aidé tout en conservant son bien-être.

Apprenez-en davantage sur les troubles neurocognitifs tel que la maladie d'Alzheimer ainsi que les trucs et astuces pour adapter sa communication à une personne vivante avec un trouble neurocognitif. De plus, le rôle du proche aidant sera abordé de façon positive.



- Le 20 novembre de 13 h 30 à 16 h 30, suivi d'une période d'échanges
- Avec Andrée-Michelle Cormier [*Société Alzheimer Outaouais*] et Florence Pageot [*L'Appui pour les proches aidants*]
- Coût : gratuit
- Un lien Zoom sera envoyé aux personnes inscrites

Déployés dans la région par la **FADOQ – Région Outaouais**, les programmes **Aîné-Avisé** et **Dans la peau d'un aîné** sensibilisent de différentes façons, des milliers de personnes !



Pour contrer la fraude et la maltraitance

S'ADRESSE AUX AÎNÉS

Par le biais de séances d'information, un policier et la coordonnatrice des programmes sociaux rencontrent les personnes âgées dans leur milieu pour répondre à leurs questions et les référer vers les ressources appropriées.

L'objectif est de favoriser la prévention en suscitant des discussions et des réflexions à travers la présentation de vidéos portant sur des notions-clés liées à la maltraitance et aux fraudes envers les aînés.

DANS LA PEAU



D'UN AÎNÉ

Dans la peau d'un aîné : pour mieux comprendre les impacts physiques sur le vieillissement

S'ADRESSE AUX PLUS JEUNES GÉNÉRATIONS, SURTOUT EN MILIEU DE TRAVAIL

Dans la peau d'un aîné est un atelier de sensibilisation aux impacts du vieillissement humain qui s'adresse aux plus jeunes générations.



Au cours d'une séance, les personnes vivent des expériences qui simulent la réalité d'une personne vieillissante et les contraintes et défis qu'elle doit surmonter.

Au cours de l'atelier, les personnes réalisent 6 tests de sensibilisation sur les thématiques suivantes : vision, audition, mobilité, agilité, cognition, deuils.

Faites-appels à notre équipe pour offrir ces programmes dans votre milieu de vie ou de travail : **819 777-5774**



L'audition [LOBE]

Voici votre chance de prendre votre santé auditive en main : impact d'une perte auditive, démarches à suivre, types de professionnels de la santé auditive, subventions, types d'appareils auditifs, etc. Vous obtiendrez toutes les réponses à vos questions.

- Mercredi 27 septembre de 13 h 30 à 15 h 30
- À la FADOQ - Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau [porte 3]
- Avec Charles Halluin, audioprothésiste propriétaire associé au sein des trois cliniques LOBE de Gatineau
- Coût : gratuit

La zoothérapie et tous ses bienfaits

La zoothérapie vise à créer des interactions positives entre la personne et l'animal. Dirigée par une intervenante formée, avec des objectifs précis, la zoothérapie permet de maintenir ou améliorer le potentiel cognitif, physique, psychologique ou social de la personne. Découvrez les bienfaits de cette approche, en plus de prendre contact avec des animaux de zoothérapie sur place.

- Le mercredi 29 novembre 2023 de 13 h 30 à 15 h
- À la FADOQ - Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau [porte 3]
- Avec Céline Gauthier, intervenante en zoothérapie, Museaux Plus Zoothérapie
- Coût d'inscription : 25 \$ tx. incl.



Entraînement extérieur : on bouge!

Des capsules vidéos sont en cours de réalisation afin de permettre aux 50+ d'utiliser de façon sécuritaire les parcours de stations d'exercices installés au Parc Lavictoire situé à Gatineau.

Des petits groupes de bénévoles seront formés par des kinésiologues pour que ceux-ci puissent, par la suite, faire vivre l'expérience aux personnes âgées qui aimeraient s'initier au parcours d'exercices extérieurs en toute confiance.

- 7 stations d'exercices extérieurs
- 1 parcours sur bancs pour exercer différents groupes musculaires ciblés

Rendez-vous au **Parc Lavictoire** : 94, rue East à Gatineau

Vous pourrez visionner les vidéos démonstratives en ligne :

Pour obtenir un carnet imprimé :
819 777-5774



La FADOQ - Région Outaouais regroupe maintenant 18 Clubs affiliés et plus de 26 323 membres !

L'augmentation marquée du nombre de clubs est attribuable à la création de clubs en région pour mieux servir les membres qui font partie de Clubs associatifs.

N^o. REGROUPEMENT RÉGIONAL

K099 Club regroupement régional membres individuels

N^o. CLUBS AFFILIÉS

K023 Club Le Bel Âge de Lac Blue Sea

K024 Club du troisième âge des Bons Vivants de Bouchette

K034 Club Chéné d'Or - FADOQ [Chénéville]

K044 Club FADOQ Ste-Thérèse-de-la-Gatineau

K049 Club FADOQ St-Luc [Buckingham]

K051 Club d'Âge d'Or Fassett Inc.

K055 Club de l'Amitié [FADOQ] de Plaisance

K056 Club FADOQ Montebello Belle Montée

K057 Club des Aînés de la Baie - Papineauville

K060 Club Les Ami[e]s du Soleil Inc. - Gatineau

K061 Club Les Rayons de Soleil [FADOQ] de Montpellier

K064 Club Les Étoiles d'Argent de Cantley

K065 Club FADOQ Namur / St-Émile

K068 Club FADOQ Saint-André-Avellin

K069 Club Le regroupement des Bons Vivants du Lac Sinclair / East Alfield

K073 Club Les Joyeux vivants de Gracefield

K500 Club Amicale des Retraités BNC Inc.

K501 Club des Retraités RBC-RBC Pensioners Club Québec

Salon FADOQ Distinction 50+

Inscrivez cette activité sensationnelle à votre agenda !

Un monde de découvertes

Nous avons l'immense plaisir de vous inviter au Salon FADOQ Distinction 50+ présenté par LOBE qui se tiendra le 21 et 22 octobre 2023 au Palais des congrès de Gatineau. En plus d'être ouvert à tous et sans frais, vous retrouverez entre 10 h et 16 h 30, une véritable agora d'informations pertinentes et des réponses à vos questions auprès de 125 d'exposants.

Faites partie de l'équipe en tant que bénévole

Nous sommes à la recherche de bénévoles pour occuper les postes suivants :

- Accueil et remise des sacs
- Stations d'informations
- Montage et démontage de la salle
- Support aux exposants
- Recenseurs et bien plus !

Horaire de la programmation et liste des exposants :

www.fadoq.ca/outaouais/activites/evenements

Pour vous joindre à notre équipe de bénévoles, complétez le formulaire en ligne via le code QR !





L'audioprothésiste, un professionnel à votre écoute

Empathique et ayant à cœur le développement d'une relation de confiance, l'audioprothésiste change la vie des gens en brisant l'isolement causé par la perte auditive. L'audioprothésiste possède une connaissance approfondie de la technologie des appareils auditifs et joue un rôle important dans la réussite de votre appareillage auditif.

Prendre le temps d'accompagner

Si vous avez un doute sur la santé de votre audition, la première étape est de prendre rendez-vous pour une consultation en santé auditive sans frais*, qui inclut une évaluation sommaire de votre audition. Chaque patient est unique et chaque perte auditive est prise en charge différemment. Pour une même perte auditive, deux personnes ayant un style de vie distinct pourraient présenter des difficultés très différentes. Grâce à son expertise, l'audioprothésiste saura vous guider vers l'appareillage auditif qui conviendra le mieux à vos besoins.

Toujours là pour vous

Les audioprothésistes sont conscients que la réadaptation au monde sonore est un processus qui nécessite du temps. C'est pourquoi ils demeurent disponibles pour vous accompagner et répondre à toutes vos interrogations. Le côté technique est important, mais le côté humain l'est encore plus. Comme nous aimons le rappeler, nous traitons plus que des oreilles, nous traitons des êtres humains.

Et le devoir des audioprothésistes, c'est d'être à l'écoute. À votre écoute !

Composez le 1 866 411-5623 pour prendre rendez-vous dans une clinique *Lobe*.

Charles Halluin, audioprothésiste exerçant dans les cliniques *Lobe de l'Outaouais*.

**Offre permanente. 18 ans et plus.*

CLINIQUES

Lobe

EN OUTAOUAIS

GATINEAU

Clinique Delta Santé

444, boul. de l'Hôpital, bur. 110
Gatineau, QC J8T 7X6

HULL

Clinique Medigo

165, boul. St-Raymond, bur. 213
Gatineau, QC J8Y 0A7

AYLMER

Carrefour Santé Aylmer

362, chemin Aylmer, bur. 107
Gatineau, QC, J9H 1A6

BUCKINGHAM

Coop Santé

de la Basse-Lièvre

620, ave. de Buckingham
Gatineau, QC J8L 2H5

SAINT-ANDRÉ-AVELLIN

CLSC Petite-Nation

14, rue Saint André
Saint-André-Avellin
QC, JOV 1W0

Vous commencez à faire répéter ?

Faites vérifier votre audition.

Prenez rendez-vous pour une consultation en santé auditive sans frais*, qui inclut une évaluation sommaire de votre audition et informez-vous à propos du programme *Tranquillité d'esprit* ** offert aux membres de la 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.

Lobe + 20 ans

Retrouvez votre monde

1 866 411-5623 / lobe.ca



Partenaire
du Réseau
FADOQ!



Fière entreprise
québécoise



Marie-Josée Taillefer

Ambassadrice des cliniques Lobe
et de la santé auditive



Ayez l'esprit libre grâce à une bonne planification

Qu'est-ce qu'un contrat d'arrangements funéraires préalables?

Le contrat d'arrangements préalables de services funéraires est un contrat conclu du vivant d'une personne et ayant pour objet des services funéraires à être fournis à cette personne au moment de son décès. Ce contrat peut notamment comprendre les services professionnels de la Coopérative, le type de rituel désiré et aussi les services d'un traiteur, d'un fleuriste, d'un groupe de musique ou d'un célébrant.

Un contrat d'arrangements préalables représente donc un moyen précieux de s'assurer que vos dernières volontés soient respectées et une façon d'éviter aux membres de votre famille de se retrouver avec un fardeau financier imprévu à travers une épreuve difficile.

Par ailleurs, un contrat d'arrangements préalables avec la Coopérative funéraire de l'Outaouais peut être facilement transféré dans 20 coopératives funéraires situées partout au Québec, dans plus de 100 points de service.



Comment la Coopérative funéraire de l'Outaouais peut-elle vous accompagner?

La Coopérative funéraire de l'Outaouais s'engage à accompagner avec dignité et bienveillance toute personne souhaitant discuter de la possibilité de souscrire à un contrat d'arrangements préalables. De plus, l'équipe de la Coopérative est à l'écoute de la volonté et des besoins spécifiques de chaque personne. Que ce soit pour le choix du cercueil, du lieu de dernier repos ou des cérémonies, tout peut être adapté et personnalisé selon les préférences de chacun.

En souscrivant à un contrat, vous devenez membre de la *Coopérative funéraire de l'Outaouais*. Vous contribuez donc à une entreprise au service de ses membres et fièrement engagée dans sa communauté. Elle repose sur une équipe ayant plus de 40 ans de services à l'endroit de ses membres et mettant à la disposition des familles de la région des installations modernes et uniques en Outaouais.

La Coopérative funéraire de l'Outaouais possède six points de services

GATINEAU

Pavillon Lac-des-Fées - Siège social

95, boul. de la Cité-des-Jeunes
(Hull) Gatineau, QC J8Y 6X3

Pavillon La Vérendrye

1369, boul. La Vérendrye O.
(Gatineau), Gatineau,
QC J8T 8K2

Pavillon Buckingham

116, rue Maclaren E.
(Buckingham), Gatineau,
QC J8L 1K1

Pavillon Lac-Beauchamp

750, boul. Maloney E.
(Gatineau), Gatineau,
QC J8P 1G4

PETITE-NATION

Pavillon Thurso

336, rue Victoria
Thurso, QC JOX 3B0

Pavillon St-André-Avellin

526, rue Patrice
Saint-André-Avellin,
QC JOV 1W0

Infos : 819 568-2425



La volonté de vous soutenir dans l'épreuve.

Un deuil, c'est une épreuve qui peut être difficile à surmonter. Notre équipe est à l'écoute et toujours prête à vous aider à passer à travers ce grand bouleversement.

Saviez-vous qu'en tant que membre FADOQ, vous faites partie du plus grand regroupement 50+ en Outaouais ?

NOS GRANDS PROJETS

- Bien-être et saines habitudes de vie
- Aîné-Avisé
- Dans la peau d'un aîné
- Programmations annuelles : printemps, automne et hiver
- Salon FADOQ Distinction 50+
- Main d'œuvre d'expérience
- Parc-Cours-Santé

NOS ACTIVITÉS

- Activités culturelles et de loisirs
- Ligues et clubs
- Initiatives intergénérationnelles
- Sorties et voyages
- Événements spéciaux
- Concours

Guidés par la bienveillance et des valeurs d'intégrité, de respect et de solidarité, nous brisons l'isolement par le plaisir et la prévention.

**Téléchargez l'application mobile :
+1 000 rabais FADOQ en province, en tout temps.**



Merci !



Grands partenaires et commanditaires



Auto • Habitation

beneva

Vie • Santé • Investissement



Lobe +20 ans

Retrouvez votre monde

Coopérative funéraire
de l'Outaouais

greiche & scaff
professionnels de la vue



Québec



FADOQ - Région Outaouais
811-D, boul. Saint-René Ouest
Gatineau QC J8T 8M3
1-800-828-3344

Rédaction / révision :
Mélanie Gauthier, Anne Desforges
Graphisme :
Daniel Lacasse, consultant

fadoq.ca/outaouais

819 777-5774

