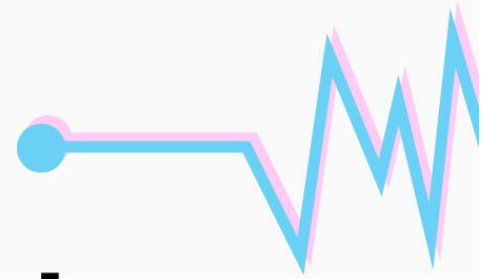


FADOQ - RÉGION OUTAOUAIS



Programmation d'hiver

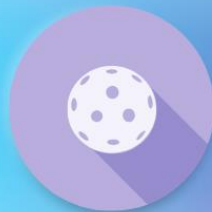
2024



Région Outaouais

Janvier, février, mars

LOISIRS
EXERCICES
ATELIERS
CONFÉRENCES



Programmation d'hiver 2024

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|---|-----------|
| INSCRIPTIONS : TROIS OPTIONS..... | 5 |
| CONSIGNE SANITAIRE | 5 |
| CONSIGNES AUX PARTICIPANTS | 5 |
| PERSONNES PROCHES AIDANTES | 5 |
| PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE | 5 |
| POLITIQUE D'ANNULATION ET DE REMBOURSEMENT | 6 |
| EN MODE VIRTUEL..... | 6 |
| CODE DE CONDUITE | 6 |
| Les lundis..... | 7 |
| FITNESS OMNIFIT H-001-24 | 7 |
| YOGA SUR CHAISE H-002-24 | 7 |
| ESPAGNOL NIVEAU 1 (INITIATION) H-003-24 | 7 |
| NOUVEAU ! LIGUE DE GOLF INTÉRIEUR BIRD-Y H-023A-24 | 8 |
| ESPAGNOL NIVEAU 2 (DÉBUTANT) H-004-24 | 8 |
| ESPAGNOL NIVEAU 3 (AVANCÉ) H-005-24 | 8 |
| MÉDITATION ET RELAXATION (VIRTUEL) H-017A-24 | 9 |
| POUND CARDIO (SOIR) H-006-24..... | 9 |
| Les mardis | 10 |
| NOUVEAU ! TROUPE DE THÉÂTRE AMATEUR FADOQ – RÉGION OUTAOUAIS H-038-24 | 10 |
| COURS DE CLAQUETTE (INITIATION) H-011-24..... | 10 |
| NOUVEAU ! TONUS : MUSCULATION ET ÉTIREMENTS DOUX H-013-24 | 11 |
| NOUVEAU ! MUSCULATION ET ÉTIREMENTS H-009-24 | 11 |
| COURS DE CLAQUETTE (DÉBUTANT) H-011A-24..... | 11 |
| ESSETRICS® (DÉBUTANT) H-009A-24 | 12 |
| NOUVEAU ! ZUMBA GOLD® (SOIR) H-008-24 | 12 |
| Les mercredis | 13 |
| FITNESS OMNIFIT H-015-24 | 13 |
| NOUVEAU ! CARDIO TONUS H-014-24 | 13 |
| YOGA SUR CHAISE H-016-24 | 13 |
| MÉDITATION H-018-24 | 14 |
| NOUVEAU ! YOGA HATHA & FLOW H-014A-24 | 14 |
| NOUVEAU ! TONUS ET RENFORCEMENT H-010-24 | 14 |
| CLUB DE CARTES 500 H-012-24 | 15 |
| COURS DE PICKLEBALL (INITIATION) PAS DE CODE..... | 15 |
| LIGUE DE PICKLEBALL (DÉBUTANT) H-028-24 | 15 |
| ATELIER DE PEINTURE MULTI-MÉDIUM (AQUARELLE ET ACRYLIQUE) H-024-24 | 16 |
| POUND CARDIO (SOIR) H-007-24..... | 16 |



Programmation d'hiver 2024

| | |
|--|-----------|
| Les jeudis | 17 |
| FITNESS OMNIFIT (AYLMER) H-021-24 | 17 |
| LIGUE DE BILLARD (HULL) H-023-24 | 17 |
| YOGA SUR CHAISE (AYLMER) H-022-24 | 17 |
| NOUVEAU ! CLUB SOCIAL FADOQ – RÉGION OUTAOUAIS H-041-24 | 18 |
| DANSE EN LIGNE (INITIATION) H-019-24 | 18 |
| CLUB DE MARCHÉ EN RAQUETTES H-037-24..... | 18 |
| DANSE EN LIGNE (DÉBUTANT) H-020-24 | 19 |
| FITNESS OMNIFIT / YOGA COMBINÉS H-017-24 | 19 |
| NOUVEAU ! ZUMBA GOLD® (SOIR) H-008A-24 | 19 |
| Les vendredis | 20 |
| LIGUE DE PICKLEBALL 3.0 H-027-24 | 20 |
| POUR L'AMOUR DE LA PHOTOGRAPHIE H-030-24 | 20 |
| SOUPERS, DÎNERS ET DÉJEUNERS RENCONTRE - PAS DE CODE POUR | 20 |
| Les ateliers | 21 |
| NOUVEAU ! ATELIER DE TRICOT H-029-24 | 21 |
| NOUVEAU ! ATELIER DE TRICOTIN H-029A-24..... | 21 |
| ATELIER ANDROÏD (INITIATION) H-025A-24 / H-025B-24 | 22 |
| ATELIER ANDROÏD (AVANCÉ) H-025C-24 | 22 |
| ATELIER APPLE : NETTOYAGE DE L'APPAREIL H-026B-24 | 22 |
| ATELIER APPLE : COURRIELS ET APPLICATIONS H-026C-24..... | 23 |
| ATELIER APPLE : POUR LES DÉBUTANTS H-026A-24 / H-026E-24..... | 23 |
| ATELIER APPLE : PHOTOGRAPHIE AVEC IPHONE ET IPAD H-026D-24..... | 23 |
| ATELIER PLACE AUX TÉLÉVISEURS INTELLIGENTS (INITIATION) H-025D-24 | 24 |
| NOUVEAU ! ATELIER DE DÉGUSTATION DE CHAMPAGNE ET VINS MOUSSEUX - SOMMELIER CLAUDE DÉCARIE H-034-24 | 24 |
| NOUVEAU ! ATELIER SOULCOLLAGE® H-039-24 | 24 |
| ATELIER CRÉATION DE BIJOUX H-031-24..... | 25 |
| ATELIER CAFÉ RENCONTRE - AU VOLANT DE MA SANTÉ (SAAQ, STO) H-042-24 | 25 |
| Les conférences | 25 |
| CONFÉRENCE CFO - DES ARRANGEMENTS AU PRÉALABLE, POUR AVOIR L'ESPRIT LIBRE H-035-24 EN MODE VIRTUEL..... | 25 |
| CONFÉRENCE SOCIÉTÉ D'ALZHEIMER - LE DEUIL EN BLANC H-036-24 EN MODE VIRTUEL | 26 |
| CONFÉRENCE CENTRE DE JUSTICE DE PROXIMITÉ DE L'OUTAOUAIS - CHOISIR SA PROCHAINE RÉSIDENCE POUR AÎNÉ H-032-24 EN MODE VIRTUEL..... | 26 |
| CONFÉRENCE LOBE - L'AUDITION, UNE PRIORITÉ H-033-24 | 26 |
| NOUVEAU ! SEMAINE D'ACTIVITÉS HIVERNALES 50+ : MARS 2024 | 26 |



Programmation d'hiver 2024

Inscriptions : trois options

Assurez-vous d'avoir en main, votre carte de membre FADOQ et votre carte de crédit.

1. Inscrivez-vous en ligne à la programmation d'hiver 2024 : [CLIQUEZ ICI](#) (ctl+clic)
2. Pour vous inscrire aux cours d'initiation de Pickleball seulement : [CLIQUEZ ICI](#) (ctl+clic)
3. Passez nous voir en personne : 811-D, boul. St-René O. Gatineau
4. Téléphonnez-nous : (819) 777-5774

Si vous vous inscrivez en personne, il est possible de payer par carte de crédit, débit et en argent comptant. Pour payer par carte de crédit, vous devez être détenteur de la carte.

Consigne sanitaire

Aidez-nous à vous garder en bonne santé ! Si vous êtes malade et que vous présentez les symptômes d'un virus infectieux, comme par exemples la grippe ou la gastro, nous vous demandons respectueusement de rester à la maison.

Consignes aux participants

Voici quelques consignes pratiques à respecter :

1. Arrivez seulement 10 minutes avant le début du cours (15 minutes entre les cours).
2. Stationnez à l'arrière de l'édifice.
3. Évitez de stationner dans le corridor d'urgence (sens unique).
4. Entrez par le vestiaire : porte d'entrée No 3.
5. Apportez des chaussures d'intérieur propres ou des chaussettes pour nous aider à garder la grande salle propre et éviter les risques de blessures.

Si vous avez perdu quelque chose, vérifiez la boîte d'objets perdus. Notez que la FADOQ – Région Outaouais ne peut être tenue responsable des objets perdus ou volés.

Personnes proches aidantes

Une personne proche aidante qui accompagne un membre FADOQ inscrit à la programmation n'a pas à déboursier des frais pour se joindre à la programmation d'hiver (ne s'applique pas aux voyages). Les personnes proches aidantes doivent toutefois nous informer : (819) 777-5774.

Personnes à mobilité réduite

Le secrétariat régional de la FADOQ – Région Outaouais est un endroit entièrement adapté aux personnes à mobilité réduite.



Programmation d'hiver 2024

Politique d'annulation et de remboursement

Advenant que la FADOQ - Région Outaouais soit 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, nous communiquerons avec chaque participant.

Pour les participants qui se désistent :

- Aucun remboursement ni crédit ne sera autorisé après le 2^e 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 membres inscrits à une activité en mode virtuel recevront par courriel, le lien Zoom afin de se connecter à l'activité. [Téléchargez l'application Zoom gratuitement](#) (ctl+clic) et avant de vous brancher, assurez-vous d'avoir la dernière version : [mise à jour](#) (ctl+clic).

Code de conduite

La programmation propose avant tout des occasions pour se réunir, échanger, interagir, apprendre et faire de belles découvertes. Ainsi, lors de ces rencontres amicales, nous nous engageons à créer un climat respectueux, inclusif et propice à la participation des membres.

Ce qui n'est pas toléré envers les participants, les formateurs, les bénévoles et les membres du personnel :

- L'intimidation, sous toutes ses formes.
- Les propos injurieux, diffamatoires, haineux, racistes, xénophobes, homophobes ou sexistes (ou toute utilisation d'un langage injurieux) visant à dénigrer.
- Le langage vulgaire, obscène ou malveillant.

Si vous êtes victime ou témoin d'une situation qui ne respecte pas les éléments énumérés ci-dessus, n'hésitez pas à communiquer avec Mélanie Gauthier, directrice des communications, partenariats et responsable du service à la clientèle au (819) 777-5774, poste 204. Les échanges demeurent anonymes et confidentiels.



Programmation d'hiver 2024



LES LUNDIS

Fitness Omnifit H-001-24

Offrez-vous un entraînement complet cardio-musculaire incluant deux activités en une. Conçu pour tous les niveaux, cet entraînement varié 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'aérobie et la musculation, avec ou sans poids libre, et permet une stimulation cardiovasculaire et musculaire optimale.

- Chaque lundi de 9 h à 9 h 45
- Durée de 10 semaines : 15 jan. au 25 mars 2024 (pas de cours le 26 février 2024)
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest à Gatineau (porte 3)
- Avec Julie Fournier
- Matériel requis : espadrilles intérieures
- Poids libres fournis sur place
- Coût d'inscription : 85 \$ taxes incluses

Yoga sur chaise H-002-24

Méditation, relaxation et visualisation positive. 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. Les cours débutent par des techniques de respiration suivies de postures adaptées sur chaise qui permettent de prendre conscience du mouvement corporel, tout en développant une aisance de mouvement.

- Chaque lundi de 10 h à 10 h 45
- Durée de 10 semaines : 15 janv. au 25 mars 2024 (pas de cours le 26 février 2024)
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest à Gatineau (porte 3)
- Avec Julie Fournier
- Matériel requis : matelas de Yoga
- Coût d'inscription : 85 \$ taxes incluses

Espagnol niveau 1 (initiation) H-003-24

Les cours d'espagnol de niveau 1 initiation, s'adressent aux personnes qui n'ont jamais appris l'espagnol : 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 : 15 janv. au 18 mars. 2024
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest à Gatineau (porte 3)
- Avec Magdalena Murcia
- Matériel requis : souliers intérieurs ou pantoufles, achat du livre *Pensar & aprender – Niveau 1* (environ 25 \$ +tx.) disponible sur le site Web suivant : www.archambault.ca
- Coût d'inscription : 80 \$ taxes incluses



Programmation d'hiver 2024

NOUVEAU ! Ligue de golf intérieur Bird-y H-023a-24

Venez pratiquer en groupe durant l'hiver, votre sport préféré à l'intérieur dans un endroit exceptionnel, le Bird-y golf à Hull. Récemment aménagé, profitez de 4 super gros écrans réservés à notre ligue, du restaurant et du bar.

- Chaque lundi de midi à 16 h
- Durée de 12 semaines : 15 janvier au 1^{er} avril 2024.
- Rendez-vous Bird-y Golf : 425, boul. St-Joseph, Gatineau (Village Cartier, secteur Hull)
- Avec Robert D'Aoust, directeur
- Matériel : apportez vos bâtons ou faites-en la location
- Consigne : espadrilles intérieures seulement (**pas de souliers à crampons**)
- Coût d'inscription : 35 \$ taxes incluses par joueur, par partie, payable sur place

Séance d'information prévue le **8 janvier 2024** pour expliquer le déroulement de la ligue. Détails à venir.

Espagnol niveau 2 (débutant) H-004-24

Le cours d'espagnol niveau 2 pour les débutants prend 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 15 janvier au 18 mars 2024
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau (porte 3)
- Avec Magdalena Murcia
- Matériel requis : souliers intérieurs ou pantoufles
- Coût d'inscription : 80 \$ taxes incluses

Espagnol niveau 3 (avancé) H-005-24

Le cours d'espagnol niveau 3 avancé est conçu pour les membres qui ont une maîtrise avancée de l'espagnol. Les cours prennent un virage plus interactif, étant axés sur la prononciation et les discussions.

- Chaque lundi de 14 h 45 à 16 h 15
- Durée de 10 semaines : 15 janvier au 18 mars. 2024
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest à Gatineau (porte 3)
- Avec Magdalena Murcia
- Matériel requis : souliers intérieurs ou pantoufles
- Coût d'inscription : 80 \$ taxes incluses



Programmation d'hiver 2024

Méditation et relaxation (virtuel) H-017a-24

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. Permettez-vous des petits voyages intérieurs en visualisant des éléments de la nature pour vivre le moment présent. Ce cours est ouvert à tous et ne requiert aucun prérequis.

- Chaque lundi de 18 h à 18 h 30
- Durée de 10 semaines : 18 janvier au 25 mars 2024 (pas de cours le 26 février 2024)
- Avec Julie Fournier
- Zoom : le lien sera envoyé aux membres inscrits
- Coût d'inscription : 75 \$ taxes incluses

Pound cardio (soir) H-006-24

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. Le cours est un amalgame de cardio, de pilates et de fitness et qui consiste à marquer le rythme de la musique avec les Ripstix.

- Chaque lundi soir de 18 h 30 à 19 h 30
- Durée de 10 semaines : 15 janvier au 18 mars 2024
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau (porte 3)
- Avec Vanessa Gauvreau et Stéphanie Guibord
- Bâtons Ripstix fournis
- Matériel requis : tapis de Yoga et espadrilles intérieures
- Coût d'inscription : 70 \$ taxes incluses



Programmation d'hiver 2024



LES MARDIS

NOUVEAU ! Troupe de théâtre amateur FADOQ – Région Outaouais H-038-24

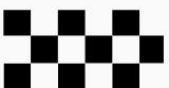
Axé sur le jeu et l'exploration d'un ou de plusieurs personnages, les participants seront appelés à découvrir le monde du jeu théâtral. Quel que soit le genre de théâtre à l'étude, le jeu est primordial dans la démarche artistique. Les participants auront la chance d'apprendre des réchauffements vocaux et physiques, des exercices de diction ainsi que de travailler des textes suivant les règles d'or du jeu théâtral. Les participants seront dirigés dans un travail équivalent à celui d'un comédien qui a comme objectif de le rendre sous sa meilleure forme pour un public.

- Chaque 2 mardis de 9 h à midi
- Durée de 6 sessions : 16 et 30 janvier, 23 et 27 février, 12 et 26 mars 2024
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau (porte 3)
- Avec Marjorie Desbiens Poitras, comédienne de profession
- Matériel requis : souliers intérieurs ou pantoufles
- Coût d'inscription : 115 \$ taxes incluses

Cours de claquette (initiation) H-011-24

Les cours de claquette sont pratiqués à tout âge et sont accessibles aussi bien aux femmes qu'aux hommes. Comme toute danse, la claquette est bénéfique pour la santé. C'est une activité efficace pour améliorer 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 : 16 janvier au 26 mars 2024 (pas de cours le 5 mars 2024)
- Rendez-vous au Studio Coïncidanse : 11, rue Buteau, Gatineau (secteur Hull)
- Avec Sylvie Chagnon, professeur de claquette
- Matériel requis : souliers de claquette disponibles à la Boutique Déka-Danse (378, rue Main, Gatineau)
- Coût d'inscription : 80 \$ taxes incluses



Programmation d'hiver 2024

NOUVEAU ! Tonus : musculation et étirements doux H-013-24

Conçu pour tous les niveaux, ce cours regroupe des exercices de musculation (avec ou sans poids léger) et étirements assis, debout et au sol. Chacun à son rythme. La moitié du cours est concentré sur le tonus (force musculaire) et l'autre moitié sur les étirements. Il est possible d'utiliser une chaise, mur ou blocs au besoin.

- Chaque mardi de 10 h 45 à 11 h 35
- Durée de 10 semaines : 16 janvier au 26 mars 2024 (pas de cours le 5 mars 2024)
- Rendez-vous au Centre Beaudoin : 208 boul. de l'Aéroport, Gatineau
- Avec Samantha Radmore
- Matériel requis : tapis de yoga
- Coût d'inscription : 75 \$ taxes incluses

NOUVEAU ! Musculation et étirements H-009-24

Offrez-vous un ensemble complet d'exercices pour renforcer vos muscles. Débutez par 15 minutes d'Essentrics® (combinaison d'étirements et renforcement en mouvements) suivi de 40 minutes d'exercices avec poids, élastique, et petit ballon. Terminez par une période de relaxation.

- Chaque mardi de 12 h 30 à 13 h 30
- Durée de 10 semaines 16 janvier au 19 mars 2024
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau (porte 3)
- Avec Marie-Josée Normand (en cours de certification Essentrics®)
- Matériel requis : souliers intérieurs ou pantoufles
- Coût d'inscription : 75 \$ taxes incluses

Cours de claquette (débutant) H-011a-24

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

- Chaque mardi de 13 h à 14 h 30
- Durée de 15 semaines : du 16 janvier au 30 avril 2024 (pas de cours le 5 mars 2024)
- Rendez-vous au Studio Coïncidanse : 11, rue Buteau, Gatineau (secteur Hull)
- Avec Sylvie Chagnon, professeur de claquette
- Matériel requis : souliers de claquette disponibles à la Boutique Déka-Danse (378, rue Main, Gatineau)
- Coût d'inscription : 130 \$ taxes incluses



Programmation d'hiver 2024

Essentrics® (débutant) H-009a-24

Initiez-vous en douceur au programme Essentrics®. Cette technique d'entraînement inclue des mouvements fluides et continus tout en combinant des étirements permettant ainsi le renforcement musculaire, l'amélioration de la force et de la flexibilité.

- Chaque mardi de 13 h 45 à 14 h 45
- Durée de 10 semaines : 16 janvier au 19 mars 2024
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau (porte 3)
- Avec Marie-Josée Normand (en cours de certification Essentrics®)
- Matériel requis : tapis de Yoga
- Coût d'inscription : 75 \$ taxes incluses

NOUVEAU ! Zumba Gold® (soir) H-008-24

Les cours de Zumba Gold® sont basés sur des chorégraphies adaptées aux 50+. Faciles à suivre, ces chorégraphies permettent de développer l'équilibre et la coordination tout en pratiquant une gamme de mouvements. Faites de l'exercice sur de la musique vibrante, améliorez votre cardio et repartez revitalisés et en pleine forme.

- Chaque mardi de 19 h à 19 h 45
- Durée de 10 semaines : 16 janvier au 26 mars 2024 (pas de cours le 5 mars 2024)
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau (porte 3)
- Avec Guylaine Andrée Ash
- Matériel requis : espadrilles intérieures
- Coût d'inscription : 75 \$ taxes incluses



Programmation d'hiver 2024



LES MERCREDIS

Fitness Omnifit H-015-24

Offrez-vous un entraînement complet cardio-musculaire incluant deux activités en une. Conçu pour tous les niveaux, chaque cours comprend différents exercices. Cet 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'aérobie et la musculation, avec ou sans poids libre. Il permet une stimulation cardiovasculaire et musculaire optimale.

- Chaque mercredi de 9 h à 9 h 45
- Durée de 10 semaines : 17 janvier au 27 mars 2024 (pas de cours le 28 février 2024)
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest à Gatineau (porte 3)
- Avec Julie Fournier
- Matériel fournis : poids libres
- Matériel requis : espadrilles intérieures
- Coût d'inscription : 85 \$ taxes incluses

NOUVEAU ! Cardio Tonus H-014-24

Le cours Cardio Tonus regroupe une grande variété de types d'entraînements cardiovasculaires sans impact pour tous les niveaux. Combiné avec des exercices de musculation avec poids légers, le cours se termine avec des étirements.

- Chaque mercredi de 9 h 45 à 10 h 40
- Durée de 10 semaines : 17 janvier au 3 avril 2024 (pas de cours le 13 février et le 6 mars 2024)
- Rendez-vous au Centre Beaudoin : 208 boul. de l'Aéroport
- Avec Samantha Radmore
- Aucun matériel requis
- Coût d'inscription : 75 \$ taxes incluses

Yoga sur chaise H-016-24

Le cours de yoga sur chaise offre un moment de douceur relaxant combinant des techniques favorisant la souplesse, la flexibilité, le tonus, la mobilité et l'équilibre. Les cours débutent par des techniques de respiration suivies de postures adaptées et se terminent avec un moment de méditation, de relaxation et de visualisation positive.

- Chaque mercredi de 10 h à 10 h 45
- Durée de 10 semaines : 17 janvier au 27 mars 2024 (pas de cours le 28 février 2024)
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest à Gatineau (porte 3)
- Avec Julie Fournier
- Matériel requis : tapis de yoga
- Coût d'inscription : 85 \$ taxes incluses



Programmation d'hiver 2024

Méditation H-018-24

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. Permettez-vous des petits voyages intérieurs en visualisant des éléments de la nature pour vivre le moment présent. Ce cours ne nécessite aucun prérequis.

- Chaque mercredi de 11 h à 11 h 30
- Durée de 10 semaines : 17 janvier au 27 mars 2024 (pas de cours le 28 février 2024)
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau (porte 3)
- Avec Julie Fournier
- Matériel requis : tapis de Yoga
- Coût d'inscription : 75 \$ taxes incluses

NOUVEAU ! Yoga Hatha & Flow H-014a-24

Le Yoga Hatha & Flow est la fusion de 2 styles de Yoga. Le Yoga « flow » se caractérise par un enchaînement de postures où l'on passe de l'une à l'autre en utilisant la respiration. Quant au Hatha Yoga, ce style est axé sur les postures qui sont maintenues plus longtemps. Les techniques de respiration, de relaxation et de méditation sont aussi intégrées aux cours. Étirez-vous plus activement et améliorez votre souplesse et votre force.

- Chaque mercredi de 10 h 50 à 11 h 40
- Durée de 10 semaines : 17 janvier au 3 avril 2024 (pas de cours le 26 février et le 6 mars 2024)
- Rendez-vous au Centre Beaudoin : 208 boul. de l'Aéroport, Gatineau
- Avec Samantha Radmore
- Matériel requis : tapis de Yoga
- Coût d'inscription : 75 \$ taxes incluses

NOUVEAU ! Tonus et renforcement H-010-24

En travaillant votre musculature, améliorez votre équilibre, votre flexibilité et retrouvez une certaine endurance physique. Débutez par 40 minutes de musculature et de mouvements, suivi par 15 minutes d'étirements puis terminez par une période de relaxation.

- Chaque mercredi de 11 h 45 à 12 h 45
- Durée de 10 semaines : 17 janvier au 20 mars 2024
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau (porte 3)
- Avec Marie-Josée Normand (en cours de certification Essentrics®)
- Matériel fournis sur place
- Matériel requis : espadrilles intérieures
- Coût d'inscription : 75 \$ taxes incluses



Programmation d'hiver 2024

Club de cartes 500 H-012-24

Joignez-vous gratuitement au Club de cartes 500 et déjouez vos adversaires.
Formule mixte.

- Chaque mercredi de 13 h 30 à 15h30
- Durée de 10 semaines : 17 janvier au 20 mars 2024
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest à Gatineau (porte 3)
- Avec Richard St-Jean
- Matériel requis : chaussures intérieures ou pantoufles
- Café offert gratuitement
- Coût d'inscription : 0 \$ (inscription obligatoire)

Cours de Pickleball (initiation) Pas de code

Avec l'aide d'un instructeur, optez pour une leçon d'initiation et apprenez rapidement les rudiments du Pickleball, incluant les règlements de base. Simple et facile à apprendre, c'est pourquoi le Pickleball est si populaire et amusant.

- Chaque mercredi, de 16 h à 17 h 30
- Au choix : entre le 17 janvier au 3 avril 2024 (maximum de 3 leçons par membre)
- Inscription spécifique à ces cours (lien différent) : [EnventNroll](#) (ctl+clic)
- Avec Jean-Pierre de Beaumont
- Au Centre sportif de Gatineau : 850, boul. de la Gappe à Gatineau
- Accès aux vestiaires incluant les casiers
- Matériel requis : espadrilles intérieures, cadenas pour barrer votre casier, au besoin
- Matériel fournis : palette et balles
- Places limitées à 4 personnes par leçon d'initiation
- **Stationnement gratuit** (vignette remise aux membres inscrits)
- Coût d'inscription pour chaque leçon : 20 \$ taxes incluses

Ligue de Pickleball (débutant) H-028-24

Après avoir suivi les leçons d'initiation, le temps est venu de jouer au Pickleball avec d'autres joueurs de calibre débutant afin d'appliquer les notions apprises. Pour le fonctionnement des absences et des remplaçants, des directives seront fournies lors de la première rencontre de la ligue.

- Chaque mercredi de 16 h à 17 h 30
- Durée de 12 semaines : 17 janvier au 3 avril 2024
- 3 plateaux : 24 joueurs en rotation avec pauses
- Rendez-vous au Centre sportif de Gatineau : 850, boul. de la Gappe, Gatineau
- Matériel requis : espadrilles intérieures, palette, balles, cadenas au besoin
- **Stationnement gratuit** (vignette remise aux membres inscrits)
- Coût d'inscription : 90 \$ taxes incluses



Programmation d'hiver 2024

Atelier de peinture multi-médium (aquarelle et acrylique) H-024-24

Apprenez les bases du dessin et de la peinture à l'acrylique en fonction des notions de base : mélange des couleurs, façon de tenir un pinceau, profondeurs, ombrages, formes, etc.

- Chaque mercredi de 13 h 30 à 16 h 30
- Durée de 10 semaines : 17 janvier au 20 mars 2024
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau (porte 3)
- Avec Françoise Brazeau (Brazo créations)
- Coût d'inscription : 130 \$ taxes incluses
- Matériel requis : chaussures intérieures ou pantoufles

La liste de matériel requis sera envoyée aux membres participants. Si vous devez vous procurer tout le matériel sur la liste, la dépense sera d'environ 150 \$.

Pound cardio (soir) H-007-24



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. Le cours est un amalgame de cardio, de pilates et de fitness et qui consiste à marquer le rythme de la musique avec les Ripstix.

- Chaque mercredi de 18 h 30 à 19 h 30
- Durée de 10 semaines : 17 janvier au 20 mars 2024
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau (porte 3)
- Avec Stéphanie Guibord
- Bâtons Ripstix fournis
- Matériel requis : tapis de Yoga, espadrilles intérieures
- Coût d'inscription : 75 \$ taxes incluses



Programmation d'hiver 2024



LES JEUDIS

Fitness Omnifit (Aylmer) H-021-24

Offrez-vous un entraînement complet cardio-musculaire incluant deux activités en une. Conçu pour tous les niveaux, cet entraînement varié 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'aérobie et la musculation, avec ou sans poids libre, et permet une stimulation cardiovasculaire et musculaire optimale.

- Chaque jeudi de 9 h à 9 h 45
- Durée de 10 semaines : 18 janvier au 28 mars 2024 (pas de cours le 29 février 2024)
- Rendez-vous à la Résidence le District Aylmer : 55, Impasse Lady-Colborne, Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel requis : espadrilles intérieures
- Coût d'inscription : 85 \$ taxes incluses

Ligue de billard (Hull) H-023-24

La ligue amicale de billard mixte est une excellente occasion pour parfaire vos habiletés et socialiser. Notez que les rencontres se font maintenant au Terminus Bar Billard dans le secteur Hull.

- Chaque jeudi de 10 h à 12 h
- Durée de 10 semaines : 18 janvier au 21 mars 2024
- Coût de 5 \$ par personne chaque semaine, payable sur place
- Rendez-vous au Terminus Bar Billard : 84, rue Jean Proulx, Gatineau (Hull)
- Avec Jean Poulin et Guy Albert
- Matériel fourni sur place ou apportez votre propre équipement

Yoga sur chaise (Aylmer) H-022-24

Méditation, relaxation et visualisation positive. 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. Les cours débutent par des techniques de respiration suivies de postures adaptées sur chaise qui permettent de prendre conscience du mouvement corporel, tout en développant une aisance de mouvement.

- Chaque jeudi de 10 h à 10 h 45
- Durée de 10 semaines : 18 janvier au 28 mars 2024 (pas de cours le 29 février 2024)
- Rendez-vous à la Résidence le District Aylmer : 55, Impasse Lady-Colborne, Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Apportez votre tapis de Yoga
- Coût d'inscription : 85 \$ taxes incluses



Programmation d'hiver 2024

NOUVEAU ! Club social FADOQ – Région Outaouais H-041-24

Ces périodes libres permettent de socialiser tout en prenant un bon café. Partagez vos passions, vos passe-temps, jouez à des jeux ou organisez des projets, des sorties sociales ou des activités. S'il y a un intérêt, nous souhaitons former un comité au sein du Club social pour développer un projet de livre de recettes.

- Chaque jeudi de 10 h 15 à midi
- Durée de 10 semaines : 18 janvier au 21 mars 2024
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau (porte 3)
- Matériel requis : chaussures intérieures ou pantoufles
- Café offert gratuitement
- Coût d'inscription : 0 \$ (inscription obligatoire)

Danse en ligne (initiation) H-019-24

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 jeudi de 12 h 45 à 13 h 45
- Durée de 10 semaines : 18 janvier au 21 mars 2024
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau (porte 3)
- Avec Hélène Beaulne
- Apportez vos chaussures intérieures
- Coût d'inscription : 75 \$ taxes incluses

Club de marche en raquettes H-037-24

Joignez-vous au Club de marche en raquettes et découvrez cet hiver, divers sentiers à Gatineau. Apprenez l'histoire et l'évolution de ce sport d'hiver. Savez-vous quels animaux ont inspiré les chasseurs des Premières Nations à tenter de vaincre la neige pour survivre ? Votre guide saura vous inspirer, vous rassurer et vous mener tout le long d'une balade douce et sécuritaire tout en admirant le paysage hivernal.

- Chaque jeudi de 13 h à 15 h
- Durée de 8 semaines : 18 janvier au 7 mars 2024
- Premier départ à partir du Parc de la Ferme-Dalton : 199, Montée Dalton, Gatineau
- Avec Michelle Parent
- Matériel requis : raquettes et bâtons de marche, au besoin
- Coût d'inscription : 50 \$ taxes incluses



Programmation d'hiver 2024

Danse en ligne (débutant) H-020-24

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 jeudi de 14 h à 15 h
- Durée de 10 semaines : 18 janvier au 21 mars 2024
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau (porte 3)
- Avec Hélène Beaulne
- Apportez vos chaussures intérieures
- Coût d'inscription : 75 \$ taxes incluses

Fitness Omnifit / Yoga combinés H-017-24

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 combiné offre : cardio, endurance, musculation, renforcement, douceur, étirement, équilibre, respiration.

- Chaque jeudi de 15 h 15 à 16 h
- Pour une période de 10 semaines : 18 janvier au 21 mars 2024 (pas de cours le 29 février 2024)
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau (porte 3)
- Avec Julie Fournier
- Matériel requis : tapis de Yoga, espadrilles intérieures
- Coût d'inscription : 85 \$ taxes incluses

NOUVEAU ! Zumba Gold® (soir) H-008a-24

Les cours de Zumba Gold® sont basés sur des chorégraphies adaptées aux 50+. Faciles à suivre, ces chorégraphies permettent de développer l'équilibre et la coordination tout en pratiquant une gamme de mouvements. Faites de l'exercice sur de la musique vibrante, améliorez votre cardio et repartez revitalisés et en pleine forme.

- Chaque jeudi soir de 19 h à 19 h 45
- Durée de 9 semaines : 18 janvier au 28 mars 2024 (pas de cours le 22 février et le 7 mars 2024)
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau (porte 3)
- Avec Guylaine Andrée Ash
- Matériel requis : espadrilles intérieures
- Coût d'inscription : 75 \$ taxes incluses



Programmation d'hiver 2024



LES VENDREDIS

Ligue de Pickleball 3.0 H-027-24

La Ligue de Pickleball mixte 3.0 s'adresse principalement à des joueurs qui ont déjà une bonne compréhension des règles et qui peuvent soutenir des échanges. Pour le fonctionnement des absences et des remplaçants, des directives seront fournies lors de la première rencontre de la ligue.

- Chaque vendredi de 8 h 30 à 10 h
- Durée de 12 semaines : 19 janvier au 5 avril 2024
- 8 plateaux : 32 joueurs
- Rendez-vous au Centre sportif de Gatineau : 850, boul. de la Gappe, Gatineau
- Matériel requis : espadrilles intérieures, palette, balles, cadenas au besoin
- **Stationnement gratuit** (vignette remise aux membres inscrits)
- Coût d'inscription : 110 \$ taxes incluses

Pour l'amour de la photographie H-030-24

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 en fonction de la lumière ou encore des textures. À l'occasion, certaines sorties se font à l'extérieur afin d'appliquer les notions apprises.

- Chaque vendredi de 9 h 30 à midi
- Durée de 10 semaines : 19 janvier au 22 mars 2024
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau (porte 3)
- Avec Sylvain Perrier, photographe professionnel
- Coût d'inscription : 100 \$ taxes incluses
- Matériel requis : appareil photo ou téléphone intelligent, chaussures intérieures ou pantoufles

Application de gestion de photos à télécharger lors du premier cours, n'oubliez pas votre mot de passe pour procéder au téléchargement.

Soupers, dîners et déjeuners rencontres Pas de code

Chaque mois, une sortie au restaurant est organisée pour tous les membres (à vos frais). Pour ces sorties, tous les détails sont confirmés dans nos infolettres, page Facebook et site Web.

- Détails confirmés au fur et à mesure (date, heure, endroit, etc.)
- Avec Maria Cesario
- Réservation par courriel : mcesario101@outlook.com

Dans votre courriel de confirmation, veuillez inscrire votre nom et votre numéro de membre FADOQ. Si vous réservez pour d'autres membres, mentionnez la quantité de places réservées et pour qui (noms et numéros de membre). Si vous prévoyez vous absenter, veuillez aviser Mme Cesario.



Programmation d'hiver 2024



LES ATELIERS

NOUVEAU ! Atelier de tricot H-029-24

Cet atelier d'une journée vous permettra d'apprendre diverses techniques variées du tricot et il est destiné aux personnes déjà adeptes du tricot qui désirent se perfectionner.

Matériel nécessaire: un jeu de 4 aiguilles à doubles pointes, grosseur 5 mm (US 8), une pelote de laine, catégorie 4, tel qu'indiqué sur l'étiquette.

- Le vendredi 12 janvier 2024
- De 10 h à 15 h 30 - Pause dîner de 12 h 30 à 13 h 30 (apportez votre goûté)
- Avec Micheline Lalonde, Tricotons avec Mimi
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau (porte 3)
- Matériel requis : chaussures intérieures ou pantoufles, outils de tricot, laine
- Coût d'inscription : 50 \$ taxes incluses

Important : avant de vous présenter à l'atelier, tricotez au point jersey 2 échantillons de 14 mailles chacun, d'une longueur d'environ 3 pouces (7,5 cm), sur 2 aiguilles à doubles pointes, grosseur 5 mm (US 8) et les laisser en attente sur les 2 aiguilles. Les personnes inscrites recevront le document « Techniques variées du tricot » par courriel.

ATTENTION : Nous ne travaillons pas au CROCHET.

NOUVEAU ! Atelier de tricotin H-029a-24

Cet atelier vous permettra d'apprendre à utiliser un tricotin en un seul après-midi. Vous obtiendrez de très beaux résultats dont vous serez fier. Préparez-vous pour l'hiver alors que des tuques et des foulards peuvent rapidement être tricotés au moyen d'un tricotin.



- Le vendredi 19 janvier 2024
- De 13 h 30 à 16 h
- Avec Micheline Lalonde, Tricotons avec Mimi
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau (porte 3)
- Matériel requis : un ensemble de 4 tricotins ronds de grosseurs différentes (tuques), et/ou un tricotin rectangulaire de 36 chevilles (foulard). Une pelote de laine pour la tuque, deux pour le foulard, catégorie 5 ou 6 bulky ou chunky (indiqué sur l'étiquette de la pelote). Chaussures intérieures ou pantoufles.
- Coût d'inscription : 30 \$ taxes incluses

ATTENTION : Nous ne travaillons pas au tricot ou au crochet.



Programmation d'hiver 2024

Atelier Android (initiation) H-025a-24 / H-025b-24

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

- Choix de deux dates :
 - Lundi, le 22 janvier 2024, de 13 h 30 à 16 h 30 [H-025a-24](#)
 - Lundi, le 12 février 2024, de 13 h 30 à 16 h 30 [H-025b-24](#)
- Avec Bernard Caron
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau
- Matériel requis : apportez votre tablette et / ou votre téléphone Android
- Cahier de formation fourni à chaque participant (fichier électronique)
- Coût d'inscription : 45 \$ taxes incluses

Atelier Android (avancé) H-025c-24

Si vous avez déjà maîtrisé les fonctions et applications de base de votre tablette ou téléphone Android (Samsung, Motorola, LG, Asus, Pixel, HTC, etc.), cette formation vous permettra de vous familiariser davantage avec des configurations et des applications populaires. Vous aurez aussi l'opportunité de poser des questions sur l'utilisation de votre appareil ou sur les applications Android.

- Le lundi 26 février 2024, de 13 h 30 à 16 h 30
- Avec Bernard Caron
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau
- Matériel requis : apportez votre tablette et / ou votre téléphone Android
- Cahier de formation fourni à chaque participant (fichier électronique)
- Coût d'inscription : 45 \$ taxes incluses

Atelier Apple : nettoyage de l'appareil H-026b-24

Cet atelier nettoyage du stockage de son appareil iPhone et/ou iPad permettra d'aborder les sujets suivants : vérifier l'espace de stockage, enlever les applications inutilisées, effacer l'historique du navigateur, mettre à jour le système IOS et supprimer les applications qui ne sont pas utilisées. Vous gagnerez ainsi beaucoup d'espace de stockage.

- Jeudi, le 25 janvier 2024, de 10 h à 12 h
- Avec Manon Blais
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest à Gatineau
- Matériel requis : apportez votre tablette et / ou votre téléphone Apple
- Coût d'inscription : 45 \$ taxes incluses



Programmation d'hiver 2024

Atelier Apple : courriels et applications H-026c-24

Cet atelier vous permettra de mieux vous familiariser avec votre iPhone et/ou iPad en abordant les sujets suivants : accéder aux courriels via l'application Mail, création de dossiers, déplacer des courriels, personnaliser les fonctions de base (indésirables, drapeaux, etc).

- Jeudi, le 1^{er} février 2024, de 10 h à 11 h 30
- Avec Manon Blais
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest à Gatineau
- Matériel requis : apportez votre tablette et / ou votre téléphone Apple
- Coût d'inscription : 45 \$ taxes incluses

Atelier Apple : pour les débutants H-026a-24 / H-026e-24

Cet atelier pour les débutants est pour découvrir et connaître son iPhone et/ou iPad. Les sujets suivants seront abordés : découvrir les composantes, apprendre à allumer et éteindre son appareil, régler le volume, apprendre les gestes de base pour contrôler son appareil, se connecter à internet.

Choix de deux dates :

- Jeudi, le 18 janvier 2024, de 10 h à 11 h 30 [H-026a-24](#)
- Jeudi, le 22 février 2024, de 10 h à 11 h 30 [H-026e-24](#)
- Avec Manon Blais
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest à Gatineau
- Matériel requis : apportez votre tablette et / ou votre téléphone Apple
- Coût d'inscription : 45 \$ taxes incluses

Atelier Apple : photographie avec iPhone et iPad H-026d-24

Cet atelier porte particulièrement sur les fonctions de prises de photos sur iPhone et/ou iPad. Les sujets suivants seront abordés : prendre des photos (incluant selfies, vidéos), modifier ses photos, créer des albums photos sur son appareil, trier ses photos et les partager.

- Jeudi, le 29 février 2024, de 10 h à 11 h 30
- Avec Manon Blais
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest à Gatineau
- Matériel requis : apportez votre tablette et / ou votre téléphone Apple
- Coût d'inscription : 45 \$ taxes incluses



Programmation d'hiver 2024

Atelier Place aux téléviseurs intelligents (initiation) H-025d-24

Comment accéder aux postes de télé, se connecter au Wifi ou encore naviguer sur Internet ou accéder à Netflix ? Cet atelier vous permettra de mieux comprendre votre téléviseur intelligent.

- Lundi, le 11 mars 2024, de 13 h 30 à 16 h 30
- Avec Bernard Caron
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest à Gatineau
- Aucun matériel requis
- Cahier de formation fourni à chaque participant (fichier électronique)
- Coût d'inscription : 45 \$ taxes incluses

NOUVEAU ! Atelier de dégustation de champagnes-champagne et vins mousseux - Sommelier Claude Décarie H-034-24

Pour souligner la Saint-Valentin, cet atelier de dégustation de [champagnes-champagne et vins mousseux](#) et vins mousseux offert par le sommelier Claude Décarie vous gâtera ! Apprenez les notions de base pour savoir quel type de champagne acheter pour accompagner un repas ou simplement pour le déguster. L'atelier débutera par une partie théorique suivie par une dégustation assortie de certains accompagnements.

- Jeudi, le 8 février 2024, de 13 h 30 à 16 h 30
- Avec Claude Décarie, sommelier
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest à Gatineau (porte 3)
- Matériel fournis : copie de la présentation
- Matériel requis : chaussures intérieures ou pantoufles
- Coût d'inscription : 120 \$ taxes incluses

Les participants recevront en prime, un accès courriel d'une durée d'un mois pour accéder à des conseils pour choisir les bons champagnes et vins mousseux.

NOUVEAU ! Atelier SoulCollage® H-039-24

Reliez-vous à vous ! En suivant le « guide de voyage » de cet atelier, vous serez invités à réaliser une œuvre-collage de façon intuitive et spontanée teintée de votre sagesse intérieure. Les révélations obtenues par ce processus simple, mais profond, sont très intéressantes, parfois surprenantes, souvent touchantes et toujours bienveillantes.

- Mardi, le 26 mars 2024, de 13 h 30 à 16 h 30
- Avec Nathalie Gutierrez, facilitatrice certifiée de SoulCollage® Accompagnement transformationnel
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest à Gatineau (porte 3)
- Matériel fournis : matériaux de bricolages, ciseaux, colle, etc.
- Matériel requis : chaussures intérieures ou pantoufles



Programmation d'hiver 2024

- Coût d'inscription : 50 \$ taxes incluses

Atelier Création de bijoux H-031-24

Mettez à profit votre créativité en participant à cet atelier de création de bijoux. Apprenez diverses techniques, confectionnez et repartez avec votre propre collier. Vaste choix de perles et de matériaux.

- Mercredi, le 27 mars 2024, de 13 h 30 à 16 h 30
- Avec Chantal Fournier, Cha-Cha bijoux
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest à Gatineau (porte 3)
- Matériel fournis : matériaux pour confection d'un collier mesurant entre 16" et 20"
- Matériel requis : chaussures intérieures ou pantoufles
- Coût d'inscription : 50 \$ taxes incluses

Atelier Café rencontre - Au volant de ma santé (SAAQ, STO) H-042-24

Dans un concept détendu et amical, joignez-vous à cet atelier 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. Cet atelier vous permettra de diminuer votre niveau d'anxiété en abordant divers thèmes.

- Mercredi, le 3 avril 2024, de 13 h 30 à 16 h 30
- Avec des représentants de la SAAQ et la STO
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest à Gatineau (porte 3)
- Matériel requis : chaussures intérieures ou pantoufles
- Coût d'inscription : 0 \$ (inscription obligatoire)







LES CONFÉRENCES

Conférence CFO - Des arrangements au préalable, pour avoir l'esprit libre H-035-24 **En mode virtuel**

Cette conférence 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 aux questions à propos des services de préarrangements offerts par la Coopérative funéraire de l'Outaouais (CFO).

- Jeudi, le 15 février 2024, de 10 h à 11 h 30
- Offert par la Coopérative funéraire de l'Outaouais
- Avec Marie-Andrée Laganière
- Zoom : le lien sera envoyé aux membres inscrits

 819 777-5774  loisirs@fadoqoutaouais.qc.ca

 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau J8T 8M3  fadoq.ca/outaouais

Programmation d'hiver 2024

- Coût d'inscription : 0 \$ (inscription obligatoire)

Conférence Société d'Alzheimer - Le deuil en blanc

H-036-24 En mode virtuel

« Le deuil blanc » est le deuil qu'un proche qui accompagne une personne vivant avec un trouble neurocognitif doit faire à travers l'évolution de la maladie d'Alzheimer. C'est-à-dire faire le deuil d'une personne qui est toujours vivante mais, qui n'est plus la même. Cette conférence permettra de comprendre les différents deuils et discuter de stratégies pour faire face à ces deuils.

- Mardi, le 27 février 2024, de 13 h 30 à 15 h
- Offert par la Société Alzheimer de l'Outaouais
- Zoom : le lien sera envoyé aux membres inscrits
- Coût : 0 \$ (inscription obligatoire)

NOUVEAU ! Conférence Centre de justice de proximité de l'Outaouais - Choisir sa prochaine résidence pour aîné

H-032-24 En mode virtuel

Cette séance d'information portera entre autres, sur les types d'établissements pour les personnes âgées, les résidences privées, la certification de ces dernières ainsi que les trucs et astuces pour aider à choisir la résidence privée en fonction de ses besoins et de son budget.

- Mardi, le 19 mars 2024, de 13 h 30 à 15 h
- Offert par le Centre de justice de proximité de l'Outaouais
- Zoom : le lien sera envoyé aux membres inscrits
- Coût : 0 \$ (inscription obligatoire)

Conférence LOBE - L'audition, une priorité H-033-24



Axée sur l'importance d'une bonne santé auditive, la conférence « L'audition, une priorité » est l'occasion de prendre conscience de l'importance de votre santé auditive. Il sera question de l'impact d'une perte auditive, les démarches à suivre, les différents professionnels de la santé auditive, les divers programmes subventionnés, les différences entre les divers types d'appareils auditifs.



- Jeudi, le 28 mars 2024, de 14 h à 15 h 30
- Avec Charles Halluin, audioprothésiste propriétaire associé des 3 cliniques LOBE à Gatineau
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau (porte 3)
- Matériel requis : chaussures intérieures ou pantoufles
- Coût d'inscription : 0 \$ (inscription obligatoire)



Programmation d'hiver 2024



 819 777-5774  loisirs@fadoqoutaouais.qc.ca

 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau J8T 8M3  fadoq.ca/outaouais

Programmation d'hiver 2024

NOUVEAU ! Conférence Me Adriana Sukkar Notaire - Succession, testament et mandat de protection H-040-24

Découvrez l'importance de bien planifier ! Cette séance d'information porte sur l'objectif du testament, la forme et le contenu d'un testament ainsi que la modification et la vérification testamentaire. Renseignez-vous sur le rôle, la forme et le contenu d'une procuration, ce qu'est l'incapacité, le rôle d'un mandataire, d'un mandat de protection ainsi que les implications liées à un testament.

- Mardi, le 2 avril 2024, de 13 h 30 à 15 h
- Avec Me Adriana Sukkar Notaire
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau (porte 3)
- Matériel requis : chaussures intérieures ou pantoufles
- Coût d'inscription : 0 \$ (inscription obligatoire)

NOUVEAU ! Semaine d'activités hivernales 50+ : mars 2024

La FADOQ - Région Outaouais procédera bientôt au dévoilement d'une programmation toute spéciale organisée pour se rassembler et bouger à l'extérieur : une grande première, pour mieux profiter de l'hiver !

Les
flocons
d'argent





Réservé aux jeunes de 50 ans et plus !

Librespace FADOQ^{MD} est un programme d'assurances auto et habitation **exclusif aux membres du Réseau FADOQ**. Profitez des avantages offerts par Intact Assurance tels que :

- **Rabais** sur vos assurances
- **Réduction de franchises** en cas de sinistre
- **Protection S.O.S. Identité^{MD} sans frais¹** en combinant vos assurances

Pour connaître tous les avantages offerts, appelez votre représentant en assurance dès maintenant ou composez le 1 866 477 5050

intact.ca

ASSUREUR OFFICIEL
DU RÉSEAU FADOQ



¹En cas de vol d'identité, la protection S.O.S. Identité^{MD} offre une couverture d'assurance pouvant aller jusqu'à 25 000\$ pour le remboursement des dépenses engagées pour recouvrer votre identité. Ces offres peuvent varier et être modifiées sans préavis. L'information retrouvée dans cette publicité vous est fournie à titre indicatif seulement. Votre contrat d'assurance prévaut en tout temps. Veuillez le consulter pour un exposé des protections et exclusions. Pour obtenir de plus amples informations sur cette offre et nos produits, veuillez communiquer avec votre représentant d'assurance ou consultez intact.ca. © 2020, Intact Compagnie d'assurance. Tous droits réservés.

Parce que votre histoire est unique

Nos conseillers ont des solutions personnalisées pour vous

- Assurance maladie et accident - jusqu'à 24 % de rabais*
- Assurance vie - jusqu'à 4 % de rabais*
- Épargne et retraite - plan financier sur mesure sans frais

beneva.ca/fadoq | 1 866 225-5050

beneva



*Certaines conditions, restrictions ou exclusions peuvent s'appliquer. Le rabais de 4 % s'applique uniquement à l'assurance vie sans examen médical. Les assurances de personnes sont souscrites par Beneva inc. et distribuées par Beneva inc., cabinet de services financiers et ses partenaires autorisés. Les produits d'épargne sont établis par Beneva inc. et distribués par Beneva inc., cabinet de services financiers et ses partenaires autorisés. © Beneva inc. 2023 ^{MD}Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce de Groupe Beneva inc. utilisées sous licence.

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.

Partenaire
du Réseau
FADOQ!



Lobe +20 ans

Retrouvez votre monde

1 866 411-5623 / lobe.ca



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

4 promos FADOQ pour vos lunettes ou verres de contact !



25\$ de rabais additionnel*

à la promotion « la 2^e PAIRE à 1\$ ».



15% de rabais

à l'achat d'une paire de lunettes de soleil ou complète de notre collection de designers internationaux.**

25% de rabais

à l'achat d'une paire complète : monture, lentilles et traitements de nos collections designers Exclusives.**

10% de rabais additionnel

à l'achat d'une provision annuelle de verres de contact à prix régulier.



Examens de la vue sur place par des optométristes ou apportez votre prescription. Planifiez votre rendez-vous sur greiche-scaff.com

Offres réservées aux membres FADOQ, valables jusqu'au 30 juin 2024. Sur présentation de votre carte de membre FADOQ. * Recevez un rabais de 25 \$ additionnel à la promotion « la deuxième paire à 1 \$ ». Avec l'offre 2e paire à 1 \$, achetez n'importe quelle paire de lunettes complète de notre collection de marques Exclusives avec monture et lentilles traitées anti-reflet premium, et recevez une deuxième paire de la même collection Exclusives et d'une valeur identique ou moindre pour seulement un dollar! **Rabais applicables sur le prix régulier, ces offres ne peuvent pas être jumelées. Sujets à changements sans préavis. Monture à titre indicatif. Jacinthe Laurendeau opticienne.

greiche & scaff

professionnels de la vue

Merci à nos partenaires

Merci à nos Grands partenaires et commanditaires



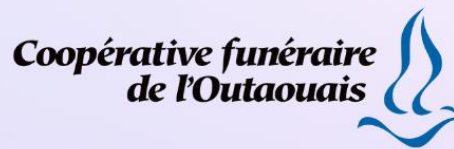
Auto • Habitation

beneva

Vie • Santé • Investissement

Lobe

greiche & scaff
professionnels de la vue



Québec 

