

À vous de

# bouger

À LAVAL

PRINTEMPS  
2024

fadoq

Région Laval

À DÉCOUVRIR  
CE MOIS-CI

CLUB DE VÉLO

JEUX FADOQ

INITIATION À LA PHOTOGRAPHIE





## MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE



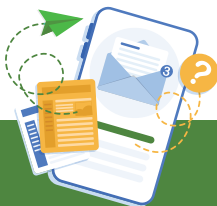
Bonjour chers membres,

J'ai le plaisir de vous retrouver encore une fois par l'entremise de notre revue « À vous de bouger à Laval ». Depuis maintenant plus de deux ans, toute l'équipe travaille de concert afin de vous offrir de plus en plus d'activités variées vous permettant ainsi de vous divertir,

mais également de faire d'agréables et intéressantes rencontres. Je suis fière de vous annoncer que dès maintenant, la FADOQ – Région Laval accepte la carte accompagnement Loisir (CAL). De plus, au cours des prochains mois, nous vous offrirons des conférences avec un service d'interprète pour les personnes atteintes de surdité. Ces nouveautés sont mises en place pour favoriser l'accessibilité aux Lavallois qui nécessitent une aide.

Au plaisir de vous retrouver dans une de nos activités.

Sylvie Deschamps, Directrice générale



## SAVIEZ-VOUS QUE

Dans chaque édition de la revue « À vous de bouger à Laval », la date des inscriptions de la programmation saisonnière est indiquée? De plus, nous vous donnons

## MOT DU PRÉSIDENT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION



Bonjour à vous toutes et tous,

Le printemps est une saison merveilleuse, n'est-ce pas? C'est le moment où la nature se réveille après l'hiver, les fleurs commencent à éclore et les jours deviennent plus longs et plus chauds. Ce printemps, la FADOQ région Laval veut créer un environnement qui valorise

la diversité et favorise la collaboration entre des personnes de différents horizons. Pour ce faire, nous ferons des campagnes de recrutement et des partenariats avec des organismes spécifiques, nous organiserons des événements et des activités qui célèbrent différentes cultures et perspectives. Nous mettrons en place des programmes de formation pour soutenir les nouveaux membres, des services et activités en loisir, culture, sport et plein air.

De plus en avril et mai nous déménagerons vers un nouveau local.

Bon printemps!

Robert Robidoux, Président du conseil d'administration

la date des inscriptions pour la saison suivante! Une infolettre est également envoyée quelques jours avant pour vous rappeler ces dates importantes!

## À LA UNE



## INITIATION À LA PHOTOGRAPHIE

Cette formation devrait permettre aux participants d'avoir une meilleure idée des nouvelles technologies liées à la photographie d'aujourd'hui et des avantages rattachés à l'achat d'un appareil dédié spécifiquement à cette passion. Enfin, chaque participant pourra déterminer si, pour ses propres besoins, un cellulaire est suffisant ou si un appareil-photo serait mieux adapté.

Un appareil-photo numérique vous sera prêté pour la durée du cours avec un dépôt de garantie.

Les vendredis du 5 avril au 12 mai 2024

Heures : 10 h à 12 h

Lieu : Bureau de la FADOQ – Région Laval

Prix : 125 \$



## CLUB DE VÉLO

Pour une 4<sup>e</sup> année consécutive, le club de vélo reprend la route pour de belles escapades!

Les sorties sont toutes programmées pour des mardis. En cas de pluie ou de mauvais temps, la sortie est remise à une autre journée de la même semaine. La plupart des trajets tentent d'emprunter des pistes cyclables aussi souvent que possible. La distance des trajets peut varier entre 40 km et 55 km. Pour les sorties plus longues, un deuxième départ écourtant le trajet pourra être offert sur demande.

Pour chaque sortie, une invitation sera envoyée à tous les membres afin qu'ils puissent s'y inscrire. Une confirmation de la tenue ou du report de l'événement sera envoyée au plus tard le matin de l'activité avant 8 h.

Les départs ont lieu habituellement vers 9 h 30 et la fin de l'activité autour de 15 h 30.

21 mai - Blainville/St-Jérôme

28 mai - Ste-Thérèse/Ste-Anne-des-Plaines.

4 juin - Ste-Rose/Île Bizard

11 juin - Laval-sur-le-Lac/Oka

18 juin - Laval/Pont Lachapelle/Pont Perry/Trans Laval/  
Bois-des-Fillion

25 juin - Gouin Est du Pont Lachapelle au pont de la 25

2 juillet - Oka/Île Perrot

9 juillet - Lachine/Ste-Catherine

16 et 17 juillet - Petit train du Nord 2 fois 50 km  
(1 nuitée à réserver)

23 juillet - Canal Soulanges

30 juillet - Canal Chambly

6 août - Laval-sur-le-Lac/Ste-Anne-de-Bellevue

13 août - Laval-sur-le-Lac/Ste-Thérèse

20-21-22 août - Ottawa- Gatineau (Optionnel 1 nuit ou 2 nuits  
selon votre choix)

27 août - Canal Lachine/Longueuil

3 septembre - Trans-Terrebonne

10 septembre - St-André d'Argenteuil/Hawkesbury

17 septembre - Domaine Vert

24 septembre - À déterminer

Le calendrier est sujet à changements en fonction de la météo et peut être mis à jour au cours de la saison. Les membres en seront informés.

**Surveillez votre infolettre dès le 2 mai pour plus de détail sur les sorties !**

## PROGRAMMATION SAISONNIÈRE – Inscriptions dès le mardi 5 mars 2024 à 9 h

Toutes les inscriptions pour ces cours se font par le site web de la FADOQ – Région Laval. Vous n'avez qu'à sélectionner le type d'activité pour consulter les informations et pour avoir accès au formulaire d'inscription.

ACTIVITÉS	DATE	HEURE	LIEU	COÛTS
Aquaforme A	Les mardis 2 avril au 4 juin	12h30 à 13h30	Centre Le Sablon Piscine	160 \$ De 15 à 20 personnes
Aquaforme B	Les jeudis 4 avril au 6 juin	13h30 à 14h30	Centre Le Sablon Piscine	160 \$ De 15 à 20 personnes
Badminton	Les lundis 25 mars au 3 juin	15h30 à 17h30	Complexe Multi-Sports de Laval	150 \$ De 12 à 20 personnes
Club de marche	Les mardis 16 avril au 10 décembre	18h à 19h	Parc Bernard-Landry	Gratuit Pour tous
Club de scrabble	Les mercredis 3 avril au 5 juin	13h à 15h	Café Concorde	20 \$ De 4 à 12 personnes
Espagnol/Conversation	Les jeudis 18 avril au 20 juin	18h30 à 20h	En virtuel	130 \$ De 8 à 12 personnes
Espagnol/Cours niveau 1	Les lundis 15 avril au 17 juin	18h30 à 20h	En virtuel	130 \$ De 8 à 12 personnes
Espagnol/Cours niveau 2	Les mardis 16 avril au 18 juin	18h30 à 20h	En virtuel	130 \$ De 8 à 12 personnes
Espagnol/Cours niveau 3	Les mercredis 17 avril au 19 juin	18h30 à 20h	En virtuel	130 \$ De 8 à 12 personnes
Espagnol/Cours niveau 4	Les lundis 15 avril au 17 juin	18h30 à 20h	En virtuel	130 \$ De 8 à 12 personnes
Espagnol/Cours niveau 5	Les mardis 16 avril au 18 juin	18h30 à 20h	En virtuel	130 \$ De 8 à 12 personnes
Espagnol/Cours niveau 6	Les mercredis 17 avril au 19 juin	18h30 à 20h	En virtuel	130 \$ De 8 à 12 personnes
Initiation à la photographie	Les vendredis 5 avril au 12 mai	10h à 12h	Bureaux de la FADOQ – Région Laval	125 \$ De 4 à 8 personnes
Pickleball libre A (intermédiaire et avancé)	Les mercredis 27 mars au 29 mai	9h à 11h	Complexe Multi-Sports de Laval	150 \$ De 20 à 40 personnes
Pickleball libre B (débutant et intermédiaire)	Les mercredis 27 mars au 29 mai	11h à 13h	Complexe Multi-Sports de Laval	150 \$ De 20 à 40 personnes
Pickleball libre C (tout niveau)	Les jeudis 28 mars au 30 mai	12h à 13h30	Complexe Multi-Sports de Laval	115 \$ De 20 à 30 personnes
Pickleball libre D (débutant et intermédiaire)	Les mercredis 3 avril au 29 mai	13h à 15h	Centre Le Sablon Gymnase	135 \$ De 16 à 20 personnes
Pickleball libre E (intermédiaire et avancé)	Les mercredis 3 avril au 29 mai	15h à 17h	Centre Le Sablon Gymnase	135 \$ De 16 à 20 personnes
Secourisme A	Le jeudi 18 avril	9h à 11h30	Centre communautaire Laval-Des-Rapides	60 \$ De 8 à 20 personnes
Secourisme B	Le jeudi 23 mai	9h à 11h30	Centre communautaire Laval-Des-Rapides	60 \$ De 8 à 20 personnes
Yoga	Les vendredis 12 avril au 31 mai	11h30 à 12h30	Centre communautaire Raymond-Fortin, local 208	130 \$ De 8 à 12 personnes



## QUOI DE NEUF CETTE SAISON-CI

### VOICI LES ADRESSES DES DIVERS LIEUX D'ACTIVITÉS :

Complexe Multisports de Laval  
955, avenue Bois-de-Boulogne, Laval, QC H7N 4G1

Centre Le Sablon  
755, chemin du Sablon, Laval, QC H7W 4H5

Centre communautaire Raymond-Fortin  
1885, avenue Dumouchel, Laval, QC H7S 1J7

Centre communautaire Laval-Des-Rapides  
387, boulevard Des Prairies, Laval, QC H7N 2W4

Café Concorde  
131, boul. De la Concorde Est, Laval, QC H7G 2C3

Bureaux de la FADOQ – Région Laval  
1850, boul. Le Corbusier suite 307, Laval, QC H7K 2S1

#### Session Printemps 2024

Inscription aux activités : mardi 5 mars à 9h.  
Surveillez l'infolettre du 29 février pour plus  
de détails mais également votre revue VIRAGE  
livrée à votre porte dès le 26 février !

#### Session été 2024

Inscription aux activités : dès le mardi 28 mai à 9h.  
Surveillez l'infolettre du 23 mai pour plus de détails,  
mais également votre revue VIRAGE livrée à votre  
porte dès le 20 mai !

## LES RENDEZ-VOUS AVEC LA DG



Des rencontres ont eu lieu cet été  
sous la forme de pique-nique et  
ce fut un beau succès.

Voici la prochaine sortie :

### Venez jouer aux petites quilles avec la DG :

16 avril

Heures : 9h30 à 12h30

Lieu : Salle BG Laval 2000, 472 boulevard des Laurentides,  
Laval (Québec) H7L 2V1

Prix : 15\$ par personne (droit de jeu et soulier inclus)

Inscription obligatoire :

Par le site Internet de la FADOQ – Région Laval

Pour membre FADOQ seulement.

Restez à l'affût des infolettres pour connaître les détails  
de cet événement !

## JEUX FADOQ

Cette année, voici les disciplines qui seront au programme  
des Jeux régionaux : pickleball, pétanque, golf, course  
à pied et petites quilles. Nous comptons sur votre  
participation pour faire de cet événement un moment  
phare des activités de notre région ! Et qui sait, vous  
pourriez représenter notre région aux Jeux provinciaux  
en septembre 2024 dans la ville de Sherbrooke !

#### Pétanque

11 mai 2024, 8h à 17h, Boulodrome Laval

#### Petites quilles mixte

14 mai 2024, 8h à 17h, Salon de Quilles BG Laval 2000

#### Golf

21 mai 2024, En matinée, Club de golf St-François

#### Pickleball

27 mai 2024, 8h à 17h, Complexe Bois-de-Boulogne

#### Course 5 km

2 juin 2024, En matinée, Course des pompiers

#### Course 10 km

2 juin 2024, En matinée, Course des pompiers

**Restez à l'affût : vous trouverez les procédures  
d'inscriptions dans l'infolettre du 29 février.**



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

### PARTENAIRES LOCAUX

 Retrouvez votre monde	 BENOIT VIAU DENTUROLOGISTE	 Lingerie Laval	 clubvoyages Tourbec-Laval	 GOLF ST-FRANÇOIS LAVAL
		 YVES LÉGARÉ Complexes funéraires	 sports experts L'ATMOSPHERE LAVAL	
		 Opéra bouffe du Québec	 [co]motion Agitateur de culture	 ESPACE ménage
		 LES RÉSIDENCES SOLEIL Famille Savois	 Orchestre symphonique de Laval	

### PARTENAIRES PROVINCIAUX

 Vie • Santé • Investissement	 ASSURANCE Auto • Habitation	 BÉTONNEL™ Le vrai magasin de peinture DULUX		
		 greiche & scuff professionnels de la vue	 SECURIGLOBE travel insurance	

ET BIEN PLUS ENCORE...

Découvrez tous vos rabais sur notre site Web à l'adresse suivante :  
[fadoq.ca/laval/](https://fadoq.ca/laval/) dans la section Rabais

## >> Les traumatismes sonores – Quand puissance rime avec nuisance

Le traumatisme sonore est une atteinte à l'oreille à la suite d'une exposition à un bruit excessif soudain. L'oreille est un organe fragile et certaines structures peuvent être endommagées, voire détruites par une onde sonore trop puissante. Il est important de savoir que les cellules auditives ne peuvent pas se régénérer une fois détruites.

Un tel phénomène peut être causé par une variété de sons de haute intensité.

### En voici quelques exemples :

- Outils qui génèrent des bruits d'impact (ex. : marteau-piqueur)
- Armes à feu
- Haut-parleurs émettant de la musique à fort volume
- Explosions
- Déploiement d'un sac gonflable lors d'un accident de voiture

Les conséquences d'un traumatisme sonore peuvent être temporaires ou demeurer de façon permanente.

Parmi celles-ci, on peut retrouver :

- Baisse auditive
- Sensation d'oreille bouchée
- Acouphène
- Sensibilité aux sons
- Étourdissements
- Distorsion des sons et des voix
- Douleur à l'oreille

### Traitable ou non ?

Dans certains cas, il est possible de traiter les traumatismes sonores. Toutefois, la récupération du système auditif ne sera pas nécessairement complète.

En effet, certains traumatismes sonores seront suivis d'une récupération spontanée qui ne nécessitera pas d'intervention médicale. Cependant, il arrive que les répercussions soient permanentes et donc que la perte auditive ne puisse être corrigée naturellement.

Dans un cas comme dans l'autre, il est primordial de consulter immédiatement un médecin à la suite du traumatisme sonore. Plus le problème sera pris en charge rapidement, meilleures seront les chances de récupération du système auditif. Il est à noter que même si plusieurs heures se sont écoulées depuis l'impact sonore, il ne faut pas hésiter à consulter un professionnel de la santé.

N'hésitez pas à contacter votre professionnel de la santé auditive pour en connaître davantage sur les traumatismes sonores.



**Marianne Guertin,**

**audioprothésiste exerçant à la clinique Lobe de Laval • Chomedey 440**

**Lobe**  
Retrouvez votre monde



# La santé auditive, ça parle à tout le monde.

## 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.

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

# Lobe

Retrouvez votre monde

1 866 411-5623 / lobe.ca



Fier partenaire  
de la FADOQ -  
Région Laval!

  
**Fière entreprise  
québécoise**  
DEPUIS 2002

\* Offre permanente, 18 ans et plus.

\*\* Le programme *Tranquillité d'esprit* est offert jusqu'au 31 décembre 2024.  
L'admissibilité au programme et ses modalités sont sujettes à certaines  
conditions. Voir les détails en clinique.

## Politiques en cas d'annulation

- Les taxes sont incluses dans tous nos prix.
- L'inscription est obligatoire pour tous nos événements. Directement sur notre site Web ou par téléphone au 450 636-2339, poste 3.
- Vous devez être membre de la FADOQ afin d'avoir accès à notre programmation, sauf indication contraire.
- Aucun remboursement après la date limite d'inscription à moins d'annulations de la FADOQ – Région Laval.
- Consulter la Politique des loisirs de la FADOQ – Région Laval sur notre site Web pour connaître l'ensemble de nos conditions et de nos règlements.
- Le bureau régional peut faire des modifications, sans préavis, suite à l'impression de cette programmation.

### Pour informations :

loisirs@fadoqlaval.com

### Impression et conception graphique :

Imprimerie Solisco Inc.

### Pour inscriptions :

Visitez notre site Web au fadoqlaval.com

### Pour nous joindre :

Veuillez composer le 450 686-2339

Merci à nos Grands partenaires et commanditaires



Auto • Habitation

**beneva**

Vie • Santé • Investissement

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



Région Laval