LOISIRS ET ACTIVITÉS

Programmation / hiver-printemps 2024

fadoq
Région Estrie

Loisirs et événements de la FADOQ – Région Estrie
Pour connaître toute notre programmation, il y a quatre façons de le faire :

1) Site Internet

i. www.fadoq.ca/estrie
ii. Choisir dans le menu du haut : Loisirs et événements
iii. Choisir le bouton à gauche de l'écran : Voir tous les loisirs et événements
iv. Choisir le loisir ou l'activité désiré pour voir les détails

2) Notre infolettre

i. Parution le 15 de chaque mois, informe de ce qui s'en vient
ii. Les membres la reçoivent sur leur courriel
iii. Il faut être abonné
iv. L'abonnement se fait en donnant son courriel lors de votre inscription comme membre ou sur notre site Internet à cette adresse : https://www.fadoq.ca/estrie/a-propos/infolettre

3) Message pré-enregistré

i. En téléphonant au 819 566-7748 poste 108

4) Sur place au bureau de la FADOQ – Région Estrie

i. En prenant rendez-vous avec Michel Francoeur au 819 566-7748 poste 102 / loisirs@fadoqestrie.ca
ii. En prenant rendez-vous avec Johanne Grand-Maison au 819 566-7748 poste 107 / projet@fadoqestrie.ca
iii. À l'accueil il y a un tableau blanc avec les informations sur les prochaines escapades et voyages

Loisirs & activités

Pour toute question: projet@fadoqestrie.ca *(Johanne Grand-Maison 819 566-7748 #107)*

Catégories	Activités	Dates / Heures	Lieux	Liens / détails
Activités sociales et éducatives	**ARC: Agence du revenu du Canada** ***Nouveau!*** *Séance d'information Crédits et prestations de l'Agence du Revenu du Canada*	Mardi 2 avril 2024 *13h30 à 15h00* *Coût : gratuit* *Inscription : en ligne*	FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/4c6Dte6
	Bolide 101 ! ***Nouveau!*** *La formation Bolide 101 s'adresse à toutes personnes, femmes et hommes qui désirent être plus confiants et autonomes avec leur véhicule avec 2 volets : le savoir et le savoir-faire.*	**Bloc 1 :** jeudi 18 avril 2024- théorie *18h à 21h* **Bloc 2:** samedi 20 avril 2024 - pratique *9h à 12h*	Centre 24-Juin-Sherbrooke : local à venir	https://bit.ly/4bAliNx
	Centre de Justice de Proximité Estrie ***Nouveau!*** *Séance d'information sur un sujet juridique d'actualité: divorce, trouble de voisinage, testament, etc.*	Printemps 2024 *Coût : gratuit*	FADOQ – Région Estrie	***Conférence en présentiel*** **Le divorce** https://bit.ly/4a8I6Tc ***Conférence en virtuel*** **Vos droits en tant que grands-parents** https://bit.ly/3IzV8NF
	Revenu Québec ***Nouveau!*** *Conférence virtuelle: Retraite Québec Personnes retraitées de retour sur le marché du travail*	Lundi 8 avril 2024 *14h à 16h* *Coût: gratuit*	En virtuel - TEAMS	https://bit.ly/3Vzp58D

Loisirs & activités

Pour toute question: projet@fadoqestrie.ca *(Johanne Grand-Maison 819 566-7748 #107)*

Catégories	Activités	Dates/Heures	Lieux	Liens / détails
Activités sociales et éducatives	**Conférence | Accueillir les proches aidants** ***Nouveau!*** *offerte par la Rose Des Vents de l'Estrie*	Jeudi 25 avril 2024 *18h à 19h30* Coût : Gratuit	FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/4chxPpu
	Initiation à l'ornithologie ***Nouveau!*** *avec la Société de loisir ornithologique de l'Estrie*	Les vendredis du 10 au 31 mai	Parc des Deux-Rivières, Marais Réal-Carbonneau, Mont-Bellevue	https://bit.ly/3OAPuP3
	Richard Robillard: Démystifier et dédramatiser l'anxiété chez les gens de 50 ans et + *conférencier-psychopédagogue-formateur-consultant-chargé de cours à l'Université de Sherbrooke*	Printemps 2024	Conférence en virtuel TEAMS de la FADOQ-Région Estrie: sur inscription	À venir
	Conférence | Les arrangements préalables et les grandes questions funéraires ***Nouveau!***	Mercredi 1er mai 2024 *13h30 à 15h*	FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/4cgAAY6
	L'Astacose ***Nouveau!*** *Et si nous faisions un pas de plus vers le bonheur ?* *Série de 4 rencontres de type « conférence » et échanges*	Les mercredis du 17 avril au 8 mai 2024 *10h à 11h30*	FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/48TiGYw

Loisirs & activités

Pour toute question: projet@fadoqestrie.ca *(Johanne Grand-Maison 819 566-7748 #107)*

Catégories	Activités	Dates / Heures	Lieux	Liens / détails
Activités sociales et éducatives	**Ateliers FADOQ.ca** *Cours informatiques offerts selon les disponibilités des formateurs. Ateliers par groupes de 6 à 7 personnes.*	*Lundi au vendredi : 9 h 30 à 11 h 30 OU 13 h 30 à 15 h 30, jusqu'à 6 semaines consécutives. Voici les dates de début, selon le cours :* ***iPad** = 30 avril, 1 mai, 10 et 11 sept., 29 et 30 oct. 2024* ***Android** = 16 avril, 24 sept., 5 nov. 2024* ***Windows 10** = 26 avril, 13 sept. 2024* ***Excel** = 11 mars 2024* ***Word** = à venir*	FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/3qFknZD
	Déjeuner FADOQ	1 fois par mois *(à venir)*	Restaurant de la région	À venir
	UTA: Université du 3e âge *L'histoire des Cantons-de-l'Est avec M. Micheal Jacques*	Les mercredis du 21 février au 10 avril 2024 de 13h30 à 16h – 8 semaines -20h	FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/4aowPiH **Complet** *Inscriptions à partir du 8 janvier 2024 18h30*
	Au volant de ma santé *Conférence sur différents aspects en lien avec la conduite sécuritaire et sur les examens de santé exigés par la SAAQ;* *et revoir certaines techniques de conduite et certaines lois*	Mercredi 10 avril 2024 *de 13h30 à 15h*	FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/3SXzyIU **Complet**

Loisirs & activités

Pour toute question: projet@fadoqestrie.ca *(Johanne Grand-Maison 819 566-7748 #107)*

Catégories	Activités	Dates / Heures	Lieux	Liens / détails
Activités sociales et éducatives	**Méditation et mieux-être** *Explorez facilement les différentes techniques de méditation pleine conscience et mieux-être. À l'aide d'instructions simples à la portée de tous, Paul vous guidera vers plus de sérénité et de paix intérieure dans votre quotidien. Vous apprendrez à méditer en gardant votre attention centrée sur « l'ici, maintenant ».*	Les jeudis du 4 avril au 6 juin 2024 *de 10 h à 11 h 15* *10 séances*	FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/44N4P4s
	Prévention des chutes *Apprendre à bien tomber est aussi important que d'apprendre à nager. Et qui de mieux placé pour vous l'enseigner que des spécialistes de judo qui enseignent ce principe à leur clientèle, depuis de nombreuses années. Bien tomber est un art qui se transmet à tout âge, par des exercices simples et accessibles à la portée de chacun et chacune, peu importe votre âge et/ou votre condition physique.*	Les vendredis : *19 avril au 17 mai 2024* *24 mai au 21 juin 2024* *20 sept. au 18 oct. 2024* *1 nov. au 29 nov. 2024*	FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/3XSyNC2

Loisirs & activités

Pour toute question: projet@fadoqestrie.ca *(Johanne Grand-Maison 819 566-7748 #107)*

Catégories	Activités	Dates/Heures	Lieux	Liens / détails
Activités sociales et éducatives	**Atelier d'initiation à l'écriture** *THÉMATIQUES EXPLORÉES, Le récit de vie, La nouvelle, Le conte, Le genre épistolaire, La poésie. Des périodes d'écriture, des exercices inspirants et des moments d'échanges seront au service de votre créativité dans le plaisir !*	Dates à venir en 2024 *de 18h à 21h*	FADOQ – Région Estrie	À venir
	Les JEUX-DI *sont dédiés aux jeux de société et aux jeux de table: cartes, Uno, Crible, Skip Bo, Table de galets, Super Toc, Chromino, Petit train mexicain, Rummy, etc*	Tous les jeudis *13 h à 15 h 30* ***Sauf le 7 mars 2024**	FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/43luzUm
	Atelier Musclez vos méninges *Vivons facilement un vieillissement intellectuel normal. Ces ateliers permettent d'avoir des informations sur la mémoire et les autres facultés intellectuelles; des trucs pour mieux se rappeler des noms, numéros, listes, etc. Des activités intéressantes pour stimuler la mémoire et la concentration.*	Tous les lundis du 29 janvier au 15 avril 2024 *9 h 30 à 11 h 30* ***sauf les 4 mars, 1 avril 2024**	FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/3v1GTxS **Complet**
	CAAP-Estrie : conférence *En tant qu'usager du réseau de la santé et des services sociaux, vous avez des droits!*	Mardi 23 avril 2024 *de 13h30 à 14h30*	FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/3RpcIb9

Loisirs & activités

Pour toute question: projet@fadoqestrie.ca *(Johanne Grand-Maison 819 566-7748 #107)*

Catégories	Activités	Dates/Heures	Lieux	Liens / détails
Activités sociales et éducatives	**Dans la peau d'une personne LGBT** **Les Ateliers 360** ***Nouveau!*** *Dans la peau d'une personne LGBT est un projet de réalité virtuelle rassembleur et éducatif permettant aux gens d'être les témoins de premier plan des microagressions et des comportements inappropriés vécus par des membres des communautés LGBTQ+.*	Mardi 7 mai 2024 **2 séances:** *1) 13h30 à 15h* *2) 18h30 à 20h*	FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/3TcOjqt
	Conférence « Longévité : ménopause et andropause en santé ! » ***Nouveau!*** ▪ *Nourriture* ▪ *Sommeil/repos* ▪ *Stress et "mind-set" positif (état d'esprit)* ▪ *Exercices et mouvements* ▪ *Relations saines/qualité des relations* ▪ *Toxines et environnement* ▪ *Être sur son X/trouver sa mission*	Mardi 16 avril 2024 *de 18h00 à 19h30*	FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/3v9EJfS

Loisirs & activités

Pour toute question: projet@fadoqestrie.ca *(Johanne Grand-Maison 819 566-7748 #107)*

Catégories	Activités	Dates / Heures	Lieux	Liens / détails
Activités culturelles	**Spectacles au Centre culturel de l'Université de Sherbrooke** *Visitez notre site afin de bénéficier d'un rabais de 10$ sur 25 spectacles! Membres FADOQ*	À partir du 10 juin 2023 *jusqu'au printemps 2024*	Centre culturel de l'Université de Sherbrooke	https://bit.ly/3Dyd3lH
	Club de lecture *Une fois par mois, les passionnés de livres se rencontrent pour discuter du livre du mois*	Les mardis 16 janvier, 13 février, 12 mars, 9 avril et 7 mai 2024 *De 13 h 30 à 14 h 30*	FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/43r6eN9 **Complet**
	Les Grands Rendez-Vous, au Centre culturel de l'UdeS *Une toute nouvelle série de conférences, offerte en exclusivité aux membres FADOQ – Région Estrie, membres de l'UTA et abonnés de saison du Centre culturel. Une formule sympathique présentée sous forme d'échanges et de discussions avec des invités de marque.*	**Conférences de 14hà 16h** *Mardi 13 février 2024* *Alex Ivanovici co-auteur et Jean-Marc Dalfond, comédien, de la production Polytechnique* *Mardi 12 mars 2024* *Margie Gillis, chorégraphe et danseuse* *Mardi 9 avril 2024* *Le Panorama historique de la dramaturgie québécoise* *Mardi 16 avril 2024* *Sophie Faucher, comédienne*	Centre culturel de l'Université de Sherbrooke *Foyer du balcon du Mont-Orford*	https://bit.ly/3Tn54kk **Reporté à l'automne 2024** *Mise en vente le 19 décembre 2023 dès 9h, en ligne seulement*

Loisirs & activités

Pour toute question: loisirs@fadoqestrie.ca *(Michel Francoeur 819 566-7748 #102)*

Catégories	Activités	Dates / Heures	Lieux	Liens / détails
Activités physiques et sportives	**Club de marche** : Les amis de la nature. *La liste des endroits de marches est communiquée après votre inscription au Groupe et est envoyée une fois par mois, pour le mois suivant.*	Tous les mardis et jeudis en AM	Région métropolitaine de Sherbrooke et de l'Estrie	https://bit.ly/3PPJzqB
	Cet hiver, on bouge ! : *Vous avez envie de bouger ? Faites le plein d'air avec nous et Carbure Aventure.* *- SKI DE FOND = MATINÉE D'INITIATION* *- SKI DE FOND = Club régulier (session de 5 séances)* *- VENDREDIS PLEIN AIR = Plusieurs séances uniques non liées entre elles*	*- Mercredi 17 janvier 2024, 10h-12h* *- Les jeudis 18, 25 janvier et 1, 8 et 15 février 2024, 10h-12h* *- Les vendredis 19, 26 janvier et 2, 16, 23 février 2024, 10-12h*	Base de plein air André-Nadeau	https://bit.ly/47rLjwo
	Cours d'initiation à la plongée – Découverte de la plongée (DSD). *Cette activité comprend tout l'équipement nécessaire à la plongée. Vous serez accompagné par un professionnel de la plongée PADI en milieu protégé (piscine intérieure). La durée totale de l'activité est d'environ deux (2) heures. Cette expérience promet d'être amusante, hors de l'ordinaire et mémorable !*	Selon les disponibilités du Centre de plongée	En milieu protégé (piscine intérieure)	https://bit.ly/3OlZL1N

Loisirs & activités

Pour toute question: loisirs@fadoqestrie.ca *(Michel Francoeur 819 566-7748 #102)*

Catégories	Activités	Dates / Heures	Lieux	Liens / détails
Activités physiques et sportives	**Cours Essentrics** (En virtuel) *Étirement et tonification en douceur. Ce sont des séances d'entraînement qui changent rapidement la forme de votre corps par une combinaison dynamique de renforcement et d'étirement. La technique développe les muscles maigres, forts et flexibles avec des changements immédiats à votre posture. Ce programme rééquilibre le corps, prévient les blessures et déverrouille les articulations serrées.*	Les mardis du 9 avril au 11 juin 2024 *(10 séances)* et/ou les jeudis du 11 avril au 13 juin 2024 *(10 séances)* *Heure : 9 h à 10 h* Les mardis du 25 juin au 27 août 2024 *(10 séances)* et/ou les jeudis du 27 juin au 29 août 2024 *(10 séances)* *Heure : 9 h à 10 h*	*Pour participer à ce cours virtuel, vous devez posséder un ordinateur, une tablette ou téléphone intelligent	https://bit.ly/44iUD42
	Jeux FADOQ-Région Estrie 2024 *C'est un rendez-vous récréatif pour les personnes de 50 ans et plus. Ils se veulent une occasion de rassembler les membres dans un cadre de compétition amicale. La participation et la fraternité sont les ingrédients essentiels au déroulement de cet événement.*	Mai à juin 2024 *(Dates précises et disciplines, à venir)*	En Estrie *(Endroit précis, à venir)*	https://bit.ly/3uon3MP

Loisirs & activités

Pour toute question: loisirs@fadoqestrie.ca *(Michel Francoeur 819 566-7748 #102)*

Catégories	Activités	Dates / Heures	Lieux	Liens / détails
Événements	**Collecte de sang avec Héma-Québec** *Participez à la collecte annuelle 2024, organisée par la FADOQ – Région Estrie*	Jeudi et vendredi, 11 et 12 janvier 2024 *de 13 h à 21 h*	Carrefour de l'Estrie	https://bit.ly/47ixtwf
	Salon 50+ de l'Estrie *Un événement unique et incontournable en Estrie* *Le SEUL salon destiné aux 50+ dans la région de l'Estrie !*	Samedi et dimanche, 26 et 27 octobre 2024 *de 9 h à 16 h*	Centre de foires de Sherbrooke	https://bit.ly/46FeY57
	Les Grandes Conferences: Bernard Derome **« Les leaders que j'ai rencontrés »** *Cet invité de marque nous fera honneur de sa présence lors d'un déjeuner-conférence!*	Dimanche 17 mars 2024 *8:15 : Ouverture des portes* *8:30-9h45 : Petit déjeuner continental (style buffet)* *10:00-11:30 : Conférence*	Club de golf de Sherbrooke: places limitées!	https://bit.ly/3Nrjexa **Complet!** **Billets en vente jusqu'au 11 mars 2024 à midi*

Loisirs & activités

Pour toute question: loisirs@fadoqestrie.ca *(Michel Francoeur 819 566-7748 #102)*

Catégories	Activités	Dates / Heures	Lieux	Liens / détails
Voyages et sorties	**Soirée d'information – programmation de croisières,** *Olivier Dionne, accompagnateur pour Accès Croisières, présentera les nouvelles destinations et répondra à vos questions.*	À venir	FADOQ – Région Estrie	À venir
	Love me tender, *avec Martin Fontaine: les plus belles chansons d'amour «d'Elvis Presley »*	*24 février 2024*	Memphis Cabaret de Trois-Rivières	https://bit.ly/3tkEgqs **Complet**
	Croisière accompagnée Portugal, Espagne et Italie *Séjour de 13 nuits en collaboration avec Accès croisières et voyages*	*17 septembre au 1 octobre 2024*	Départ en avion de Montréal	https://bit.ly/3Ts1uFA
	Croisière accompagnée Hawaii et Polynésie Française *Séjour de 18 nuits en collaboration avec Accès croisières et voyages*	21 octobre au 9 novembre 2024	Départ en avion de Montréal	https://bit.ly/48lNiSV
	Croisière accompagnée Caraïbes, *Séjour de 14 nuits en collaboration avec Accès croisières et voyages*	2 au 16 février 2025	Départ en avion de Montréal	https://bit.ly/3RH8CwB
	Chicago Express	29 avril au 4 mai 2024	Départ de Sherbrooke	À venir

Loisirs & activités

Pour toute question: loisirs@fadoqestrie.ca *(Michel Francoeur 819 566-7748 #102)*

Catégories	Activités	Dates / Heures	Lieux	Liens / détails
Voyages et sorties	**Nashville et Memphis**	*5 mai au 14 mai 2024*	Départ de Drummondville ou Sherbrooke(à confirmer)	https://bit.ly/3SNmMgi
	Escapade à San Francisco	*6 au 10 juin 2024*	Départ en avion de Montréal	À venir
	Escapade dans l'Ouest Canadien	19 au 29 juin 2024	Départ en avion de Montréal	https://bit.ly/3UxHCS2
	Croisière-Spectacle Rétro 60 à Montréal	8 juillet	Départ de Sherbrooke	https://bit.ly/49rbW4Z
	Terre-Neuve-et-Labrador et Saint-Pierre-et-Miquelon	11 au 24 juillet 2024	Départ en avion de Montréal	https://bit.ly/48aXehv
	Philadelphie et le pays des Amish	21 au 24 septembre 2024	Départ de Sherbrooke	https://bit.ly/42ub6lA
	Les trains et châteaux de la Nouvelle-Angleterre	9 au 12 octobre 2024	Départ de Sherbrooke	https://bit.ly/42t0zat
	Le premier Noël d'automne, *à la pourvoirie du Lac Blanc*	7 au 9 novembre 2024	Départ de Sherbrooke	https://bit.ly/3SMKcCq
	Féerie de Noël à Berlin et à Munich en train	29 novembre au 8 décembre 2024	Départ en avion de Montréal	https://bit.ly/3OBROoS
	L'express du Père-Noël, *à bord du train de Charlevoix*	29 au 30 novembre 2024	Départ de Sherbrooke	https://bit.ly/49q2ij1
	Il était une fois Noël, *au théâtre Capitole*	1 décembre 2024	Départ de Sherbrooke	https://bit.ly/3UtJtHp
	Les marchés de Noël de New York	*6 au 9 décembre 2024*	Départ de Sherbrooke	https://bit.ly/49719gr