

PRINTEMPS 2024

# info fadoq

RÉGION OUTAOUAIS

**NOUVEAU**

## Les flocons d'argent

### Spécial programmation du printemps :

- Mise en forme et loisirs
- Lancement du Parc-Cours-Santé

### Les Jeux régionaux

De retour en Outaouais

### Répertoire des voyages 2024 :

Quelle destination  
sera la vôtre ?



**JOUEZ**  
votre  
meilleure  
carte !

# Mot du président par intérim et de la directrice générale

## Un printemps exceptionnel !



### Jean-Pierre Major

Président par intérim  
FADOQ - Région Outaouais

L'équipe de la FADOQ - Région Outaouais est très heureuse de vous faire parvenir son encart du printemps et de partager avec vous des nouveautés, la prochaine programmation et plusieurs autres occasions à saisir pour se dégourdir et rencontrer des gens.

### Quelques nouvelles

Premièrement, nous profitons de l'occasion pour souhaiter la bienvenue à M. Jean-Pierre Major, président du Club FADOQ Sainte-Thérèse-de-la-Gatineau, qui a récemment été nommé président par intérim de la FADOQ - Région Outaouais en remplacement de Mme Francine Paquet. En tant que bénévole exceptionnelle, nous en profitons pour la remercier très sincèrement pour son dévouement et son leadership hors pair. Nous avons apprécié ses nombreuses années de collaboration pour la cause des 50+.

Également, nous sommes heureux d'accueillir parmi les Clubs associatifs de la FADOQ - Région Outaouais, l'Association nationale des retraités fédéraux (ANRF) - Section Outaouais. Cette alliance est le début d'une très belle collaboration qui permettra à des centaines de membres de l'ANRF de profiter des nombreux bénéfices offerts par la FADOQ - Région Outaouais.



### Anne Desforges

Directrice générale  
FADOQ - Région Outaouais

### Quelques nouveautés

Au courant des derniers mois, l'équipe a réalisé un véritable tour de force en incluant une grande nouveau à la programmation : Les flocons d'argent. Du 11 au 15 mars 2024, les membres de la FADOQ - Région Outaouais auront la chance de s'inscrire à une multitude d'activités hivernales qui se dérouleront à Gatineau : raquette, ski de fond, marche nordique, sculptures de neige, Yoga du rire, et bien plus ! « Cette semaine hautement animée offrira des occasions uniques de se rassembler à l'extérieur dans le plaisir. Nous sommes confiants que l'aspect intergénérationnel permettra d'agrémenter l'expérience. Nous avons aussi pensé offrir un peu de chaleur en clôturant la semaine d'activités avec un tournoi de quilles, organisé en collaboration avec le Club Les Rayons de Soleil de Montpellier, qui se déroulera dans le secteur Buckingham. Une autre bonne raison pour s'amuser !

À la fin du mois de mars, nous procèderons également au lancement officiel du projet Parc-Cours Santé qui consiste à encourager l'entraînement extérieur grâce au déploiement de vidéos, d'un carnet imprimé et d'une équipe de bénévoles pour encourager et encadrer le circuit d'exercices au Parc Lavictoire à Gatineau.



## Activités et programmation du printemps

Nous sommes très emballés de vous inviter à vous joindre aux Jeux régionaux qui consistent à participer à chaque année, à divers tournois d'activités sportives et de loisirs partout en Outaouais et ce, jusqu'en juin prochain. En collaboration avec les 16 Clubs affiliés FADOQ, voilà votre chance de vous démarquer parmi l'une des disciplines : pickleball, dards, billard, baseball-poche, quilles, scrabble, grande marche, yoga extérieur et bien plus ! Dans le cadre des Jeux régionaux, la FADOQ - Région Outaouais organisera à nouveau son très populaire tournoi de golf annuel au Club de golf Techumseh.

De plus, à compter du mois d'avril, il sera possible de participer aux diverses activités proposées dans le cadre de la programmation régulière du printemps. Vous retrouvez tous les détails dans les prochaines pages du présent encart. Activités, ateliers, clubs, conférences, il y en a pour tous les goûts. Pour une première fois, vous y retrouverez des activités physiques pour les lève-tôt !

Pour plus d'information, n'hésitez pas à nous téléphoner ou consultez notre site Web.

**[www.fadoq.ca/outaouais](http://www.fadoq.ca/outaouais)**  
**819 777-5774**





## PARC COURS SANTÉ

Saviez-vous qu'il existe à Gatineau, plusieurs parcs publics aménagés de parcours d'exercices vous permettant de jumeler mise-en-forme + plein-air ? La FADOQ - Région Outaouais, en collaboration avec la Ville de Gatineau et le Centre intégré de santé et des services sociaux de l'Outaouais (CISSSO), lancera en mars prochain, une série de capsules vidéo qui ont été tournées au Parc Lavictoire. Ces capsules vidéo démonstratives ont pour objectif de bien expliquer comment réussir le parcours de sept structures d'exercices ou plus simplement, le parcours sur bancs.

Travaillez la force et l'endurance musculaire de manière sécuritaire en choisissant ce qui vous convient le mieux : variante originale ou variante défi, selon votre préférence !

### Capsules vidéo

- Comment vous préparer : quoi apporter ?
- Exercices d'échauffement
- Un parcours de sept stations d'exercices extérieurs
- Un parcours sur bancs
- Retour au calme

Si vous êtes débutant, nous avons même pensé à organiser des groupes de bénévoles spécialement formés par des kinésiologues afin que ceux-ci puissent, par la suite, vous initier sécuritairement aux parcours d'exercices en toute confiance.

Consultez l'horaire de la visite des bénévoles au Parc Lavictoire ainsi que les capsules vidéo :



Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de l'Outaouais

Québec

Gouvernement  
du Canada

# les flocons d'argent

**Du 11 au 15 mars 2024  
au Lac Beauchamp à Gatineau**

Pour clôturer la saison hivernale et nous permettre d'accueillir une nouvelle saison toute en douceur, nous proposons une semaine d'activités lors de laquelle il sera possible à nos membres de goûter aux derniers flocons de neige et aux premiers rayons de soleil, plus brillants et plus chauds.

Nos membres pourront retrouver leur cœur d'enfant en participant à un ensemble d'initiatives toutes aussi intéressantes les unes que les autres.

Raquette, ski de fond, marche nordique, sculptures de neige, Yoga du rire, etc.

Programmation et inscriptions :  
[www.fadoq.ca/outaouais/activites](http://www.fadoq.ca/outaouais/activites)

*Rire, plaisir et découverte de soi :  
voilà ce qui sera au rendez-vous !*

## Jeux régionaux 2024 : c'est le temps de s'inscrire !

**Vous retrouverez tous les détails des jeux au [www.fadoq.ca/outaouais](http://www.fadoq.ca/outaouais)**



### Tournoi de baseball Poche

Les Rayons de Soleil de Montpellier  
Samedi, 9 mars 2024  
(873) 215-1089

### Tournoi de Baseball poche

Club St-Luc (Buckingham)  
Vendredi, 3 mai 2024  
(819) 790-9863

### Tournoi de quilles

Les Rayons de Soleil de Montpellier  
Vendredi, 15 mars 2024  
(873) 215-1089

### Tournoi de golf au Tecumseh

FADOQ - Région Outaouais  
Jeudi, le 23 mai 2024  
(819) 777-5774

### Tournoi de billard

FADOQ - Région Outaouais  
Jeudi, 28 mars 2024  
(819) 777-5774

### Tournoi de pétanque

FADOQ - Région Outaouais  
Samedi, 8 juin 2024  
(819) 777-5774  
Plus de détails à venir  
Infos :

### Tournoi de Whist militaire

Club de l'amitié de Plaisance  
Samedi, 20 avril 2024  
(819) 328-7913

**Tournoi de Whist militaire**  
Club Les ami(es) du Soleil  
Jeudi, 9 juin 2024  
(819) 209-8449

### Tournoi de dards

Les Rayons de Soleil de Montpellier  
Mercredi, 24 avril 2024  
(873) 215-1089

**Tournoi de pickleball**  
FADOQ - Région Outaouais  
Samedi, 15 juin 2024  
Lien EventNroll à venir  
Infos : (819) 777-5774

### Tournoi de Scrabble

Club FADOQ Saint-André-Avellin  
Mercredi, 24 avril 2024

**Clôture des Jeux régionaux**  
FADOQ - Région Outaouais  
Mardi, 18 juin 2024  
Lien EventNroll à venir  
Infos : (819) 777-5774

# Voyagez avec la **FADOQ** - Région Outaouais



Nous avons remarqué une hausse fulgurante des inscriptions aux voyages au courant de la dernière année. C'est pourquoi nous avons doublé l'offre de destinations en 2024 !

Toutes vos suggestions ont été bien utiles et nous tenons à vous remercier d'avoir pris le temps de nous faire part de vos préférences. Elles nous ont permis de choisir les nouvelles destinations offertes parmi la vaste sélection de voyages organisés par notre collaborateur de longue date, le Groupe Voyages Québec.

Nous sommes très fiers de cette nouvelle offre exclusive aux membres FADOQ et nous souhaitons que vous profiterez de l'occasion pour découvrir de nouveaux horizons !

Pour consulter le répertoire de voyages 2024, veuillez consulter notre site Web ou passez nous voir au secrétariat régional, à Gatineau, pour consulter le format imprimé du répertoire.



 **Groupe  
Voyages Québec**



# Programmation du printemps 2024

LOISIRS - EXERCICES - ATELIERS - CONFÉRENCES

Début des inscriptions : dès mardi, le 26 mars 2024



## Comment vous inscrire

*Premièrement, assurez-vous que votre carte de membre est bien active !*

Le 26 mars dès 8 h 30, il vous sera possible de vous inscrire à la programmation du printemps de l'une des trois manières suivantes :

1. Web - Inscrivez-vous en ligne via le code QR Event'nroll ci-dessous :



2. Sur place - Passez nous voir en personne : 811-D, boul. St-René O. Gatineau ;

3. Par téléphone au 819 777-5774.

Si vous vous inscrivez par téléphone, assurez-vous d'avoir en main, votre carte de membre FADOQ et votre carte de crédit. Si vous vous inscrivez en personne, il est possible de payer par carte de crédit, débit et en argent comptant. Notez que pour payer par carte de crédit, vous devez être détenteur de la carte.

## Durée de la programmation

La programmation du printemps débutera au courant de la semaine du 15 avril 2024 et se terminera, pour la grande majorité des cours, au courant de la semaine du 10 juin 2024.

## Bienvenue aux personnes proches aidantes

Une personne proche aidante qui accompagne un membre FADOQ inscrit à la programmation n'a pas à débourser 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.

## Pour le plaisir

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.

## Les lundis



### Fitness Omnitfit

Offrez-vous un entraînement complet cardio-musculaire deux dans un. Conçu pour tous les niveaux, cet entraînement varié vise à améliorer la force, l'endurance, la coordination, la flexibilité et les réflexes.

- Chaque lundi de 9 h à 9 h 45
- Du 15 avril au 24 juin 2024 (pas de cours le 20 mai 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

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, le tonus, la mobilité et l'équilibre.

- Chaque lundi de 10 h à 10 h 45
- Du 15 avril au 24 juin 2024 (pas de cours le 20 mai 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

# Les lundis...



## Espagnol niveau 1 (initiation)

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
- Du 15 avril au 17 juin 2024  
(pas de cours le 20 mai, jour férié)
- À la FADOQ - Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest à Gatineau (porte 3)
- Avec Magdalena Murcia
- Matériel requis : souliers intérieurs, achat du livre *Pensar & aprender* – Niveau 1
- Coût d'inscription : 80 \$ taxes incluses



## Espagnol niveau 2 (débutant)

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
- Du 15 avril au 17 juin  
(pas de cours le 20 mai, jour férié)
- À la FADOQ - Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest à Gatineau (porte 3)
- Avec Magdalena Murcia
- Matériel requis : souliers intérieurs
- Coût d'inscription : 80 \$ taxes incluses

## Espagnol niveau 3 (avancé)

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
- Du 15 avril au 17 juin 2024  
(pas de cours le 20 mai, jour férié)
- À la FADOQ - Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest à Gatineau (porte 3)
- Avec Magdalena Murcia
- Matériel requis : souliers intérieurs
- Coût d'inscription : 80 \$ taxes incluses

## Ligue de golf Tecumseh

Profitez-en jusqu'en octobre prochain ! Les personnes inscrites recevront par courriel, une invitation à une rencontre d'information. Le calendrier officiel des parties sera aussi confirmé par courriel.

### Chaque lundi du mois de mai à octobre 2024 :

- Départ à 13 h : 18 trous avec voiturette 49,44 \$ taxes incluses
- Départ à 13 h : 18 trous sans voiturette 37,94 \$ taxes incluses
- Départ à 15 h 30 : 9 trous avec voiturette 37,94 \$ taxes incluses
- Départ à 15 h 30 : 9 trous sans voiturette 28,74 \$ taxes incluses

Le paiement de chaque partie se fait directement au terrain de golf. Il est possible de faire la location d'équipement sur place, moyennant des frais supplémentaires.

## Méditation en mode virtuel (soir)

Offrez-vous un 30 minutes de méditation et de détente tout en douceur. Permettez-vous des petits voyages intérieurs en vivant le moment présent. Ouvert à tous et ne requiert aucun prérequis.

- Chaque lundi de 18 h à 18 h 30
- Du 15 avril au 24 juin 2024  
(pas de cours le 20 mai 2024)
- Avec Julie Fournier
- Zoom : le lien sera envoyé aux membres inscrits
- Coût d'inscription : 75 \$ taxes incluses



## Pound Cardio (soir)

Le cours est un amalgame de cardio et de fitness et qui consiste à marquer le rythme de la musique avec des bâtons qui ressemblent à des baguettes de batterie.

- Chaque lundi soir de 18 h 30 à 19 h 30
- Du 15 avril au 17 juin 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



# Les mardis



## Troupe de théâtre amateur FADOQ

Axé sur le jeu et l'exploration de 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 cette démarche artistique.

- Chaque deux mardis de 9 h à midi
- Durée de 6 sessions :  
à partir du 16 avril 2024
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D,  
boul. St-René Ouest, Gatineau (porte 3)
- Avec Marjorie Desbiens Poitras
- Aucun matériel requis
- Coût d'inscription : 115 \$ taxes incluses

## Claquette (initiation)

Les cours de claquette 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
- Du 16 avril au 18 juin 2024
- Au Studio Coïncidanse, 11, rue Buteau,  
Gatineau (secteur Hull)
- Avec Sylvie Chagnon, professeur  
de claquette
- Matériel requis : souliers de claquette
- Coût d'inscription : 80 \$ taxes incluses



## Musculation et étirements doux

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
- Du 16 avril au 18 juin 2024
- Au Centre Beaudoin :  
208, boul. de l'Aéroport, Gatineau
- Avec Samantha Radmore
- Matériel requis : tapis de yoga
- Coût d'inscription : 75 \$ taxes incluses

## Musculation et étirements

Offrez-vous un ensemble complet d'exercices pour renforcer vos muscles. Débutez par 15 minutes d'Essentrics® (étirements et renforcement) suivi de 40 minutes d'exercices avec accessoires.

- Chaque mardi de 12 h 30 à 13 h 30
- Du 17 avril au 26 juin 2024  
(pas de cours le 20 mai 2024)
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D,  
boul. St-René Ouest, Gatineau (porte 3)
- Avec Marie-Josée Normand
- Matériel requis : souliers intérieurs
- Coût d'inscription : 75 \$ taxes incluses

## Essentrics® (débutant)

Cette technique d'entraînement inclue des mouvements fluides et continus tout en combinant des étirements permettant ainsi le renforcement, l'amélioration de la force et de la flexibilité.

- Chaque mardi de 13 h 45 à 14 h 45
- Du 16 avril au 18 juin 2024
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D,  
boul. St-René Ouest, Gatineau (porte 3)
- Avec Marie-Josée Normand
- Matériel requis : tapis de Yoga  
et espadrilles intérieures
- Coût d'inscription : 75 \$ taxes incluses



## Zumba Gold® (soir)

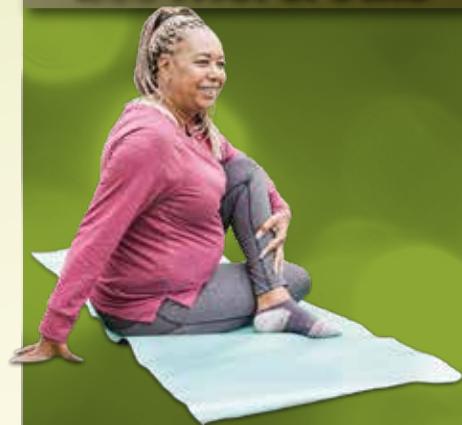
Les cours de Zumba Gold® sont basés sur des chorégraphies adaptées aux 50+. Faites de l'exercice sur de la musique vibrante, améliorez votre cardio et repartez revitalisés.

- Chaque mardi de 19 h à 19 h 45
- Du 16 avril au 18 juin 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

## Club de vélo

Les mercredis, joignez-vous gratuitement aux sorties à vélo avec Suzanne et Robert qui vous feront parcourir sécuritairement les plus beaux sentiers en Outaouais. L'horaire sera dévoilé en mai prochain, incluant la date de la première sortie à vélo. Les inscriptions se feront par courriel, détails à venir.

# Les mercredis



## NOUVEAU : POUR LES LÈVE-TÔT

### Fitness Omnitfit/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.

- Chaque mercredi matin  
de 7 h à 7 h 45
- Du 17 avril au 26 juin 2024  
(pas de cours le 22 mai 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

### Fitness Omnitfit

Offrez-vous un entraînement complet cardio-musculaire deux dans un. Conçu pour tous les niveaux, cet entraînement varié vise à améliorer la force, l'endurance, la coordination, la flexibilité et les réflexes.

- Chaque mercredi de 9 h à 9 h 45
- Du 17 avril au 26 juin 2024  
(pas de cours le 22 mai 2024)
- À la FADOQ – Région Outaouais :  
811-D, boul. St-René Ouest,  
Gatineau (porte 3)
- Avec Julie Fournier
- Matériel fournis : poids libres
- Matériel requis :  
espadrilles intérieures
- Coût d'inscription :  
85 \$ taxes incluses

# Les mercredis...



## Cardio Tonus

Le cours Cardio Tonus regroupe une variété de types d'entraînements cardiovasculaires sans impact pour tous les niveaux, incluant de la musculation et se terminant par des étirements.

- Chaque mercredi de 9 h 45 à 10 h 35
- Durée de 10 semaines : 17 avril au 19 juin 2024
- Au *Centre Beaudoin* : 208, boul. de l'Aéroport, Gatineau
- Avec Samantha Radmore
- Aucun matériel requis
- Coût d'inscription : 75 \$ taxes incluses

## Yoga sur chaise

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, le tonus, la mobilité et l'équilibre.

- Chaque mercredi de 10 h à 10 h 45
- Du 17 avril au 26 juin 2024 (pas de cours le 20 mai 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 : 85 \$ taxes incluses

## Yoga Hatha et flow

Fusionnez deux styles de Yoga ! Le Yoga « flow » se caractérise par un enchaînement de postures en utilisant la respiration. Quant au Hatha Yoga, ce style est axé sur les postures qui sont maintenues plus longtemps.

- Chaque mercredi de 10 h 45 à 11 h 35
- Du 17 avril au 19 juin 2024
- Au *Centre Beaudoin* : 208, boul. de l'Aéroport, Gatineau
- Avec Samantha Radmore
- Matériel requis : tapis de Yoga
- Coût d'inscription : 75 \$ taxes incluses

## Méditation

Offrez-vous un 30 minutes de méditation et de détente tout en douceur. Permettez-vous des petits voyages intérieurs en vivant le moment présent. Ouvert à tous et ne requiert aucun prérequis.

- Chaque mercredi de 11 h à 11 h 30
- Du 17 avril au 26 juin 2024 (pas de cours le 20 mai 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

## Tonus et renforcement

En travaillant votre musculation, améliorez votre équilibre, votre flexibilité et retrouvez une certaine endurance physique. Terminez par une période de relaxation.

- Chaque mercredi de 11 h 45 à 12 h 45
- Du 17 avril au 19 juin 2024
- À la FADOQ - Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau (porte 3)
- Avec Marie-Josée Normand
- Matériel requis : espadrilles intérieures
- Coût d'inscription : 75 \$ taxes incluses

## Club de cartes 500

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

- Chaque mercredi de 13 h 30 à 15 h 30
- Du 17 avril au 19 juin 2024
- À la FADOQ - Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau (porte 3)
- Avec Richard St-Jean
- Matériel requis : chaussures intérieures
- Café offert gratuitement
- Coût d'inscription : 0 \$ (inscription obligatoire)



## Pound cardio (soir)



Le cours est un amalgame de cardio et de fitness et qui consiste à marquer le rythme de la musique avec des bâtons qui ressemblent à des baguettes de batterie.

- Chaque mercredi de 18 h 30 à 19 h 30
- Du 17 avril au 19 juin 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

# Les jeudis



## Fitness Omnitif (Aylmer)

Offrez-vous un entraînement complet cardio-musculaire deux dans un. Conçu pour tous les niveaux, cet entraînement varié vise à améliorer la force, l'endurance, la coordination, la flexibilité et les réflexes.

- Chaque jeudi de 9 h à 9 h 45
- Du 18 avril au 27 juin (par de cours le 23 mai 2024)
- À la Résidence le *District Aylmer* 55 Imp. Lady-Colborne, Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel requis : espadrilles intérieures
- Coût d'inscription : 85 \$ taxes incluses

## Club social

### FADOQ - Région Outaouais

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 ou des activités.

- Chaque jeudi de 10 h à 11 h 30
- Du 18 avril au 6 juin 2024
- À la FADOQ - Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau (porte 3)
- Matériel requis : chaussures intérieures
- Café offert gratuitement
- Coût d'inscription : 0 \$ (inscription obligatoire)

## Ligue amicale de billard

Voilà une excellente occasion pour parfaire vos habiletés en billard et socialiser. Notez que les rencontres se font au « Bar le 8 ». Formule mixte.

- Chaque jeudi de 10 h à 12 h
- Du 18 avril au 27 juin 2024
- Au *Bar le 8* : 174 boul. Gréber, Gatineau
- Avec Jean Poulin et Guy Albert
- Matériel fourni sur place ou apportez votre équipement
- Coût de 5 \$ par personne chaque semaine, payable sur place

# Les jeudis...



## **Yoga sur chaise** (Aylmer)

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, le tonus, la mobilité et l'équilibre.

- Chaque jeudi de 10 h à 10 h 45
- Du 18 avril au 27 juin 2024  
(pas de cours le 21 mai 2024)
- 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

## **Danse en ligne** (initiation)

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
- Du 11 avril au 6 juin 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

## **Danse en ligne** (débutant)

Parfait pour les personnes qui connaissent déjà les rudiments de la danse en ligne !

- Chaque jeudi de 14 h à 15 h
- Du 11 avril au 6 juin 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 Omnitfit / Yoga sur chaise**

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.

- Chaque jeudi de 15 h 15 à 16 h
- Du 18 avril au 27 juin 2024  
(pas de cours le 21 mai 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

## **Club de randonnées Nordiques**

Apprenez les rudiments de la méthode finlandaise inspirée du ski de fond en combinant l'utilisation des bâtons selon la méthode de marche « nordique ». L'endroit de la première sortie et les détails seront envoyés par courriel aux personnes inscrites.

- Chaque jeudi de 13 h à 15 h
- Du 18 avril au 6 juin 2024
- Avec Michelle Parent
- Matériel requis : bâtons de marche,  
bouteille d'eau, collation
- Coût d'inscription : 50 \$ taxes incluses



# Les vendredis



## **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.

- Chaque vendredi de 9 h 30 à midi
- Du 19 avril au 21 juin 2024
- À la *FADOQ - Région Outaouais* :  
811-D, boul. St-René Ouest,  
Gatineau (porte 3)
- Certaines sorties se font  
à l'extérieur
- Avec Sylvain Perrier,  
photographe professionnel
- Matériel requis : appareil photo  
ou téléphone intelligent,  
chaussures intérieures
- Coût d'inscription :  
100 \$ taxes incluses



## **Club tricots avec Mimi**

Que ce soit pour apprendre à tricoter, pour parfaire vos connaissances, le Club tricots avec Mimi est l'occasion idéale pour socialiser et partager. La première rencontre permettra de définir les niveaux de connaissance et les sujets d'intérêts.

- Chaque vendredi  
de 13 h 30 à 15 h 30
- Du 19 avril au 7 juin 2024
- À la *FADOQ - Région Outaouais* :  
811-D, boul. St-René Ouest,  
Gatineau (porte 3)
- Avec Micheline Lalonde
- Matériel requis : apportez  
vos outils de tricot ou de crochet  
et votre laine
- Coût d'inscription :  
40 \$ taxes incluses



## Série d'ateliers : création de bijoux

Cette série de cinq ateliers permettra de mettre à profit votre créativité apprenant diverses techniques de confection de bijoux. Repartez avec vos propres créations.

- Les vendredis : 19 avril, 26 avril, 3 mai, 10 mai et 17 mai 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, Gatineau (porte 3)
- Matériel fourni : vaste choix de perles et de matériaux
- Matériel requis : chaussures intérieures
- Coût d'inscription : 90 \$ taxes incluses

## Atelier Androïd (initiation)

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

- Choix de deux dates : le 22 avril ou le 6 mai 2024
- De 13 h 30 à 16 h 30
- Avec Bernard Caron
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau (porte 3)
- Matériel fourni : cahier de formation (électronique)
- Matériel requis : votre tablette et / ou votre téléphone Androïd
- Coût d'inscription : 45 \$ taxes incluses

## Atelier Android (avancé)

Si vous avez déjà maîtrisé les fonctions et applications de base de votre tablette ou téléphone Androïd (Samsung, Motorola, LG, etc.), cette formation vous permettra de vous familiariser davantage avec les configurations et diverses applications.

- Le lundi 13 mai 2024
- De 13 h 30 à 16 30
- Avec Bernard Caron
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau (porte 3)
- Matériel fourni : cahier de formation (électronique)
- Matériel requis : votre tablette et / ou votre téléphone Androïd
- Coût d'inscription : 45 \$ taxes incluses



## Atelier Apple (débutant)

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

- Le jeudi 16 mai 2024
- De 10 h à 12 h
- Avec Manon Blais
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau (porte 3)
- Matériel fourni : cahier de formation (imprimé)
- Matériel requis : votre tablette et / ou votre téléphone Apple
- Coût d'inscription : \$ 45 taxes incluses



## Atelier Place aux téléviseurs intelligents (initiation)

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

- Le lundi 27 mai 2024
- De 13 h 30 à 16 h 30
- Avec Bernard Caron
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau (porte 3)
- Matériel fourni : cahier de formation (électronique)
- Coût d'inscription : 45 \$ taxes incluses



## Atelier La photographie avec Apple

Cet atelier portera sur les nombreuses fonctions et options de photographie sur IPhone et / ou IPad, comment modifier des photos, créer des albums et les partager.

- Le jeudi 23 mai 2024
- De 10 h à 12 h
- Avec Manon Blais
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau (porte 3)
- Matériel fourni : cahier de formation (électronique)
- Matériel requis : votre tablette et / ou votre téléphone Apple
- Coût d'inscription : 45 \$ taxes incluses

## Conférence virtuelle

Les multiples deuils du proche aidant dans la maladie d'Alzheimer

- Le mardi 7 mai 2024 dès 13 h 30
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau (porte 3)

## Atelier Nettoyez votre appareil Apple

Cet atelier abordera les sujets suivants : vérifier l'espace de stockage, enlever les applications inutilisées, effacer l'historique du navigateur et supprimer les applications inutilisées de votre téléphone ou tablette Apple.

- Le jeudi 30 mai 2024, de 10 h à 12 h
- Avec Manon Blais
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau (porte 3)
- Matériel fourni : cahier de formation (électronique)
- Matériel requis : votre tablette et / ou votre téléphone Apple
- Coût d'inscription : 45 \$ taxes incluses

- Michelle-Andrée Cormier, Société Alzheimer de l'Outaouais
- Le lien pour accéder à la conférence virtuelle sera acheminé aux personnes inscrites

## Atelier Courriels avec l'application Apple Mail

Cet atelier abordera les sujets suivants : accéder aux courriels via l'application Apple Mail, créer des dossiers, déplacer des courriels, personnaliser les fonctions de base, etc.

- Le jeudi 6 juin 2024 de 10 h à 12 h
- Avec Manon Blais
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau (porte 3)
- Matériel fourni : cahier de formation (électronique)
- Matériel requis : votre tablette et / ou votre téléphone Apple
- Coût d'inscription : 45 \$ taxes incluses

# 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](http://beneva.ca/fadoq) | 1 866 225-5050

**beneva**



# À l'écoute des membres : votre avis nous est précieux



Comme le temps passe vite ! Puisque notre dernier sondage de satisfaction remonte à 2021, nous avons décidé de consulter à nouveau les membres FADOQ par l'entremise d'un nouveau sondage. Ainsi, il nous sera possible avec les résultats de ce sondage, de mieux connaître vos besoins, votre niveau de satisfaction, ainsi que vos attentes.

Pour répondre au sondage, vous retrouverez le lien sur notre site Web et page Facebook. Il vous sera possible à la fin du sondage, de choisir de vous inscrire au tirage d'un prix de participation, soit une carte d'épicerie prépayée d'une valeur de 250 \$.

Votre avis est précieux, merci d'avance de votre participation !

Pour répondre au sondage :  
**[www.fadoq.ca/outaouais](http://www.fadoq.ca/outaouais)**



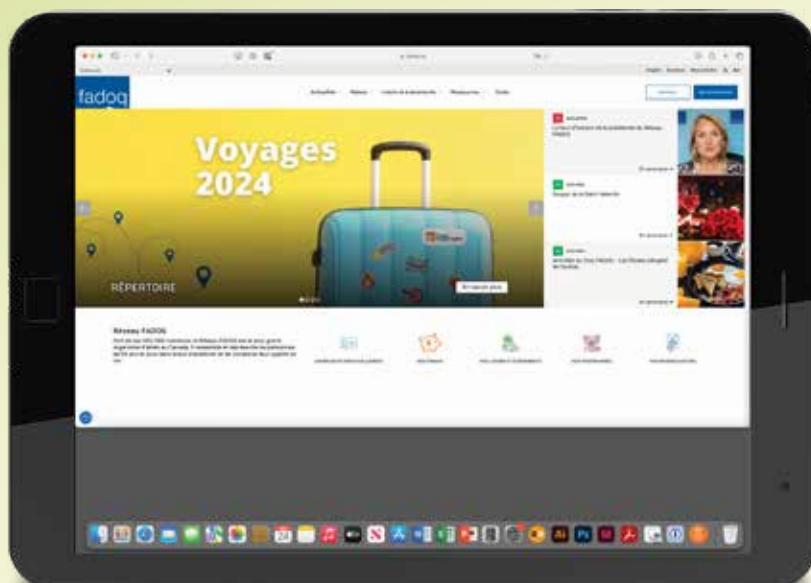
# Votre ressource spécialisée en assurance voyages



**SÉCURIGLOBE**  
assurance voyage



# Les soupers et dîners rencontre



Pour recevoir notre infolettre :

[www.fadoq.ca/outaouais/a-propos/infolettre](http://www.fadoq.ca/outaouais/a-propos/infolettre)

Une à deux fois par mois, joignez-vous à vos amis, aux soupers ou aux déjeuners organisés dans des restaurants à Gatineau. Que vous soyez seul ou en couple, voilà une excellente occasion pour rencontrer des gens et vous lier d'amitié. Avec enthousiasme, la bénévole, Maria Cesario, est toujours sur place pour vous accueillir.

Puisque ces sorties au restaurant sont organisées au fur et à mesure, les détails sont publiés sur notre site Web et notre page Facebook. L'invitation est aussi insérée régulièrement dans l'infolettre de la FADOQ – Région Outaouais.



## Réservez aux jeunes de 50 ans et plus !

**Librespace FADOQ<sup>MD</sup>** 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<sup>MD</sup> sans frais<sup>1</sup> en combinant vos assurances

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

ASSUREUR OFFICIEL  
DU RÉSEAU FADOQ

[intact.ca](http://intact.ca)

**[intact]**  
ASSURANCE

<sup>1</sup>Sous le nom d'Identité, la protection S.O.S. Identité<sup>MD</sup> offre une couverture d'assurance personnelle jusqu'à 25 000\$ pour le remboursement des dépenses engagées pour recouvrir votre identité. Cet offre peut être canadienne et non assurée dans certains provinces. L'information sera fournie par votre courtier ou conseiller en ligne à titre d'assurance seulement. Votre courtier d'assurance prendra en tout temps, toutes les mesures nécessaires pour un équitable traitement et résolution. Pour obtenir de plus amples informations sur cette offre et nos produits, veuillez visiter [intact.ca](http://intact.ca) avec votre représentant d'assurance ou contactez Intact. © 2020, Intact Compagnie d'assurance. Tous droits réservés.

# Liste des Clubs Affiliés



**La FADOQ - Région Outaouais regroupe maintenant  
19 Clubs affiliés et près de 27 500 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° REGROUPEMENT RÉGIONAL

K099	Club regroupement régional membres individuels
------	--

## N° CLUBS AFFILIÉS ET ASSOCIATIFS

K023	Club Le Bel Âge de Lac Blue Sea
K024	Club du troisième âge des Bons Vivants de Bouchette
K034	Club Chénéd'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
K801	Association nationale des Retraités fédéraux section Outaouais (ANRF)



## Accompagnement pour l'ouverture d'un dossier à la CNESST

La Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité au travail, communément appelée CNESST, est l'organisme auquel le gouvernement du Québec a confié la promotion des droits et des obligations en matière de travail. Elle en assure le respect auprès des travailleuses et travailleurs et des employeurs québécois. La CNESST est aussi un organisme qui aide les gens en couvrant les coûts d'appareils auditifs à celles et ceux qui ont une surdité liée à l'exposition au bruit dans le cadre de leur travail.

Si vous croyez que la diminution de votre audition est le résultat de l'exposition au bruit dans votre emploi actuel ou antérieur, vous pouvez entreprendre des démarches auprès de la CNESST pour faire reconnaître votre perte d'audition comme une lésion professionnelle. Que vous soyez présentement à l'emploi, en planification de votre retraite ou même à la retraite, vous pouvez profiter de l'aide offerte par la CNESST. Vous devez cependant avoir cotisé au régime de la CNESST du Québec pour que votre demande soit acceptée.



Les professionnels qui exercent au sein des cliniques *Lobe* accompagnent les travailleurs et les personnes retraitées ayant travaillé dans un environnement bruyant pour l'ouverture d'un dossier à la CNESST.

Si vous désirez entreprendre des démarches pour faire reconnaître votre surdité professionnelle, n'hésitez pas à prendre rendez-vous pour une consultation en santé auditive sans frais\*, qui inclut une évaluation sommaire de votre audition.

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

\*Offre permanente. 18 ans et plus.

## ADRESSES DES 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

#### SAINT-ANDRÉ-AVELLIN

##### **CLSC Petite-Nation**

14, rue Saint André  
Saint-André-Avelin  
QC, JOV 1WO

## 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.

\*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.

# Lobe

1 866 411-5623 / lobe.ca

Partenaire  
de la  
FADOQ -  
Région  
Outaouais!

Fière entreprise  
québécoise  
DEPUIS 2002



**Marie-Josée Taillefer**

Ambassadrice des cliniques *Lobe*  
et de la santé auditive



« Ce qui me touche  
le plus, lorsque  
j'accueille les familles,  
**c'est de savoir  
que je peux  
les épauler. »**

**Sylvain**  
Directeur de funérailles



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
- Salon FADOQ Distinction 50+
- Main d'œuvre d'expérience
- Parc-Cours-Santé
- Flocons d'argent

## 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



Vie • Santé • Investissement



Retrouvez votre monde



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](http://fadoq.ca/outaouais)

819 777-5774



Région Outaouais