

À vous de

bouger

À LAVAL

ÉTÉ
2024

fadoq

Région Laval

À DÉCOUVRIR
CE MOIS-CI

PICKLEBALL EXTÉRIEUR

PLANCHE À PAGAIE

COURS DE GOLF



MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE



Chers membres et partenaires de la FADOQ – Région de Laval,

C'est avec un immense plaisir que je m'adresse à vous pour vous présenter nos passionnantes activités estivales qui enrichiront notre communauté et stimuleront notre vitalité durant cette période ensoleillée.

Cette année, nous sommes ravis d'annoncer le retour des activités très populaires à l'été dernier. Nous avons le plaisir de vous proposer des séances de planche à pagaie, des cours de golf et des escapades en club de vélo. Ces activités ont été soigneusement sélectionnées pour répondre à la diversité de vos intérêts et pour encourager un mode de vie actif et sain.

Nous sommes convaincus que ces activités estivales renforceront nos liens communautaires tout en favorisant une vie active et épanouissante pour chacun de nos membres. Nous encourageons votre participation et attendons avec impatience de créer ensemble des souvenirs mémorables tout au long de cet été.

N'hésitez pas à contacter notre équipe pour de plus amples informations ou pour vous inscrire. Nous sommes impatients de partager ces moments uniques avec vous.

Sylvie Deschamps,
Directrice générale

MOT DU PRÉSIDENT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION



Bonjour à vous toutes et tous,

L'été est une période de l'année qui éveille tous nos sens et nous invite à profiter pleinement de chaque instant. Nous vous offrons des activités qui vous aideront à bénéficier de cette belle saison et vous donneront des possibilités infinies pour créer des souvenirs inoubliables.

Profitez de ces beaux moments avec nous.
Passez un très bel été.

Robert Robidoux,
Président du conseil d'administration

SAVIEZ-VOUS QUE

Nous sommes déménagés depuis le 1^{er} mai dernier. Voici notre nouvelle adresse : 2345 rue Michelin bureau 230, Laval (Québec) H7L 5B9.

Nous sommes situés dans le quartier industriel avec des multiples espaces de stationnement près de la porte d'entrée.



À LA UNE

PLANCHE À PAGAIE

Encore cette année, nous vous invitons à suivre une formation de deux heures pour vous familiariser avec ce sport. Les séances de planche à pagaie seront l'occasion de découvrir la beauté paisible des plans d'eau locaux tout en engageant votre corps dans une activité rafraîchissante. Que vous soyez débutant ou expert, notre instrutrice qualifiée veillera à ce que chaque participant se sente à l'aise et en sécurité. Pour plus de détails de l'horaire proposé, veuillez consulter la programmation à la page 4.



PICKLEBALL EXTÉRIEUR

Il nous fait plaisir de vous annoncer qu'il est possible de pratiquer le pickleball à l'extérieur cette année, de jour, mais de soir également. Pour plus de détails de l'horaire proposé, veuillez consulter la programmation à la page 4.

COURS DE GOLF

Très apprécié et très en demande lors de la précédente saison estivale, cette année nous vous offrons deux lieux différents pour suivre les cours : Terrain de golf St-François dans le quartier St-François et le Club de Golf Le Cardinal dans le quartier Ste-Dorothée.

Les cours de golf offriront une opportunité unique de perfectionner vos compétences, de profiter du grand air et de socialiser avec d'autres passionnés de ce sport élégant. Notre instructeur expérimenté sera là pour vous guider, que vous soyez novice ou golfeur chevronné. Pour plus de détails des horaires proposés, veuillez consulter les infolettres des prochaines semaines.



PROGRAMMATION SAISONNIÈRE – Date du début des inscriptions pour la saison estivale : le mardi 28 mai à 9 h.

Toutes les inscriptions pour ces activités se font par le site web de la FADOQ – Région de 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
Cours de Planche à pagaie A	Le jeudi 27 juin	15h à 17h	Lieu à confirmer sur les berges de la rivière des Mille-Iles Planche à pagaie fournie	60\$ 4 personnes
Cours de Planche à pagaie B	Le jeudi 27 juin	18h à 20h		
Cours de Planche à pagaie C	Le jeudi 11 juillet	15h à 17h		
Cours de Planche à pagaie D	Le jeudi 11 juillet	18h à 20h		
Cours de Planche à pagaie E	Le jeudi 15 août	15h à 17h		
Cours de Planche à pagaie F	Le jeudi 15 août	18h à 20h		
Cours de Qi Gong	Les lundis, mercredis et vendredis 20 mai au 21 juin	7h30 à 7h50	En virtuel Un lien vous sera envoyé quelques jours avant le 1 ^{er} cours	55\$
Pickleball extérieur libre A	Les jeudis 6 juin au 29 août	9h à 11h	Complexe Bois-de-Boulogne	140\$ De 16 à 20 personnes
Pickleball extérieur libre B	Les jeudis 6 juin au 29 août	18h à 20h	Le participant doit fournir sa raquette et une balle	
Club de marche	Les mardis 16 avril au 10 décembre	18h à 19h	Parc Bernard-Landry Stationnement à l'école secondaire Mont-de-La Salle	Gratuit
Club de vélo	Les mardis 21 mai au 24 septembre	Dans la journée	Divers lieux	Gratuit

VOICI LES ADRESSES DES DIVERS LIEUX D'ACTIVITÉS :

Bureaux de la FADOQ – Région de Laval, 2345, rue Michelin, bureau 230, Laval, QC H7L 5B9

Club de golf St-François, 3000, boulevard des Mille-Îles, Laval, QC H7J 1G1

Club de golf le Cardinal, 1000, avenue des Bois, Laval, QC H7R 1H6

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

École secondaire Mont-de-La Salle, 125, boulevard des Prairies, Laval, QC H7N 2T6

Session automne 2024

Inscription aux activités :
dès le mardi 3 septembre 9h.

Surveillez l'infolettre du 22 août pour plus de détails, mais également votre revue VIRAGE livrée à votre porte dès le 19 août!

Dates de la session d'automne : 23 septembre

CLUB DE VÉLO

Il est temps de vous inscrire au club de vélo de la FADOQ – Région de Laval. Il suffit de consulter le site internet de la FADOQ – Région de Laval dans la section Loisirs et événements.

Les escapades du club de vélo seront l'occasion parfaite pour explorer les sentiers pittoresques de notre belle région et celles avoisinantes. Rassemblons-nous pour des balades conviviales, découvrons de nouveaux itinéraires et apprécions ensemble la liberté que procure le vélo.

Pour une 5^e 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.

QUOI DE NEUF CETTE SAISON-CI

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 changement 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 détails sur les sorties !



LES RENDEZ-VOUS DE LA DG



Voici les dates à mettre sur votre calendrier pour participer aux prochains rendez-vous de la DG :

Dates et lieu de la rencontre :

- **18 juin** : Venez pique-niquer et jouer à la pétanque au Centre de la nature (inscription dès le 15 mai)
- **17 août** : Venez participer à la 2^e édition de l'épluchette de blé d'inde (inscription dès le 2 juillet)

Modalités d'inscription :

- Sur notre site internet
- Pour les membres FADOQ et leurs amis non-membres qui désirent faire une belle activité

Restez à l'affût des infolettres pour connaître les détails de ces événements !

TOURNOI DE GOLF ANNUEL 2024

La FADOQ – Région de Laval vous convie à son 6^e Tournoi de Golf Annuel au Club de Golf St-François de Laval le 29 août 2024.

Tournoi

Format du tournoi : Shotgun

Créez votre groupe de deux ou quatre joueurs.

Tarif par joueur : 130\$ par personne taxes incluses

Le coût comprend :

- Le droit de jeu et la voiturette de golf
- Animation sur le terrain par nos partenaires et BBQ durant le parcours
- Souper spectacle 3 services mettant en vedette Mme Mélanie Haché
- Un verre de vin
- Nombreux prix de présence

Vous pouvez aussi vous joindre à nous pour le souper seulement.

Le tarif est de 60\$ par personne taxes incluses.

L'inscription se fait par le site web de la région.

Faites vite les places sont limitées.

Le tournoi a lieu beau temps, mauvais temps.



NOUVEAUTÉ : LIGUE DE GOLF AU CLUB DE GOLF LE CARDINAL

La FADOQ – Région de Laval est heureuse de vous inviter à être membre de sa ligue de golf. Le Club de Golf Le Cardinal est le secret le mieux gardé de Laval. Il s'agit de l'un des plus anciens terrains de golf du Québec. Son cadre enchanteur logé entre Montréal et la Rive-Nord le rend très accessible, que vous arriviez de la ville ou de la banlieue.

Voici les détails de la ligue :

Dates : Tous les mercredis en matinée du 15 mai au 25 septembre

Lieu : Club de Golf Le Cardinal, 1000, avenue des Bois, Laval, QC H7R 1H6

Prix : 2 forfaits disponibles :
 - 80\$ pour droit de golf, voiturette, un verre de bière
 - 95\$ pour droit de golf, voiturette, un verre de bière, une boîte à lunch

Veillez consulter l'infolettre spéciale du 1^{er} mai pour connaître tous les détails pour vous inscrire et réserver votre départ.





FESTIVAL D'ÉTÉ DE LANAUDIÈRE

La FADOQ – Région de Laval est heureuse d'être partenaire avec le Festival de Lanaudière pour une 2^e année consécutive. Ce partenariat permet d'offrir un tarif préférentiel de 15 % aux membres sur l'ensemble des concerts de la saison 2024 qui auront lieu à l'Amphithéâtre Fernand-Lindsay et dans les églises (excluant les concerts du 6 juillet et du 4 août).
CODE PROMO : FADOQ

De plus, La FADOQ – Région de Laval vous propose un spectacle hors pair le dimanche 14 juillet. Un bloc de 20 sièges a été réservé pour les membres FADOQ :

INTÉGRALE DES CONCERTOS BRANDEBOURGEOIS DE BACH II

La réputation de l'Orchestre baroque de Fribourg, prince parmi les orchestres d'Europe, dépasse les frontières : auréolée de multiples prix pour une discographie parmi les plus vastes de notre époque, la célèbre phalange allemande nous offre un panorama en forme de kaléidoscope de l'univers de Bach – en exclusivité nord-américaine – au travers de ses célèbrissimes Concertos brandebourgeois, en passant par la musique de son tout aussi célèbre contemporain, Antonio Vivaldi. Une rencontre imaginaire entre deux géants, qui marque le retour de l'orchestre au Québec, après 10 ans d'absence.

FESTIVAL DE
lanaudière

Dimanche 14 juillet 2024
Amphithéâtre Fernand-Lindsay
14 h

Catégorie billet :

A rangée R : 13 billets disponibles au montant de 45 \$
B rangée B : 7 billets disponibles au montant de 35 \$

Pour l'achat des billets : vous êtes priés de faire parvenir un courriel à info@fadoqlaval.com avec le nombre de billets et la catégorie et un numéro de téléphone pour vous contacter. Un membre du personnel communiquera avec vous rapidement pour procéder au paiement et à la confirmation des billets.



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



PARTENAIRES PROVINCIAUX

 <p>Lobe Retrouvez votre monde</p>	 <p>BENOIT VIAU DENTUROLOGISTE</p>	 <p>Lingerie Laval</p>	 <p>clubvoyages Tourbec-Laval</p>	 <p>ST-FRANÇOIS LAVAL</p>
 <p>Ballet Tompkins</p>	 <p>villagia de l'île Paton</p>	 <p>YVES LÉGARÉ Complexes funéraires</p>	 <p>sports experts LAVAL</p>	 <p>Energie Cardio</p>
 <p>Lifeline</p>	 <p>EXPO GOLF QUÉBEC</p>	 <p>obq Opéra bouffe du Québec</p>	 <p>[co]motion Agitateur de culture</p>	 <p>Orchestre symphonique de Laval</p>
 <p>Bonjour Aujourd'hui & Après</p>	 <p>Boston Pizza</p>	 <p>LES RÉSIDENCES SOLEIL Famille Savoie</p>		

PARTENAIRES PROVINCIAUX

 <p>beneva Vie • Santé • Investissement</p>	 <p>[intact] ASSURANCE Auto • Habitation</p>	 <p>BÉTONNEL™ Le vrai magasin de peinture Dulux</p>	 <p>AMERISPA</p>	 <p>L'ÉQUIPEUR</p>
 <p>Hydro Solution</p>	 <p>Yellow</p>	 <p>greiche & scuff professionnels de la vue</p>	 <p>SECURIGLOBE travel insurance</p>	

ET BIEN PLUS ENCORE...

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



>> Une audition en bonne santé pour savourer la vie!

Chaque année, le mois de mai est un moment important pour sensibiliser la population aux bienfaits d'une audition en santé, car c'est le mois de l'audition.

Prendre soin de sa santé auditive, c'est retrouver son monde

Une audition en santé, c'est bien plus que simplement bien entendre. C'est la clarté dans la compréhension de la parole, la précision des sons qui meublent notre quotidien, la connexion avec notre environnement. Elle influence notre communication, nos interactions sociales et même notre bien-être émotionnel.

Une audition en santé représente un lien précieux avec notre entourage et tout ce qui compose notre vie.

Que ce soit avec nos proches, au travail ou pendant nos loisirs, notre capacité à interagir et à partager est continuellement enrichie par une audition en santé.

Des professionnels de la santé auditive à votre écoute

Le réseau des cliniques Lobe facilite l'accès aux soins de santé auditive en proposant une approche multidisciplinaire unique, où l'on trouve sous un même toit tous les professionnels de la santé auditive : médecins ORL, audiologistes, audioprothésistes et éducateurs spécialisés.

Depuis plus de 20 ans, ces professionnels s'engagent à changer des vies en brisant l'isolement causé par la perte auditive. Chaque année, ils saisissent le mois de mai, qui est dédié à l'audition, comme une période privilégiée pour informer et encourager la population à prendre soin de son audition.

Faites vérifier votre audition

Vous avez un doute sur la qualité de votre audition ? Prenez rendez-vous pour une consultation en santé auditive sans frais*, qui inclut une évaluation sommaire de l'audition. Ce service est offert au sein des cliniques Lobe. **Un seul appel. On s'occupe de vous.**^{MD}

Pendant la consultation en santé auditive, vous serez invité à parler de vos difficultés d'écoute et de communication au quotidien. Vous recevrez également des informations quant à l'importance d'une audition en santé et aux impacts que peut entraîner une perte auditive. La consultation se poursuit avec une évaluation sommaire de l'audition. Selon les résultats obtenus, vous serez référé, au besoin, vers un autre professionnel de la santé auditive pour poursuivre votre démarche.

Les professionnels qui exercent au sein des cliniques Lobe sont profondément engagés à ce que la population prenne soin de son audition. C'est pourquoi, durant tout le mois de mai dédié à l'audition, des consultations en santé auditive sont également disponibles le samedi dans la majorité des cliniques Lobe, en complément des horaires réguliers en semaine.

Votre santé auditive mérite toute votre attention, parce que chaque moment mérite d'être entendu.

Pour prendre rendez-vous dans une clinique Lobe, composez le 1 866 411-5623.

*Offre permanente. 18 ans et plus.

Marie-Josée Taillefer,

ambassadrice des cliniques Lobe et de la santé auditive

Lobe
Retrouvez votre monde



Luci

Une plateforme en ligne conçue pour vous soutenir dans l'adoption d'habitudes de vie favorables à la **santé du cerveau**.

Visitez luciapp.ca/laval >



Activité physique



Alimentation



Stimulation intellectuelle

- **POINT DE DÉPART** : Faites le point sur vos habitudes actuelles.
- **ACCOMPAGNEMENT** : Obtenez des rencontres virtuelles avec un-e conseiller-ère formé-e en entretien motivationnel.
- **PLAN D'ACTION** : Établissez des objectifs personnalisés pour améliorer vos habitudes, un pas à la fois.
- **BIBLIOTHÈQUE** : Consultez un vaste répertoire d'articles éducatifs et de fiches pratiques.

C'est gratuit!



luciapp.ca/laval

Politiques en cas d'annulation

- Les taxes sont incluses dans tous nos prix.
- L'inscription est obligatoire pour toutes nos activités et elle se fait par le site Web. Pour toute demande de support, contactez Sabrina Mulé au 450-686-2339, option 2.
- 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'annulation de la FADOQ – Région de Laval.
- Consulter la Politique des loisirs de FADOQ – Région de Laval sur notre site web pour connaître l'ensemble de nos conditions et de nos règlements.
- Le bureau régional se garde le droit de 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 :

Veillez composer le 450 686-2339

Merci à nos Grands partenaires et commanditaires



Auto • Habitation

beneva

Vie • Santé • Investissement

FADOQ – Région de Laval
2345 rue Michelin,
bureau 230,
Laval (Québec)
H7L 5B9



Fier partenaire
de la **FADOQ-**
Région Laval

Prendre soin de
sa santé auditive,
**c'est retrouver
son monde!**

Prenez rendez-vous pour une
consultation en santé auditive
sans frais*, qui inclut une évaluation
sommaire de l'audition. Pendant tout
le mois de mai, des rendez-vous sont
aussi offerts le samedi dans
la majorité des cliniques Lobe.



**MAI: MOIS
DE L'AUDITION**

Lobe
cliniques

1 866 411-5623
lobe.ca

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

**Offre permanente. 18 ans et plus.*