

Loisirs et activités

Programmation automne 2025

MAJ 11 août 2025



Loisirs et activités de la FADOQ – Région Estrie

Pour connaître toute notre programmation, il y a trois façons de 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 désirée pour voir les détails

2) Notre infolettre

- i. Parution le 15 de chaque mois, informe de ce qui s'en vient – gratuit et ouvert à tous
- ii. Les personnes inscrites la reçoivent à leur courriel *vérifiez vos pourriels
- iii. Il faut être abonné
- iv. L'abonnement se fait en s'inscrivant sur notre site:
<https://www.fadoq.ca/estrie/a-propos/infolettre>

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

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

Informations générales :

1) Inscriptions

- i. En ligne sur notre site Internet avec le mode de paiement par carte de crédit
- ii. En personne du lundi au jeudi de 9 h à 12 h et 13 h à 16 h / vendredi de 9 h à 12 h

2) Remboursement (Politique de remboursement)

- i. Pour tout abandon d'une activité, s.v.p. informez la personne responsable de l'activité.
 - **AVANT** le début de l'activité : seulement les frais administratifs de 3.75% du montant total des frais d'inscription seront exigés
 - **APRÈS** la 1ère séance : la totalité des frais d'inscription sera exigée. Des raisons de santé SEULEMENT (certificat médical à l'appui) pourront justifier le remboursement des frais d'inscription dans le cas d'un abandon qui survient après le début d'une activité ou d'un cours.

**Des modalités différentes peuvent être appliquées selon l'activité: bien lire les descriptifs*

3) À propos des activités

- i. En présentiel à nos bureaux : 2050 rue King Ouest, bureau 020, Sherbrooke (Qc.) J1J 2E8
- ii. En virtuel : vous allez recevoir un lien par courriel pour vous connecter
- iii. Extérieur du bureau : vous aller recevoir l'information par courriel
- iv. Annulation d'une activité : La FADOQ-Région Estrie se réserve le droit d'annuler toute activité à l'horaire. Dans ce cas, les personnes inscrites sont informées personnellement et les frais d'inscription sont remboursés OU annulés.

4) Coordonnées

- i. Téléphone : 819 566-7748
- ii. Adresse : 2050 rue King Ouest, bureau 020, Sherbrooke (Qc.) J1J 2E8
- iii. Courriel : projet@fadoquestrie.ca
- iv. Site internet: <https://www.fadoq.ca/estrie/>
- v. Facebook : <https://www.facebook.com/fadoquestrie>
- vi. Instagram : <https://www.instagram.com/fadoquestrie/>



Loisirs & activités

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

Catégories	Activités	Dates/Heures	Lieux	Liens / détails
Activités sociales et éducatives	Les JEUX-DI <i>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.</i> * Nous avons certains jeux sur place mais vous pouvez apporter le vôtre <u>*pour membres FADOQ</u>	Dates: tous les jeudis 13 h à 15 h 30 Du 4 septembre 2025 au 28 mai 2026 *sauf jeudi 23 octobre Coût: gratuit <i>*Sans inscription: présentez-vous à la FADOQ!</i>	Endroit: FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/44beu7F
	Initiation à l'espagnol ! Avec Mariluz	Dates : les jeudis du 25 sept. au 20 nov. 2025 (8 rencontres) *sauf jeudi 23 octobre Heure : 9h30 à 11h30 Endroit : FADOQ Coût : 91,98\$+ tx incluant un petit cahier d'apprentissage	Endroit: FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/4lC53Eb
	Anglais débutant with Barbara !	Dates : Les jeudis matin du 11 sept. 2025 au 6 nov. 2025 (*sauf jeudi 23 oct.) Durée : 8 semaines Heure : 9h30 à 11h30 Coût : 86,98\$ + tx	Endroit: FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/4nuy1HK

Loisirs & activités

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

Catégories	Activités	Dates/Heures	Lieux	Liens / détails
Activités sociales et éducatives	Atelier « Prévention et contrôle des chutes » Avec M. Benoît Séguin	1) Dates : les mercredis du 17 septembre au 15 octobre 2025 (5 rencontres) 2) Dates : les mercredis du 29 octobre au 26 novembre 2025 (5 rencontres) Heure : 10h à 11h Coût : 45\$ taxes incluses	Endroit: FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/4l7C62S
	Conférence : « Le sens de la vie à la retraite » Par Orientation Travail	Date : jeudi 16 octobre 2025 Heure : 13h30 à 15h Coût : gratuit	Endroit: FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/40zqJse
	Comment prendre des décisions pour nos soins de fin de vie ? Conférence interactive avec invités par le Comité des usagers du CHUS et CIUSSS de l'Estrie	Date : Mercredi 15 octobre 2025 Heure : 13h30 à 15h Coût : gratuit	Endroit: FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/45QIoPU

Loisirs & activités

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

Catégories	Activités	Dates/Heures	Lieux	Liens / détails
Activités sociales et éducatives	Coopérative funéraire de l'Estrie « Laisser des traces à nos proches - comment se préparer en cas de décès »	Dates : mercredi 8 octobre 2025 Heure : 13h30 à 15h Coût : gratuit	Endroit : FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/4kikmAy
	Yoga du rire <u>en virtuel!</u> Avec Nathalie Longpré	<u>Cours d'essai x 1</u> Date : jeudi 2 octobre 2025 Heure : 11h à 12h Coût : 11\$ + tx <u>Session de 5 séances</u> Dates : les jeudis du 30 octobre au 27 novembre 2025 Heure : 11h à 12h Coût : 55\$ + tx	Endroit : en virtuel- un lien vous sera envoyé suite à votre inscription	https://bit.ly/45KunDb
	Séance d'information juridique : « Les droits des locataires aînés » Par le Centre de Justice de Proximité Estrie	Date : Mercredi 12 novembre 2025 Heure : 13h30 à 15h Coût : gratuit	Endroit : FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/3GgotiW

Loisirs & activités

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

Catégories	Activités	Dates/Heures	Lieux	Liens / détails
Activités sociales et éducatives	La « maladie » l'Astacose Avec M. Mathieu Poulin	Dates : les mercredis 29 oct., 5 nov., 12 nov. 2025 Heure : 13h30 à 15h Coût : 17,40 + tx pour les 3 rencontres	Endroit: FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/44xwHvb
	« Au volant de ma santé » avec la SAAQ	Date : mercredi 26 novembre 2025 Heure : 13h30 à 15h Coût : gratuit	Endroit: FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/4lfVsCW
	Conférence juridique : « Les soins de fin de vie » Avec le Centre de Justice de Proximité Estrie	Date : mercredi 1 ^{er} octobre 2025 Heure : 13h30 à 15h Coût : gratuit	Endroit: FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/4l7pZmn

Loisirs & activités

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

Catégories	Activités	Dates/Heures	Lieux	Liens / détails
Activités sociales et éducatives	<i><u>*en virtuel</u></i> En direct de la Thaïlande ! <i>Méditation et mieux-être</i> <i>avec Paul Arcand</i>	a) Un cours d'essai et d'échanges mardi 30 septembre 2025 20 h à 21 h (heure du Québec) Coût : Gratuit b) Automne 2025 Les mardis du 7 octobre au 25 novembre 2025 8 séances Heure : 20 h (heure du Québec) Durée: de 60 à 75 min. Coût : 80 \$ + taxes	Endroit: en ligne sur ZOOM *un lien vous sera envoyé peu avant l'événement	https://bit.ly/4eHHhEA
	<i><u>*En virtuel</u></i> Pour une bouche saine et un meilleur bien être ! <i>Avec Dre Nadia Gargouri</i>	Dates: mardi 14 octobre 2025 Heure : 18h30 à 19h30 Endroit : en virtuel TEAMS *un lien de connexion vous sera envoyé avant la rencontre Coût : gratuit Inscription : en ligne	Endroit: en ligne sur TEAMS *un lien vous sera envoyé peu avant l'événement	https://bit.ly/4lra8zd
	Atelier FADOQ.CA <i>Cours informatiques</i>	Excel : 22 sept. au 20 oct. Apple : 16 sept. au 21 oct. W11 : 12 sept. Au 17 oct. Android : 30 sept. au 28 oct.	FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/3U6dg7C

Loisirs & activités

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

Catégories	Activités	Dates / Heures	Lieux	Liens / détails
Activités culturelles	Centre culturel de l'Université de Sherbrooke • Concours • Spectacles • Événements *Visitez notre page web pour tous les détails!	Dates: septembre 2025 à juin 2026	Endroit: Centre culturel de l'Université de Sherbrooke	<i>Sorties « Privilège »</i> FADOQ Le country de nos idoles https://bit.ly/4kfyGdn Nathalie Simard https://bit.ly/44lds32 Marc Dupré https://bit.ly/4lyqg1t <i>Concours</i> https://bit.ly/4liHhNB
	Club de lecture Une fois par mois, les passionnés de livres se rencontrent pour discuter du livre du mois	Dates/4 rencontres: mercredi 27 août, mercredi 24 septembre, lundi 20 octobre, mercredi 19 novembre 2025 Heure: 13 h 30 à 15 h 30	Endroit: FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/4nt3XfF

Loisirs & activités

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

Catégories	Activités	Dates / Heures	Lieux	Liens / détails
Activités physiques et sportives	Cours Essentrics <u>En virtuel</u> Séances d'entraînement qui changent rapidement la forme de votre corps par une combinaison dynamique de renforcement et d'étirement.	Dates: ➤ Les mardis « Tonique » du 9 septembre au 16 décembre 2025 ➤ Les mercredis « Douceur » du 10 septembre au 17 décembre 2025 ➤ Les jeudis « Tonique » du 11 septembre au 18 décembre 2025 Durée: 8 séances Heure : 9 h à 10 h Coût : 165\$ plus taxes	En virtuel *Pour participer à ce cours virtuel, vous devez posséder un ordinateur, une tablette ou téléphone intelligent	https://bit.ly/4esddMO

Loisirs & activités

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

Catégories	Activités	Dates / Heures	Lieux	Liens / détails
Événements	Salon 50+ de l'Estrie Un événement unique et incontournable en Estrie Le SEUL salon destiné aux 50+ dans la région de l'Estrie !	Dates/2025: - samedi 25 octobre de 9h à 17h - dimanche 26 octobre 9h à 16h Coût: entrée et stationnement gratuit Pour qui: ouvert à toutes et tous/membres ou non-membres FADOQ	Endroit: Centre de foires de Sherbrooke Sur place: vous pourrez renouveler votre carte FADOQ ou devenir membre Conférences: - Dr David Fortin - Dominic Arpin - Denis Bouchard - Geneviève O'Gleman - Marie-Josée Taillefer et Maxime Landry - Mélanie Gagné - Q&T Recherche - Coopérative funéraire de l'Estrie	https://bit.ly/4lrb1HC



Salon **50⁺**
FADOQ-Région Estrie

présenté par
Lobe
cliniques

25 et 26 octobre 2025
CENTRE DE FOIRES DE SHERBROOKE








EN SAVOIR PLUS 

Loisirs & activités

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

Catégories	Activités	Dates / Heures	Lieux	Liens / détails
Voyages et sorties	Train du canyon Agawa et le nord de l'Ontario	17 au 23 septembre 2025	Ontario	https://bit.ly/4lkOggi
	Au sommet des Laurentides	27 septembre 2025	Mont-Tremblant	https://bit.ly/40LxIDU
	Magie des lanternes	16 novembre 2005	Jardin botanique de Montréal	https://bit.ly/3IALa1O
	La magie d'un Noël avec Mélissa Bédard	30 novembre 2025	salle Le Mirage à Terrebonne	https://bit.ly/44B3dfF



RECEVEZ- VOUS

L'INFOLETTRE?

15 000 ABONNÉS

fadoq.ca/estrie



Abonnez-
vous





TÉLÉCHARGEZ L'APPLI FADOQ

iPHONE et ANDROID

fadoq.ca/estrie



**Téléchargez
l'appli**



Région Estrie



PROFITEZ DE 1000 RABAIS

plus de
1000 RABAIS

fadoq.ca/estrie



Consultez
les rabais



Région Estrie



ÊTES-VOUS MEMBRE?

30 \$* / 12 MOIS
55 \$* / 24 MOIS

fadoq.ca/estrie



Adhérez
maintenant!



Région Estrie