

Automne 2025



INFO FADOQ

Région Outaouais

PROGRAMMATION AUTOMNE 2025

Mise en forme et relaxation

Ateliers, clubs et ligues

Conférences : santé et bien-être

Tours guidés en Outaouais

Voyages : nos prochaines destinations cet automne

INSCRIPTIONS : 26 AOÛT 2025

SALON FADOQ OUTAOUAIS
PRÉSENTÉ PAR LOBE

Outaouais, Qc

www.fadoq.ca/outaouais



Réservé aux jeunes de 50 ans et plus !

Librespace FADOQ^{MD} 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^{MD} sans frais¹** en combinant vos assurances

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

intact.ca

ASSUREUR OFFICIEL
DU RÉSEAU FADOQ



¹En cas de vol d'identité, la protection S.O.S. Identité^{MD} offre une couverture d'assurance pouvant aller jusqu'à 25 000 \$ pour le remboursement des dépenses engagées pour recouvrer votre identité. Ces offres peuvent varier et être modifiées sans préavis. L'information retrouvée dans cette publicité vous est fournie à titre indicatif seulement. Votre contrat d'assurance prévaut en tout temps. Veuillez le consulter pour un exposé des protections et exclusions. Pour obtenir de plus amples informations sur cette offre et nos produits, veuillez communiquer avec votre représentant d'assurance ou consulter intact.ca. © 2023, Intact Compagnie d'assurance. Tous droits réservés.

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 | 1 866 225-5050

beneva

*Certaines conditions, restrictions ou exclusions peuvent s'appliquer. Le rabais de 4 % s'applique uniquement à l'assurance vie sans examen médical. Les assurances de personnes sont souscrites par Beneva inc. et distribuées par Beneva inc., cabinet de services financiers et ses partenaires autorisés. Les produits d'épargne sont établis par Beneva inc. et distribués par Beneva inc., cabinet de services financiers et ses partenaires autorisés. © Beneva inc. 2023 ¹ Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce de Groupe Beneva inc. utilisées sous licence.





Sylvie Desormeaux
Présidente



Marc-André Plouffe
Directeur général

MOT DE LA PRÉSIDENTE ET DU DIRECTEUR GÉNÉRAL

L'arrivée de l'automne est toujours une période particulière, car elle marque le retour en grand de nos activités après une pause estivale bien méritée. Les journées sont plus courtes, les arbres prennent des teintes orangées et l'air frais invite au rassemblement et aux petites douceurs.

C'est dans ce même esprit que nous vous présentons une programmation automnale vibrante, bienveillante et remplie d'occasions de se rassembler dans le plaisir.

Notre objectif demeure le même : lutter contre l'isolement en vous proposant des activités diversifiées qui favorisent l'épanouissement, la santé et l'apprentissage, et qui permettent de vivre des expériences enrichissantes.

Que ce soit pour des cours de maintien, de relaxation et de renforcement physique, des conférences inspirantes, des ateliers dynamiques ou des moments de partage lors de nos déjeuners et soupers rencontres, sans oublier nos nombreuses destinations de voyages, chaque détail a été pensé pour répondre aux besoins évolutifs des personnes âgées de 50 ans et plus.

De plus, nous sommes heureux de vous annoncer la tenue de la quatrième édition du Salon FADOQ Outaouais, présenté par LOBE, les 25 et 26 octobre 2025 au Palais des congrès de Gatineau. C'est un événement majeur, gratuit et ouvert à tous, où près de 150 exposants vous attendent, avec des spectacles, des conférences et de belles rencontres avec des experts et des personnalités bien connues.

Nous sommes profondément touchés par l'engagement et l'énergie de notre réseau.

La FADOQ - Région Outaouais est une grande famille, une communauté où chacun a sa place, peu importe son parcours, ses capacités ou ses aspirations. Chers membres FADOQ, votre présence, votre enthousiasme et votre dévouement sont la source de notre succès. Merci d'être là, fidèles au rendez-vous. Que cette saison soit remplie de prospérité, d'aventures et de moments heureux vécus ensemble. Au plaisir de se rencontrer lors de nos nombreuses activités.

EN BREF

Depuis plus de 50 ans, la FADOQ – Région Outaouais œuvre à briser l'isolement et à valoriser un vieillissement actif, engagé et épanoui. Forte de près de 30 000 membres, elle représente aujourd'hui le plus grand réseau d'aînés en Outaouais, fièrement rattaché à la plus vaste organisation du genre au Québec et au Canada.

Véritable voix des 50+, la FADOQ est à la fois un repère, un soutien et un moteur d'action.

ADHÉSION

Depuis le 1er janvier 2025, le coût de la carte FADOQ a été ajusté :

- 30 \$ pour 12 mois
- 55 \$ pour 24 mois



MODALITÉS D'INSCRIPTION



NOUVEAUX TARIFS

La FAODQ - Région Outaouais souhaite également vous informer qu'une légère augmentation des prix a été appliquée à certains cours. Cette décision reflète l'augmentation des coûts liés à la qualité des services, à la location des espaces et à la rémunération équitable de nos instructeurs.

IMPORTANT :

Les prix indiqués dans la programmation et sur la boutique Eventnroll sont **avant taxes**.

Pour consulter la description complète de chaque cours, scannez le code QR ci-dessus et visitez notre boutique en ligne sur la plateforme Eventnroll.



DÉBUT DES INSCRIPTIONS DÈS MARDI, LE 26 AOÛT 2025



Comment s'inscrire ?

Les inscriptions aux activités sont ouvertes à partir du mardi, le 26 août à 8 h 30. Avant de vous inscrire, assurez-vous d'avoir en main votre carte de membre FADOQ valide.

- **En ligne :** [EventNroll](#)
- **En appelant :** (819) 777-5774
- **En personne :** 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau

Si vous vous inscrivez en personne, il est possible de payer par carte de crédit, débit et en argent comptant. Pour payer par carte de crédit, vous devez être détenteur de la carte.

En région

Si vous souhaitez vous inscrire à la programmation de votre Club affilié FADOQ en région, veuillez SVP communiquer avec celui-ci afin d'obtenir tous les détails.

Durée de la programmation

La programmation automnale débutera le 4 septembre 2025 et se terminera, pour la majorité des cours, des ateliers et des conférences, au courant de la semaine du 5 décembre 2025.

ATTENTION :

Cette programmation d'automne s'étendra exceptionnellement sur 12 semaines, soit deux semaines de plus qu'à l'habitude, pour vous offrir encore plus de moments enrichissants, de découvertes et de plaisir partagé.

Rendez-vous

La grande majorité des cours, des ateliers et des conférences se déroulent au secrétariat régional de la FADOQ - Région Outaouais à Gatineau : 811-D, boul. St-René ouest à Gatineau (porte 3). Toutefois, certains cours sont offerts dans les secteurs du Cheval-Blanc, Hull et Aylmer. Vous retrouverez tous ces détails aux pages suivantes.

Merci de noter qu'il est recommandé de ne pas arriver **plus de 15 minutes à l'avance** avant le début de votre cours, afin de respecter le bon déroulement des activités et de ne pas nuire aux groupes précédents.



Politique d'annulation

Advenant que la FADOQ – Région Outaouais soit dans l'obligation d'annuler la programmation ou une activité en particulier, l'ensemble des frais d'inscription seront entièrement remboursés. Dans une situation pareille, nous communiquerons avec chaque membre.

Si une personne souhaite changer de cours après s'être inscrite, **un remboursement complet du premier cours sera effectué** avant de procéder à l'inscription au nouveau cours choisi. Cette démarche permet de faciliter la gestion et d'assurer un bon suivi administratif.

Pour les personnes qui se désistent, aucun remboursement ni crédit ne sera autorisé après le premier cours. Toutefois, en cas de raison médicale, un crédit ou un remboursement pourra être accordé sur présentation d'une pièce justificative.

Bienvenue aux proches aidants

Une personne proche aidante qui accompagne un membre inscrit à la programmation n'a pas à déboursier de frais pour se joindre à la programmation. Toutefois, cela ne s'applique pas aux voyages. Celle-ci doit toutefois nous informer de sa présence en appelant le secrétariat régional au 819-777-5774, poste 0.

Personnes à mobilité réduite

Le secrétariat régional de la FADOQ – Région Outaouais est un endroit entièrement adapté aux personnes à mobilité réduite.

Code de conduite

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 FADOQ.

Ce qui n'est pas toléré envers les participants, les formateurs, les bénévoles et les membres du personnel :

- L'intimidation, sous toutes ses formes.
- Les propos injurieux, diffamatoires, haineux, racistes, xénophobes, homophobes ou sexistes (ou toute utilisation d'un langage injurieux) visant à dénigrer.
- Le langage vulgaire, obscène ou malveillant.

Si vous êtes victime ou témoin d'une situation qui ne respecte pas les éléments énumérés ci-dessus, n'hésitez pas à communiquer avec Mélanie Gauthier, directrice adjointe au (819) 777-5774, poste 204.

Les échanges demeurent anonymes et confidentiels.

ENGAGEMENT

En participant à nos activités, chaque personne s'engage à contribuer à un climat respectueux et harmonieux, alors merci de respecter les engagements suivants :

- Arriver à l'heure, mais pas plus de **15 minutes avant le début** de votre activité, afin de ne pas perturber le bon déroulement des cours.
- Respecter les lieux, les équipements et le matériel mis à disposition.
- Maintenir les appareils électroniques en mode silencieux pendant les activités.
- Respecter le code de conduite.

Merci de faire de chaque séance un moment empreint de respect et de plaisir partagé.



NOUVELLES AVENTURES

En collaboration avec Aventure Outaouais, la FADOQ – Région Outaouais vous invite à vivre cet automne autrement ! Partez à la rencontre des couleurs éclatantes de la région, explorez des lieux empreints de charme et laissez-vous guider à travers des circuits ponctués de découvertes gourmandes, de paysages chaleureux et de rencontres avec des artisans locaux passionnés.

RÉSERVEZ VOTRE PLACE

Inscription en tout temps :

- **En ligne :** Event'Nroll (lien différent de la programmation).
- **En appelant :** (819) 777-5774
- **En personne :** 811-D, boul. St- René O. Gatineau



Route des vins et cidres de la Petite-Nation

Partez à la découverte des trésors agritouristiques de la région de la Petite-Nation. Réputée pour son histoire riche, la Petite Nation est une référence en matière de vins et de cidres. Visitez des vignobles familiaux et une cidrerie locale, échangez avec quelques artisans du terroir tout en savourant au moins 15 dégustations de ces breuvages enivrants.



Pour combler vos papilles, un savoureux diner, préparé par une ferme locale avec des produits principalement issus de leur exploitation de cinquième génération, vous sera également offert !

- Dates disponibles : 4, 5 et 6 octobre 2025
- De 11 h à 18 h (excluant le temps de ramassage)
- Coût : 183.96 \$ par membre
- Ce qui est inclus : transport, dîner complet et 15 dégustations de vins et cidres et visite de 3 producteurs locaux
- Les pourboires sont exclus
- Lieu de départ : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau

Excursion des vendanges dans le Pontiac

Venez vivre un événement unique avec les agriculteurs locaux dans le Pontiac et vendanger au charmant vignoble Petit Chariot Rouge à Shawville. Couper du raisin, déguster du vin, manger de délicieux produits locaux, voilà une journée d'automne parfaite !

- Dates disponibles : 10 et 11 octobre 2025
- De 8 h 30 à 15 h (excluant le temps de ramassage)
- Coût : 86.23 \$ par membre
- Ce qui est inclus : transport, repas complet, 5 dégustations de vins du vignoble et une participation à l'activité de vendange.
- Les pourboires sont exclus
- Lieu de départ : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau



Randonnée nocturne et souper dans le Parc de la Gatineau

À la lueur des étoiles, découvrez le Parc de la Gatineau autrement. Profitez d'une randonnée paisible qui vous mènera jusqu'à une charmante cabane en bois où votre guide vous préparera un souper réconfortant sur un poêle à bois, servi dans une atmosphère conviviale et enveloppante. Le trajet lui-même est considéré comme facile, avec une distance d'environ 5 km (aller-retour).

L'aller-retour durera environ 3 heures, incluant une pause d'une heure pour savourer le repas et profiter du refuge.

Accompagné d'un guide formé et expérimenté, vous serez encadré à chaque étape de cette aventure conviviale. Formation et équipement sont fournis pour vous permettre d'atteindre le refuge et d'en revenir en toute sécurité.

- 15 octobre 2025 de 17 h à 21 h 30
- Coût : 86.23 \$ par membre
- Ce qui est inclus : transport, équipement pour la randonnée, souper (soupe locale, *grilled cheese*, *fudge* artisanal, chocolat chaud, etc.) et un guide accompagnateur
- Pourboires exclus
- Lieu de départ : 811-D, Boul. St-René ouest, Gatineau

Visite hantée dans la Vallée de l'Outaouais

Si vous aimez les récits qui donnent des frissons, cette sortie est pour vous. Guidé par un conteur local, plongez dans plus de 400 ans d'histoires troublantes et de phénomènes inexplicables, au cœur de quatre villages historiques de la Vallée de l'Outaouais.

Découvrez le folklore authentique de cette région à travers des récits comme le premier poltergeist enregistré au Canada, la mariée perdue du bûcheron, le décès de Jacques Cadieux, Ghost Hill, le fantôme d'Hannah, les sorcières d'Eardly, et bien d'autres encore!

- Dates disponibles : 21 et 22 octobre, de 18 h à 22 h 30
- Coût : 86.23 \$ par membre
- Ce qui est inclus : transport, visite hantée de 4 villages historiques et un guide accompagnateur
- Pourboires exclus
- Lieu de départ : 811-D, Boul. St-René ouest, Gatineau

NOS CLUBS

Vous êtes un fier membre d'un Club FADOQ? Faites-le savoir! Lors de votre inscription à un voyage, mentionnez le Club qui vous a fait découvrir ce voyage ou notre site internet de voyages. Vous avez aussi la possibilité d'inscrire un groupe de membres référé par votre Club FADOQ. Et si vous avez besoin d'aide pour vous inscrire, votre club peut aussi vous référer afin que notre équipe vous contacte rapidement. Voici une belle façon de voyager ensemble et de renforcer nos liens!



VOYAGES

Et si l'automne devenait votre saison pour explorer? Que vous rêviez d'ambiance festive, de flâner dans les ruelles d'un village pittoresque, de savourer des spécialités d'ici et d'ailleurs, ou de créer de nouveaux souvenirs entre amis, notre programmation de voyages a été pensée pour éveiller votre curiosité et nourrir votre soif d'évasion.

Rendez-vous sur le site BonVoyageFadoqOutaouais.ca pour consulter les détails et réserver en ligne.

Vous préférez parler à quelqu'un? Contactez la responsable des voyages au (819) 777-5774 poste 209.

Bonne nouvelle ! Notre infolettre spéciale voyages arrive cet automne, restez à l'affût pour ne rien manquer!



Votre point de départ vers de nouvelles aventures

Quand la nature commence à ralentir et que l'air devient de plus en plus frais, l'envie de changer de décor se fait sentir. Cet automne, nos escapades vous invitent à vivre des moments riches en découvertes, en rencontres et en paysages à couper le souffle.

Pour connaître les prochaines destinations, les dates de départ et tous les détails pour vous y inscrire, rendez-vous sur le site internet

BonVoyageFadoqOutaouais.ca, votre point de départ vers de nouvelles aventures! Ce site internet regroupe l'ensemble de notre programmation de plus de 60 voyages accompagnés, régulièrement mise à jour. Que vous ayez le goût de partir loin ou de rester plus près de chez vous, vous y trouverez un forfait adapté à vos envies. Et comme l'aventure avec nous ne s'arrête jamais, sachez que la suite se prépare déjà pour les saisons à venir.



Nos prochaines destinations

La Maison Radio-Canada

Partez pour une journée culturelle à Montréal incluant la visite guidée des coulisses de la Maison Radio-Canada et un tour de ville mettant en valeur les projets urbains modernes de la grande métropole.

- Vendredi le 10 octobre 2025
- Coût : 179 \$ par personne
- Lieu de départ : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Ce qui est inclus : transport en autocar de luxe, dîner, activités au programme, services d'un guide accompagnateur, taxes et frais de services
- Ce qui est exclus : assurances personnelles, boissons ou repas non mentionnés, pourboires et FICAV

La route gourmande des cantons

Partez en Estrie pour deux jours de découvertes culinaires et culturelles où vignoble, cidrerie, gastronomie, visite historique et hébergement de charme vous attendent au cœur des Cantons-de-l'Est.

- Du 22 au 23 septembre 2025
- Coût : 589 \$ par personne en Occ. double
- Lieu de départ : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Ce qui est inclus : transport en autocar de luxe, 4 repas, hébergement pour 1 nuit, activités au programme, services d'un guide accompagnateur, taxes et frais de services
- Ce qui est exclus : assurances personnelles, boissons ou repas non mentionnés, pourboires et FICAV



Le deuxième Noël d'automne

Vivez la magie des Fêtes en plein automne avec ce séjour enchanteur rempli d'animations, de repas festifs, de détente et d'ambiance chaleureuse dans un cadre féérique à Saint-Alexis-des-Monts.

- Du 31 octobre au 2 novembre
- Coût : 749 \$ par personne en Occ. double
- Lieu de départ : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Ce qui est inclus : transport en autocar de luxe, hébergement pour 2 nuits, 5 repas, activités au programme, services d'un guide accompagnateur, taxes et frais de services
- Ce qui est exclus : assurances personnelles, boissons ou repas non mentionnés, activités ou excursions optionnelles, pourboires et FICAV

La magie d'un Noël avec Mélissa Bédard

Célébrez la magie des Fêtes lors d'un spectacle intime et émouvant avec Mélissa Bédard, accompagnée de cinq musiciens, dans un décor enchanteur et chaleureux. Un dîner festif est inclus pour compléter cette journée mémorable.

- Mardi, le 2 décembre 2025
- Coût : 209 \$ par personne
- Lieu de départ : 811-D, boul. St-René O. Gatineau
- Ce qui est inclus : transport en autocar de luxe, dîner, activités au programme, services d'un guide accompagnateur, taxes et frais de services
- Ce qui est exclus : assurances personnelles, boissons ou repas non mentionnés, activités ou excursions optionnelles, pourboires et FICAV

Croisière Country dans les Bahamas

Partez pour une croisière de 9 jours à bord du MSC Meraviglia avec des spectacles country exclusifs, des escales dans les Bahamas, des repas à bord, des animations et un confort absolu. Le tout en compagnie de vos artistes préférés, Annie Blanchard et Maxime Landry!

- Du 8 au 16 novembre 2025
- Coût : 2 695 \$ par personne en Occ. double
- Lieu de départ : à confirmer
- Ce qui est inclus : transport en autocar de luxe, tous les transferts, hébergement pour 8 nuits, activités au programme, services d'un guide accompagnateur bilingue, forfait boisson, internet illimité à bord, pourboires au chauffeur et à l'équipage, taxes, frais portuaires et frais de services
- Ce qui est exclus : assurances personnelles, boissons ou repas non mentionnés, activités ou excursions optionnelles, dépenses personnelles, pourboires au guide accompagnateur et FICAV

Train de Charlevoix et safranière

Partez pour une escapade de deux jours dans la magnifique région de Charlevoix. Visitez une safranière, découvrez l'univers fascinant de l'huile d'émeu, et laissez-vous émerveiller par le trajet en train entre La Malbaie et Baie-Saint-Paul.

- Du 26 au 27 septembre 2025
- Coût : 659 \$ par personne en Occ. double
- Lieu de départ : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Ce qui est inclus : transport en autocar de luxe, 3 repas, hébergement pour 1 nuit, activités au programme, services d'un guide accompagnateur, taxes, frais de service et FICAV
- Ce qui est exclus : assurances personnelles, boissons ou repas non mentionnés, activités ou excursions optionnelles, pourboires et FICAV



LES LUNDIS

*La description complète des cours est disponible sur notre boutique Eventnroll.
Les chaussures d'intérieur propres sont obligatoires dans la grande salle.
SVP laisser vos bottes dans la salle d'accueil. Merci.*

Omnifit #A-001-25

Cours complet de mise en forme cardio-musculaire avec options selon votre niveau. Chaque séance varie : aérobie, musculation, coordination, équilibre. Le tout dans le plaisir et la bonne humeur.

- Chaque lundi : 9 h à 9 h 45
- Du 8 septembre au 1^{er} décembre 2025 (relâche le 27 octobre)
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel fourni : poids libres
- Matériel requis : espadrilles d'intérieur et bouteille d'eau
- Coût : 115 \$ + tx

Yoga Omni avec chaise

#A-002-25

Yoga accessible à tous, sans postures au sol. Mouvements debout et assis pour la souplesse, la stabilité et la respiration. Adapté à vos possibilités, entre ancrage et bien-être.

- Chaque lundi : 10 h à 10 h 45
- Du 8 septembre au 1^{er} décembre 2025 (relâche le 27 octobre)
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel requis : tapis de Yoga, bas antidérapants, ceinture, bloc et bouteille d'eau
- Coût : 115 \$ + tx

Omnifit - Doux #A-003-25

Une version plus fluide et douce du cours Omnifit, sans cardio intense. Parfait pour entretenir la force, la souplesse et le tonus sans surcharge. Accessible, soutenant et toujours dynamique.

- Chaque lundi : de 11 h à 11 h 45, 8 septembre au 1^{er} décembre 2025 (relâche le 27 octobre)
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel fourni : poids libres
- Matériel requis : espadrilles d'intérieur et bouteille d'eau
- Coût : 115 \$ + tx

Cours d'espagnol : initiation

Niveau 1 #A-004-25

Ce cours s'adresse aux débutants n'ayant aucune expérience préalable en espagnol. Il inclut l'alphabet, les lettres, les chiffres, les couleurs, et d'autres bases essentielles de la langue.

- Chaque lundi : 12 h à 13 h 30
- Du 8 septembre au 1^{er} décembre 2025 (relâche le 27 octobre)
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Magdalena Murcia
- Matériel requis : achat du livre *Pensar & aprender* niveau 1, chaussures d'intérieur
- Coût : 83 \$ + tx

Cours d'espagnol : débutant

Niveau 2 #A-005-25

Le cours niveau 2 prend un virage plus interactif, étant axé sur la conversation et la prononciation via divers sujets de discussion.

- Chaque lundi : 13 h 45 à 15 h 15
- Du 8 septembre au 1^{er} décembre 2025 (relâche le 27 octobre)
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Magdalena Murcia
- Matériel requis : chaussures d'intérieur, achat du livre *Pensar & aprender* niveau 1
- Coût : 83 \$ + tx

Méditation Omni : Imagerie sensorielle et présence

#A-007-25

Méditation guidée assis ou allongé, à travers des images mentales et sensations inspirées de la nature. Respiration, visualisation, calme et imagination sont au cœur de ce moment. Accessible, apaisant et profondément ressourçant.

- Chaque lundi : 18 h à 18 h 30
- Du 8 septembre au 1^{er} décembre 2025 (relâche le 27 octobre)
- En virtuel : lien Zoom à venir
- Matériel requis : téléphone intelligent, tablette, portable ou ordinateur, application Zoom
- Avec Julie Fournier
- Coût : 74 \$ + tx

Cours de Pound Cardio : de soir #A-006-25

L'entraînement Pound Cardio utilise des bâtons Ripstix pour sculpter et tonifier le haut du corps, les cuisses et les fesses, tout en améliorant le cardio : mélange de cardio, Pilates et fitness sur fond musical.

- Chaque lundi : 18 h 30 à 19 h 30
- Du 8 septembre au 1^{er} décembre 2025 (relâche le 27 octobre)
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Stéphanie Guibord
- Matériel fourni : bâtons Ripstix
- Matériel requis : tapis de Yoga et espadrilles d'intérieur
- Coût : 77 \$ + tx



LES MARDIS

NOUVEAU

Cours de Pound Cardio

#A-043-25

Ce cours vous permettra de sculpter et tonifier les muscles du haut de votre corps de même que vos cuisses et vos fesses tout en améliorant votre cardio. C'est un mélange de cardio, de Pilates et de fitness qui consiste à marquer le rythme de la musique avec des bâtons appelés Ripstix.

- Chaque mardi : 9 h à 9 h 45
- Du 9 septembre au 2 décembre 2025 (relâche le 28 octobre)
- Lieu : Centre Beaudoin : 208 boul. de l'Aéroport, Gatineau
- Avec Samantha Radmore
- Matériel fourni : bâtons Ripstix
- Matériel requis : tapis de Yoga, bouteille d'eau et espadrilles d'intérieur
- Coût : 100 \$ + tx

Musculation et Essentrics®

#A-008-25

Débutez la journée avec un combo parfait. Renforcez vos muscles et améliorez votre flexibilité.

- Chaque mardi : 9 h à 9 h 45
- Du 9 septembre au 2 décembre 2025 (relâche le 28 octobre)
- Lieu : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau
- Avec Marie-Josée Normand
- Matériel fourni : poids et ballon
- Matériel requis : tapis de Yoga, bouteille d'eau et espadrilles d'intérieur
- Coût : 115 \$ + tx

Cours d'entraînement complet

#A-009-25

Cet entraînement de 90 minutes, pour tous les niveaux, offre une variété d'exercices avec ou sans chaise : cardio doux, musculation, Essentrics®, Yoga et méditation.

- Chaque mardi : 10 à 11 h 30 (incluant une pause)
- Du 9 septembre au 2 décembre 2025 (relâche le 28 octobre)
- Lieu : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau
- Avec Marie-Josée Normand
- Matériel fourni : poids et ballon
- Matériel requis : tapis de Yoga, espadrilles d'intérieur, collation et bouteille d'eau
- Coût : 144 \$ + tx

Musculation et étirement doux

Centre Beaudoin #A-044-25

Conçu pour tous les niveaux, ce cours regroupe des exercices de musculation (avec ou sans poids léger) et étirements assis, debout et au sol. Il est divisé en deux : le renforcement musculaire et les étirements, avec ou sans chaise.

- Chaque mardi : 11 h à 11 h 50
- Du 9 septembre au 2 décembre 2025 (relâche le 28 octobre)
- Lieu : Centre Beaudoin, 208 boul. de l'aéroport, Gatineau
- Avec Samantha Radmore
- Matériel requis : tapis de Yoga et bouteille d'eau
- Coût : 100 \$ + tx

Yoga Hatha sur tapis

#A-010-25

Ce cours de yoga est réservé aux personnes ayant déjà une base en yoga. Praticqué uniquement sur tapis, il combine postures, respiration et méditation pour harmoniser corps et esprit, tout en renforçant souplesse et équilibre.

- Chaque mardi : 11 h 45 à 12 h 30
- Du 9 septembre au 2 décembre 2025 (relâche le 28 octobre)
- Lieu : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau
- Avec Marie-Josée Normand
- Matériel requis : tapis de yoga, espadrilles d'intérieur et bouteille d'eau
- Coût : 115 \$ + tx

Étirements en mouvements

A-011-25

Une combinaison parfaite d'étirements en mouvement : 20 minutes de renforcement musculaire, suivi de 20 minutes d'étirements avec chaise et 5 minutes de méditation.

- Chaque mardi : 12 h 45 à 13 h 30
- Du 9 septembre au 2 décembre 2025 (relâche le 28 octobre)
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Marie-Josée Normand
- Matériel requis : tapis de Yoga, espadrilles d'intérieur et bouteille d'eau
- Coût : 115 \$ + tx

Claquettes initiation 1 #A-046-25

Voici le moment rêvé pour enfin, enfiler des chaussures de claquettes pour la première fois. Formule mixte.

- Chaque mardi : 11 h à 12 h
- Du 16 septembre au 9 décembre 2025 (relâche le 28 octobre)
- Lieu : Studio Coïncidanse au 11, rue Buteau, Gatineau
- Avec Sylvie Chagnon
- Matériel requis : souliers de claquettes
- Coût : 85 \$ + tx

LES MARDIS



Claquettes intermédiaire

#A-048-25

Vous avez déjà une base en termes de cours de claquettes ou vous avez participé au cours débutant ? Voici votre chance d'apprendre des nouvelles routines et de parfaire vos mouvements.

- Chaque mardi : 13 h à 14 h 30
- Du 16 septembre au 9 décembre 2025 (relâche le 28 octobre)
- Lieu : Studio Coïncidanse au 11, rue Buteau, Gatineau
- Avec Sylvie Chagnon
- Matériel requis : souliers de claquettes
- Coût : 113 \$ + tx

Musculation et étirements

#A-012-25

Un ensemble complet d'exercices pour renforcer vos muscles : 15 minutes d'Essentrics®, 25 minutes d'exercices avec poids, élastique et petit ballon et 5 minutes de relaxation.

- Chaque mardi : 13 h 45 à 14 h 30
- Du 9 septembre au 2 décembre 2025 (relâche le 28 octobre)
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Marie-Josée Normand
- Matériel requis : espadrilles d'intérieur, tapis de Yoga et bouteille d'eau
- Coût : 115 \$ + tx

Combo Omnifit / Yoga

#A-013-25

Cours hybride : première moitié active avec Omnifit, deuxième moitié apaisante avec Yoga. On bouge, on renforce, puis on respire, on s'étire. Un bel équilibre entre énergie et recentrage.

- Chaque mardi : 15 h 30 à 16 h 15
- Du 9 septembre au 2 décembre 2025 (relâche le 28 octobre)
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel requis : espadrilles d'intérieur, tapis, bloc et ceinture de yoga, bas antidérapants et bouteille d'eau
- Coût : 115 \$ + tx



LES MERCREDIS

Omnifit #A-015-25

Cours complet de mise en forme cardio-musculaire avec options selon votre niveau. Chaque séance varie : aérobie, musculation, coordination, équilibre. Le tout dans le plaisir et la bonne humeur.

- Chaque mercredi : 9 h à 9 h 45
- Du 10 septembre au 3 décembre 2025 (relâche le 29 octobre)
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel fourni : poids libres
- Matériel requis : espadrilles d'intérieur et bouteille d'eau
- Coût : 115 \$ + tx

Yoga Omni avec chaise

#A-016-25

Yoga accessible à tous, sans postures au sol. Mouvements debout et assis pour la souplesse, la stabilité et la respiration. Adapté à vos possibilités, entre ancrage et bien-être.

- Chaque mercredi : 10 h à 10 h 45
- Du 10 septembre au 3 décembre 2025 (relâche le 29 octobre)
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel requis : tapis de Yoga, bas antidérapants, ceinture, bloc et bouteille d'eau
- Coût : 115 \$ + tx

NOUVEAU

Omnifit Zéro cardio

#A-017-25

Cours de musculation/ stabilité **sans cardio**, axé sur le renforcement, la mobilité et l'équilibre. Idéal pour bouger en douceur, à son rythme, sans impact. Ambiance bienveillante et approche progressive.

- Chaque mercredi : 10 h 55 à 11 h 35
- Du 10 septembre au 3 décembre 2025 (relâche le 29 octobre)
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel requis : espadrilles d'intérieur et bouteille d'eau
- Coût : 115 \$ + tx



LES MERCREDIS

Tonus et renforcement

#A-018-25

En travaillant votre musculation, améliorez votre équilibre, votre flexibilité et retrouvez une certaine endurance physique.

- Chaque mercredi : 11 h 45 à 12 h 30
- Du 10 septembre au 3 décembre 2025 (relâche le 22 octobre)
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Marie-Josée Normand
- Matériel fourni : poids libres
- Matériel requis : espadrilles d'intérieur et bouteille d'eau
- Coût : 115 \$ + tx

Claquettes initiation 2

#A-051-25

Vous avez déjà une base en termes de cours de claquettes ou vous avez participé au cours débutant ? Voici votre chance d'apprendre des nouvelles routines et de parfaire vos mouvements.

- Chaque mercredi : 13 h à 14 h
- Du 17 septembre au 10 décembre 2025 (relâche le 22 octobre)
- Lieu : Studio Coïncidance au 11, rue Buteau, Gatineau
- Avec Sylvie Chagnon
- Matériel requis : souliers de claquettes

Coût : 85 \$ + tx

Club de cartes 500 #A-019-25

Joignez-vous gratuitement au Club de cartes 500. Formule mixte.

- Chaque mercredi : 13 h 30 à 15 h 30
- Du 10 septembre au 3 décembre (relâche le 22 octobre et le 26 novembre)
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Richard St-Jean
- Matériel requis : chaussures d'intérieur obligatoires
- Café offert gratuitement
- Coût : 0 \$ (inscription obligatoire)

Méditation Omni : Imagerie sensorielle & présence

#A-020-25

Méditation guidée assis ou allongé, à travers des images mentales et sensations inspirées de la nature. Respiration, visualisation, calme et imagination sont au cœur de ce moment. Accessible, apaisant et profondément ressourçant.

- Chaque mercredi : 15 h 30 à 16 h
- Du 10 septembre au 3 décembre 2025 (relâche le 29 octobre)
- En virtuel : lien Zoom à venir
- Matériel requis : téléphone intelligent, tablette, portable ou ordinateur, application Zoom
- Avec Julie Fournier
- Coût : 74 \$ + tx



Cours de Pound Cardio : de soir #A-021-25

L'entraînement Pound Cardio utilise des bâtons Ripstix pour sculpter et tonifier le haut du corps, les cuisses et les fesses, tout en améliorant le cardio : mélange de cardio, Pilates et fitness sur fond musical.

- Chaque mercredi : 18 h 30 à 19 h 30
- Du 10 septembre au 3 décembre 2025 (relâche le 22 octobre)
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Stéphanie Guibord
- Matériel fourni : bâtons Ripstix
- Matériel requis : tapis de Yoga et espadrilles d'intérieur
- Coût : 77 \$ + tx

I R I S

OFFRES EXCLUSIVES AUX MEMBRES

Papineauville / Maniwaki / Gatineau

Pour plus de détails visitez le site web fadoq.ca/outaouais/rabais



LES JEUDIS

Club social #A-022-25

Ces périodes libres permettent de socialiser tout en prenant un bon café. Partagez vos passions, vos passe-temps ou jouez à des jeux.

- Chaque jeudi de 9 h à 11 h
- Du 11 septembre au 4 décembre 2025 (relâche le 23 octobre)
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Matériel requis : chaussures d'intérieur ou pantoufles
- Café offert gratuitement
- Coût : 0 \$ (inscription obligatoire)

Omnifit (Aylmer) #A-057-25

Cours complet de mise en forme cardio-musculaire avec options selon votre niveau. Chaque séance varie : aérobie, musculation, coordination, équilibre. Le tout dans le plaisir et la bonne humeur.

- Chaque jeudi : 9 h à 9 h 45
- Du 11 septembre au 4 décembre 2025 (relâche le 23 octobre)
- Lieu : Chartwell Monastère d'Aylmer 161, rue Principale, Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel fourni : poids libres
- Matériel requis : espadrilles d'intérieur et bouteille d'eau
- Coût : 115 \$ + tx

Club de billard - Bar le Huit

#A-062-25

Voilà l'occasion pour parfaire vos habiletés et socialiser. Formule mixte.

- Chaque jeudi : 9 h à 12 h
- Du 18 septembre au 11 décembre 2025 (relâche le 23 octobre)
- Lieu : Le huit Bar et Billard 174 boul. Gréber, Gatineau
- Avec Jean Poulin et Guy Albert
- Matériel fourni sur place ou apportez le vôtre
- Coût : 6 \$ par membre chaque semaine, payable sur place
- Inscription obligatoire

Yoga Omni avec chaise (Aylmer)

#A-058-25

Yoga accessible à tous, sans postures au sol. Mouvements debout et assis pour la souplesse, la stabilité et la respiration. Adapté à vos possibilités, entre ancrage et bien-être.

- Chaque jeudi : 10 h à 10 h 45
- Du 11 septembre au 4 décembre 2025 (relâche le 23 octobre)
- Lieu : Chartwell Monastère d'Aylmer 161, rue Principale, Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel requis : tapis de Yoga, ceinture et bloc, espadrilles d'intérieur et bouteille d'eau
- Coût : 115 \$ + tx

Cardio Tonus (boul. Aéroport)

#A-060-25

Ce cours regroupe une grande variété de types d'entraînements cardiovasculaires sans impact pour tous les niveaux.

- Chaque jeudi : 11 h à 11 h 50
- Du 4 septembre au 4 décembre 2025 (relâche le 23 octobre et le 6 novembre)
- Lieu : Centre Beaudoin, 208 boul. de l'Aéroport, Gatineau
- Avec Samantha Radmore
- Matériel requis : espadrilles d'intérieur et bouteille d'eau
- Coût : 115 \$ + tx

Danse en ligne (Aylmer)

initiation #A-059-25

Idéal pour débutants, apprenez des chorégraphies de danse en ligne simples et populaires. Aucun préalable requis.

- Chaque jeudi : 11 h 15 à 12 h 15
- Du 11 septembre au 4 décembre 2025 (relâche le 23 octobre)
- 101 rue Symmes, Aylmer (Salle communautaire 00)
- Avec Nicole Lachapelle
- Matériel requis : chaussures d'intérieur obligatoires et bouteille d'eau
- Coût : 87 \$ + tx

Yoga Omni avec chaise

«JEUDREDI» #A-023-25

Yoga accessible à tous, sans postures au sol. Mouvements debout et assis pour la souplesse, la stabilité et la respiration. Adapté à vos possibilités, entre ancrage et bien-être

- Chaque jeudi : 11 h 30 à 12 h 15
- Du 11 septembre au 4 décembre 2025 (relâche le 23 octobre)
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel requis : tapis de Yoga, bas antidérapants, ceinture, bloc et bouteille d'eau
- Coût : 115 \$ + tx

Initiation à la marche nordique (randonnées)

#A-063-25

Votre guide saura vous inspirer, vous rassurer et vous mener tout le long d'une douce et sécuritaire marche sur les sentiers appropriés, agrémentée de conseils, de pauses et d'interprétation de la nature.

- Chaque jeudi dès 11 h : durée de 90 à 120 min, selon la météo
- Durée de 12 semaines : 11 septembre au 4 décembre (relâche le 23 octobre)
- Avec Michelle Parent
- Coût d'inscription : 50 \$ + taxes
- Matériel requis : bâtons de marche, souliers solides, bouteille d'eau

La première randonnée aura lieu le 11 septembre 2025 à 11 h au Parc Dalton. Le point de rencontre des marches subséquentes sera envoyé 24h d'avance par courriel aux personnes inscrites.



LES JEUDIS

Danse en ligne (initiation)

#A-024-25

Idéal pour débutants, apprenez des chorégraphies de danse en ligne simples et populaires. Aucun préalable requis.

- Chaque jeudi : 13 h à 13 h 50
- Du 11 septembre au 4 décembre 2025 (relâche le 23 octobre)
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Hélène Beaulne
- Matériel requis : chaussures d'intérieur (obligatoires) et bouteille d'eau
- Coût : 87 \$ + tx

Danse en ligne (débutant)

#A-025-25

Parfait pour les personnes qui connaissent déjà les rudiments de la danse en ligne, ce cours vous permettra de parfaire vos connaissances tout en apprenant de nouvelles chorégraphies.

- Chaque jeudi : 14 h à 14 h 50
- Du 11 septembre au 4 décembre 2025 (relâche le 23 octobre)
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Hélène Beaulne
- Matériel requis : chaussures d'intérieur (obligatoires) et bouteille d'eau
- Coût : 87 \$ + tx

Combo Omnifit / Yoga

#A-026-25

Cours hybride : première moitié active avec Omnifit, deuxième moitié apaisante avec Yoga. On bouge, on renforce, puis on respire, on s'étire. Un bel équilibre entre énergie et recentrage.

- Chaque jeudi : 15 h 30 à 16 h 15
- Du 11 septembre au 4 décembre 2025 (relâche le 23 octobre)
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel requis : espadrilles d'intérieur, tapis, bloc et ceinture de yoga, bas antidérapants et bouteille d'eau
- Coût : 115 \$ + tx

Zumba Gold® (soir)

#A-028-25

Les cours de Zumba Gold® sont basés sur des chorégraphies rythmées adaptées aux 50+. Faites de l'exercice sur de la musique vibrante en améliorant votre cardio et repartez en pleine forme.

- Chaque jeudi : 19 h à 19 h 45
- Du 11 septembre au 4 décembre 2025 (relâche le 23 octobre)
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Guylaine Andrée Ash
- Matériel requis : espadrilles d'intérieur et bouteille d'eau
- Coût : 115 \$ + tx

LES VENDREDIS

Club de photographie

#A-030-25

Ce cours s'adresse aux amateurs de photographie, 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. À l'occasion, certains cours sont offerts à l'extérieur afin d'appliquer les notions apprises.

- Chaque vendredi : 10 h à 12 h 30
- Du 12 septembre au 5 décembre 2025 (relâche le 24 octobre)
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Sylvain Perrier
- Matériel requis : appareil photo ou téléphone intelligent, chaussures d'intérieur
- Coût : 125 \$ + tx

Club de tricot avec Mimi

#A-032-25

Voilà l'occasion idéale pour socialiser tout en partageant vos projets de tricot.

- Chaque vendredi : 13 h 30 à 15 h 30
- Du 12 septembre au 5 décembre 2025 (relâche le 24 octobre)
- Avec Micheline Lalonde
- Lieu : 811-D boul. St-René ouest, Gatineau
- Matériel requis : outils de tricot, laine (pas de crochet) et espadrilles d'intérieur ou pantoufles
- Coût : 43 \$ + tx

NOUVEAU

Club de billard - Chez Putters (Galeries Aylmer) **#A-069-25**

Voilà l'occasion pour parfaire vos habiletés et socialiser. Formule mixte.

- Chaque dimanche : 13 h à 15 h, dès le 14 septembre 2025
- Lieu : Galeries Aylmer au 181, rue Principale à Aylmer
- Matériel fourni sur place ou apportez le vôtre
- Coût : 6 \$ par membre chaque semaine, payable sur place (comptant)
- Inscription obligatoire



LES LIGUES

Ligue de golf intérieur

#A-041-25

En collaboration avec Bird-y Golf, profitez de 4 super gros écrans réservés à notre ligue, du restaurant et du bar.

- Chaque lundi : de 12 h à 16 h
- Du 8 septembre au 1^{er} décembre 2025 (relâche le 27 octobre)
- Rendez-vous chez Bird-y Golf : 425, boul. St-Joseph, Gatineau
- Matériel requis : vos bâtons de golf ou location possible sur place et espadrilles d'intérieur seulement, **pas de souliers à crampons SVP**
- Coût : 35 \$ + tx par joueur, payable sur place
- Séance d'information à venir pour la date

Ligue de Curling #A-054-25

Venez découvrir le curling et profiter des portes ouvertes du 29 septembre au 3 octobre 2025 pour vous en savoir plus sur les différentes ligues et visitez les installations.

- Du 29 septembre au 2 octobre 2025 : 9 h à 12 h, 13 h à 16 h et 18 h à 21 h
- Le 3 octobre (ligue du vendredi) : 9 h à 12 h et 13 h à 16 h
- Début des parties : ligue du vendredi dès le 3 octobre 2025, activités régulières dès le 6 octobre 2025
- Une petite pause est incluse durant la période des Fêtes.
- Paiement sur place
- Lieu : Club de curling de Buckingham



Pickleball

IMPORTANT

Veuillez noter que la gestion des inscriptions pour le pickleball est entièrement assurée par l'Association régionale de pickleball de l'Outaouais (ARPO). Pour vous inscrire ou pour toute question, veuillez communiquer directement avec l'ARPO. Merci de votre collaboration !



Club de marche de Cantley

Chaque semaine, joignez-vous au Club de marche de Cantley pour une heure d'activité physique agréable et conviviale. Voilà une belle occasion de bouger, socialiser et profiter de l'air frais en bonne compagnie !

- Tous les mardis de 10 h à 11 h
- En compagnie de Line St-Jean

Consultez le calendrier pour connaître les prochaines dates et lieux de départ : www.fadoq.ca/outaouais

LES SORTIES

Déjeuners et soupers rencontres au restaurant

Envie de passer un bon moment autour d'un bon repas? Joignez-vous à nos soupers et déjeuners rencontres organisés dans divers restaurants à Gatineau. C'est l'occasion idéale pour socialiser et créer de nouvelles amitiés. À chaque sortie, Mme Césario vous accueillera avec chaleur et bonne humeur.

Déjeuner rencontre

- Le jeudi 4 septembre 2025
- Au Restaurant Dinty's : 20 Chemin d'Aylmer, Gatineau
- Dès 10 h
- Maximum de 70 personnes
- RSVP par courriel avant le 1^{er} septembre : mcesario101@outlook.com
- Réservation obligatoire

Ces sorties, réservées exclusivement aux membres FADOQ, sont à vos frais. Les places étant limitées, selon la capacité des restaurants, les membres inscrits sont priorités.



Vous commencez à faire répéter ?

Faites vérifier votre audition.



Lobe 1 866 411-5623

LES ATELIERS

Atelier Android (initiation)

#A-071-25

Familiarisez-vous avec les bases du fonctionnement de votre tablette et de votre téléphone Android : paramètres, sécurité, caméra, boutons, raccourcis, applications.

- Lundi, le 22 septembre 2025
- De 13 h 15 à 16 h 15
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Bernard Caron
- Cahier de formation en format PDF sera envoyé par courriel à chaque participant
- Matériel requis : votre tablette et / ou votre téléphone Android et chaussures d'intérieur
- Coût : 50 \$ + tx

Atelier Android (avancé)

#A-072-25

Si vous maîtrisez déjà les fonctions de base de votre tablette ou de votre téléphone Android, ce cours vous permettra de vous familiariser davantage avec les aspects de configuration et les diverses applications du système d'opération et les applications populaires.

- Lundi, le 6 octobre 2025
- De 13 h 15 à 16 h 15
- Avec Bernard Caron
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Matériel requis : votre tablette et / ou votre téléphone Android et chaussures d'intérieur
- Cahier de formation en format PDF sera envoyé par courriel à chaque participant
- Coût : 50 \$ + tx

Atelier - Place aux téléviseurs intelligents #A-073-25

Cet atelier vous guidera pour mieux comprendre et maîtriser les fonctionnalités de votre téléviseur.

- Lundi, le 20 octobre 2025
- De 13 h 15 à 16 h 15
- Avec Bernard Caron
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Matériel requis : chaussures d'intérieur
- Cahier de formation en format PDF sera envoyé par courriel à chaque participant
- Coût : 50 \$ + tx

Ateliers Apple

De plus en plus populaire, cette série d'ateliers est conçue pour vous aider à découvrir et connaître votre iPhone ou iPad. De l'allumage jusqu'au nettoyage, optez pour un atelier en particulier ou inscrivez-vous à plusieurs ateliers, au besoin.

- 30 octobre 2025 (**A-089-25**)
Apple : débutant
Coût : 50 \$ + tx
- 6 novembre 2025 (**A-090-25**)
Apple : photographie
Coût : 50 \$ + tx
- 13 novembre 2025 (**A-091-25**)
Apple : communiquer
Coût : 50 \$ + tx
- 27 novembre 2025 (**A-092-25**)
Apple : nettoyage et mémoire
Coût : 50 \$ + tx
- De 9 h 30 à 11 h 30
- Avec Manon Blais
- Lieu : 811-D boul. St-René ouest, Gatineau
- Matériel requis : votre tablette et / ou votre téléphone Apple, chaussures d'intérieur
- Cahier de formation en format électronique sera envoyé par courriel à chaque participant

Atelier - Place à l'intelligence artificielle #A-074-25

Cet atelier est une introduction pratique aux outils d'intelligence artificielle comme ChatGPT et Copilot, pour mieux comprendre leur utilité au quotidien, ainsi que les enjeux qu'ils soulèvent.

- Lundi, le 3 novembre 2025
- De 13 h 15 à 16 h 15
- Avec Bernard Caron
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Matériel requis : chaussures d'intérieur
- Cahier de formation en format PDF sera envoyé par courriel à chaque participant
- Coût : 50 \$ + tx

Atelier de peinture pour débutant ou intermédiaire #A-081-25

Plongez dans l'ambiance des Fêtes en créant votre propre toile sur le thème de Noël! Vous serez guidé(e) étape par étape et tout le matériel est fourni. Aucune expérience n'est requise.

- Mardi, le 18 novembre 2025
- De 18 h 30 à 21 h
- Avec Marie-Josée Taillefer
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Matériel est fourni : peintures et pinceaux
- Matériel requis : chaussures d'intérieur
- Coût : 50 \$ + tx





LES ATELIERS

Série de 3 ateliers de création de bijoux avec Chacha

Plongez dans l'univers coloré et décontracté de Chacha pour vivre un moment créatif et enrichissant. Vous apprendrez les bases de la confection de bijoux artisanaux et repartirez avec vos créations uniques, conçues selon votre style.

Au fil des ateliers, vous explorerez différentes techniques, matériaux et outils : des pinces au fil, en passant par les billes et les pièces de bois travaillées. Tout le matériel est fourni ! Ces ateliers conviennent à tous les niveaux, que vous soyez débutant ou initié.

Atelier : collier bracelet

A-086-25

Osez créer un bijou polyvalent qui se porte de quatre façons différentes : en collier long, en collier court stylé ou en joli bracelet.

- Mercredi 19 novembre 2025
- De 13 h à 16 h
- Matériel fourni : repartez avec votre création
- Matériel requis : espadrilles d'intérieur
- Coût : 90 \$ + tx

Atelier : bracelets d'amitié

A-087-25 NOUVEAU

Créez un ensemble de deux bracelets aux couleurs de votre amitié : gardez-en un et offrez l'autre en cadeau. Ou offrez-vous simplement les deux !

- Mercredi 26 novembre 2025
- De 13 h 30 à 16 h
- Matériel fourni : repartez avec vos créations
- Matériel requis : espadrilles d'intérieur
- Coût : 60 \$ + tx

Atelier : collier

A-088-25

Faites-vous cadeau en assemblant pièce par pièce, votre propre collier! Prenez le temps de bien choisir vos matériaux et portez votre création avec fierté.

- Mercredi 10 décembre 2025
- De 13 h 30 à 16 h
- Matériel est fourni : repartez avec votre création
- Matériel requis : espadrilles d'intérieur
- Coût : 60 \$ +tx

LES CONFÉRENCES

Conférence virtuelle : Les signes précurseurs de la maladie d'Alzheimer **#A-077-25**

Offerte par la Société Alzheimer de l'Outaouais, en mode virtuel, cette conférence est une occasion idéale pour mieux comprendre cette maladie dégénérative, ses impacts sur le cerveau et ses effets dans la vie quotidienne. La différence entre les signes normaux du vieillissement et les signes précurseurs de la maladie d'Alzheimer y sera abordée.

- Mercredi le 15 octobre 2025
- De 13 h 30 à 15 h
- Avec Andrée - Michelle Cormier
- Coût : 0\$ (inscription obligatoire)
- Un lien sera inscrit sur votre billet de confirmation

Conférence des neurotraumatisés de l'Outaouais **#A-080-25**

Offerte par L'Association des neurotraumatisés de l'Outaouais, cette conférence vise à mieux faire connaître les causes, les conséquences et les défis vécus par les personnes atteintes d'un AVC ou d'un TCC, ainsi que par leurs proches. Elle inclut des témoignages touchants, des pistes de prévention et une présentation des services offerts par l'ANO

- Mardi le 7 octobre 2025
- De 18 h à 19 h 30
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Laurie-Anne Vézina
- Coût : 0\$ (inscription obligatoire)





LES CONFÉRENCES

Atelier champagne et mousseux #A-094-25

Vous aimez les bulles, les vins mousseux et les champagnes, et vous souhaitez approfondir vos connaissances ? Cet atelier est pour vous !

Deux rencontres conviviales et formatives vous plongeront dans :

- La découverte du vignoble de Champagne et de son histoire unique.
- L'exploration des grandes régions productrices de mousseux dans le monde.
- L'art de la dégustation : raffiner vos sens, enrichir votre vocabulaire et mieux apprécier chaque bulle.
- Un atelier accords bulles et mets pour clore en beauté avec une expérience gourmande.

Plongez au cœur de cette expérience unique et pétillante :

- Dates : les mercredis 5 et 12 novembre 2025
- Horaire : 13 h 30 à 16 h 30
- Lieu : Jardins du Château, 100 rue du Château, Gatineau (secteur du Plateau)
- Stationnement sur place et sans frais
- Coût d'inscription : 129 \$ + taxes (5 et 12 novembre 2025)
- Inclusions : matériel, dégustations, pain, mets pour les accords et une attestation de participation.

Avec M. Jacques Blouin et M. André Thivierge, deux passionnés et experts reconnus dans la région, découvrez les secrets des bulles à travers les vignobles et les cépages, développez une technique de dégustation professionnelle et profitez d'une expérience sensorielle unique, combinant savoir et plaisir.



Conférence sur la Zoothérapie #A-085-25

Cette approche encadrée par une intervenante qualifiée vise à stimuler le bien-être cognitif, physique et émotionnel grâce au contact animal. Une période d'échange avec les animaux est prévue en fin de rencontre.

- Mercredi, le 26 novembre 2025
De 13 h à 15 h 30
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Céline Gauthier
- Matériel requis : chaussures d'intérieur
- Coût : 30 \$ + tx

Cette activité est intergénérationnelle et ouverte aux 12 ans et plus.

NOUVEAU

Atelier de généalogie #A-055-25 et #A-056-25

Remontez le fil du temps et découvrez l'histoire de vos ancêtres avec la Société de généalogie de l'Outaouais. Visitez la salle de recherches et explorez les outils à votre disposition pour amorcer votre arbre généalogique.

- Choisissez l'un des deux ateliers :
 - Mercredi, le 26 novembre 2025 de 15 h à 16 h 30 - ou
 - Mercredi, le 26 novembre 2025 de 18 h 30 à 19 h 30
- Lieu : Maison de la culture (855, boul. de la Gappe, salle 211)
- Avec Claude Crégheur
- Matériel requis : chaussures d'intérieur
- Coût : 3 \$ + tx : incluant un café



LES CONFÉRENCES

NOUVELLE CONFÉRENCE

La tapisserie de Bayeux : une BD médiévale #A-078-25

Longue de près de 230 pieds, cette broderie du XI^e siècle raconte la conquête de l'Angleterre par Guillaume le Conquérant en 1066. Découvrez cette véritable fresque historique qui illustre non seulement la conquête normande qui a changé le cours de l'histoire, mais aussi les habitudes et les coutumes médiévales. Venez découvrir une page de l'histoire de l'Angleterre et de la Normandie en vous joignant à la présentation de cette bande dessinée millénaire.

- Mardi, le 9 décembre 2025
- De 10 h à 12 h
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Dominique Lajoie
- Matériel requis : chaussures d'intérieur
- Coût : 30 \$ + tx

NOUVELLE CONFÉRENCE

Les Premières Nations d'Amérique du Nord #A-084-25

Qui sont les premiers habitants de l'Amérique du Nord? Cette conférence d'une durée de 2 heures fait un survol des premiers peuples partout sur le continent et explore plus en détails les caractéristiques et l'histoire des Nations de la vallée du St-Laurent et des Grands Lacs avant et après le contact avec les Européens, soit les Wendats (Hurons) et les Haudenosaunee (Confédération iroquoise).

- Mercredi, le 10 décembre 2025
- De 13 h 30 à 15 h 30
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Dominique Lajoie
- Matériel requis : chaussures d'intérieur
- Coût : 30 \$ + tx

Atelier de dessin et peinture

Créatures fantastiques



- Ateliers intergénérationnels : adultes et enfants
- Les dimanches de 13 h 15 à 15 h 15
- Du 19 octobre au 23 novembre 2025
- Avec Émilie L. Angers
- À la FADOQ - Région Outaouais

Inscriptions et informations
ateliersdelartiste.com / 819 598 5110
info@ateliersdelartiste.com



Coopérative funéraire
de l'Outaouais

Fièremment engagée
dans la communauté

819 568-2425 | cfo.coop |



JOUEZ VOTRE MEILLEURE CARTE !



(819) 777-5774
www.fadoq.ca/appli

Téléchargez l'application
mobile FADOQ :

- Accédez à près de 1000 rabais FADOQ
- Renouvelez votre adhésion
- Ne cherchez plus votre carte



Rabais
Loisirs
Voyages
Programmation
Droits 50+

Merci à nos Grands partenaires et commanditaires



Auto • Habitation



Vie • Santé • Investissement



Coopérative funéraire
de l'Outaouais



Région Outaouais

FADOQ - Région Outaouais
811-D, boul. St-René Ouest
Gatineau (Qc) J8T 0C3



819 777-5774
www.fadoq.ca/outaouais
admin@fadoqoutaouais.qc.ca