



# Loisirs et Activités Programmation Hiver 2026

Réservé  
aux  
**50+**

MAJ: 1<sup>er</sup> décembre 2025

# Loisirs et activités de la FADOQ – Région Estrie

## Trois (3) moyens pour connaître toute notre programmation

### 1) Site Internet

- i. [www.fadoq.ca/estrie](http://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) 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 indésirables
- 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](mailto:projet@fadoquestrie.ca)

## 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
- ii. **AVANT** le début de l'activité : seulement les frais administratifs de 3.75% du montant total des frais d'inscription seront exigés
- iii. **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 recevrez 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@fadoqestrie.ca](mailto:projet@fadoqestrie.ca)
- iv. Site internet: <https://www.fadoq.ca/estrie/>
- v. Facebook : <https://www.facebook.com/fadoqestrie>
- vi. Instagram : <https://www.instagram.com/fadoqestrie/>



# Loisirs & Activités

Pour toute question: [projet@fadoquestrie.ca](mailto:projet@fadoquestrie.ca) (Johanne Grand-Maison 819 566-7748, poste 107)

Catégories	Activités	Dates/Heures	Lieux	Liens / détails
<b>Activités sociales et éducatives</b>	<b>Les JEUX-DI</b> <i>sont dédiés aux jeux de société et aux jeux de table: cartes, Uno, Crible, Skip Bo, Chromino, Petit train mexicain, Rummy, etc.* Nous avons certains jeux sur place mais vous pouvez apporter le vôtre</i> <u>*pour membres FADOQ</u>	<b>Dates:</b> tous les jeudis 13 h à 15 h 30 <i>Du 4 septembre 2025 au 28 mai 2026</i> <b>*sauf 8 janvier et 29 janvier</b>  <b>Coût:</b> gratuit  <i>*Sans inscription: présentez-vous à la FADOQ!</i>	<b>Endroit:</b> FADOQ – Région Estrie	<a href="https://bit.ly/4rsZPy8">https://bit.ly/4rsZPy8</a>
	<b>Initiation à l'espagnol 1 ! Avec Mariluz</b>	<b>Dates :</b> les jeudis du 15 janvier au 12 mars 2026 <b>*sauf jeudi 29 janvier</b> <b>Heure :</b> 9h30 à 11h30 <b>Endroit :</b> FADOQ <b>Coût :</b> 95\$+ tx incluant un petit cahier d'apprentissage	<b>Endroit:</b> FADOQ – Région Estrie	<a href="https://bit.ly/4oq70EA">https://bit.ly/4oq70EA</a>
	<b>Initiation à l'espagnol 2 ! Avec Mariluz</b>	<b>Dates :</b> les lundis du 12 janvier au 9 mars 2026 (8 rencontres) <b>*sauf lundi 26 janvier</b> <b>Heure :</b> 14h à 16h <b>Endroit :</b> FADOQ <b>Coût :</b> 95\$+ tx incluant un petit cahier d'apprentissage	<b>Endroit:</b> FADOQ – Région Estrie	<a href="https://bit.ly/48JLxll">https://bit.ly/48JLxll</a>



# Loisirs & Activités

Pour toute question: [projet@fadoquestrie.ca](mailto:projet@fadoquestrie.ca) (Johanne Grand-Maison 819 566-7748, poste 107)

Catégories	Activités	Dates/Heures	Lieux	Liens / détails
<b>Activités sociales et éducatives</b>	<b>Anglais débutant 1 avec Barbara!</b>	<b>Dates :</b> les jeudis du 5 février au 26 mars 2026 – 8 cours <b>Heure :</b> 13h15 à 15h15 <b>Endroit :</b> FADOQ <b>Coût :</b> 86,98\$ + tx	<b>Endroit:</b> FADOQ – Région Estrie	<a href="https://bit.ly/3XoKz7P">https://bit.ly/3XoKz7P</a>
	<b>Anglais débutant 2 avec Barbara!</b>	<b>Dates :</b> les jeudis du 5 février au 26 mars 2026 – 8 cours <b>Heure :</b> 9h30 à 11h30 <b>Endroit :</b> FADOQ <b>Coût :</b> 86,98\$ + tx	<b>Endroit:</b> FADOQ – Région Estrie	<a href="https://bit.ly/3XuEzKJ">https://bit.ly/3XuEzKJ</a>
	<b>Atelier « Prévention et contrôle des chutes »</b> Avec M. Benoît Séguin	<b>1) Dates :</b> les mercredis du 4 février au 4 mars 2026 (5 cours) <b>2) Dates :</b> les mercredis du 1 <sup>er</sup> avril au 29 avril 2026 (5 cours) <i>*inscriptions à partir du 15 février 2026</i> <b>Heure :</b> 10h à 11h <b>Coût :</b> 45\$ taxes incluses	<b>Endroit:</b> FADOQ – Région Estrie	<a href="https://bit.ly/4pzTrU6">https://bit.ly/4pzTrU6</a>

# Loisirs & Activités

Pour toute question: [projet@fadoquestrie.ca](mailto:projet@fadoquestrie.ca) (Johanne Grand-Maison 819 566-7748, poste 107)

Catégories	Activités	Dates/Heures	Lieux	Liens / détails
<b>Activités sociales et éducatives</b>	Coopérative funéraire de l'Estrie « <b>Laisser des traces à nos proches - Comment se préparer en cas de décès</b> »	<b>Dates :</b> mercredi 11 mars 2026  <b>Heure :</b> 13h30 à 15h <b>Coût :</b> gratuit	<b>Endroit:</b> FADOQ – Région Estrie	<a href="https://bit.ly/443l6EF">https://bit.ly/443l6EF</a>
	Conférence/Atelier « <b>Le sens de la vie à la retraite</b> » Par Orientation Travail	<b>Date :</b> jeudi 15 janvier 2026  <b>Heure :</b> 13h30 à 16h <b>Coût :</b> gratuit	<b>Endroit:</b> FADOQ – Région Estrie	<a href="https://bit.ly/44HMGHD">https://bit.ly/44HMGHD</a>
	<b>Les Ateliers FADOQ.ca</b> Cours informatiques: ordinateurs, tablettes, téléphones – Apple et Android	Voir tous les détails sur notre site web	<b>Endroit:</b> FADOQ – Région Estrie	<a href="https://bit.ly/49QXPcG">https://bit.ly/49QXPcG</a>

# Loisirs & Activités

Pour toute question: [projet@fadoquestrie.ca](mailto:projet@fadoquestrie.ca) (Johanne Grand-Maison 819 566-7748, poste 107)

Catégories	Activités	Dates/Heures	Lieux	Liens / détails
<b>Activités sociales et éducatives</b>	Solutions Budget Plus « Parlons impôts! »	<b>Date :</b> mardi 3 février 2026 <b>Heure :</b> 13h30 à 15h <b>Coût :</b> gratuit	<b>Endroit:</b> FADOQ – Région Estrie	<a href="https://bit.ly/48l7Tng">https://bit.ly/48l7Tng</a>
	<b>Les aînés et la fiscalité,</b> avec Revenu Québec <i>Présentation offerte en mode hybride</i>	<b>Date :</b> lundi 19 janvier 2026 <b>Heure :</b> 13h30 à 15h <b>Coût :</b> gratuit	<b>Endroit:</b> FADOQ – Région Estrie	<a href="https://bit.ly/48dgzC6">https://bit.ly/48dgzC6</a>
	<b>Vieillesse et mobilité active sécuritaire</b> Conférence avec la SAAQ	<b>Date :</b> mercredi 22 avril 2026 <b>Heure :</b> 13h30 à 15h <b>Coût :</b> gratuit	<b>Endroit:</b> FADOQ – Région Estrie	<a href="https://bit.ly/49Lny6n">https://bit.ly/49Lny6n</a>

## Loisirs & Activités

Pour toute question: [projet@fadoquestrie.ca](mailto:projet@fadoquestrie.ca) (Johanne Grand-Maison 819 566-7748, poste 107)

Catégories	Activités	Dates / Heures	Lieux	Liens / détails
<b>Activités culturelles</b>	<b>Centre culturel de l'Université de Sherbrooke</b> Concours!	<b>Dates:</b> septembre 2025 à juin 2026	<b>Endroit:</b> Centre culturel de l'Université de Sherbrooke	<a href="https://bit.ly/3KxoK2Y">https://bit.ly/3KxoK2Y</a>
	<b>Club de lecture</b> Une fois par mois, les passionnés de livres se rencontrent pour discuter du livre du mois	<b>Dates et heures:</b> voir notre page web	<b>Endroit:</b> FADOQ – Région Estrie et Bibliothèque de Sherbrooke	<a href="https://bit.ly/3MejlhF">https://bit.ly/3MejlhF</a>



# Loisirs & Activités

Pour toute question: [projet@fadoquestrie.ca](mailto:projet@fadoquestrie.ca) (Johanne Grand-Maison 819 566-7748, poste 107)

Catégories	Activités	Dates / Heures	Lieux	Liens / détails
<b>Activités physiques et sportives</b>	<b>Cours Essentrics</b> <b>En virtuel</b> Séances d'entraînement qui changent rapidement la forme de votre corps par une combinaison dynamique de renforcement et d'étirement.	<b>Dates:</b> ➤ <b>Les mardis « Tonique »</b> du 13 janvier au 31 mars 2026 ➤ <b>Les mercredis « Douceur »</b> du 14 janvier au 1 <sup>er</sup> avril 2026 ➤ <b>Les jeudis « Tonique »</b> du 15 janvier au 2 avril 2026 <b>Durée:</b> 12 séances <b>Heure :</b> 9 h à 10 h <b>Coût :</b> 132\$ plus taxes	<b>En virtuel</b> *Pour participer à ce cours virtuel, vous devez posséder un ordinateur, une tablette ou téléphone intelligent	<a href="https://bit.ly/4olFYOx">https://bit.ly/4olFYOx</a>
Catégories	Activités	Dates / Heures	Lieux	Liens / détails
<b>Activités physiques et sportives</b>	<b>Cataractes de Shawinigan vs Phoenix de Sherbrooke</b>  Match de hockey au profit de la FADOQ-Région Estrie!	<b>Date:</b> dimanche 18 janvier 2026  <b>Heure:</b> 15h  <b>Lien d'achat exclusif</b>	<b>Endroit:</b> Palais des Sports Léopold-Drolet  <b>Match thématique :</b> •Onyx et ses amis (plusieurs mascottes présentes) •Animation pour les enfants: maquilleuse, zone jeunesse avec plusieurs jeux, remise de cadeaux aux jeunes, etc.	<a href="https://bit.ly/4rwCawl">https://bit.ly/4rwCawl</a>



# RECEVEZ-VOUS L'INFOLETTRE?

**+15 000 ABONNÉS**

[fadoq.ca/estrie](https://fadoq.ca/estrie)



**Abonnez-  
vous**



# TÉLÉCHARGEZ L'APPLI FADOQ

iPHONE et ANDROÏD

[fadoq.ca/estrie](https://fadoq.ca/estrie)







# PROFITEZ DE 1000 RABAIS

plus de  
**1000 RABAIS**

[fadoq.ca/estrie](https://fadoq.ca/estrie)



**Consultez  
les rabais**







# ÊTES-VOUS MEMBRE?

30 \$ / 12 MOIS

55 \$ / 24 MOIS

[fadoq.ca/estrie](https://fadoq.ca/estrie)



**Adhérez  
maintenant!**

