



Loisirs et Activités Programmation Hiver 2026

Réservé
aux
50+

MAJ: 26 janvier 2026



Loisirs et activités de la FADOQ – Région Estrie

Trois (3) moyens pour connaître toute notre programmation

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) 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

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
- 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 (Johanne Grand-Maison 819 566-7748, poste 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, Chromino, Petit train mexicain, Rummy, etc.* Nous avons certains jeux sur place mais vous pouvez apporter le vôtre</i> <u>*pour membres FADOQ</u>	Dates: tous les jeudis 13 h à 15 h 30 <i>Du 4 septembre 2025 au 28 mai 2026</i> *sauf 8 janvier et 29 janvier Coût: gratuit <i>*Sans inscription: présentez-vous à la FADOQ!</i>	Endroit: FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/4rsZPy8
	Initiation à l'espagnol 1 ! Avec Mariluz	Dates : les jeudis du 15 janvier au 12 mars 2026 *sauf jeudi 29 janvier Heure : 9h30 à 11h30 Endroit : FADOQ Coût : 95\$+ tx incluant un petit cahier d'apprentissage	Endroit: FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/4oq70EA COMPLET
	Initiation à l'espagnol 2 ! Avec Mariluz	Dates : les lundis du 12 janvier au 9 mars 2026 (8 rencontres) *sauf lundi 26 janvier Heure : 14h à 16h Endroit : FADOQ Coût : 95\$+ tx incluant un petit cahier d'apprentissage	Endroit: FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/48JLxll COMPLET

Loisirs & Activités

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

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

Loisirs & Activités

Pour toute question: projet@fadoquestrie.ca (Johanne Grand-Maison 819 566-7748, poste 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 11 mars 2026 Heure : 13h30 à 15h Coût : gratuit	Endroit : FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/443l6EF
	Conférence/Atelier « Le sens de la vie à la retraite » Par Orientation Travail	Date : jeudi 15 janvier 2026 Heure : 13h30 à 16h Coût : gratuit	Endroit : FADOQ – Région Estrie	TERMINÉ
	Les Ateliers FADOQ.ca Cours informatiques: ordinateurs, tablettes, téléphones – Apple et Android	Voir tous les détails sur notre site web	Endroit : FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/49QXPcG

Loisirs & Activités

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

Catégories	Activités	Dates/Heures	Lieux	Liens / détails
Activités sociales et éducatives	Solutions Budget Plus « Parlons impôts! »	Date : mardi 3 février 2026 Heure : 13h30 à 15h Coût : gratuit	Endroit: FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/48I7Tng
	Les aînés et la fiscalité, avec Revenu Québec <i>Présentation offerte en mode hybride</i>	Date : lundi 19 janvier 2026 Heure : 13h30 à 15h Coût : gratuit	Endroit: FADOQ – Région Estrie	TERMINÉ
	Vieillesse et mobilité active sécuritaire Conférence avec la SAAQ	Date : mercredi 22 avril 2026 Heure : 13h30 à 15h Coût : gratuit	Endroit: FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/49Lny6n

Loisirs & Activités

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

Catégories	Activités	Dates/Heures	Lieux	Liens / détails
Activités sociales et éducatives	Les soins de fin de vie Séance d'information juridique avec <i>Info Justice Estrie</i>	Date : mercredi 18 février 2026 Heure : 13h30 à 15h Coût : gratuit	Endroit: FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/3Z364f2
	Conférence Comment mieux prévenir aujourd'hui la maladie d'Alzheimer de demain Avec Q&T Recherche	Date : mardi 17 février 2026 Heure : 13h30 à 15h Coût : gratuit	Endroit: FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/4qHaRyz
	St-Valentin country! En collaboration avec l'Académie Danse Ta Vie	Date : samedi 14 février 2026 2026 Heure : 19h30 à 23h Coût : 30 billets à coût réduit (7,75 \$ taxes incluses) pour les 30 premiers membres FADOQ (17 \$ rég.).	Endroit: Chez Praxède 35, rue Curé-Larocque, Sherbrooke J1C 0T2 (arr. Bromptonville)	https://bit.ly/4qLUzZL

Loisirs & Activités

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

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

Loisirs & Activités

Pour toute question: projet@fadoquestrie.ca (Johanne Grand-Maison 819 566-7748, poste 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 13 janvier au 31 mars 2026 ➤ Les mercredis « Douceur » du 14 janvier au 1 ^{er} avril 2026 ➤ Les jeudis « Tonique » du 15 janvier au 2 avril 2026 Durée: 12 séances Heure : 9 h à 10 h Coût : 132\$ plus taxes	En virtuel *Pour participer à ce cours virtuel, vous devez posséder un ordinateur, une tablette ou téléphone intelligent	https://bit.ly/4olFYOx
Catégories	Activités	Dates / Heures	Lieux	Liens / détails
Activités physiques et sportives	Cataractes de Shawinigan vs Phoenix de Sherbrooke Match de hockey au profit de la FADOQ-Région Estrie!	Date: dimanche 18 janvier 2026 Heure: 15h Lien d'achat exclusif	Endroit: Palais des Sports Léopold-Drolet Match thématique : •Onyx et ses amis (plusieurs mascottes présentes) •Animation pour les enfants: maquilleuse, zone jeunesse avec plusieurs jeux, remise de cadeaux aux jeunes, etc.	TERMINÉ



RECEVEZ-VOUS L'INFOLETTRE?

+15 000 ABONNÉS

fadoq.ca/estrie



**Abonnez-
vous**



TÉLÉCHARGEZ L'APPLI FADOQ

iPHONE et ANDROÏD

fadoq.ca/estrie





ÊTES-VOUS MEMBRE?

30 \$ / 12 MOIS

55 \$ / 24 MOIS

fadoq.ca/estrie



Adhérez
maintenant!





PROFITEZ DE 1000 RABAIS

plus de
1000 RABAIS

fadoq.ca/estrie



Consultez
les rabais

