

Printemps 2026



Région Outaouais

# INFO FADOQ

Région Outaouais

## PROGRAMMATION PRINTANIÈRE 2026

Mise en forme et relaxation

Renforcement musculaire

Ligues, clubs

Ateliers techno

Conférences : bien-être et santé

**INSCRIPTIONS : 24 MARS 2026 DÈS 10 H**

RETOUR DES JEUX RÉGIONAUX  
EN OUTAOUAIS

Outaouais, Qc

[www.fadoq.ca/outaouais](http://www.fadoq.ca/outaouais)

# TABLE DES MATIÈRES

## MODALITÉS D'INSCRIPTION ET INFORMATIONS IMPORTANTES

- Comment s'inscrire ..... 3
- Durée de la programmation ..... 3
- Rendez-vous et lieux des activités ..... 3
- Code de conduite et consignes aux membres ..... 4

## PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

- Les lundis – Mise en forme, langue et loisirs ..... 5-6
- Les mardis – Mise en forme, langue et ateliers virtuels ..... 7-8
- Les mercredis – Mise en forme, danse et histoire ..... 8-9
- Les jeudis – Mise en forme, danse et randonnées ..... 9-10
- Les vendredis – Nouvelle Chorale FADOQ ..... 10
- Les samedis – Nouveau cours de Tai chi ..... 10
- Ligues, clubs et activités sociales ..... 11
- Ateliers créatifs et mieux-être ..... 12
- Ateliers techno ..... 12-13
- Conférences ..... 14-15

## AUTRES PROGRAMMATIONS

- Voyages FADOQ 2026 ..... 16
- Jeux régionaux de l'Outaouais 2026 ..... 17



# MODALITÉS D'INSCRIPTION

## DÉBUT DES INSCRIPTIONS DÈS MARDI, LE 24 MARS 2026 À 10 H



### Comment s'inscrire ?

Les inscriptions aux activités sont ouvertes à compter du mardi **24 mars à 10 h**. Avant de vous inscrire, assurez-vous d'avoir en main votre carte de membre FADOQ valide.

- En ligne : [Event'nroll](#)  
(moyen le plus rapide et efficace)
- En appelant : (819) 777-5774
- En personne : 811-D, boul. St-René O., 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.

### Important

Les prix indiqués dans la programmation et sur la boutique Event'nroll 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.

### Durée de la programmation

La programmation printanière débutera **le lundi 6 avril 2026** et se poursuivra, pour la majorité des cours, ateliers et conférences, jusqu'au samedi 20 juin 2026.

### Rendez-vous

La grande majorité des cours, des ateliers et des conférences se déroulent au secrétariat régional de la FADOQ Outaouais situé au 811-D, boul. St-René O. à Gatineau (porte 3).

Toutefois, certains cours sont offerts dans les secteurs de Hull, de Templeton 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.

### Clubs FADOQ en région

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

## EN BREF

La FADOQ Outaouais rassemble une communauté vibrante de près de 30 000 membres unis par une même mission : tisser des liens et encourager une vie active et épanouissante pour les 50 ans et plus. Ancrée en Outaouais et membre du plus grand réseau d'aînés au Québec et au Canada, elle agit comme un véritable mouvement dédié à multiplier les possibilités, à porter la voix des membres et à faire de chaque jour une occasion de s'épanouir.

## ADHÉSION

Le coût de la carte FADOQ est maintenant de :

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

Scannez le code  
pour compléter  
votre adhésion



# MODALITÉS D'INSCRIPTION



## 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.

**Cette mesure ne s'applique toutefois pas aux voyages.**

La personne proche aidante doit simplement nous informer de sa présence en appelant le secrétariat régional au 819-777-5774, poste 0.

**Scannez le code QR  
pour lire les termes et  
conditions d'achat**



## TERMES ET CONDITIONS

Notre politique de remboursement est disponible sur la page Web de la programmation printanière : [fadoq.ca/outaouais/activites](http://fadoq.ca/outaouais/activites).

### 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. 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 nous par courriel à [melanie.gauthier@fadoqoutaouais.qc.ca](mailto:melanie.gauthier@fadoqoutaouais.qc.ca) ou au (819) 777-5774, poste 204. Les échanges demeurent anonymes et confidentiels.

### Consignes aux membres

Afin d'assurer le bon déroulement des activités et le confort de tous, nous vous invitons à prendre connaissance des consignes à suivre sur la page de la programmation avant le début de votre cours ou atelier. Votre collaboration est essentielle pour maintenir un environnement agréable et sécuritaire pour l'ensemble des participants.

### Personnes à mobilité réduite

Les bureaux du secrétariat régional de la FADOQ Outaouais sont facilement accessibles aux personnes à mobilité réduite.

### Cours complet

L'inscription en ligne demeure le moyen le plus rapide et efficace. N'hésitez pas à demander de l'aide à une personne proche si vous avez de la difficulté. Nous préférons vous aviser, plusieurs cours se combinent rapidement, une fois les inscriptions ouvertes. Alors si vous vous déplacez à nos bureaux ou que vous nous téléphonez pour vous inscrire, il est possible qu'il soit déjà complet.

Si le cours est comblé, il est possible d'ajouter votre nom à une liste d'attente.

# PROGRAMMATION PRINTEMPS 2026

## LES LUNDIS

### Omnifit #P-001-26

Un cours complet de fitness cardio-musculaire, adapté à votre niveau. Chaque séance propose un thème et des exercices variés. L'objectif : stimuler votre cœur et vos muscles tout en développant force, endurance, souplesse, équilibre et capacités cognitives — dans le plaisir et la bonne humeur.

- Chaque lundi : 9 h à 9 h 45
- Du 6 avril au 22 juin  
*(relâche le 25 mai)*
- 811-D, boul. St-René O., Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel fourni : poids libres
- Matériel requis : espadrilles d'intérieur et bouteille d'eau
- Coût : 110 \$ + tx

### Yoga omni avec chaise #P-002-26

Yoga sécuritaire et accessible à tous, sans postures au sol. Des postures debout et assis pour renforcer la souplesse, la stabilité et la mobilité. L'objectif : renforcer force, équilibre, conscience corporelle et sérénité.

- Chaque lundi : 10 h à 10 h 45
- Du 6 avril au 22 juin  
*(relâche le 25 mai)*
- 811-D, boul. St-René O., Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel requis : tapis de yoga, bas antidérapants, ceinture, bloc et bouteille d'eau
- Coût : 110 \$ + tx

### Omnifit doux #P-003-26

Une version tout en douceur du cours Omnifit, sans intensité élevée. Moins de cardio, plus de technique et de contrôle, mais toujours autant de plaisir, de renforcement musculaire et de mouvements bien pensés pour le corps entier.

- Chaque lundi : 11 h à 11 h 45
- Du 6 avril au 22 juin  
*(relâche le 25 mai)*
- 811-D, boul. St-René O., Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel fourni : poids libres
- Matériel requis : espadrilles d'intérieur et bouteille d'eau
- Coût : 110 \$ + tx

### Nouveau

### Omnifit combo #P-004-26

Accessible à tous, ce cours combine renforcement et étirements pour tonifier le corps, améliorer l'équilibre et la souplesse. Les exercices se font debout ou assis, avec l'appui d'une chaise au besoin.

- Chaque lundi : 12 h à 12 h 45
- Du 6 avril au 22 juin  
*(relâche le 25 mai)*
- 811-D, boul. St-René O., Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel fourni : poids libres
- Matériel requis : espadrilles d'intérieur, espadrilles d'intérieur, tapis de yoga, balle de tennis et bouteille d'eau
- Coût : 110 \$ + tx

### Nouveau

### Danse country : débutant #P-005-26

Ce cours s'adresse aux débutants qui souhaitent apprendre les pas de base sur des rythmes de la musique country. Découvrez le plaisir de la danse country dans une ambiance conviviale et amusante. Aucune expérience n'est nécessaire.

- Chaque lundi : 13 h 30 à 14 h 30
- Du 6 avril au 15 juin
- 811-D, boul. St-René O., Gatineau
- Avec Alain Roussel
- Matériel requis : chaussures d'intérieur ou de danse et bouteille d'eau
- Coût : 85 \$ + tx

### Cours de Pound cardio : en soirée #P-007-26

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. Un mélange de cardio, pilates et fitness sur fond musical.

- Chaque lundi : 18 h 30 à 19 h 30
- Du 6 avril au 15 juin
- 811-D, boul. St-René O., Gatineau
- Avec Stéphanie Guibord
- Matériel fourni : bâtons Ripstix
- Matériel requis : tapis de yoga, espadrilles d'intérieur et bouteille d'eau
- Coût : 74 \$ + tx

La description complète des cours et les consignes concernant le matériel requis sont disponibles sur notre boutique Event'nroll.

Les chaussures d'intérieur propres sont obligatoires dans la grande salle et des casiers sont disponibles pour ranger vos effets personnels dans notre salle multifonctionnelle.



# PROGRAMMATION PRINTEMPS 2026

## LES LUNDIS

### En virtuel

#### Cours d'espagnol : initiation Niveau 1 #P-040-26

Ce cours fournit les bases pour communiquer dans les situations simples du quotidien, grâce à des thèmes hebdomadaires couvrant vocabulaire essentiel, grammaire et verbes de base.

- Chaque lundi : 12 h à 13 h 30
- Du 6 avril au 15 juin
- En virtuel : lien Zoom à venir
- Avec Maritza Tejeda
- Matériel requis : achat du livre *Pensar y aprender* niveau 1
- Coût : 92 \$ + tx

### En virtuel

#### Cours d'espagnol : débutant Niveau 2 #P-041-26

Ce cours vise à développer la conversation, enrichir le vocabulaire et consolider l'usage des verbes au présent, à travers des thèmes variés et des situations de la vie quotidienne pour améliorer l'aisance orale.

- Chaque lundi : 13 h 45 à 15 h 15
- Du 6 avril au 15 juin
- En virtuel : lien Zoom à venir
- Avec Maritza Tejeda
- Matériel requis : achat du livre *Pensar y aprender* niveau 1
- Coût : 92 \$ + tx

### En virtuel

#### Cours d'espagnol : intermédiaire Niveau 3 #P-042-26

Ce cours vise à renforcer la communication orale en exprimant ses idées et à parler du passé comme du futur avec aisance, tout en améliorant son vocabulaire et en gagnant en autonomie.

- Chaque lundi : 15 h 30 à 17 h
- Du 6 avril au 15 juin
- En virtuel : lien Zoom à venir
- Avec Maritza Tejeda
- Matériel requis : achat du livre *Pensar y aprender* niveau 1
- Coût : 92 \$ + tx

#### Cours de guitare : débutant Groupe 1 #P-043-26

Apprenez à accorder, tenir et jouer vos premières chansons à la guitare. Découvrez les accords de base et pratiquez sur de vraies pièces musicales, dès les premières séances.

- Chaque lundi : 12 h 30 à 13 h 30
- Du 6 avril au 15 juin
- **Armée du Salut**  
815 boul. St-René O., Gatineau
- Avec Robert Piette
- Matériel requis : guitare, lutrin, chaussures d'intérieur
- Coût : 110 \$ + tx

#### Cours de guitare : débutant Groupe 2 #P-044-26

Apprenez à accorder, tenir et jouer vos premières chansons à la guitare. Découvrez les accords de base et pratiquez sur de vraies pièces musicales, dès les premières séances.

- Chaque lundi : 13 h 45 à 14 h 45
- Du 6 avril au 15 juin
- **Armée du Salut**  
815 boul. St-René O., Gatineau
- Avec Robert Piette
- Matériel requis : guitare, lutrin, chaussures d'intérieur
- Coût : 110 \$ + tx

### Nouveau

#### Cours de guitare : intermédiaire #P-045-26

Ce cours est fait pour ceux qui maîtrise déjà les accords ouverts et souhaite progresser à la guitare. Apprenez à jouer vos premiers accords barrés et à enrichir vos techniques de grattage adaptées à votre niveau.

- Chaque lundi : 15 h à 16 h
- Du 6 avril au 15 juin
- **Armée du Salut**  
815 boul. St-René O., Gatineau
- Avec Robert Piette
- Matériel requis : guitare, lutrin, chaussures d'intérieur
- Coût : 110 \$ + tx

### En virtuel

#### Méditation omni : en soirée #P-046-26

Méditation accessible à tous, assis ou couché, combinant respiration consciente et imagerie guidée inspirée de la nature. Elle favorise la détente profonde, la clarté mentale, la créativité et la réduction du stress.

- Chaque lundi : 18 h à 18 h 30
- Du 6 avril au 22 juin (**relâche le 25 mai**)
- En virtuel : lien Zoom à venir
- Matériel requis : téléphone intelligent, tablette, portable ou ordinateur et l'application Zoom
- Avec Julie Fournier
- Coût : 110 \$ + tx



## LES MARDIS

### Fitness fusion (Templeton)

#### #P-050-26

Un entraînement complet, équilibré et pleinement efficace qui combine des exercices cardiovasculaires, musculaires et le yoga. Ce cours de conditionnement physique vous permet d'améliorer votre endurance, tonus musculaire et mobilité.

- Chaque mardi : 9 h à 9 h 50
- Du 7 avril au 9 juin
- **Centre Beaudoin**  
208 boul. de l'Aéroport, Gatineau
- Avec Samantha Radmore
- Matériel fournis : poids libres
- Matériel requis : espadrilles d'intérieur et bouteille d'eau
- Coût : 100 \$ + tx

### Musculation et étirement doux (Templeton) #P-051-26

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 7 avril au 9 juin
- **Centre Beaudoin**  
208 boul. de l'Aéroport, Gatineau
- Avec Samantha Radmore
- Matériel requis : tapis de yoga et bouteille d'eau
- Coût : 100 \$ + tx

### Yoga chaise et Essentrics® #P-010-26

Une combinaison douce et revitalisante de mouvements Essentrics® et de postures de yoga sur chaise. Il est idéal pour améliorer la mobilité, la posture, la souplesse et tonus, tout en respectant les limites du corps. Accessible à tous, il offre un moment d'étirements, de détente et de bien-être.

- Chaque mardi : 12 h 15 à 13 h
- Du 7 avril au 16 juin
- 811-D, boul. St-René O., Gatineau
- Avec Marie-Josée Normand
- Matériel requis : tapis de yoga, bouteille d'eau et espadrilles d'intérieur
- Coût : 110 \$ + tx

### Musculation et Essentrics®

#### #P-008-26

Commencez la journée avec une combo parfaite d'entraînements en jumelant deux types d'exercices : 30 minutes de musculation pour tonifier tout le corps et 45 minutes d'Essentrics® pour gagner en souplesse et en force.

- Chaque mardi : 9 h à 10 h 15
- Du 7 avril au 16 juin
- 811-D, boul. St-René O., Gatineau
- Avec Marie-Josée Normand
- Matériel fourni : poids et ballon
- Matériel requis : tapis de yoga, bouteille d'eau et espadrilles d'intérieur
- Coût : 126 \$ + tx

### Entraînement complet

#### #P-009-26

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 h 30 à 12 h (incluant une pause-repos)
- Du 7 avril au 16 juin
- 811-D, boul. St-René O., Gatineau
- Avec Marie-Josée Normand
- Matériel requis : tapis de yoga, espadrilles d'intérieur, collation et bouteille d'eau
- Coût : 137 \$ + tx

### Nouveau et virtuel

#### Atelier BOOGIE : Libérez vos hanches ! #P-052-26

Cet atelier propose des exercices ciblés pour gagner en souplesse et force, tout en réveillant le danseur ou la danseuse en vous. En cas de condition particulière ou de doute, veuillez consulter votre médecin ou votre physiothérapeute avant de participer.

- Chaque **mardi et jeudi** : 11 h à 12 h (2 fois par semaine x 4 semaines)
- Du 7 au 30 avril
- En virtuel : lien Zoom à venir
- Avec Sonia Lismer
- Matériel requis : miroir, chaise, tablette, portable ou ordinateur, application Zoom
- Coût : 40 \$ + tx

### Nouveau et virtuel

#### Atelier JUST SQUAT IT : Que la force soit avec vous ! #P-053-26

Apprenez les bases du squat (accroupissement), un mouvement essentiel pour renforcer les jambes et le tronc, améliorer l'équilibre et faciliter les tâches du quotidien comme le jardinage ou les travaux à la maison. En cas de condition particulière ou de doute, veuillez consulter votre médecin ou votre physiothérapeute avant de participer.

- Chaque **mardi et jeudi** : 11 h à 12 h (2 fois par semaine x 3 semaines)
- Du 2 au 18 juin
- En virtuel : lien Zoom à venir
- Avec Sonia Lismer
- Matériel requis : miroir, chaise, tablette, portable ou ordinateur, application Zoom
- Coût : 30 \$ + tx



# PROGRAMMATION PRINTEMPS 2026

## LES MARDIS

### Cours d'aéro-muscu-étirement #P-011-26

Un cours complet qui débute par 15 minutes d'aérobic pour booster l'énergie, suivie de 30 minutes de musculation ciblée pour renforcer et tonifier l'ensemble du corps. Il se termine par 15 minutes d'étirements, favorisant ainsi la récupération.

- Chaque mardi : 13 h 15 à 14 h 15
- Du 7 avril au 16 juin
- 811-D, boul. St-René O., Gatineau
- Avec Marie-Josée Normand
- Matériel requis : tapis de yoga, bouteille d'eau et espadrilles d'intérieur
- Coût : 121 \$ + tx

### Combo omnifit / yoga #P-013-26

Cours hybride : première moitié active avec Omnifit, deuxième moitié apaisante avec yoga. On bouge, on renforce, puis on respire, on s'étire.

- Chaque mardi : 15 h 30 à 16 h 15
- Du 7 avril au 23 juin  
*(relâche le 26 mai)*
- 811-D, boul. St-René O., Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel requis : espadrilles d'intérieur, tapis de yoga, bas antidérapants et bouteille d'eau
- Coût : 110\$ + tx

### Nouveau

### Espagnol : débutant en soirée #P-014-26

Axé sur l'oral, ce cours permet de pratiquer l'alphabet et les chiffres, de poser et répondre à des questions simples et d'utiliser le présent des verbes courants, tout en développant votre vocabulaire de base.

- Chaque mardi : 18 h 30 à 19 h 30
- Du 7 avril au 16 juin
- 811-D, boul. St-René O., Gatineau
- Avec Guylaine Mongeon
- Matériel requis : chaussures d'intérieur
- Coût : 84 \$ + tx

## LES MERCREDIS

### Omnifit #P-015-26

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

- Chaque mercredi : 9 h à 9 h 45
- Du 8 avril au 24 juin  
*(relâche le 27 mai)*
- 811-D, boul. St-René O., Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel fourni : poids libres
- Matériel requis : espadrilles d'intérieur et bouteille d'eau
- Coût : 110\$ + tx

### Yoga omni avec chaise #P-016-26

Yoga sécuritaire et accessible à tous, sans postures au sol. Des postures debout et assis pour renforcer la souplesse, la stabilité et la mobilité. L'objectif : renforcer force, équilibre, conscience corporelle et sérénité.

- Chaque mercredi : 10 h à 10 h 45
- Du 8 avril au 24 juin  
*(relâche le 27 mai)*
- 811-D, boul. St-René O., Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel requis : tapis de yoga, bas antidérapants, ceinture, bloc et bouteille d'eau
- Coût : 110 \$ + tx

### Nouveau

### Danse en ligne : intermédiaire (Aylmer) #P-054-26

Apprenez des chorégraphies adaptées à votre niveau et développez votre sens du rythme à travers des musiques actuelles et entraînantes. Avec la pratique, gagnez en confiance et exprimez votre style, à votre propre rythme.  
Pré-requis : niveau débutant.

- Chaque mercredi : 13 h à 14 h, du 8 avril au 17 juin
- **Salle communautaire** - 101 rue Symmes, Aylmer
- Avec Nicole Lachapelle
- Matériel requis : chaussures d'intérieur et bouteille d'eau
- Coût : 90 \$ + tx

### Omnifit zéro cardio #P-017-26

Un entraînement sans séquences cardio, axé sur le renforcement musculaire, la mobilité, l'équilibre et les étirements. Parfait pour entretenir sa vitalité en douceur, dans un cadre sécurisant et bienveillant, à son propre rythme, sans surcharge ni impact.

- Chaque mercredi : 10 h 55 à 11 h 35
- Du 8 avril au 24 juin  
*(relâche le 27 mai)*
- 811-D, boul. St-René O., Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel requis : espadrilles d'intérieur et bouteille d'eau
- Coût : 110 \$ + tx

### Tonus et renforcement #P-018-26

En travaillant votre musculation, améliorez votre équilibre, votre flexibilité et retrouvez une certaine endurance physique. Débutez par 40 minutes de musculation et de mouvements, suivi par 15 minutes d'étirements puis terminez par une période de relaxation.

- Chaque mercredi : 11 h 45 à 12 h 30
- Du 8 avril au 17 juin
- 811-D, boul. St-René O., Gatineau
- Avec Marie-Josée Normand
- Matériel fourni : poids libres
- Matériel requis : espadrilles d'intérieur et bouteille d'eau
- Coût : 110 \$ + tx



# PROGRAMMATION PRINTEMPS 2026

## LES MERCREDIS

### Nouveau

#### Danse en ligne : avancé (Aylmer) #P-055-26

Apprenez des chorégraphies plus complexes et stimulantes. Les pas sont exécutés à la commande et les enchaînements sont plus longs, sollicitant davantage la mémoire et la fluidité des mouvements.

**Pré-requis :** niveau intermédiaire.

- Chaque mercredi : 14 h 15 à 15 h 15
- Du 8 avril au 17 juin
- **Salle communautaire**  
101 rue Symmes, Aylmer
- Avec Nicole Lachapelle
- Matériel requis : chaussures d'intérieur ou de danse et bouteille d'eau
- Coût : 90 \$ + tx

### Nouveau et virtuel

#### L'histoire des Amériques #P-081-26

Ce cours propose un survol clair et captivant de l'histoire des Amériques, de la préhistoire à aujourd'hui : des premiers peuples aux grandes civilisations jusqu'à la colonisation, la formation des pays et leurs défis au XXe siècle.

- Chaque mercredi : 13 h 30 à 15 h 30
- Du 8 avril au 13 mai
- En virtuel : lien Zoom à venir
- Avec Dominique Lajoie
- Matériel requis : téléphone intelligent, tablette, portable ou ordinateur, application Zoom
- Coût : 85 \$ + tx



#### Cours de Pound cardio : en soirée #P-021-26

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

- Chaque mercredi : 18 h 30 à 19 h 30, du 8 avril au 17 juin
- 811-D, boul. St-René O., Gatineau
- Avec Stéphanie Guibord
- Matériel fourni : bâtons Ripstix
- Matériel requis : tapis de yoga, bouteille d'eau et espadrilles d'intérieur
- Coût : 74 \$ + tx

## LES JEUDIS

#### Omnifit (Aylmer) #P-058-26

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 9 avril au 25 juin  
(relâche le 28 mai)
- **Chartwell Le Monastère**  
161, rue Principale, Aylmer
- Avec Julie Fournier
- Matériel fourni : poids libres
- Matériel requis : espadrilles d'intérieur et bouteille d'eau
- Coût : 110 \$ + tx

#### Yoga omni sur chaise (Aylmer) #P-059-26

Yoga sécuritaire et accessible à tous, sans postures au sol. Des postures debout et assis pour renforcer la souplesse, la stabilité et la mobilité.

L'objectif : renforcer force, équilibre, conscience corporelle et sérénité.

- Chaque jeudi : 10 h à 10 h 45
- Du 9 avril au 25 juin  
(relâche le 28 mai)
- **Chartwell Le Monastère**  
161, rue Principale, Aylmer
- Avec Julie Fournier
- Matériel requis : tapis de yoga, bas antidérapants, ceinture, bloc et bouteille d'eau
- Coût : 110 \$ + tx

#### Initiation à la randonnée nordique avec bâtons #P-063-26

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

- Chaque jeudi : 10 h à 12 h  
(1.5 h à 2 h selon la météo)
- Du 9 avril au 18 juin
- Avec Michelle Parent
- Matériel requis : bâtons de marche et bouteille d'eau
- Coût : 55 \$ + tx

La première randonnée est prévue au Parc Dalton. Le point de rencontre des randonnées subséquentes sera envoyé 24 h d'avance par courriel aux personnes inscrites.

#### Cardio tonus (Templeton) #P-060-26

Ce cours regroupe une grande variété de types d'entraînements cardiovasculaires sans impact pour tous les niveaux. Combiné avec des exercices de musculation, le cours se termine avec des étirements.

- Chaque jeudi : 11 h à 11 h 50
- Du 9 avril au 11 juin
- **Centre Beaudoin**  
208 boul. de l'Aéroport, Gatineau
- Avec Samantha Radmore
- Matériel requis : espadrilles d'intérieur et bouteille d'eau
- Coût : 100 \$ + tx

# PROGRAMMATION PRINTEMPS 2026

## LES JEUDIS

### Danse en ligne : débutant (Aylmer) #P-061-26

Idéal pour débutants, apprenez des chorégraphies de danse en ligne simples et populaires. Aucun préalable requis, c'est un choix idéal pour les débutants.

- Chaque jeudi : 11 h 15 à 12 h 15
- Du 9 avril au 18 juin
- **Salle communautaire**  
101 rue Symmes, Aylmer
- Avec Nicole Lachapelle
- Matériel requis : chaussures d'intérieur et bouteille d'eau
- Coût : 90 \$ + tx

### Yoga omni sur chaise #P-023-26

Yoga sécuritaire et accessible à tous, sans postures au sol. Des postures debout et assis pour renforcer la souplesse, la stabilité et la mobilité. L'objectif : renforcer force, équilibre, conscience corporelle et sérénité.

- Chaque jeudi : 11 h 30 à 12 h 15
- Du 9 avril au 25 juin  
(relâche le 28 mai et le 11 juin)
- 811-D, boul. St-René O., Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel requis : tapis de yoga, bas antidérapants, ceinture, bloc et bouteille d'eau
- Coût : 100 \$ + tx

### Combo omnifit / yoga #P-026-26

Cours hybride : première moitié active avec Omnifit, deuxième moitié apaisante avec yoga. On bouge, on renforce, puis on respire, on s'étire.

- Chaque jeudi : 15 h 30 à 16 h 15
- Du 9 avril au 25 juin  
(relâche le 28 mai et le 11 juin)
- 811-D, boul. St-René O. Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel fourni : poids libres
- Matériel requis : tapis de yoga, ceinture, bloc, bas antidérapants, bouteille d'eau, espadrilles d'intérieur
- Coût : 100 \$ + tx

### Danse en ligne : initiation #P-024-26

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

- Chaque jeudi : 13 h à 13 h 50
- Du 9 avril au 18 juin  
(relâche le 11 juin)
- 811-D, boul. St-René O., Gatineau
- Avec Hélène Beaulne
- Matériel requis : chaussures d'intérieur (obligatoires) et bouteille d'eau
- Coût : 75 \$ + tx

### Danse en ligne : débutant #P-025-26

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 9 avril au 18 juin  
(relâche le 11 juin)
- 811-D, boul. St-René O., Gatineau
- Avec Hélène Beaulne
- Matériel requis : chaussures d'intérieur (obligatoires) et bouteille d'eau
- Coût : 75 \$ + tx

### Zumba Gold® : en soirée #P-028-26

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 9 avril au 18 juin
- 811-D, boul. St-René O., Gatineau
- Avec Guylaine Andrée Ash
- Matériel requis : espadrilles d'intérieur et bouteille d'eau
- Coût : 80 \$ + tx

## LES VENDREDIS

### Nouveau

#### Chorale FADOQ #P-029-26

Nous lançons un projet qui se construira ensemble, à partir de zéro. Vous aimez chanter et partager un moment en musique ? Cette nouvelle chorale est pour vous ! Aucune expérience requise : seulement l'envie de chanter en groupe.

- Chaque vendredi : 9 h 30 à 11 h 30
- Du 10 avril au 19 juin
- 811-D, boul. St-René O., Gatineau
- Avec Louise Lavigne
- Matériel requis : chaussures d'intérieur
- Coût : 65 \$ + tx

#### Cours de photographie #P-090-26

Ce cours vous permettra de mieux connaître votre équipement et de l'utiliser avec confiance. La majorité des apprentissages se fait en extérieur, avec un peu de théorie et beaucoup de pratique.

- Chaque vendredi : 9 h 30 à 12 h
- Du 8 mai au 12 juin
- 811-D, boul. St-René O., Gatineau
- Avec Sylvain Perrier
- Matériel requis : appareil photo et/ou téléphone intelligent
- Coût : 110 \$ + tx

## LES SAMEDIS

### Nouveau

#### Tai chi : débutant #P-031-26

Décrit comme une méditation en mouvement, le Tai Chi est une pratique chinoise aux gestes lents et fluides qui favorise l'équilibre, la concentration et l'harmonie entre le corps et l'esprit. Accessible à tous, peu importe la condition physique.

- Chaque samedi : 10 h à 11 h 30
- Du 11 avril au 20 juin
- 811-D, boul. St-René O., Gatineau
- Avec Lison Daignault
- Matériel requis : chaussures d'intérieur
- Coût : 73 \$ + tx

# PROGRAMMATION PRINTEMPS 2026

## LIGUES ET CLUBS

### Ligue de golf intérieur

#### #P-047-26

Ce printemps, venez pratiquer votre sport favori à l'intérieur et profitez des quatre grands écrans de notre ligue, du restaurant et du bar.

- Chaque lundi : 10 h à 14 h
- Du 6 au 27 avril (4 semaines)
- **Bird-y Golf (secteur Hull)**  
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, par partie, **payable sur place**

### Club de cartes 500 #P-019-26

Joignez-vous gratuitement au Club de cartes 500 pour le plaisir de jouer et de socialiser. Formule mixte.

- Chaque mercredi : 13 h 30 à 15 h 30
- Du 8 avril au 17 juin
- 811-D, boul. St-René O., Gatineau
- Avec Richard St-Jean
- Matériel requis : chaussures d'intérieur
- Coût : 0 \$ (inscription obligatoire)

### Club de billard - Bar Billard le Huit #P-062-26

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

- Chaque jeudi : 9 h à 12 h
- Du 9 avril au 18 juin
- **Bar Billard le Huit**  
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

### Club social et jeux de société

#### #P-030-26

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

- Chaque vendredi : 13 h à 15 h 30
- Du 10 avril au 19 juin
- 811-D, boul. St-René O., Gatineau
- Matériel requis : chaussures d'intérieur ou pantoufles
- Coût : 0 \$ (inscription obligatoire)

### Club de billard - Chez Putters (Galleries Aylmer) #P-068-26

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

- Chaque dimanche : 13 h à 15 h
- Du 12 avril au 21 juin
- **Chez Putters**  
181, rue Principale, Aylmer
- Matériel fourni sur place ou apportez le vôtre
- Coût : 8 \$ par membre chaque semaine, **payable sur place** en argent comptant
- Inscription obligatoire

### Club de marche de Cantley

Le Club FADOQ Les Étoiles d'Argent de Cantley vous invite à vous joindre gratuitement à son Club de marche. Nulle besoin de confirmer votre présence, simplement vous rendre au point de départ. Apportez vos bâtons de marche.

- Tous les mardis de 10 h à 11 h
- En compagnie de Line St-Jean
- Coût : 0 \$

Consultez le calendrier de marches pour connaître les lieux de départ : [www.fadoq.ca/outaouais](http://www.fadoq.ca/outaouais)

## RENCONTRES

### Soupers et déjeuners

#### rencontres au restaurant

Offrez-vous un moment convivial autour d'un bon repas dans différents restaurants de Gatineau.

Ces rencontres sont l'occasion parfaite de socialiser et de créer de nouveaux liens. Maria Césario vous y accueillera toujours avec chaleur et bienveillance.

Comme ces sorties s'organisent au fil de la saison, tous les détails sont communiqués sur notre site Web, notre page Facebook et dans l'infolettre. Elles sont réservées aux membres FADOQ et sont entièrement à leurs frais.

**Les places étant limitées, les inscriptions sont obligatoires.**

Inscriptions : Maria Césario  
[mcesario101@outlook.com](mailto:mcesario101@outlook.com)

### Nouveau

#### Rencontre causeries : histoires d'hier à aujourd'hui #P-022-26

Ces rencontres proposent un survol de différents sujets d'histoire, agrémenté de trivia et de petits quiz. Dans une ambiance décontractée, explorez des faits divers, l'alimentation de nos aïeux et bien d'autres thèmes captivants.

- Les jeudis **16 avril, 14 mai et 18 juin**
- De 9 h 30 à 11 h
- 811-D, boul. St-René O., Gatineau
- Matériel requis : chaussures d'intérieur ou pantoufles
- Coût : 0 \$ (inscription obligatoire)





## LES ATELIERS CRÉATIFS ET LES ATELIERS BIEN-ÊTRE

### Atelier de peinture #P-095-26

Venez célébrer le renouveau du printemps et laissez parler votre côté artistique ! Que vous soyez débutant(e) ou que vous aimiez déjà peindre, cet atelier saura vous inspirer et vous faire passer un agréable moment.

- Le samedi 18 avril
- De 12 h 30 à 15 h
- 811-D, boul. St-René O., Gatineau
- Avec Marie-Josée Taillefer
- Matériel fourni : peintures et pinceaux
- Matériel requis : chaussures d'intérieur
- Coût : 50 \$ + tx

### Nouveau

#### Atelier CAP vers l'espoir, un pas à la fois #P-092-26

Participez à un atelier dynamique pour mettre en pratique 7 astuces de recharge, offert par Cap Santé Outaouais dans le cadre de la Campagne de promotion de la santé mentale 2026.

- Le vendredi 15 mai
- De 13 h 30 à 15 h 30
- 811-D, boul. St-René O., Gatineau
- Matériel requis : chaussures d'intérieur
- Coût : 0 \$ (inscription obligatoire)

### Nouveau

#### Atelier mieux-être : ensemble dans la découverte #P-075-26

Joignez-vous à une activité de mieux-être qui propose des techniques artistiques simples et accessibles. Une belle façon d'intégrer l'art à votre quotidien pour vous recentrer et vous ancrer dans le moment présent.

- Le lundi 22 juin
- De 13 h 30 à 15 h 30
- 811-D, boul. St-René O., Gatineau
- Matériel requis : liste disponible sur Event'nroll et chaussures d'intérieur
- Coût : 13 \$ + tx

## LES ATELIERS TECHNO

### Atelier Apple : débutant #P-078-26

Cet atelier est conçu pour aider à découvrir les composantes, apprendre à allumer et éteindre son appareil, régler le volume, apprendre les gestes de base pour contrôler son appareil, se connecter à internet.

- Le mardi 28 avril
- De 9 h 30 à 11 h 30
- Avec Manon Blais
- 811-D boul. St-René O., Gatineau
- Matériel requis : votre tablette ou votre téléphone Apple, chaussures d'intérieur
- Cahier de formation en format électronique sera envoyé par courriel à chaque participant
- Coût : 50 \$ + tx

### Atelier Apple : photographie #P-085-26

Cet atelier porte particulièrement sur les fonctions de prises de photos sur iPhone et/ou iPad. Les sujets suivants seront abordés : prendre des photos (incluant selfies, vidéos), modifier ses photos, créer des albums photos sur son appareil, trier ses photos et les partager.

- Le jeudi 30 avril
- De 9 h 30 à 11 h 30
- Avec Manon Blais
- 811-D boul. St-René O., Gatineau
- Matériel requis : votre tablette ou votre téléphone Apple, chaussures d'intérieur
- Cahier de formation en format électronique sera envoyé par courriel à chaque participant
- Coût : 50 \$ + tx

### Atelier Android : débutant #P-070-26

Apprenez les rudiments du fonctionnement de votre tablette et / ou de votre téléphone intelligent Android : paramètres, sécurité, caméra, boutons, raccourcis, applications.

- Le lundi 4 mai
- De 13 h 15 à 16 h 15
- Avec Bernard Caron
- 811-D, boul. St-René O., Gatineau
- Matériel requis : votre tablette et / ou votre téléphone Android et chaussures d'intérieur
- Cahier de formation en format électronique sera envoyé par courriel à chaque participant
- Coût : 50 \$ + tx

## LES ATELIERS TECHNO

### **Atelier Apple : nettoyage de l'appareil #P-086-26**

Cet atelier porte particulièrement sur les sujets suivants : vérifier l'espace de stockage, enlever les applications inutilisées, effacer l'historique du navigateur, mettre à jour le système IOS, supprimer les applications qui ne sont pas utilisées, modifier les réglages et faire un nettoyage du iCloud.

- Le jeudi 7 mai
- De 9 h 30 à 11 h 30
- Avec Manon Blais
- 811-D boul. St-René O., 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
- Coût : 50 \$ + tx

### **Atelier Apple : nettoyage de l'appareil #P-087-26**

Cet atelier porte particulièrement sur les sujets suivants : vérifier l'espace de stockage, enlever les applications inutilisées, effacer l'historique du navigateur, mettre à jour le système IOS, supprimer les applications qui ne sont pas utilisées, modifier les réglages du iCloud et faire un nettoyage du iCloud.

- Le jeudi 14 mai
- De 9 h 30 à 11 h 30
- Avec Manon Blais
- 811-D boul. St-René O., 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
- Coût : 50 \$ + tx

### **Atelier Android : avancé #P-071-26**

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.

- Le lundi 11 mai
- De 13 h 15 à 16 h 15
- 811-D, boul. St-René O., Gatineau
- Avec Bernard Caron
- 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 #P-072-26**

Vous vous demandez comment accéder aux chaînes de télévision, vous connecter au Wi-Fi, naviguer sur Internet ou accéder à Netflix ? Cet atelier vous guidera pour mieux comprendre et maîtriser les fonctionnalités de votre téléviseur intelligent.

- Le lundi 25 mai
- De 13 h 15 à 16 h 15
- Avec Bernard Caron
- 811-D, boul. St-René O., Gatineau
- Matériel requis : chaussures d'intérieur
- Cahier de formation en format PDF sera envoyé par courriel à chaque participant
- Coût : 50 \$ + tx

### **Atelier : place à l'intelligence artificielle #P-073-26**

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.

- Le lundi 1 juin
- De 13 h 15 à 16 h 15
- Avec Bernard Caron
- 811-D, boul. St-René O., Gatineau
- Matériel requis : chaussures d'intérieur
- Cahier de formation en format PDF sera envoyé par courriel à chaque participant
- Coût : 50 \$ + tx

### **En virtuel**

#### **Atelier : place à l'intelligence artificielle #P-074-26**

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.

- Le lundi 15 juin
- De 13 h 15 à 16 h 15
- Avec Bernard Caron
- En virtuel : lien Zoom à venir
- Cahier de formation en format PDF sera envoyé par courriel à chaque participant
- Coût : 50 \$ + tx



## LES CONFÉRENCES : OUVERT À TOUS

### **CFO : La planification funéraire, on peut-tu juste en parler ?**

Cette série de conférences offerte gratuitement par la Coopérative funéraire de l'Outaouais (CFO) s'adresse à toute la communauté, membres et non-membres FADOQ. Les conférences visent à vous informer sur les modalités, le cadre légal et les termes des contrats de préarrangements funéraires et des funérailles.

Elle offre également l'occasion de poser vos questions et d'en apprendre davantage sur les nombreux services de la CFO.

Trois dates, trois endroits différents :

#### **#P-082-26**

- Le mercredi 8 avril
- De 15 h 30 à 17 h
- **Pavillon Lac Beauchamp**  
750, boul. Maloney Est, Gatineau
- Coût : 0 \$ (inscription obligatoire)

#### **#P-083-26**

- Le mercredi 15 avril
- De 14 h à 15 h 30
- **Pavillon Saint-André-Avelin**  
526, rue Patrice, Saint-André-Avelin
- Coût : 0 \$ (inscription obligatoire)

#### **#P-076-26 en soirée**

- Le lundi 4 mai
- De 17 h 30 à 19 h
- **Pavillon Lac-des-Fées**  
95, boul. de la Cité-des-Jeunes, Gatineau
- Coût : 0 \$ (inscription obligatoire)



### **CFO : Semez votre impact, aujourd'hui et demain :**

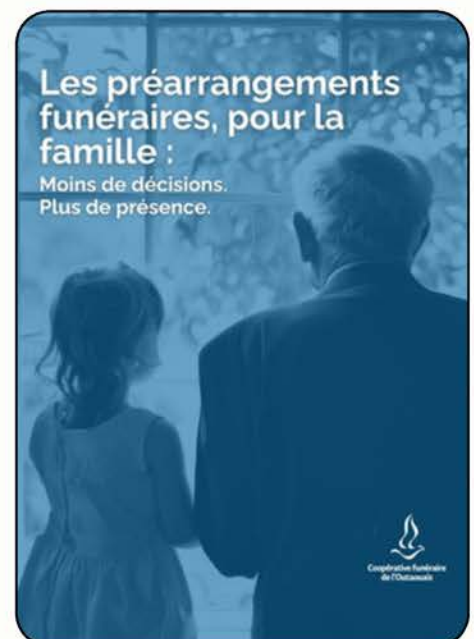
#### **comprendre les dons planifiés et leur impact pour notre région**

Dans le cadre du Mois des dons planifiés, cette conférence de la Fondation de l'Université du Québec en Outaouais, présentée par la Coopérative funéraire de l'Outaouais, vous aidera à mieux comprendre les différentes options de dons planifiés, dont le legs testamentaire.

Nous y aborderons les aspects fiscaux, les avantages pour vous et votre famille, ainsi que la liberté que vous conservez en tout temps. Une occasion de réfléchir à l'héritage que vous souhaitez laisser et à l'impact durable que vous pouvez avoir auprès des étudiantes et étudiants de notre région.

#### **#P-088-26**

- Le jeudi 14 mai
- De 10 h 30 à 11 h 30
- **Pavillon La Vérendrye** : 1369, boul. La Vérendrye O., Gatineau
- Coût : 0 \$ (inscription obligatoire)



# PROGRAMMATION PRINTEMPS 2026

## LES CONFÉRENCES

### Nouveau

**Conférence : info ou désinfo ?**

**Mode d'emploi #P-096-26**

La désinformation prend plusieurs formes : fausses nouvelles, conseils trompeurs, vidéos truquées et fraudes financières. Cet atelier vous aide à mieux comprendre ces phénomènes, à développer votre esprit critique et à vous informer de façon plus sécuritaire.

- Le samedi 18 avril
- De 10 h à 11 h 15
- 811-D, boul. St-René O., Gatineau
- Avec le journaliste (Radio-Canada) Gabriel Le Marquand Perreault
- Matériel requis : chaussures d'intérieur
- Coût : 0 \$ (inscription obligatoire)

### Nouveau et virtuel



**Conférence : info ou désinfo ?**

**Mode d'emploi #P-077-26**

La désinformation prend plusieurs formes : fausses nouvelles, conseils trompeurs, vidéos truquées et fraudes financières. Cet atelier vous aide à mieux comprendre ces phénomènes, à développer votre esprit critique et à vous informer de façon plus sécuritaire.

- Le mardi 12 mai
- De 19 h 30 à 20 h 45
- En virtuel : lien Zoom à venir
- Avec le journaliste (Radio-Canada) Gabriel Le Marquand Perreault
- Matériel requis : téléphone intelligent, tablette, portable ou ordinateur, application Zoom
- Coût : 0 \$ (inscription obligatoire)

### Nouveau

**Conférence : bien manger pour maintenir son énergie et réduire la fatigue après 50 ans**  
**#P-079-26**

Avec l'âge, il est normal de ressentir plus de fatigue. Cette conférence vous montre comment l'alimentation peut soutenir votre énergie après 50 ans. Découvrez des conseils simples sur l'équilibre des repas et les nutriments essentiels pour rester actif et préserver votre autonomie

- Le mardi 26 mai
- De 10 h à 11 h
- 811-D, boul. St-René O., Gatineau
- Avec Mariana Suzeau
- Matériel requis : chaussures d'intérieur
- Coût : 30 \$ + tx



## Ateliers de dessin et peinture

### Les merveilles de la nature

Plongez dans le monde fascinant de la mer à travers une série d'ateliers créatifs avec Émilie L. Angers.

- Du 29 mars au 10 mai 2026 (congé le 5 avril)
- Série de 6 ateliers intergénérationnels
- Les dimanches de 13 h 15 à 15 h 15
- À la FADOQ Outaouais (porte 3)

**Inscriptions**  
ateliersdelartiste.com  
819 598-5110  
[info@ateliersdelartiste.com](mailto:info@ateliersdelartiste.com)





## 4 promos FADOQ

pour vos lunettes ou verres de contact!  
Cliquez pour détails.

## greiche & scaff

professionnels de la vue

# EXPLORER ICI ET AILLEURS



## VOYAGER ICI ET AILLEURS

Notre programmation de voyages 2026 vous ouvre la porte vers une multitude de découvertes tout au long de l'année. Pensés pour les membres FADOQ, ces voyages offrent une formule conviviale et sécuritaire où l'on partage bien plus que des kilomètres : des rires, des rencontres et des souvenirs précieux.

Consultez dès maintenant la programmation complète, explorez les différentes destinations et réservez votre prochaine aventure sur : [BonVoyageFadoqOutaouais.ca](http://BonVoyageFadoqOutaouais.ca)

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

Abonnez-vous à notre infolettre spéciale voyages et restez à l'affût pour ne rien manquer !



## L'APPEL DU VOYAGE : DE NOUVEAUX HORIZONS À DÉCOUVRIR

Voyager, c'est découvrir des paysages magnifiques, rencontrer des cultures fascinantes et vivre des expériences mémorables. Avec Bon Voyage FADOQ Outaouais, nous vous invitons à explorer des paysages d'ici et ailleurs dans une ambiance conviviale, en compagnie d'autres membres passionnés de découvertes.

Pour consulter les itinéraires complets et réserver votre place, visitez [www.BonVoyageFadoqOutaouais.ca](http://www.BonVoyageFadoqOutaouais.ca)

### Toronto et Niagara Falls : du 16 au 19 mai

Entre la vibrante métropole de Toronto et le spectacle grandiose des chutes Niagara, vivez un séjour rempli de panoramas spectaculaires, découvertes et plaisirs gourmands.

### Halifax, à la porte de l'atlantique : du 25 au 29 juin

Découvrez Halifax, joyau des Maritimes, entre paysages côtiers spectaculaires et villages pittoresques comme Peggy's Cove et la ville de Lunenburg, classée au patrimoine mondial de l'UNESCO.

### Évangéline : 1er août

Découvrez Évangéline, une œuvre musicale grandiose, qui revisite l'histoire des Acadiens à travers le destin de deux amoureux légendaires : Évangéline et Gabriel. Le temps d'une soirée, vivez une expérience culturelle touchante qui célèbre l'histoire, la résilience et l'identité acadienne.

### Les incontournables du Costa Rica : du 21 novembre au 3 décembre

Partez à la découverte d'un pays où la nature règne en maître : forêts tropicales, volcans majestueux et faune exceptionnelle. Randonnées, mangroves et animaux exotiques vous attendent au cœur d'une biodiversité remarquable.

## LES ESCAPADES EN OUTAOUAIS

Parfois, les plus belles découvertes se trouvent tout près de chez soi. L'Outaouais regorge de paysages, de saveurs et d'expériences à explorer. Pensées pour partager un moment agréable entre membres FADOQ, ces escapades d'une journée vous invitent à découvrir la région autrement, dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

Escapades proposées :

- **Route des vins et cidres de la Petite-Nation : 5 et 12 juin 2026**
- **Route des vins et cidres du Pontiac : 22 et 29 juin 2026**
- **Excursion de rafting : 15 juillet et 12 août 2026**

Pour connaître les dates, les tarifs et tous les détails des escapades, visitez notre [boutique en ligne](#).

L'assurance de première importance  
qui voyage avec vous

En savoir plus

SecuriGlobe  
Assurance voyage

# JEUX RÉGIONAUX 2026 EN OUTAOUAIS

## TOURNOIS RÉGIONAUX

Le printemps s'annonce actif partout en Outaouais ! Les Jeux régionaux sont de retour et invitent les membres à se rassembler, à bouger et à partager des moments conviviaux aux quatre coins de la région. Voilà une belle occasion de relever des défis, de vibrer au rythme des tournois et de célébrer l'esprit d'équipe. Préparez-vous !

Merci à notre Grand partenaire  
et commanditaire



notre partenaire



avec la participation financière de



Informations et  
inscriptions



| Clubs organisateurs                 | Disciplines                | Dates         |
|-------------------------------------|----------------------------|---------------|
| FADOQ Outaouais                     | Tournoi de Billard         | 26 mars 2026  |
| Les Rayons de Soleil de Montpellier | Tournoi de petites quilles | 17 avril 2026 |
| Les Rayons de Soleil de Montpellier | Tournoi de dards           | 29 avril 2026 |
| St-Luc Buckingham                   | Tournoi de Baseball poche  | 1 mai 2026    |
| Saint-André-Avellin                 | Tournoi de Baseball poche  | 12 mai 2026   |
| Saint-André-Avellin                 | Tournoi de palet           | 12 mai 2026   |
| FADOQ Outaouais                     | Tournoi de golf            | 21 mai 2026   |
| Blue Sea                            | Tournoi de dards           | 30 mai 2026   |
| FADOQ Outaouais                     | Tournoi de Pickleball      | 30 mai 2026   |
| Blue Sea                            | Tournoi de pétanque        | 31 mai 2026   |
| FADOQ Outaouais                     | Tournoi de pétanque        | 20 juin 2026  |

### BON À SAVOIR

Les gagnants des diverses catégories auront la chance de participer, en tant que membre de la délégation de la FADOQ Outaouais, aux Jeux provinciaux qui se dérouleront du 22 au 24 septembre prochain à Saint-Hyacinthe.



# TIRAGE MOITIÉ-MOITIÉ

# DES JEUX RÉGIONAUX

**BILLETS EN VENTE DÈS LE 24 MARS À 10 H**

**DATE DE TIRAGE : 22 JUIN 2026**

**1 billet : 5 \$**

**3 billets : 10 \$**

**10 billets : 20 \$**

**50 billets : 50 \$**



Le calendrier des tournois disponible  
sur [www.fadoq.ca/outaouais/](http://www.fadoq.ca/outaouais/)

## Ensemble, **propulsons** la délégation FADOQ Outaouais aux Jeux provinciaux 2026

En participant à ce tirage moitié-moitié, vous contribuez directement à soutenir les membres de la délégation FADOQ qui représenteront fièrement l'Outaouais aux Jeux provinciaux 2026. Votre appui permet d'alléger les coûts liés à leur participation et témoigne de la solidarité et de la fierté de toute une région derrière ses représentants. Ensemble, faisons rayonner l'Outaouais sur la scène provinciale.



***Bougez, jouez, partagez la passion !***



# ***LIGUE DE HOCKEY FADOQ OUTAOUAIS***

Avec le soutien de  
notre fier partenaire



**Début de saison à l'automne 2026**

*Les inscriptions débuteront dans les prochaines semaines. Les informations pour s'inscrire et le calendrier de jeux seront annoncés prochainement. Restez à l'affût pour ne rien manquer.*

 [www.fadoq.ca/outaouais/](http://www.fadoq.ca/outaouais/)

 [facebook.com/fadoqoutaouais40](https://facebook.com/fadoqoutaouais40)

 Infos : 819 777-5774

Participation exclusive aux membres FADOQ



# Réservé aux **jeunes** de 50 ans et plus !

LibrEspace FADOQ<sup>MD</sup> est un programme d'assurances auto et habitation exclusif aux membres individuels du Réseau FADOQ offrant des avantages tels que :

- Rabais sur vos assurances
- Réduction de franchises en cas de sinistre
- Protection S.O.S. Identité<sup>MD</sup> sans frais en combinant vos assurances

Assureur officiel  
du Réseau FADOQ

Pour connaître tous les avantages,  
appelez votre représentant ou  
composez le 1 866 477 5050



En cas de vol d'identité, la protection S.O.S. Identité<sup>MD</sup> 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 reproduite 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. Votre carte de membre individuel FADOQ doit être valide tant que votre contrat d'assurance est en vigueur. Pour obtenir de plus amples informations sur cette offre et nos produits, veuillez communiquer avec votre représentant d'assurance ou consulter [intact.ca](http://intact.ca). © 2025, Intact Compagnie d'assurance. Tous droits réservés.

## Chaque moment mérite d'être entendu !

Faites vérifier votre audition.

Prenez rendez-vous pour une consultation en santé auditive sans frais\*, qui inclut une évaluation sommaire de votre audition et informez-vous des avantages offerts\*\* aux membres de la FADOQ.

\* Offre permanente, 18 ans et plus.

\*\* Les avantages du programme Tranquillité d'esprit+ sont offerts jusqu'au 31 décembre 2025. L'admissibilité au programme et ses modalités sont sujettes à certaines conditions. Voir les détails en clinique.

Fier partenaire  
de la FADOQ -  
Outaouais

  
Fière entreprise  
québécoise  
DEPUIS 2002



**Lobe**  
cliniques

1 866 411-5623 / [lobe.ca](http://lobe.ca)

© 2025 Publications Lobe

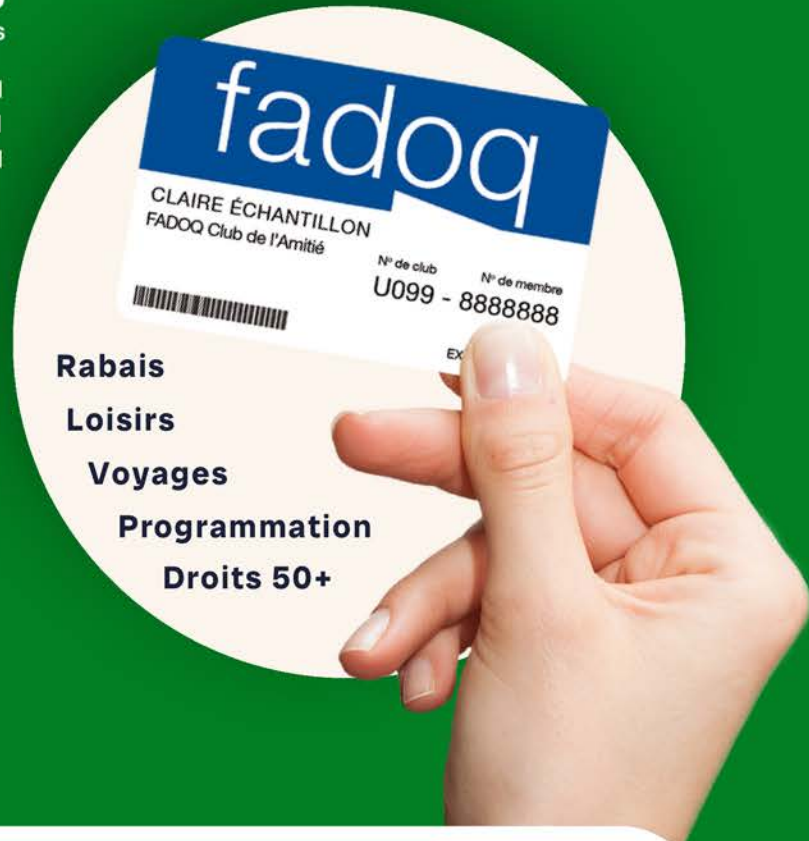
# JOUEZ VOTRE MEILLEURE CARTE !



(819) 777-5774  
[www.fadoq.ca/appli](http://www.fadoq.ca/appli)

Téléchargez l'application  
mobile FADOQ :

- Accédez à près de 1 000 rabais FADOQ
- Renouvelez votre adhésion
- Ne cherchez plus votre carte



**Lobe**  
cliniques

  
Coopérative funéraire  
de l'Outaouais

Québec 

greiche & scaff  
professionnels de la vue

SecuriGlobe   
Assurance voyage



FADOQ - Région Outaouais  
811-D, boul. St-René O.  
Gatineau (Qc) J8T 8M3



819 777-5774  
[www.fadoq.ca/outaouais](http://www.fadoq.ca/outaouais)  
[admin@fadoqoutaouais.qc.ca](mailto:admin@fadoqoutaouais.qc.ca)