

A photograph of an elderly man with a white beard, wearing a light blue short-sleeved button-down shirt, blue jeans, and black roller skates with yellow wheels. He is wearing black wrist guards and is captured in a dynamic pose as if skating on a paved path in a park. The background is filled with tall, slender trees and lush green grass, with sunlight filtering through the leaves.

Loisirs et Activités Programmation Automne 2026



FADOQ
Estrie

15 août 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 la personne responsable de l'activité au 819 566-7748

Informations générales

1) Inscriptions

- i. En ligne sur notre site Internet avec le mode de paiement **par carte de crédit**
- ii. En personne du lundi au jeudi de 9 h à 12 h et 13 h à 16 h **par carte de crédit**
- iii. Vidéo explicative « **Comment s'inscrire en ligne** »: <https://www.youtube.com/watch?v=kxSpZu8pvfY>

****Notez qu'à compter du 1^{er} mars 2026, nous n'accepterons plus les paiements en argent pour les activités, seulement par carte de crédit: merci!***

2) Conditions d'annulation et remboursement

Pour tout abandon et/ou annulation d'une activité, s.v.p. informez la personne responsable et remplir le formulaire:

- i. <https://www.fadoq.ca/estrie/a-propos/annulation-remb>

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 lors de votre inscription

4) Coordonnées

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



Loisirs & Activités

Pour toute question: projet@fadoquestrie.ca

Catégories	Activités	Dates/Heures	Lieux	Liens / détails
Activités sociales et éducatives	Les JEUX-di ✓ sont dédiés aux jeux de société et aux jeux de table ✓ Nous avons certains jeux sur place mais vous pouvez apporter le vôtre ✓ Sans inscription: présentez-vous à la FADOQ!	Dates: tous les jeudis du 3 septembre 2026 au 17 juin 2027 Heure: 13h à 15h30 Coût: gratuit <u>*pour membres FADOQ</u>	Endroit: FADOQ-Région Estrie <i>*Invitation spéciale pour la 1^{ère} journée du jeudi 3 septembre</i>	<u>Informations</u>
	Léguiez votre histoire! Rencontre d'échange ludique autour du jeu "Léguiez votre histoire" ! <i>*En collaboration avec Les Bibliothèques de Sherbrooke</i>	Date: lundi 28 septembre 2026 Heure: 13h30 à 15h30 Coût: gratuit	Endroit: Bibliothèque de Sherbrooke	<u>Informations</u>
	La vie, la mort... Et si on en parlait? Conférence et échange avec la Coopérative funéraire de l'Estrie	Date: mardi 15 septembre 2026 Heure: 13h30 à 15h Coût: gratuit	Endroit: FADOQ-Région Estrie	<u>Informations</u>

Loisirs & Activités

Pour toute question: projet@fadoquestrie.ca

Catégories	Activités	Dates/Heures	Lieux	Liens / détails
Activités sociales et éducatives	Introduction à l'anglais Niveau 1 With Mariluz!	Dates: les jeudis du 3 septembre au 8 octobre 2026 - 6 rencontres Heure : 9h30 à 11h30 Coût: 79\$ + tx	Endroit: FADOQ- Région Estrie	<u>Informations</u>
	Introduction à l'anglais Niveau 2 With Mariluz!	Dates: les jeudis du 29 octobre au 3 décembre 2026 - 6 rencontres Heure : 9h30 à 11h30 Coût: 79\$ + tx	Endroit: FADOQ- Région Estrie	<u>Informations</u>
	Le testament et le mandat de protection Par une personne avocate d'Info-Justice Estrie	Date: mercredi 7 octobre 2026 Heure: 13h30 à 15h Coût: gratuit	Endroit: FADOQ- Région Estrie	<u>Informations</u>

Loisirs & Activités

Pour toute question: projet@fadoquestrie.ca

Catégories	Activités	Dates/Heures	Lieux	Liens / détails
Activités sociales et éducatives	Introduction à l'espagnol Niveau 1 Con Mariluz!	Dates: les mercredis du 2 septembre au 7 octobre 2026 - 6 rencontres Heure : 14h à 16h Coût: 79\$ + tx	Endroit: FADOQ- Région Estrie	<u>Informations</u>
	Introduction à l'espagnol Niveau 2 Con Mariluz!	Dates: les mercredis du 28 octobre au 2 décembre 2026 - 6 rencontres Heure : 14h à 16h Coût: 79\$ + tx	Endroit: FADOQ- Région Estrie	<u>Informations</u>
	Club de lecture En collaboration avec les Bibliothèques de Sherbrooke	Dates/Heures : voir les détails sur notre site Coût: gratuit	Endroit: FADOQ- Région Estrie et Bibliothèque de Sherbrooke	<u>Informations</u>

Loisirs & Activités

Pour toute question: projet@fadoquestrie.ca

Catégories	Activités	Dates/Heures	Lieux	Liens / détails
Activités sociales et éducatives	Atelier MUDRA : Le sommeil Avec Annie Provencher, diplômée de l'école Padma Yoga depuis 2017	Date : mardi 6 octobre 2026 Heure : 13h30 à 15h30 Coût : 15\$ taxes incluses	Endroit: FADOQ- Région Estrie	<u>Informations</u>
	Atelier-Conférence : Le sens de la vie à la retraite Par Orientation Travail	Date : jeudi 29 octobre 2026 Heure : 13h30 à 16h Coût : gratuit	Endroit: FADOQ- Région Estrie	<u>Informations</u>
	« Moi dans mon temps y'en avait pas » Conférence interactive avec GRIS Estrie	Date : mercredi 14 octobre 2026 Heure : 13h30 à 15h30 Coût : gratuit	Endroit: FADOQ- Région Estrie	<u>Informations</u>

Loisirs & Activités

Pour toute question: projet@fadoquestrie.ca

Catégories	Activités	Dates/Heures	Lieux	Liens / détails
Activités sociales et éducatives	Ateliers FADOQ : cours informatiques Médias sociaux avec Simon Lavoie	Dates : les lundis du 14 septembre au 19 octobre 2026 *sauf 12 oct. : Action de Grâce – 5 rencontres Heure : 9h30 à 11h Coût : 80\$ tx incluses	Endroit: FADOQ- Région Estrie	<u>Informations</u>
	Ateliers FADOQ : cours informatiques Android avec Bernard Benoît	Dates: les mardis du 22 septembre au 20 octobre 2026 Heure : 13h30 à 15h30 Coût : 80\$ tx incluses	Endroit: FADOQ- Région Estrie	<u>Informations</u>
	Ateliers FADOQ : cours informatiques Word avec Linda Roy	Dates : les mardis du 22 septembre au 20 octobre 2026 Heure : 9h30 à 11h30 Coût : 80\$ tx incluses	Endroit: FADOQ- Région Estrie	<u>Informations</u>

Loisirs & Activités

Pour toute question: projet@fadoquestrie.ca

Catégories	Activités	Dates/Heures	Lieux	Liens / détails
Activités sociales et éducatives	Ateliers FADOQ : cours informatiques Windows 11: Je découvre l'ordinateur avec Serge Côté	Dates : les mardis du 3 novembre au 1er décembre 2026 – 5 rencontres Heure : 9h à 11h30 Coût : 80\$ tx incluses	Endroit: FADOQ- Région Estrie	<u>Informations</u>
	Ateliers FADOQ : cours informatiques I-Pad/I-Phone avec Céline Guérette	Dates : les mardis du 3 novembre au 1er décembre 2026 – 5 rencontres Heure : 13h15 à 15h45 Coût : 80\$ tx incluses	Endroit: FADOQ- Région Estrie	<u>Informations</u>
	Ateliers FADOQ : cours informatiques Atelier numérique avec Simon Lavoie	Dates : les lundis du 2 au 30 novembre 2026- 5 rencontres Heure : 9h30 à 11h Coût : 80\$ tx incluses	Endroit: FADOQ- Région Estrie	<u>Informations</u>

Loisirs & Activités

Pour toute question: projet@fadoquestrie.ca

Catégories	Activités	Dates/Heures	Lieux	Liens / détails
Activités sociales et éducatives	Ateliers FADOQ : cours informatiques	Dates : les lundis du 2 au 30 novembre 2026	Endroit: FADOQ- Région Estrie	<u>Informations</u>
	Excel avec Linda Roy	Heure : 13h30 à 15h30		
		Coût : 80\$ tx incluses		
	Ateliers FADOQ : cours informatiques	Dates : a) mardi 15 septembre 2026 9h à 12h - 1 rencontre b) jeudi 15 octobre 2026 9h à 12h - 1 rencontre	Endroit: FADOQ- Région Estrie	<u>Informations</u>
	Maîtriser les formulaires en ligne en toute confiance avec Simon Lavoie	Coût : 20\$ + tx		
	Au volant de ma santé!	Date : mardi 27 octobre 2026	Endroit: FADOQ- Région Estrie	<u>Informations</u>
	Conférence et échange avec la SAAQ	Heure : 13h30 à 15h Coût : gratuit		

Loisirs & Activités

Pour toute question: projet@fadoquestrie.ca

Catégories	Activités	Dates/Heures	Lieux	Liens / détails
Activités culturelles	Ateliers artistiques Tiss'Âges - Fabrication de masque - Écriture - Théâtre <i>*En collaboration avec le Théâtre des Petites Lanternes!</i>	Dates: <u>Masque:</u> octobre 2026 <u>Écriture:</u> octobre 2026 <u>Théâtre:</u> janvier 2027 Coût: voir les détails sur notre site Internet	Endroits: FADOQ-Région Estrie et Centre des arts et de la scène Jean-Besré (CASJB)	Lien masque Lien écriture Lien théâtre
	Centre culturel de l'université de Sherbrooke - Rabais exclusifs membres FADOQ lors du Salon 50+ 2026! - Tirages billets de spectacles!	*Voir toutes les informations sur notre site		Lien à venir
	Les Correspondances d'Eastman Sous le thème <i>Les amitiés</i> 24e édition Promotion FADOQ!	Dates: du jeudi 10 septembre au dimanche 13 septembre 2026	Endroit: Eastman	Informations

Loisirs & Activités

Pour toute question: loisirs@fadoquestrie.ca

Catégories	Activités	Dates/Heures	Lieux	Liens / détails
Activités physiques et sportives	Cours Essentrics <i>En virtuel</i> Avec Nathalie Longpré	Dates: septembre à décembre 2026 (13 séances) Choix: lundi, mardi ou mercredi matin – tonique ou douceur Heure: 9h à 10h Coût: 143\$ +tx	Endroit: En ligne	Informations
	Initiation à l'aviron en collaboration avec le Club nautique de Sherbrooke	Date : 17 au 28 août 2026 Heure : 13h30 Coût : 215\$ +tx	Endroit: Parc Lucien-Blanchard	Informations
	Pilates fonctionnel doux avec Ève-Marie Langevin	Dates: les mardis du 22 septembre au 27 octobre 2026 – 5 rencontres Heure : 9h15 à 10h15 OU 10h45 à 11h45 Coût: 75\$ +tx	Endroit: FADOQ - Région Estrie	Informations

Loisirs & Activités

Pour toute question: loisirs@fadoquestrie.ca

Catégories	Activités	Dates/Heures	Lieux	Liens / détails
Activités physiques et sportives	Club de marche Les Amis de la Nature	Dates: Tous les mardis et jeudis Heure: 9h Coût: Gratuit	Endroit: Sentiers et parcours variés à chaque randonnée	Inscription obligatoire au groupe Facebook privé: https://www.facebook.com/groups/clubdemarchefadoquestrie
	Atelier : Prévention et contrôle des chutes! Avec M. Benoît Séguin, fondateur	Dates : les mercredis du 23 septembre au 21 octobre 2026 - 5 rencontres Heure : 10h à 11h Coûts: 43,49\$ + tx	Endroit: FADOQ-Région Estrie	<u>Informations</u>
	Atelier : Prévention et contrôle des chutes! Avec M. Benoît Séguin, fondateur	Dates : les mercredis du 28 octobre au 25 novembre 2026 - 5 rencontres Heure : 10h à 11h Coûts: 43,49\$ + tx	Endroit: FADOQ-Région Estrie	<u>Informations</u> Inscriptions à partir du 15 septembre 2026 17h

Loisirs & Activités

Pour toute question: loisirs@fadoquestrie.ca

Catégories	Activités	Dates/Heures	Lieux	Liens / détails
Activités physiques et sportives	Club de vélo	Dates: Tous les mercredis Heure: 9h Coût: Gratuit	Endroit: Parcours variés à chaque randonnée	Inscription obligatoire au groupe Facebook privé
		Dates: Coût:	Endroit:	
		Dates: Coût:	Endroit:	

Loisirs & Activités

Pour toute question: loisirs@fadoquestrie.ca

Catégories	Activités	Dates/Heures	Lieux	Liens / détails
Événements	Salon 50+ FADOQ Estrie <i>Bien être et art de vivre!</i> Le PLUS GRAND salon destiné aux 50+!	Dates: 2026 Samedi 24 octobre, 9h à 17h Dimanche 25 octobre, 9h à 16h Coût: entrée et stationnement gratuit	Endroit: Centre de foires de Sherbrooke	<u>Information</u>
	SOUS LES OLIVIERS : Sortie VIP pour membres FADOQ-Région Estrie ! Conférence et dégustation	Date : lundi 30 novembre 2026 Heure : 13h30 à 16h Coût : 10\$ tx comprises	Endroit: Boutique SOUS LES OLIVIERS 5983 chemin St-Elie, suite 700E, Sherbrooke	
	Événement festif et rassembleur à venir! Suivez-nous, c'est gratuit! <u>Abonnez-vous à notre infolettre</u>	Dates: Coût:	Endroit:	

Loisirs & Activités

Pour toute question: loisirs@fadoquestrie.ca

Catégories	Activités	Dates/Heures	Lieux	Liens / détails
Voyages	Conférence Voyage (thème à venir)	Dates: 14 septembre 2026 Heure: à venir Coût: Gratuit	Endroit: FADOQ - Région Estrie	<u>Information</u>
	Croisières et circuits accompagnés avec Accès Croisières et Voyages	Dates: varié Coût: à partir de 3 375\$ /pers. occ. double	Voir site	<u>Information</u>
	Les Îles de Guadeloupe en catamaran	Dates: 29 novembre au 6 décembre 2026 / 9 au 16 mars 2027 Coût: à partir de 2 995\$ / pers. occ. double	Voir site	<u>Information</u>

Loisirs & Activités

Pour toute question: loisirs@fadoquestrie.ca

Catégories	Activités	Dates/Heures	Lieux	Liens / détails
Voyages	Voyages, escapades et circuits accompagnés avec Voyage Plein Soleil	Dates: à venir Coût: à venir	Endroit:	Information
		Dates: Coût:	Endroit:	
		Dates: Coût:	Endroit:	



57 500
utilisateurs
sur le site web



938 300
événements
sur le site web



16 600
abonnés
à l'infolettre



19 300
membres
connectés
sur l'appli FADOQ

Notre mission

Faire partie de la vie des personnes de 50 ans et plus en défendant leurs droits, en valorisant leur apport à la société et en les accompagnant avec une offre de services et d'activités adaptés.



6 320
abonnés



2 060
abonnés



320
abonnés

41 000 membres
en Estrie

620 000 membres au Québec

41 clubs actifs

**Faire rayonner
la force de l'âge**



Salon 50+



Bien-être et art de vivre



Par ici
les INFOS



8 200
visiteurs en 2025



samedi et dimanche
24 et 25 octobre 2026
Centre de foires de Sherbrooke

Le PLUS GRAND rendez-vous des 50+ en Estrie



PROFITEZ DES RABAIS



plus de
1 000 RABAIS

fadoq.ca/estrie

Consultez
les rabais





RECEVEZ-VOUS L'INFOLETTRE?



+15 000 ABONNÉS

fadoq.ca/estrie

**Abonnez-
VOUS**





ÊTES-VOUS MEMBRE?



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

fadoq.ca/estrie

**Adh rez
maintenant!**

