

FADOQ - RÉGION OUTAOUAIS



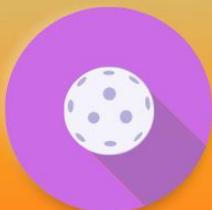
# Programmation d'été

# 2024



Juin, juillet, août

LOISIRS  
EXERCICES  
ATELIERS  
CONFÉRENCES



# Programmation d'été 2024

## TABLE DES MATIÈRES

Inscriptions.....	5
Consigne sanitaire .....	5
Consignes aux participants .....	5
Personnes proches aidantes .....	5
Personnes à mobilité réduite .....	5
Politique d'annulation et de remboursement.....	6
Code de conduite .....	6
Cours d'entrainement complet E-001-24.....	7
Club de marche de Cantley .....	7
Essentrics® (débutant) E-002-24 .....	8
Yoga sur chaise et sur tapis E-003-24.....	8
Club de cartes 500 E-008-24 .....	8
Club de vélo FADOQ – Région Outaouais.....	9
Joignez-vous gratuitement aux sorties à vélo !.....	9
Cours d'entrainement complet E-004-24.....	9
Club social FADOQ – Région Outaouais E-007-24 .....	9
Cours de photographie E-005-24 .....	10
Soupers, dîners et déjeuners rencontres .....	10
NOUVEAU ! Conférence sur la mycologie E-006-24.....	11



# Programmation d'été 2024

## Inscriptions

Assurez-vous d'avoir en main, votre carte de membre FADOQ et votre carte de crédit.

1. Inscrivez-vous en ligne à la programmation d'été 2024 : [CLIQUEZ ICI](#) (ctl+clic)
2. Passez nous voir en personne : 811-D, boul. St-René O. Gatineau
3. Téléphonnez-nous : (819) 777-5774

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.

## Consigne sanitaire

Aidez-nous à vous garder en bonne santé ! Si vous êtes malade et que vous présentez les symptômes d'un virus infectieux, comme par exemples la grippe ou la gastro, nous vous demandons respectueusement de rester à la maison.

## Consignes aux participants

Voici quelques consignes pratiques à respecter :

1. Arrivez seulement 10 minutes avant le début du cours (15 minutes entre les cours).
2. Stationnez à l'arrière de l'édifice.
3. Évitez de stationner dans le corridor d'urgence (sens unique).
4. Entrez par le vestiaire : porte d'entrée No 3.
5. Apportez des chaussures d'intérieur propres ou des chaussettes pour nous aider à garder la grande salle propre et éviter les risques de blessures.

Si vous avez perdu quelque chose, vérifiez la boîte d'objets perdus. Notez que la FADOQ – Région Outaouais ne peut être tenue responsable des objets perdus ou volés.

## Personnes proches aidantes

Une personne proche aidante qui accompagne un membre FADOQ inscrit à la programmation n'a pas à déboursier des frais pour se joindre à la programmation d'été (ne s'applique pas aux voyages). Les personnes proches aidantes doivent toutefois nous informer : (819) 777-5774.

## Personnes à mobilité réduite

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



# Programmation d'été 2024

## Politique d'annulation et de remboursement

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 participant.

Pour les participants qui se désistent :

- Aucun remboursement ni crédit ne sera autorisé après le 2<sup>e</sup> cours.
- Aucun remboursement ni crédit ne sera autorisé 2 jours ouvrables avant toute activité.
- Advenant une raison médicale sur présentation d'une pièce justificative, un crédit ou un remboursement sera appliqué.

## 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 Mélanie Gauthier, directrice adjointe au (819) 777-5774, poste 204.

Les échanges demeurent anonymes et confidentiels.



# Programmation d'été 2024

## LES MARDIS

### Cours d'entraînement complet E-001-24

Cet entraînement complet comprend une variété d'exercices : cardio (aérobie lo-impact), musculation (avec poids, élastique, petit ballon), exercices d'équilibre (avec ou sans chaise), Essentrics®, yoga et méditation. Adapté à tous les niveaux d'intensité.

- Chaque mardi de 10 h 30 à 12 h 30 (pause de 15 minutes comprises).
- Durée de 8 semaines : du 2 juillet au 20 août 2024.
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau (porte 3).
- Avec Marie-Josée Normand.
- Matériel requis : votre tapis de yoga, une bouteille d'eau, des espadrilles pour les parties cardio et musculation et une collation pour la pause.
- Coût d'inscription : 90 \$ taxes incluses.

### Club de marche de Cantley

Les mardis, joignez-vous au Club de marche de Cantley et découvrez cet été, divers sentiers à Gatineau. Votre guide saura vous inspirer, vous rassurer et vous mener tout le long d'une balade douce et sécuritaire tout en admirant le paysage estival.

- Chaque mardi : différents points de départ à Gatineau, Cantley, Chelsea, etc.
- Découvrez les prochains rendez-vous : [CLIQUEZ ICI](#). (Ctrl + clic).

### NOUVEAU ! Club de vélo de montagne FADOQ – Région Outaouais E-009-24

Parcourez les sentiers avec vos vélos de montagnes ! La première sortie sera au lac Beauchamp dans le stationnement #2 à 12h15. Les dates de prochaines sorties vous seront communiquées ultérieurement via notre site web.

- Durée de 8 semaines : du 2 juillet au 22 août 2024.
- Pour connaître les prochaines dates de randonnée et vous inscrire : [CLIQUEZ ICI](#) (Ctrl + clic).
- Matériel requis : votre vélo de montagne, une bouteille d'eau et une collation pour la pause.
- Coût d'inscription : 5 \$ (payable à l'entraîneur lors de la sortie).
- Pour réservation, contactez Chantal Fournier au 819-962-7658.

Toutes les randonnées sont annulées en cas de pluie (ou reportées à plus tard dans la semaine à la discrétion des organisateurs). Lorsque la température est incertaine, les organisateurs enverront un courriel aux participants soit la veille au soir ou très tôt le matin même.



# Programmation d'été 2024

## LES MERCREDIS

### **Essentrics® (débutant) E-002-24**

Initiez-vous en douceur au programme Essentrics®. Cette technique d'entraînement inclue des mouvements fluides et continus tout en combinant des étirements permettant ainsi le renforcement musculaire, l'amélioration de la force et de la flexibilité.

- Chaque mercredi de 9 h à 10 h.
- Durée de 8 semaines : du 3 juillet au 21 août 2024.
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau (porte 3).
- Avec Marie-Josée Normand.
- Matériel requis : tapis de Yoga et des espadrilles d'intérieur.
- Coût d'inscription : 75 \$ taxes incluses.

### **Yoga sur chaise et sur tapis E-003-24**

Le cours de yoga sur chaise et tapis offre un moment de douceur relaxant combinant des techniques favorisant la souplesse, la flexibilité, le tonus, la mobilité et l'équilibre. Les cours débutent par des techniques de respiration suivies de postures adaptées et se terminent avec un moment de méditation, de relaxation et de visualisation positive.

- Chaque mercredi de 10 h 15 à 11 h 15.
- Durée de 8 semaines : du 3 juillet au 21 août 2024.
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest à Gatineau (porte 3).
- Avec Marie-Josée Normand.
- Matériel requis : tapis de yoga et des espadrilles d'intérieur.
- Coût d'inscription : 75 \$ taxes incluses.

### **Club de cartes 500 E-008-24**

Joignez-vous gratuitement au Club de cartes 500 cet été et montrez vos talents stratégiques en déjouant vos adversaires dans des parties animées ! Que vous soyez un débutant ou un expert, venez vivre des moments passionnants avec d'autres joueurs.

- Chaque mercredi de 13 h 30 à 15 h 30.
- Durée de 9 semaines : du 3 juillet au 21 août 2024.
- À la FADOQ - Région Outaouais : 811-D boul. St René Ouest à Gatineau (porte 3).
- Avec Richard St-Jean.
- Matériel requis : chaussures d'intérieur.
- Café offert gratuitement.
- Cout d'inscription : 0 \$ (inscription obligatoire).

 819 777-5774  [loisirs@fadoqoutaouais.qc.ca](mailto:loisirs@fadoqoutaouais.qc.ca)

 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau J8T 8M3  [fadoq.ca/outaouais](http://fadoq.ca/outaouais)

# Programmation d'été 2024

## Club de vélo FADOQ – Région Outaouais

Joignez-vous gratuitement aux sorties à vélo !

- Pour connaître les prochaines dates de randonnée et vous inscrire via courriel : [CLIQUER ICI](#) (Ctrl + clic).
- Coût d'inscription : 0 \$ (inscription obligatoire).

Toutes les randonnées sont annulées en cas de pluie (ou reportées à plus tard dans la semaine à la discrétion des organisateurs). Lorsque la température est incertaine, les organisateurs enverront un courriel aux participants soit la veille au soir ou très tôt le matin même.

## LES JEUDIS

### Cours d'entraînement complet E-004-24

Cet entraînement complet comprend une variété d'exercices : cardio (aérobie lo-impact), musculation (avec poids, élastique, petit ballon), exercices d'équilibre (avec ou sans chaise), Essentrics®, yoga et méditation. Adapté à tous les niveaux d'intensité.

- Chaque jeudi de 10 h 30 à 12 h 30 (pause de 15 minutes comprises).
- Durée de 8 semaines : du 4 juillet au 20 août 2024.
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau (porte 3).
- Avec Marie-Josée Normand.
- Matériel requis : votre tapis de yoga, une bouteille d'eau, de espadrilles pour les parties de cardio et musculation et une collation pour la pause.
- Coût d'inscription : 90 \$ taxes incluses.

### Club social FADOQ – Région Outaouais E-007-24

Ces périodes libres permettent de socialiser tout en prenant un bon café. Partagez vos passions, vos passe-temps, jouez à des jeux ou organisez des projets, des sorties sociales ou des activités. S'il y a un intérêt, nous souhaitons former un comité au sein du Club social pour développer un projet de livre de recettes.

- Chaque jeudi de 10 h à 11 h 30.
- Durée de 8 semaines : 4 juillet au 22 août 2024.
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau (porte 3).
- Matériel requis : chaussures d'intérieur.
- Café offert gratuitement.
- Coût d'inscription : 0 \$ (inscription obligatoire).



# Programmation d'été 2024

## LES VENDREDIS

### Cours de photographie E-005-24

Ce cours s'adresse aux photographes amateurs 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 pour prendre des clichés uniques en fonction de la lumière ou encore des textures. À l'occasion, certaines sorties se font à l'extérieur afin d'appliquer les notions apprises.

- Chaque vendredi de 9 h 30 à midi.
- Durée de 9 semaines : 5 juillet au 30 août 2024.
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau (porte 3).
- Avec Sylvain Perrier, photographe professionnel.
- Coût d'inscription : 100 \$ taxes incluses.
- Matériel requis : appareil photo ou téléphone intelligent, chaussures d'intérieur.

**Important** : Application de gestion de photos à télécharger lors du premier cours, n'oubliez pas votre mot de passe pour procéder au téléchargement.

### Soupers, dîners et déjeuners rencontres

Les soupers, dîners et déjeuners rencontres reprendront en septembre, après une pause estivale bien méritée pour notre bénévole, Maria Césario. Nous vous remercions de votre compréhension et avons hâte de vous retrouver à l'automne pour ces moments conviviaux.



# Programmation d'été 2024

## LES CONFÉRENCES

### **NOUVEAU ! Conférence sur la mycologie (l'étude des champignons) E-006-24**

Si vous vous demandez si les champignons que vous rencontrez lors de vos promenades en nature sont comestibles, cette formation d'initiation à la cueillette des champignons sauvages est faite pour vous ! Contenu de la formation : introduction aux champignons, classification par groupe, genre et espèce, caractéristiques pour l'identification, comestibilité et toxicité, équipement nécessaire, ressources pour l'identification (sites internet, clubs, pages Facebook).

Prévoir un petit diner pour ensuite faire la cueillette de champignons et en cas de pluie, la sortie sera remise à une autre date qui vous sera acheminée. Les informations concernant le matériel nécessaire sont à venir.

- Vendredi le 23 août 10 h à 11 h 30.
- Avec Michelle Page, mycologue.
- À la FADOQ – Région Outaouais, 811-D boul. St-René Ouest à Gatineau (porte 3), suivi d'une sortie au lac Beauchamp.
- Coût : 25 \$ taxes incluses.

## LES VOYAGES À VENIR : IL RESTE DES PLACES

En collaboration avec Groupe Voyage Québec, nous sommes heureux de vous dévoiler notre répertoire de voyage 2024. Noter que les voyages sont exclusifs à nos membres FADOQ.

- Téléchargez le répertoire des voyages 2024 (mis à jour le 16 mai 2024) : [CLIQUEZ ICI](#) (Ctrl + clic).
- Téléchargez le formulaire d'inscription : [CLIQUEZ ICI](#) (Ctrl + clic)





## Réservé aux jeunes de 50 ans et plus !

**Librespace FADOQ<sup>MD</sup>** 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<sup>MD</sup> sans frais<sup>1</sup>** 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](https://intact.ca)

ASSUREUR OFFICIEL  
DU RÉSEAU FADOQ



<sup>1</sup>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 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](https://intact.ca). © 2020, 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](https://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 <sup>MD</sup> Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce de Groupe Beneva inc. utilisées sous licence.

Partenaire  
de la FADOQ-  
Région  
Outaouais !

Prendre soin de  
sa santé auditive,  
c'est retrouver  
son monde !

Faites vérifier votre  
audition sans frais\*.

\*Offre permanente. 18 ans et plus.



**Marie-Josée Taillefer**

Ambassadrice des cliniques Lobe  
et de la santé auditive

**Lobe**  
cliniques

1 866 411-5623

lobe.ca

**Adresses des cliniques  
Lobe de l'Outaouais :**

**Gatineau**

Clinique Delta Santé  
444, boul. de l'Hôpital  
Bureau 110  
Gatineau Qc J8T 7X6

**Gatineau • Aylmer**

Carrefour Santé Aylmer  
362, chemin d'Aylmer  
Bureau 107  
Gatineau Qc J9H 1A6

**Gatineau • Hull**

Clinique Medigo  
165, boul. Saint-Raymond  
Bureau 213  
Gatineau Qc J8Y 0A7

**Saint-André-Avellin**

CLSC Petite-Nation  
14, rue Saint-André  
Saint-André-Avellin Qc  
J0V 1W0

# 4 promos FADOQ

pour vos lunettes ou verres de contact !



**25\$ de rabais  
additionnel\***

à la promotion  
« la 2<sup>e</sup> PAIRE à 1\$ ».



**15% de rabais**

à l'achat d'une paire de  
lunettes de soleil ou complète  
de notre collection de  
designers internationaux.\*\*

**25% de rabais**

à l'achat d'une paire complète :  
monture, lentilles et traitements  
de nos collections designers  
Exclusives.\*\*

**10% de rabais  
additionnel**

à l'achat d'une provision annuelle  
de verres de contact à prix régulier.



Examens de la vue sur place par des optométristes ou apportez votre prescription.

Planifiez votre rendez-vous sur [greiche-scaff.com](http://greiche-scaff.com)

Offres réservées aux membres FADOQ, valables jusqu'au 30 juin 2024. Sur présentation de votre carte de membre FADOQ.  
\* Recevez un rabais de 25 \$ additionnel à la promotion « la deuxième paire à 1 \$ ». Avec l'offre 2e paire à 1 \$, achetez n'importe quelle paire de lunettes complète de notre collection de marques Exclusives avec monture et lentilles traitées anti-reflet premium, et recevez une deuxième paire de la même collection Exclusives et d'une valeur identique ou moindre pour seulement un dollar! \*\*Rabais applicables sur le prix régulier, ces offres ne peuvent pas être jumelées. Sujets à changements sans préavis. Monture à titre indicatif. Jacinthe Laurendeau opticienne.

**greiche & scaff**  
professionnels de la vue

# Merci à nos partenaires

Merci à nos Grands partenaires et commanditaires



Auto • Habitation

beneva

Vie • Santé • Investissement

Lobe  
cliniques

greiche & scaff  
professionnels de la vue



Coopérative funéraire  
de l'Outaouais



Québec 

