



Région Estrie

PROGRAMMATION

AUTOMNE 2024

LOISIRS ET ACTIVITÉS

Mise à jour : 16 juillet 2024



Lobe présente
Salon 50⁺
DE L'ESTRIE

Loisirs et événements de la FADOQ – Région Estrie

Pour connaître toute notre programmation, il y a quatre façons de le faire :

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) Notre infolettre

- i. Parution le 15 de chaque mois, informe de ce qui s'en vient
- ii. Les membres la reçoivent sur leur courriel
- iii. Il faut être abonné
- iv. L'abonnement se fait en donnant son courriel lors de votre inscription comme membre ou sur notre site Internet à cette adresse : <https://www.fadoq.ca/estrie/a-propos/infolettre>

3) Message pré-enregistré

- i. En téléphonant au 819 566-7748 poste 108

4) Sur place au bureau de la FADOQ – Région Estrie

- i. En prenant rendez-vous avec Michel Francoeur au 819 566-7748 poste 102 / loisirs@fadoqestrie.ca
- ii. En prenant rendez-vous avec Johanne Grand-Maison au 819 566-7748 poste 107 / projet@fadoqestrie.ca
- iii. À l'accueil il y a un tableau blanc avec les informations sur les prochaines escapades et voyages

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 / 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.
 - **AVANT** le début de l'activité : seulement les frais administratifs de 3.75% du montant total des frais d'inscription seront exigés
 - **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 aller recevoir 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 : loisirs@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@fadoqestrie.ca (Johanne Grand-Maison 819 566-7748 #107)

Catégories	Activités	Dates/Heures	Lieux	Liens / détails
Activités sociales et éducatives	M. Lunettes <i>Pourquoi les lunettes coûtent-elles si cher ?</i> Séance d'information	Dates : mardi 10 septembre 2024 Heure : 13h30 à 14h30 Coût : gratuit	Endroit : FADOQ- Région Estrie	https://bit.ly/3zwxtg7
	Conversation anglaise with Denise! <i>Intermédiaire B-2 (intermédiaire avancé)</i>	Dates : 6 rencontres <ul style="list-style-type: none"> • Lundi 19 août • Lundi 26 août • Mardi 3 sept. (lundi 2 sept. férié) • Lundi 9 sept. • Lundi 23 sept. • Lundi 30 sept. Heure : 13h30 à 15h30	Endroit : FADOQ- Région Estrie	https://bit.ly/4bzxTzI
	Conversation anglaise with Denise! <i>Intermédiaire B-1 (intermédiaire débutant)</i>	Dates : 6 rencontres <ul style="list-style-type: none"> • Mardi 29 oct. (le bureau est fermé le 28 oct.) • Lundi 4 nov. • Lundi 11 nov. • Lundi 18 nov. • Lundi 25 nov. • Lundi 2 déc. Heure : 13h30 à 15h30	Endroit : FADOQ- Région Estrie	https://bit.ly/4cx0kzo

Loisirs & activités

Pour toute question: projet@fadoqestrie.ca (Johanne Grand-Maison 819 566-7748 #107)

Catégories	Activités	Dates/Heures	Lieux	Liens / détails
Activités sociales et éducatives	UTA: Université du 3e âge <i>Initiation aux cultures musicales du monde</i>	Dates : les mercredis du 25 septembre au 20 novembre 2024 <i>* sauf mercredi 30 octobre</i> Heure : 13h30 à 16h Durée : 8 semaines Coût: 88\$ <i>*seulement 13 places sur 26 (13 UTA et 13 FADOQ)</i>	Endroit : FADOQ- Région Estrie	https://bit.ly/3XXgZHQ
	Q&T Recherches <i>Conférences à venir</i>			À venir
	Des fourmis, des éléphants et des Hommes : 20 ans d'aventures africaines! <i>Conférence: La docteure en nutrition, Sonia Blaney et le biologiste spécialisé, Marc Thibault, partagent leurs souvenirs de voyage.</i>	Dates : mercredi 2 octobre 2024 Heure : 13h30 à 15h Coût : gratuit	Endroit : FADOQ- Région Estrie	https://bit.ly/3xRhXV3

Loisirs & activités

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

Catégories	Activités	Dates / Heures	Lieux	Liens / détails
Activités sociales et éducatives	ARC : Agence du Revenu du Canada <i>Séance d'information à l'intention des personnes âgées de 65 ans et plus</i>	Dates : mercredi 25 septembre 2024 Heure : 13h30 à 15h Coût : gratuit	Endroit : FADOQ-Région Estrie	https://bit.ly/3XSGDNW
	Centre de Justice de Proximité Estrie <i>Nouveau en Estrie!</i> <i>Séances gratuites d'information juridique</i>	Coût : gratuit <i>Conjoints de fait</i> Date : mercredi 25 septembre 2024 Heure : 18h30 à 20h <i>Consentement aux soins de fin de vie</i> Dates : Mardi 5 novembre 2024 Heure : 10h à 11h30	Endroit : FADOQ-Région Estrie	<i>Conjoints de fait</i> https://bit.ly/3VUdwHI <i>Consentement aux soins de fin de vie</i> Lien à venir
	Revenu Québec <i>Séances d'information en <u>virtuel</u></i>	<i>Retraités de retour sur marché du travail</i> Dates : mardi 15 octobre 2024 Heure : 13h30 à 15h30 Coût : gratuit <i>Les aînés et la fiscalité</i> Dates : mardi 14 janvier 2025 Heure : 13h30 à 15h30 Coût: gratuit	Endroit : virtuel et hybride	https://bit.ly/4bCmzCT

Loisirs & activités

Pour toute question: projet@fadoqestrie.ca (Johanne Grand-Maison 819 566-7748 #107)

Catégories	Activités	Dates/Heures	Lieux	Liens / détails
Activités sociales et éducatives	Rose des Vents de l'Estrie Atelier-Conférence <i>Être proche aidant : mes besoins et ressources essentielles</i>	Dates : mardi 8 octobre 2024 Heure : 13h30 à 15h Coût : gratuit *maximum de 20 participants	Endroit : FADOQ Région-Estrie	https://bit.ly/3VXq05T
	SAAQ - Conférence <i>« Au volant de ma santé »</i> 2 séances	Dates : •Mardi 1er oct. 2024 en présentiel à la FADOQ 13h30 à 15h •Mercredi 30 octobre 2024 en virtuel 18h30 à 20h Coût : gratuit	Endroits : 1. FADOQ Région-Estrie en présentiel 2. Lien TEAMS à recevoir dans vos courriels	https://bit.ly/3zyVz9X
	Coopérative funéraire de l'Estrie <i>Conférence: Le deuil</i>	Dates : mardi 26 novembre 2024 Heure : 13h30 à 15h Coût : gratuit	Endroit : FADOQ Région-Estrie	Lien à venir

Loisirs & activités

Pour toute question: projet@fadoqestrie.ca (Johanne Grand-Maison 819 566-7748 #107)

Catégories	Activités	Dates/Heures	Lieux	Liens / détails
Activités sociales et éducatives	Fondation Jasmin Roy <i>Dans la peau d'une personne LGBT</i> <i>Réalité virtuelle</i>	À venir	Endroit: FADOQ – Région Estrie	À venir
	Prévention des chutes <i>Apprendre à bien tomber est aussi important que d'apprendre à nager. Et qui de mieux placé pour vous l'enseigner que des spécialistes de judo qui enseignent ce principe à leur clientèle, depuis de nombreuses années. Bien tomber est un art qui se transmet à tout âge, par des exercices simples et accessibles à la portée de chacun et chacune, peu importe votre âge et/ou votre condition physique.</i>	Dates: Les vendredis du 20 sept. au 18 oct. 2024 et du 1 nov. au 29 nov. 2024	Endroit: FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/3XSyNC2
	Initiation à l'ornithologie <u>Nouveau!</u> avec la Société de loisir ornithologique de l'Estrie	Dates: les vendredis du 11 au 25 octobre 2024	Endroits: différents parcs	https://bit.ly/4d1YqXu
	Les JEUX-DI <i>sont dédiés aux jeux de société et aux jeux de table: cartes, Uno, Crible, Skip Bo, Table de galets, Super Toc, Chromino, Petit train mexicain, Rummy, etc.</i>	Dates: tous les jeudis 13 h à 15 h 30 *Sauf : 29 août, 19 sept., 24 oct. 2024 et période des vacances du 19 déc. 2024 au 11 janvier 2025	Endroit: FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/43luzUm

Loisirs & activités

Pour toute question: projet@fadoqestrie.ca (Johanne Grand-Maison 819 566-7748 #107)

Catégories	Activités	Dates/Heures	Lieux	Liens / détails
Activités sociales et éducatives	Ateliers FADOQ.ca <i>Cours informatiques offerts selon les disponibilités des formateurs. Ateliers par groupes de 6 à 7 personnes.</i>	Dates: Lundi au vendredi de 9 h 30 à 11 h 30 OU 13 h 30 à 15 h 30, jusqu'à 6 semaines consécutives. Voici les dates de début, selon le cours : iPad = 10 et 11 sept., 29 et 30 oct. 2024 Android = 24 sept., 5 nov. 2024 Windows 10 = 13 sept. 2024	Endroit: FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/3qFknZD
	Méditation et mieux-être <i>Explorez facilement les différentes techniques de méditation pleine conscience et mieux-être. Vous apprendrez à méditer en gardant votre attention centrée sur « l'ici et le maintenant ».</i>	Dates: les jeudis du 26 septembre au 12 décembre 2024 Heure: 10 h à 11 h 15 Durée: 12 séances	Endroit: FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/44N4P4s

Loisirs & activités

Pour toute question: projet@fadoqestrie.ca (Johanne Grand-Maison 819 566-7748 #107)

Catégories	Activités	Dates / Heures	Lieux	Liens / détails
Activités culturelles	Le projet Tiss'Âges du Théâtre des Petites Lanternes <i>Une série d'ateliers artistiques spécialement conçus pour les participants âgés de 50 ans et plus.</i>	1. Masques: les mercredis du 6 novembre au 4 décembre 2024 (5 rencontres) de 9h30 à 11h à la FADOQ-Région Estrie 2. Théâtre: les mercredis 20-27 nov. et 4 décembre 2024 (3 rencontres) de 13h30 à 16h au Théâtre des Petites Lanternes 3. Écriture: les mercredis du 13 novembre au 27 novembre 2024 (3 rencontres) de 13h30 à 15h à la FADOQ-Région Estrie	Endroits: FADOQ-Région Estrie et Théâtre des Petites Lanternes	1. Masques https://bit.ly/4cKSqCo 2. Théâtre https://bit.ly/4cPD7rV 3. Écriture https://bit.ly/3Y1AY8x
	Tirages billets spectacles! <i>En collaboration avec le Centre culturel de l'université de Sherbrooke</i>			À venir!

Loisirs & activités

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

Catégories	Activités	Dates / Heures	Lieux	Liens / détails
Activités culturelles	Rabais sur 25 spectacles 2024-25! <i>3^e année de collaboration avec le Centre culturel de l'Université de Sherbrooke</i>	<i>Visitez notre site afin de bénéficier d'un rabais de 10\$ sur 25 spectacles!</i>	Centre culturel de l'Université de Sherbrooke	https://bit.ly/3LgkMbD
	Club de lecture <i>Une fois par mois, les passionnés de livres se rencontrent pour discuter du livre du mois</i>	Dates: les mardis 27 août, 24 sept., 22 oct. et 19 novembre 2024 Heure: 13 h 30 à 14 h 30	Endroit: FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/43r6eN9
	Rassemblement festif intergénérationnel du Temps des Fêtes! <i>Restez à l'affût, abonnez-vous à notre infolettre!</i>	Date: dimanche 15 décembre 2024 de 13h30 à 16h *tous les détails à venir	Endroit: Sherbrooke	À venir Lien pour vous abonner à notre infolettre et ne rien manquer: https://bit.ly/3zAGip1

Loisirs & activités

Pour toute question: loisirs@fadoquestrie.ca (Michel Francoeur 819 566-7748 #102)

Catégories	Activités	Dates / Heures	Lieux	Liens / détails
Activités physiques et sportives	Club de marche : Les amis de la nature. <i>La liste des endroits des marches est communiquée après votre inscription au Groupe et est envoyée une fois par mois, pour le mois suivant.</i>	Date: tous les mardis et jeudis en AM	Endroits: Région métropolitaine de Sherbrooke et de l'Estrie	https://bit.ly/3PPJzqB
	Activités plein air avec Carbone Aventure ! <i>Vous avez envie de bouger ? Faites le plein d'air avec nous et Carbone Aventure.</i> <ul style="list-style-type: none">- <i>RENOUER AVEC LA NATURE</i>- <i>BALADE À VÉLO ÉLECTRIQUE</i>- <i>YOGA ET TISANE FORESTIÈRE</i>- <i>RANDONNÉE SENTIER DES CRÊTES</i>	Dates: <ul style="list-style-type: none">- 3 septembre 2024 10 h à 12 h- 10 septembre 2024 9 h à 12 h- 24 septembre 2024 10 h à 12 h- 1 octobre 2024 8 h à 16 h	Endroits: Différents lieux de plein air	https://bit.ly/3JeCmvU
	Cours d'initiation à l'escalade <i>Venez découvrir l'escalade!</i>	Date: un mercredi soir d'automne de 18 h 30 à 20 h 30	Endroit: Centre d'escalade D-Vert à Magog	https://bit.ly/3SaY0WK

Loisirs & activités

Pour toute question: loisirs@fadoqestrie.ca (Michel Francoeur 819 566-7748 #102)

Catégories	Activités	Dates / Heures	Lieux	Liens / détails
Activités physiques et sportives	Cours Essentrics <u>En virtuel</u> <i>Étirement et tonification en douceur. Ce sont des séances d'entraînement qui changent rapidement la forme de votre corps par une combinaison dynamique de renforcement et d'étirement. La technique développe les muscles maigres, forts et flexibles avec des changements immédiats à votre posture. Ce programme rééquilibre le corps, prévient les blessures et déverrouille les articulations serrées.</i>	Dates: - les mardis du 10 septembre au 17 décembre 2024 et/ou - les jeudis du 12 septembre au 19 décembre 2024 Durée: 15 séances Heure : 9 h à 10 h	En virtuel *Pour participer à ce cours virtuel, vous devez posséder un ordinateur, une tablette ou téléphone intelligent	https://bit.ly/44iUD42
	Yoga du rire <i>Découvrir le Yoga du Rire, c'est quoi ? C'est tout simplement une invitation à rire et respirer, question de se faire du bien et de s'amuser. Aucune expérience de Yoga requise.</i>	Dates: les lundis du 9 septembre au 2 décembre 2024	Endroit: FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/4f36718

Loisirs & activités

Pour toute question: loisirs@fadoqestrie.ca (Michel Francoeur 819 566-7748 #102)

Catégories	Activités	Dates / Heures	Lieux	Liens / détails
Activités physiques et sportives	Forfait de marche TROIS JOURS, TROIS VILLAGES! <i>La FADOQ-Région Estrie et La Voie des Pèlerins de la Vallée (MRC de Coaticook) vous offrent un forfait de marche de trois jours d'un village à l'autre par les rangs aux paysages ruraux enchanteurs. Venez découvrir le patrimoine de nos pionniers et leur histoire.</i>	Dates: 24, 25 et 26 septembre 2024	Endroit: MRC de Coaticook	https://bit.ly/3JcHPTW
	Club de vélo: Les petits & gros mollets. <i>La liste des endroits des sorties de vélos est envoyée par courriel aux participants.</i>	Dates: tous les +/- deux semaines selon la température.	Endroits: région métropolitaine de Sherbrooke et de l'Estrie	https://bit.ly/44tZ0ca

Loisirs & activités

Pour toute question: loisirs@fadoqestrie.ca (Michel Francoeur 819 566-7748 #102)

Catégories	Activités	Dates / Heures	Lieux	Liens / détails
Événements	Collecte de sang avec Héma-Québec <i>Participez à la collecte annuelle 2025, organisée par la FADOQ – Région Estrie</i>	Dates: jeudi et vendredi, 9 et 10 janvier 2025 Heure: 13 h à 21 h	Endroit: Carrefour de l'Estrie	https://bit.ly/47ixtwf
	Salon 50+ de l'Estrie <i>Un événement unique et incontournable en Estrie Le SEUL salon destiné aux 50+ dans la région de l'Estrie !</i>	Dates: samedi et dimanche, 26 et 27 octobre 2024 Heure: 9 h à 16 h	Endroit: Centre de foires de Sherbrooke	https://bit.ly/46FeY57
	Les Grandes Conférences FADOQ-Région Estrie! <i>Notre personne invitée vous sera dévoilée sous peu! Restez à l'affût, abonnez-vous à notre infolettre!</i> !	Dates : samedi 15 mars 2025 Heure : 14h à 16h Coût: 20\$ taxes incluses	Endroit: Salle Québecor - Sherbrooke	Lien pour vous abonner à notre infolettre: https://bit.ly/3zAGip1

Loisirs & activités

Pour toute question: loisirs@fadoquestrie.ca (Michel Francoeur 819 566-7748 #102)

Catégories	Activités	Dates / Heures	Lieux	Liens / détails
Voyages et sorties	Les trains et châteaux de la Nouvelle-Angleterre	9 au 12 octobre 2024	Départ de Sherbrooke	https://bit.ly/42t0zat
	Le premier Noël d'automne <i>à la pourvoirie du Lac Blanc</i>	7 au 9 novembre 2024	Départ de Sherbrooke	https://bit.ly/3SMKcCq
	Féerie de Noël à Berlin et à Munich en train	29 novembre au 8 décembre 2024	Départ en avion de Montréal	https://bit.ly/3OBROoS
	Les marchés de Noël de New York	<i>6 au 9 décembre 2024</i>	Départ de Sherbrooke	https://bit.ly/49719gr
	Croisière accompagnée Caraïbes - 14 nuits	2 au 16 février 2025	Départ en avion de Montréal	https://bit.ly/3RH8CwB
	Dubaï – Du désert à la mer 21 nuits	18 février au 11 mars 2025	Départ en avion de Montréal	https://bit.ly/3Xn6oWu
	Croisière accompagnée fluviale-Secret du Douro - 10 nuits	9 septembre au 20 septembre 2025	Départ en avion de Montréal	https://bit.ly/4bPazOi
	Croisière accompagnée Méditerranée – Espagne, Italie, Croatie - 14 nuits	25 septembre au 10 octobre 2025	Départ en avion de Montréal	https://bit.ly/3LtToa8
	Croisière accompagnée Iles Canaries, Espagne, Maroc, Portugal - 14 nuits	19 octobre au 3 novembre 2025	Départ en avion de Montréal	https://bit.ly/4d1XouA