



Programmation
Hiver 2025
Loisirs et Activités

MAJ 7 janvier 2025

fadoq

Région Estrie

Loisirs et événements de la FADOQ – Région Estrie

Pour connaître toute notre programmation, il y a quatre façons de 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 Johanne Grand-Maison au 819 566-7748 poste 107 / projet@fadoqestrie.ca
- ii. 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 : projet@fadoqestrie.ca
- iv. Site internet: <https://www.fadoq.ca/estrie/>
- v. Facebook : <https://www.facebook.com/fadoqestrie>
- vi. Instagram : <https://www.instagram.com/fadoqestrie/>



Loisirs & activités

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

Catégories	Activités	Dates/Heures	Lieux	Liens / détails
Activités sociales et éducatives	Conversation anglaise intermédiaire with Denise!	Dates: les lundis a) 13 janvier au 3 mars 2025- 8 séances b) 10 mars au 5 mai 2025- 8 séances	Endroit : FADOQ- Région Estrie	a) COMPLET b) https://bit.ly/4fosQ DN
	Revenu Québec <i>« Les aînés et la fiscalité »</i> <i>Séance d'information en virtuelle</i>	Dates : mardi 14 janvier 2025 Heure : 13h30 à 15h30 Coût: gratuit	Endroit : virtuel et hybride	COMPLET
	ARC: Agence du Revenu du Canada <i>Séance d'information pour les 65 ans et + en lien avec les crédits d'impôt</i>	Date: mercredi 22 janvier 2025 Heure: 13h30 à 15h Coût: gratuit	Endroit: FADOQ- Région Estrie	COMPLET
	Solutions Budget Plus! <i>Séance d'information pour en apprendre davantage sur leurs services et plus particulièrement sur les différents crédits d'impôts qui touchent les aînés pour l'année fiscale 2024.</i>	Date: mardi 28 janvier 2025 Heure: 13h30 à 15h Coût: gratuit	Endroit: FADOQ- Région Estrie	https://bit.ly/4gZKPC3

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	<p>Méditation et mieux-être <i>Vous apprendrez à méditer en gardant votre attention centrée sur « l'ici et le maintenant ».</i></p>	<p>Dates: les jeudis du 16 janvier au 1 mai 2025 et les mercredis soir du 15 janvier au 30 avril 2025 Heure: 10h à 11h15 (jeudi) et 18h15 à 19h30 (mercredi) Durée: 14 séances</p>	<p>Endroit: FADOQ – Région Estrie</p>	<p>https://bit.ly/44N4P4s</p>
	<p>Prévention des chutes <i>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></p>	<p>Dates: Les vendredis</p> <ul style="list-style-type: none"> - 31 janvier au 28 février - 14 mars au 11 avril - 25 avril au 23 mai 	<p>Endroit: FADOQ – Région Estrie</p>	<p>https://bit.ly/3XSyNC2</p>
	<p>SAAQ - Conférence <i>« Au volant de ma santé »</i></p>	<p>Dates:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) mercredi 5 février 2025 13h30 à 15h b) Mercredi 16 avril 2025 13h30 à 15h 	<p>Endroit: FADOQ- Région Estrie</p>	<p>https://bit.ly/4gl55Ou</p>
	<p>M. Lunettes <i>Pourquoi les lunettes coûtent-elles si cher ?</i> Séance d'information</p>	<p>Date: mercredi 19 mars 2025 Heure: 13h30 à 14h30 Coût: gratuit</p>	<p>Endroit : FADOQ- Région Estrie</p>	<p>https://bit.ly/4ghOP0w</p>

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	<p>« Pensez plus tôt à plus tard! » Série de 4 ateliers <i>Pensez plus tôt à plus tard offre aux futurs aînés (les 50 à 65 ans) et aux aînés actuels (les 65 à 75 ans et plus) de demeurer l'acteur de leurs choix de vie!</i></p>	<p>Dates: les mardis 29 avril, 6 mai, 13 mai et 20 mai 2025</p> <p>Heure: 9h15 à 11h30</p> <p>Coût: gratuit</p>	<p>Endroit: FADOQ- Région Estrie</p>	<p>https://bit.ly/4iFtkZf</p>
	<p>Initiation à l'ornithologie <i>avec la Société de loisir ornithologique de l'Estrie</i></p>	<p>Dates: Les vendredis du 9 au 30 mai et les lundis du 12 au 26 mai 2025</p>	<p>Endroits: différents parcs</p>	<p>https://bit.ly/4d1YqXu</p>
	<p>Centre de Justice de Proximité Estrie <u>Nouveau en Estrie!</u> <i>Séances gratuites d'information juridique</i></p>	<p>a) Les droits des locataires aînés: mercredi 26 février 2025 de 13h30 à 15h</p> <p>b) Consentement aux soins de fin de vie: mercredi 26 mars 2025 de 13h30 à 15h</p> <p>Coût: gratuit</p>	<p>Endroit : FADOQ- Région Estrie</p>	<p>https://bit.ly/4gZMNCr</p> <p>https://bit.ly/3ZY8kpi</p>

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 avec casques</i> <i>Sensibilisation au moyen de situations variées</i>	Date: mercredi 2 avril 2025 Heure: 13h30 à 16h Coût: gratuit	Endroit: FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/41HOH66
	Ateliers Vivre le deuil en transparence <i>« On ne fait pas le deuil, c'est lui qui nous fait »</i> <i>Quatre (4) ateliers offerts par Sandra Tremblay, artiste professionnelle en arts visuels et accompagnante du deuil par les arts</i>	Dates: les lundis 3, 10, 17 et 24 février 2025 Heure : De 9h30 à 11h30 Coût : 68 \$ + taxes pour les 4 ateliers	Endroit: FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/4iGel1c
	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 <i>À partir du jeudi 16 janvier 2025 jusqu'à la fin mai 2025</i> Coût: gratuit	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	<p>Le sens de la vie à la retraite, avec Orientation travail <i>Cette conférence présente les enjeux entourant la retraite (impacts de la retraite : temps, revenu, etc.).</i></p>	<p>Date: mercredi 29 janvier 2025</p> <p>Heure: 13h30 à 15h</p> <p>Coût: gratuit</p>	<p>Endroit: FADOQ – Région Estrie</p>	<p>https://bit.ly/49GQpXt</p>
	<p>Journée et soirée « Découverte »: Orientation Travail et ses services <i>Initiatives ciblées pour les travailleurs expérimentés (ICTE). Un programme adapté aux besoins spécifiques des chercheurs d'emploi de 50 ans et +</i></p>	<p>a) Date : jeudi 6 février 2025 de 13h30 à 14h30</p> <p>b) Date : mercredi 26 mars 2025 de 17h30 à 18h30</p> <p>Coût : Gratuit</p>	<p>a) Endroit : Orientation Travail 124, rue Wellington Nord, bur. 50, Sherbrooke</p> <p>b) Endroit: FADOQ – Région Estrie</p>	<p>https://bit.ly/41LKKNX</p>
	<p>Conférence La vie, la mort... Et si on en parlait? <i>Lors de cette conférence de la Coopérative funéraire de l'Estrie, nous aborderons des questions fréquentes posées sur le domaine funéraire. Comment se préparer, en parler autour de nous? Pourquoi faire des funérailles ?</i></p>	<p>Dates : mercredi 23 avril 2025</p> <p>Heure : 13h30 à 15h</p> <p>Coût : Gratuit</p>	<p>Endroit: FADOQ – Région Estrie</p>	<p>https://bit.ly/4glvaXm</p>

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	<p>Les soirées culturelles « Soif d'apprendre »! <i>Nouvelle collaboration 2024-25! Les soirées culturelles de l'École de Développement Professionnel (EDP) du Séminaire de Sherbrooke. Ces soirées sont ouvertes au grand public et visent à promouvoir la culture, démocratiser le savoir et susciter la réflexion</i> <i>*Rabais exclusif aux membres FADOQ!</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rue DUPLESSIS • Journalisme et culture • La douance • Sexualité, diversité et inclusion chez les enfants et les adolescents • Carrières au féminin • La création cinématographique • Pensée critique vs pseudo-critique <p>Heure: 18h30 à 20h</p> <p>Dates: les mardis, 1 fois par mois – voir notre site Internet</p> <p>Prix: 18\$-membres FADOQ (rég. 25\$)</p>	<p>Endroit: salle Artopex du Campus collégial du Séminaire de Sherbrooke, 155 Belvédère Nord. Porte d'entrée 04</p>	<p>https://bit.ly/3NcPdjY</p>
	<p>Ateliers FADOQ.ca <i>Cours informatiques offerts selon les disponibilités des formateurs. Ateliers par groupes de 6 à 7 personnes.</i></p>	<p>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. (iPad/iPhone, Android, W11, W10, Excel, Word)</p>	<p>Endroit: FADOQ – Région Estrie</p>	<p>https://bit.ly/3qFknZD</p>

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	Atelier de sensibilisation à l'âgisme et à l'auto-âgisme <i>L'Observatoire Vieillesse et Société (OVS) vous invite à participer à un atelier interactif où il y aura une présentation, une réflexion et un échange sur l'âgisme.</i>	Date: mercredi 30 avril 2025 Heure: 13h30 à 16h Coût: gratuit	Endroit: FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/4iGzDf6
	Conférence Comment mieux prévenir aujourd'hui la maladie d'Alzheimer de demain <i>Par Q&T Recherche</i>	Date : mercredi 22 janvier 2025 Heure: 10h à 11h30 Coût : gratuit	Endroit: FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/4gDn7uY
	Les différents deuils dans la vie Conférence <i>Comment les deuils et pertes au quotidien nous inspirent à Être Vivant</i>	Date : mardi 4 mars 2025 Heure : 13h30 à 15h Coût : Gratuit	Endroit: FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/3ZYLKwy

Loisirs & activités

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

Catégories	Activités	Dates / Heures	Lieux	Liens / détails
Activités culturelles	Club de lecture <i>Une fois par mois, les passionnés de livres se rencontrent pour discuter du livre du mois</i>	Dates: les mercredis : 15 janvier, 12 février, 12 mars, 9 avril et 7 mai 2025 Heure: 13 h 30 à 14 h 30	Endroit: FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/43r6eN9
	Rabais sur 25 spectacles 2024-25! <i>3^e année de collaboration avec le Centre culturel de l'Université de Sherbrooke</i>	Visitez notre site afin de bénéficier d'un rabais de 10\$ sur 25 spectacles!	Centre culturel de l'Université de Sherbrooke	https://bit.ly/3LgkMbD
	Tirages billets spectacles! <i>En collaboration avec le Centre culturel de l'Université de Sherbrooke</i>	*Voir les détails sur notre site Internet	Centre culturel de l'Université de Sherbrooke	https://bit.ly/4duuaVz

Loisirs & activités

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

Catégories	Activités	Dates / Heures	Lieux	Liens / détails
Activités physiques et sportives	<p>Cours Essentrics En virtuel <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></p>	<p>Dates: - les mardis TONIQUE du 7 janvier au 1 avril 2025 - les mardis TONIQUE du 8 avril au 24 juin 2025 et/ou - les mercredis DOUCEUR du 8 janvier au 2 avril 2025 - les mercredis DOUCEUR du 9 avril au 25 juin 2025 et/ou - les jeudis TONIQUE du 9 janvier au 3 avril 2025 - les jeudis TONIQUE du 10 avril au 26 juin 2025</p> <p>Durée: 12 séances Heure : 9 h à 10 h</p>	<p>En virtuel *Pour participer à ce cours virtuel, vous devez posséder un ordinateur, une tablette ou téléphone intelligent</p>	<p>https://bit.ly/44iUD42</p>
	<p>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></p>	<p>Dates: les lundis du 27 janvier au 21 avril 2025</p> <p>Durée: 12 semaines</p> <p>Heure: 18h30 à 19h30</p>	<p>Endroit: FADOQ – Région Estrie</p>	<p>https://bit.ly/4f36718</p>

Loisirs & activités

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

Catégories	Activités	Dates / Heures	Lieux	Liens / détails
Activités physiques et sportives	Cours d'initiation à l'escalade <i>Venez découvrir l'escalade!</i>	Dates: Les mercredis - 20 novembre 2024 - 19 mars 2025 Heure: de 18h30 à 20h30	Endroit: Centre d'escalade D-Vert à Magog	https://bit.ly/3SaY0WK
	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>	Toutes les activités et dates seront publiées dans les infolettres de 2025, mais voici un aperçu : - Initiation au ski de fond - Club de ski de fond - Vendredis Plein air	Endroit: Base de plein air André-Nadeau	https://bit.ly/3JeCmvU
	Conférence Le yoga, est-ce pour moi ?	Date: 28 janvier 2025 à 18h30	Endroit: FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/3VFsFNE

Loisirs & activités

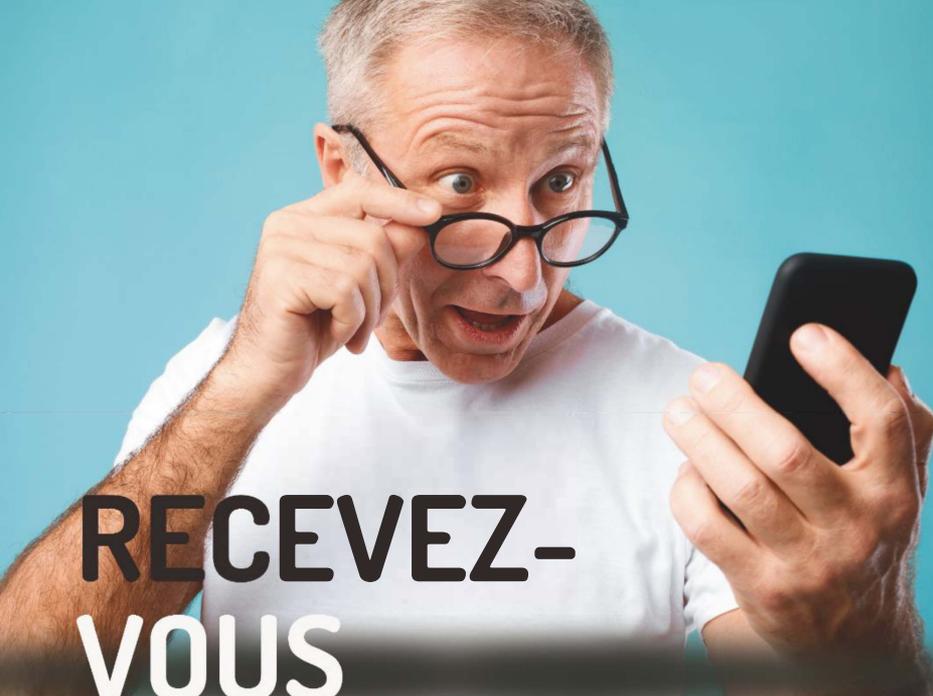
Pour toute question: projet@fadoqestrie.ca (Johanne Grand-Maison 819 566-7748 #107)

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
	Saint-Valentin Country! <i>Venez célébrer la Saint-Valentin sous le thème « country » avec Marie-Pier Verret et son équipe!</i>	Dates: samedi 15 février 2025 Heure: 19h à 23h Coût: gratuit pour les 50 premiers membres FADOQ * <i>gracieuseté de la FADOQ-Région Estrie! Voir tous les détails sur notre site</i>	Endroit: École secondaire de Bromptonville	https://bit.ly/3PorjD8
	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	À venir

Loisirs & activités

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

Catégories	Activités	Dates / Heures	Lieux	Liens / détails
Voyages et sorties	Carnaval de Québec	8 et 9 février 2025	Départ de Sherbrooke	https://bit.ly/4irlQrs
	Dubaï – Du désert à la mer 21 nuits	18 février au 11 mars 2025	Départ en avion de Montréal	https://bit.ly/3Xn6oWu
	Les îles de GUADELOUPE en CATAMARAN Séjour de 7 nuits	11 au 18 mars 2025	Départ de l'aéroport de Pointe-à-Pitre (îles de Guadeloupe).	https://bit.ly/46Q6VTi
	Crazy Country Western	26 avril 2025	Départ de Sherbrooke	https://bit.ly/3AfgoYu
	Brunch de la fête des mères – Au manoir Montmorency	11 mai 2025	Départ de Sherbrooke	https://bit.ly/3BiJlnc
	Festival canadien des tulipes à Ottawa	14 et 15 mai 2025	Départ de Sherbrooke	https://bit.ly/4g45eWl
	Croisière-spectacle «Crooner» à Montréal	15 juillet 2025	Départ de Sherbrooke	https://bit.ly/3ZGV3Ae
	Fallait pas dire ça	16 août 2025	Départ de Sherbrooke	https://bit.ly/3VyHdyv



RECEVEZ-VOUS L'INFOLETTRE?

15 000 ABONNÉS

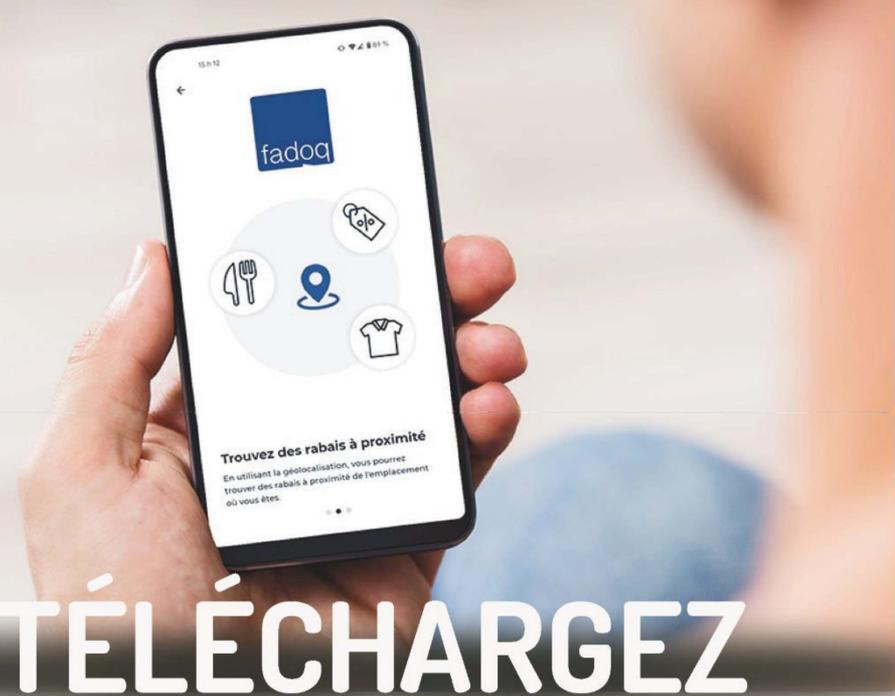
fadoq.ca/estrie



Abonnez-vous



Région Estrie



TÉLÉCHARGEZ L'APPLI FADOQ

iPHONE et ANDROÏD

fadoq.ca/estrie



Téléchargez l'appli



Région Estrie





PROFITEZ-DE 1000 RABAIS

plus de
1000 RABAIS

fadoq.ca/estrie



Consultez
les rabais



Région Estrie



ÊTES-VOUS MEMBRE?

30 \$* / 12 MOIS
50 \$* / 24 MOIS

fadog.ca/estrie

*en vigueur jusqu'au 31/12/2024



Adhérez
maintenant!



Région Estrie