



LOISIRS ET ACTIVITÉS

Programmation / hiver-printemps

2025

MàJ 20 février 2025

fadoq

Région Estrie

Loisirs et événements de la FADOQ – Région Estrie

Pour connaître toute notre programmation, il y a trois 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) 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	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>	Dates: Les vendredis - 14 mars au 11 avril - 25 avril au 23 mai	Endroit: FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/3XSyNC2
	SAAQ - Conférence <i>« Au volant de ma santé »</i>	Dates: Mercredi 16 avril 2025 Heure: 13h30 à 15h Coût: gratuit	Endroit: FADOQ- Région Estrie	https://bit.ly/4gI55Ou
	M. Lunettes <i>Pourquoi les lunettes coûtent-elles si cher ?</i> Séance d'information	Date: mercredi 19 mars 2025 Heure: 13h30 à 14h30 Coût: gratuit	Endroit : FADOQ- Région Estrie	https://bit.ly/4ghOP0w

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	« Pensez plus tôt à plus tard! » <i>Série de 4 ateliers</i> <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>	Dates: les mardis 29 avril, 6 mai, 13 mai et 20 mai 2025 Heure: 9h15 à 11h30 Coût: gratuit	Endroit: FADOQ- Région Estrie	https://bit.ly/4iFtkZf
	Initiation à l'ornithologie <i>avec la Société de loisir ornithologique de l'Estrie</i>	Dates: Les vendredis du 9 au 30 mai et les lundis du 12 au 26 mai 2025	Endroits: différents parcs	https://bit.ly/3CYacpo
	Conférence virtuelle <i>10 stratégies financières à connaître avant sa retraite</i>	Dates: 10 avril 2025, de 19 h à 20 h 30 1er mai 2025, de 10 h 30 à 12 h	Endroit: virtuel	https://bit.ly/4k8xNEn

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 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. (iPad/iPhone, Android, W11, W10, Excel, Word)	Endroit: FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/3qFknZD
	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 Jusqu'au 29 mai 2025 Coût: gratuit <i>*Sans inscription: présentez-vous à la FADOQ!</i>	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	Clics-conférences FADOQ <i>a) Les aînés et la fiscalité</i> <i>b) Comment choisir le meilleur vélo électrique (ou à assistance électrique) ?</i>	a) mercredi 12 mars 14 h b) mardi 25 mars 14 h Coût: gratuit	Endroit: En virtuel	https://bit.ly/3X74Qiv
	Soirée « Découverte »: Orientation Travail et ses services <i>Initiatives ciblées pour les travailleurs expérimentés (ICTE).</i> <i>Un programme adapté aux besoins spécifiques des chercheurs d'emploi de 50 ans et +</i>	Date : mercredi 26 mars 2025 Heure: 17h30 à 18h30 Coût : Gratuit	Endroit: FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/41LKKNX
	Conférence La vie, la mort... Et si on en parlait? <i>Durant cette conférence de la Coopérative funéraire de l'Estrie, nous aborderons des questions fréquentes posées sur le domaine funéraire.</i> <i>Comment se préparer, en parler autour de nous? Pourquoi faire des funérailles ?</i>	Dates : mercredi 23 avril 2025 Heure : 13h30 à 15h Coût : Gratuit	Endroit: FADOQ – Région Estrie	https://bit.ly/4glvaXm

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 »!</p> <p><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></p> <p><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>Et bien d'autres!</p> <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>

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	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
	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				
	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>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.</i></p>	<p>Dates: - les mardis TONIQUE du 8 avril au 24 juin 2025 et/ou - les mercredis DOUCEUR du 9 avril au 25 juin 2025 et/ou - 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>Cours d'initiation à l'escalade <i>Venez découvrir l'escalade!</i></p>	<p>Dates: Mercredi - 26 mars 2025 Heure: de 18h30 à 20h30</p>	<p>Endroit: Centre d'escalade D-Vert à Magog</p>	<p>https://bit.ly/3SaY0WK</p>
	<p>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></p>	<p>Date: tous les mardis et jeudis en AM</p>	<p>Endroits: Région métropolitaine de Sherbrooke et de l'Estrie</p>	<p>https://bit.ly/3PPJzqB</p>

Loisirs & activités

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

Catégories	Activités	Dates / Heures	Lieux	Liens / détails
Voyages et sorties	Canadiens de Montréal	22 mars 2025	Départ de Sherbrooke	https://bit.ly/42yQ9ll
	La maison de Radio-Canada	11 avril 2025	Départ de Sherbrooke	https://bit.ly/4aCj4gB
	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/3BiJInc
	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
	Blue Jays de Toronto	17-18-19 mai 2005	Départ de Sherbrooke	https://bit.ly/4jzY2U4
	30 ans d'amour au Centre Vidéotron	24 mai 2025	Départ de Sherbrooke	https://bit.ly/3WCz1O6
	Zoo Miller et Frampton Brasse	14 juin 2025	Départ de Sherbrooke	https://bit.ly/4az6DIX
	La Nouvelle-Écosse	15 au 22 juin 2025	Départ de Sherbrooke	https://bit.ly/4hDyDal

Loisirs & activités

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

Catégories	Activités	Dates / Heures	Lieux	Liens / détails
Voyages et sorties	Chicago: La comédie Musicale	29 juin 2025	Départ de Sherbrooke	https://bit.ly/3WfYBSx
	La péninsule gaspésienne	5 au 10 juillet 2025	Départ de Sherbrooke	https://bit.ly/4hkUoMf
	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
	Mille-îles et château Boldt	20 au 21 août 2025	Départ de Sherbrooke	https://bit.ly/4aUcpih
	Croisière Italie, Grèce	20 août au 1 sept. 2025	Départ en avion de Montréal	
	Les Belles-sœurs symphonique	30 août 2025	Départ de Sherbrooke	
	We will rock you	6 septembre 2025	Départ de Sherbrooke	

Loisirs & activités

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

Catégories	Activités	Dates / Heures	Lieux	Liens / détails
Voyages et sorties	Train du canyon AGAWA	17 au 23 septembre 2025	Départ de Sherbrooke	
	Louisiane, Texas et Tennessee	20 sept. Au 6 oct. 2025	Départ en avion de Montréal	
	Au sommet des Laurentides	27 septembre 2025	Départ de Sherbrooke	
	Magie des lanternes au jardin botanique de Montréal	16 novembre 2025	Départ de Sherbrooke	
	Les îles de GUADELOUPE en CATAMARAN Séjour de 7 nuits	27 nov. Au 4 déc. 2025 Et 17 au 24 mars 2026	Départ de l'aéroport de Pointe-à-Pitre (îles de Guadeloupe).	
	Croisière Canal de Panama	12 au 24 janvier 2026	Départ en avion de Montréal	
	Croisière Terre et mer	9 au 23 mars 2026	Départ en avion de Montréal	



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



Adh rez
maintenant!



Région Estrie