



# LOISIRS ET ACTIVITÉS

## Programmation / hiver-printemps

### 2025

MàJ 13 mars 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](http://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](mailto: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](mailto: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](mailto:projet@fadoqestrie.ca) (Johanne Grand-Maison 819 566-7748 #107)

Catégories	Activités	Dates/Heures	Lieux	Liens / détails
<b>Activités sociales et éducatives</b>	<p><b>Prévention des chutes</b>  <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><b>Dates:</b> Les vendredis</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 14 mars au 11 avril</li> <li>- 25 avril au 23 mai</li> </ul>	<p><b>Endroit:</b> FADOQ – Région Estrie</p>	<p><a href="https://bit.ly/3XSyNC2">https://bit.ly/3XSyNC2</a></p>
	<p><b>SAAQ - Conférence</b>  <i>« Au volant de ma santé »</i></p>	<p><b>Dates:</b> Mercredi 16 avril 2025</p> <p><b>Heure:</b> 13h30 à 15h</p> <p><b>Coût:</b> gratuit</p>	<p><b>Endroit:</b> FADOQ- Région Estrie</p>	<p><a href="https://bit.ly/4gI55Ou">https://bit.ly/4gI55Ou</a></p>
	<p><b>M. Lunettes</b>  <i>Pourquoi les lunettes coûtent-elles si cher ?</i>            Séance d'information</p>	<p><b>Date:</b> mercredi 19 mars 2025</p> <p><b>Heure:</b> 13h30 à 14h30</p> <p><b>Coût:</b> gratuit</p>	<p><b>Endroit :</b> FADOQ- Région Estrie</p>	<p><a href="https://bit.ly/4ghOP0w">https://bit.ly/4ghOP0w</a></p>

# Loisirs & activités

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

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

# Loisirs & activités

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

Catégories	Activités	Dates/Heures	Lieux	Liens / détails
<b>Activités sociales et éducatives</b>	<b>Fondation Jasmin Roy</b> <i>Dans la peau d'une personne LGBT Réalité virtuelle avec casques Sensibilisation au moyen de situations variées</i>	<b>Date:</b> mercredi 2 avril 2025  <b>Heure:</b> 13h30 à 16h  <b>Coût:</b> gratuit	<b>Endroit:</b> FADOQ – Région Estrie	<a href="https://bit.ly/41HOH66">https://bit.ly/41HOH66</a>
	<b>Ateliers FADOQ.ca</b> <i>Cours informatiques offerts selon les disponibilités des formateurs. Ateliers par groupes de 6 à 7 personnes.</i>	<b>Dates:</b> 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)	<b>Endroit:</b> FADOQ – Région Estrie	<a href="https://bit.ly/3qFknZD">https://bit.ly/3qFknZD</a>
	<b>Les JEUX-DI</b> <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>	<b>Dates:</b> tous les jeudis 13 h à 15 h 30 <b>Jusqu'au 29 mai 2025</b> <b>Coût:</b> gratuit <i>*Sans inscription: présentez-vous à la FADOQ!</i>	<b>Endroit:</b> FADOQ – Région Estrie	<a href="https://bit.ly/43luzUm">https://bit.ly/43luzUm</a>

# Loisirs & activités

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

Catégories	Activités	Dates/Heures	Lieux	Liens / détails
<b>Activités sociales et éducatives</b>	<b>Clics-conférences FADOQ</b> <i>a) Les aînés et la fiscalité</i> <i>b) Comment choisir le meilleur vélo électrique (ou à assistance électrique) ?</i>	<b>a)</b> mercredi 12 mars 14 h <b>b)</b> mardi 25 mars 14 h  <b>Coût:</b> gratuit	<b>Endroit:</b> En virtuel	<a href="https://bit.ly/3X74Qiv">https://bit.ly/3X74Qiv</a>
	<b>Soirée « Découverte »:</b> <b>Orientation Travail et ses services</b> <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>	<b>Date :</b> mercredi 26 mars 2025  <b>Heure:</b> 17h30 à 18h30  <b>Coût :</b> Gratuit	<b>Endroit:</b> FADOQ – Région Estrie	<a href="https://bit.ly/41LKKNX">https://bit.ly/41LKKNX</a>
	<b>Conférence   La vie, la mort... Et si on en parlait?</b> <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>	<b>Dates :</b> mercredi 23 avril 2025  <b>Heure :</b> 13h30 à 15h  <b>Coût :</b> Gratuit	<b>Endroit:</b> FADOQ – Région Estrie	<a href="https://bit.ly/4glvaXm">https://bit.ly/4glvaXm</a>

# Loisirs & activités

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

Catégories	Activités	Dates/Heures	Lieux	Liens / détails
<b>Activités sociales et éducatives</b>	<p><b>Les soirées culturelles « Soif d'apprendre »!</b>  <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"> <li>• <b>Carrières au féminin</b></li> <li>• <b>Création cinématographique</b></li> <li>• <b>Mara Tremblay</b></li> <li>• <b>Stéphane Lafleur</b></li> <li>• <b>Fred Fortin</b></li> <li>• <b>Pensée Critique Vs Pseudo-critique</b></li> <li>• <b>Heure:</b> 18h30 à 20h</li> </ul> <p><b>Dates:</b> les mardis, 1 fois par mois – voir notre site Internet</p> <p><b>Prix:</b> 18\$-membres FADOQ (rég. 25\$)</p>	<p><b>Endroit:</b> salle Artopex du Campus collégial du Séminaire de Sherbrooke, 155 Belvédère Nord. Porte d'entrée 04</p>	<p><a href="https://bit.ly/3NcPdjY">https://bit.ly/3NcPdjY</a></p>
	<p><b>Atelier de sensibilisation à l'âgisme et à l'auto-âgisme</b>  <i>L'Observatoire Vieillesse et Société (OVS) vous invite à participer à un <a href="#">atelier interactif</a> où il y aura une présentation, une réflexion et un échange sur l'âgisme.</i></p>	<p><b>Date:</b> mercredi 30 avril 2025</p> <p><b>Heure:</b> 13h30 à 16h</p> <p><b>Coût:</b> gratuit</p>	<p><b>Endroit:</b> FADOQ – Région Estrie</p>	<p><a href="https://bit.ly/4iGzDf6">https://bit.ly/4iGzDf6</a></p>



## Loisirs & activités

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

Catégories	Activités	Dates / Heures	Lieux	Liens / détails
<b>Activités culturelles</b>				
	<b>Rabais sur 25 spectacles 2024-25!</b> <i>3<sup>e</sup> 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	<a href="https://bit.ly/3LgkMbD">https://bit.ly/3LgkMbD</a>
	<b>Tirages billets spectacles!</b> <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	<a href="https://bit.ly/4duuaVz">https://bit.ly/4duuaVz</a>

# Loisirs & activités

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

Catégories	Activités	Dates / Heures	Lieux	Liens / détails
<b>Activités physiques et sportives</b>	<p><b>Cours Essentrics</b>  <b>En virtuel</b>  <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><b>Dates:</b>            - les mardis <b>TONIQUE</b>            du 8 avril au 17 juin 2025  <b>et/ou</b>            - les mercredis <b>DOUCEUR</b>            du 9 avril au 18 juin 2025  <b>et/ou</b>            - les jeudis <b>TONIQUE</b>            du 10 avril au 19 juin 2025</p> <p><b>Durée:</b> 11 séances  <b>Heure :</b> 9 h à 10 h</p>	<p><b>En virtuel</b>            *Pour participer à ce cours virtuel, vous devez posséder un ordinateur, une tablette ou téléphone intelligent</p>	<p><a href="https://bit.ly/44iUD42">https://bit.ly/44iUD42</a></p>
	<p><b>Cours d'initiation à l'escalade</b>  <i>Venez découvrir l'escalade!</i></p>	<p><b>Dates:</b> Mercredi            - 26 mars 2025  <b>Heure:</b> de 18h30 à 20h30</p>	<p><b>Endroit:</b> Centre d'escalade D-Vert à Magog</p>	<p><a href="https://bit.ly/3SaY0WK">https://bit.ly/3SaY0WK</a></p>
	<p><b>Club de marche : Les amis de la nature</b>  <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><b>Date:</b> tous les mardis et jeudis en AM</p>	<p><b>Endroits:</b> Région métropolitaine de Sherbrooke et de l'Estrie</p>	<p><a href="https://bit.ly/3PPJzqB">https://bit.ly/3PPJzqB</a></p>

# Loisirs & activités

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

Catégories	Activités	Dates / Heures	Lieux	Liens / détails
<b>Voyages et sorties</b>	<b>Canadiens de Montréal</b>	22 mars 2025	Départ de Sherbrooke	<a href="https://bit.ly/42yQ9ll">https://bit.ly/42yQ9ll</a>
	<b>La maison de Radio-Canada</b>	11 avril 2025	Départ de Sherbrooke	<a href="https://bit.ly/4aCj4gB">https://bit.ly/4aCj4gB</a>
	<b>Crazy Country Western</b>	26 avril 2025	Départ de Sherbrooke	<a href="https://bit.ly/3AfgoYu">https://bit.ly/3AfgoYu</a>
	<b>Brunch de la fête des mères – Au manoir Montmorency</b>	11 mai 2025	Départ de Sherbrooke	<a href="https://bit.ly/3BiJInc">https://bit.ly/3BiJInc</a>
	<b>Festival canadien des tulipes à Ottawa</b>	14 et 15 mai 2025	Départ de Sherbrooke	<a href="https://bit.ly/4g45eWl">https://bit.ly/4g45eWl</a>
	<b>Croisière-spectacle «Crooner» à Montréal</b>	15 juillet 2025	Départ de Sherbrooke	<a href="https://bit.ly/3ZGV3Ae">https://bit.ly/3ZGV3Ae</a>
	<b>Blue Jays de Toronto</b>	17-18-19 mai 2005	Départ de Sherbrooke	<a href="https://bit.ly/4jzY2U4">https://bit.ly/4jzY2U4</a>
	<b>30 ans d'amour au Centre Vidéotron</b>	24 mai 2025	Départ de Sherbrooke	<a href="https://bit.ly/3WCz1O6">https://bit.ly/3WCz1O6</a>
	<b>Zoo Miller et Frampton Brasse</b>	14 juin 2025	Départ de Sherbrooke	<a href="https://bit.ly/4az6DIX">https://bit.ly/4az6DIX</a>
	<b>La Nouvelle-Écosse</b>	15 au 22 juin 2025	Départ de Sherbrooke	<a href="https://bit.ly/4hDyDal">https://bit.ly/4hDyDal</a>

## Loisirs & activités

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

Catégories	Activités	Dates / Heures	Lieux	Liens / détails
<b>Voyages et sorties</b>	<b>Chicago: La comédie Musicale</b>	29 juin 2025	Départ de Sherbrooke	<a href="https://bit.ly/3WfYBSx">https://bit.ly/3WfYBSx</a>
	<b>La péninsule gaspésienne</b>	5 au 10 juillet 2025	Départ de Sherbrooke	<a href="https://bit.ly/4hkUoMf">https://bit.ly/4hkUoMf</a>
	<b>Croisière-spectacle : Crooner à Montréal</b>	15 juillet 2025	Départ de Sherbrooke	<a href="https://bit.ly/3ZGV3Ae">https://bit.ly/3ZGV3Ae</a>
	<b>Fallait pas dire ça</b>	16 août 2025	Départ de Sherbrooke	<a href="https://bit.ly/3VyHdyv">https://bit.ly/3VyHdyv</a>
	<b>Mille-îles et château Boldt</b>	20 au 21 août 2025	Départ de Sherbrooke	<a href="https://bit.ly/4aUcpih">https://bit.ly/4aUcpih</a>
	<b>Croisière Italie, Grèce</b>	20 août au 1 sept. 2025	Départ en avion de Montréal	
	<b>Les Belles-sœurs symphonique</b>	30 août 2025	Départ de Sherbrooke	
	<b>We will rock you</b>	6 septembre 2025	Départ de Sherbrooke	

# Loisirs & activités

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

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

\*en vigueur jusqu'au 31/12/2024



**Adhézerez**  
maintenant!



Région Estrie