

Printemps 2025



INFO FADDOQ

Région Outaouais

PROGRAMMATION PRINTEMPS 2025

Éveil à la nature et balades
Mise en forme et relaxation
Ateliers, clubs et ligue de golf
Conférences : santé physique et mentale
Tours guidés en Outaouais

SITE WEB DE VOYAGE

Quels sont les départs prévus pour ce printemps?
Tarifs spéciaux jusqu'au 25 avril 2025

RETOUR DES JEUX RÉGIONAUX
EN OUTAOUAIS



Réservé aux jeunes de 50 ans et plus !

LibREspace FADOQ^{MD} est un programme d'assurances auto et habitation exclusif aux membres individuels du Réseau FADOQ offrant des avantages tels que :

- Rabais sur vos assurances
- Réduction de franchises en cas de sinistre
- Protection S.O.S. Identité^{MD} sans frais en combinant vos assurances

Pour connaître tous les autres avantages offerts,
appelez votre représentant ou composez le
1 866 477 5050

Assureur officiel
du Réseau FADOQ



En cas de vol d'identité, la protection S.O.S. Identité^{MD} 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. Votre carte de membre individuel FADOQ doit être valide tant que votre contrat d'assurance est en vigueur. Pour obtenir de plus amples informations sur cette offre et nos produits, veuillez communiquer avec votre représentant d'assurance ou consulter intact.ca. © 2024, Intact Compagnie d'assurance. Tous droits réservés.

Plus de 30 ans de partenariat avec la FADOQ

On s'investit à fond pour protéger votre monde

beneva.ca/fadoq
1 866 225-5050

beneva

SERVICES FINANCIERS



Rabais exclusifs

Jusqu'à 4 % de rabais*
sur votre assurance vie

Jusqu'à 24 % de rabais*
sur l'assurance maladie
et accident

Épargne et retraite

Plan financier sur
mesure sans frais

Les gens qui protègent des gens

*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. 2025 ¹⁰¹ Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce de Groupe Beneva inc. utilisées sous licence.

7 1127 (2025-03)



Mot du président et du directeur général

Avec le retour des journées ensoleillées et la nature en pleine renaissance, nous sommes ravis de vous présenter la programmation de printemps 2025 de la FADOQ - Région Outaouais.

Ce printemps, rechargez votre énergie en prenant soin de vous et explorant de nouvelles perspectives. Venez bouger, apprendre et tisser des liens enrichissants dans un cadre dynamique et bienveillant. Notre programmation, conçue pour les 50+, propose une diversité d'activités adaptées à votre réalité : des conférences inspirantes, des ateliers ainsi que des activités sociales et sportives. Nous abordons également des thématiques essentielles comme les finances et la retraite, le logement, la santé et le monde du travail, afin de vous offrir des informations et des outils concrets pour une vie épanouie.

Envie d'élargir vos horizons? Découvrez notre nouveau site web BonVoyageFadoqOutaouais.ca, une plateforme dédiée aux passionnés de voyage, avec des forfaits de groupe adaptés à nos membres pour explorer de nouvelles destinations en Outaouais, au Québec, dans d'autres provinces et même à l'international.

À la FADOQ - Région Outaouais, notre mission est claire : offrir à chacun un environnement accueillant, inclusif et stimulant, où il fait bon se retrouver, apprendre et s'épanouir. Peu importe vos capacités ou votre niveau d'expérience, vous avez votre place parmi nous.

Que ce soit dans nos locaux ou ailleurs à Gatineau, nous favorisons la participation et l'échange dans une atmosphère respectueuse, courtoise et chaleureuse.

Nos salles d'activités et notre stationnement sont entièrement accessibles, permettant à tous de profiter d'une expérience sans obstacle, dans un cadre agréable et sécurisant.

Ensemble, transformons cette saison en un véritable souffle de renouveau et de partage.

Notre équipe est là pour vous accompagner dans vos démarches d'inscription pour une saison qui s'annonce vibrante et inspirante.

Au plaisir de vous accueillir !

Donald Déry
Président

Marc-André Plouffe
Directeur général

EN BREF

Depuis 1972, la FADOQ - Région Outaouais lutte contre l'isolement des aînés tout en valorisant le vieillissement actif. Aujourd'hui, nous sommes devenus la référence, étant à la fois le visage, la voix et le bouclier des 50+.

Avec 15 Clubs affiliés et plus de 28 900 membres nous sommes le plus grand réseau d'aînés en Outaouais et nous faisons partie de la plus grande famille d'aînés du Québec et du Canada : le Réseau FADOQ.

ADHÉSION

Depuis le 1er janvier 2025, le coût de la carte FADOQ a été ajusté :

- 30 \$ pour 12 mois
- 55 \$ pour 24 mois





CARTE AFFINITÉ

La carte a été créée pour faciliter votre participation aux activités offertes dans l'ensemble de la province. Elle remplace les anciennes cartes Ami et Conjoint et permet aux membres FADOQ de profiter des activités d'un autre club affilié. Elle est également accessible aux personnes de moins de 50 ans qui souhaitent s'impliquer dans un club FADOQ. Offerte au coût de 12 \$, cette carte est valide pour une durée d'un an et ouvre la porte à un réseau dynamique et accueillant, où le partage et la convivialité sont au cœur des rencontres. Ce printemps, saisissez l'occasion de découvrir de nouvelles expériences. Si vous êtes membres d'un Club affilié, procurez-vous la carte Affinité pour vous inscrire à la programmation du printemps de la FADOQ - Région Outaouais.



Début des inscriptions dès mardi, le 18 mars 2025



Comment s'inscrire ?

Le mardi 18 mars à 8 h 30, assurez-vous d'avoir votre carte de membre FADOQ ou votre carte Affinité en main et choisissez l'une de ces options pour vous inscrire :

- En ligne : via Event'Nroll
- Par téléphone : en appelant le (819) 777-5774
- En personne : au 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau

Si vous vous inscrivez en personne, vous pouvez régler par carte de crédit, carte de débit ou en espèces. Pour un paiement par carte de crédit, il est nécessaire de détenir la carte.

Rendez-vous

La grande majorité des cours, des ateliers et des conférences se déroulent au secrétariat régional de la FADOQ - Région Outaouais à Gatineau : 811-D, boul. St-René ouest à Gatineau (porte 3).

Toutefois, certains cours sont offerts dans les secteurs du Cheval-Blanc, Hull et Aylmer. Vous retrouverez tous ces détails aux pages suivantes.

Durée de la programmation

La programmation printanière débutera au cours de la semaine du 17 avril 2025 et se terminera, pour la majorité des cours, des ateliers et des conférences, au courant de la semaine du 23 juin 2025.

Politique

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 membre.

Pour les personnes qui se désistent, aucun remboursement ni crédit ne sera autorisé après le premier cours.

En cas de raison médicale, un crédit ou un remboursement pourra être accordé sur présentation d'une pièce justificative.

En région

Si vous souhaitez vous inscrire à la programmation de votre Club affilié en région, veuillez SVP communiquer avec celui-ci afin d'obtenir tous les détails.

JEUX RÉGIONNAUX 2025

À vos marques, prêts, inscrivez-vous !

Les Jeux régionaux reviennent pour une dixième édition remplie de défis, de camaraderie et de plaisir. Du 8 mars au 31 mai 2025, à travers l'Outaouais, venez tester votre esprit sportif et créer des souvenirs mémorables lors des tournois organisés par les clubs et au régional.

Tournoi de Baseball Poche

Samedi, le 8 mars 2025

Organisé par

Les Rayons de Soleil de Montpellier
Au Centre communautaire de Montpellier

Inscriptions : 514-923-2835

Tournoi de billard

Jeudi, le 27 mars 2025

Organisé par Guy Albert

La FADOQ - Région Outaouais
Au 8 Bar et Billard

174 boul. Gréber, Gatineau

Inscriptions : 819-918-3745

Tournoi de quilles

Vendredi, le 11 avril 2025

Organisé par

Les Rayons de Soleil de Montpellier
Au King Pin de Buckingham

Inscriptions : 514-923-2835

Tournoi de scrabble

Mercredi, le 16 avril 2025

Organisé par

Le Club FADOQ Saint-André-Avellin
Lieu : Complexe Whissell

Inscriptions : 819-983-2879 ou
819-983-2249

Tournoi de dards

Mercredi, le 23 avril 2025

Organisé par

Les Rayons de Soleil de Montpellier
Au Centre communautaire de Montpellier

Inscriptions : 514-923-2835

Tournoi de Baseball Poche

Vendredi, le 2 mai 2025

Organisé par

Le Club St-Luc (Buckingham)
Lieu : Centre communautaire et culturel de Buckingham

Inscriptions : 819-790-9863

Tournoi de pétanque

Samedi, le 10 mai 2025

Organisé par

La FADOQ - Région Outaouais
Lieu : Parc Fontaine (Hull)

Inscriptions : Lien Event'nroll disponible sur la page web des Jeux Régionaux

www.jeuxregionaux2025-2

Tournoi de golf régional

Jeudi, le 22 mai 2025

Organisé par

La FADOQ - Région Outaouais
Lieu : Club de golf Tecumseh

Inscriptions : 819-777-5774, poste 200

Tournoi de tennis régional

Du 23 au 25 mai 2025

Organisé par

La FADOQ - Région Outaouais
Lieu : Gatineau

Inscriptions : Lien Event'nroll disponible sur la page web des Jeux Régionaux

www.jeuxregionaux2025-2

Tournoi de Pickleball

Samedi, le 31 mai 2025

Organisé par

La FADOQ - Région Outaouais
Lieu : Centre sportif de Gatineau

Inscriptions : Lien Event'nroll disponible sur la page web des Jeux Régionaux

www.jeuxregionaux2025-2



Québec



DU PLAISIR GARANTI

En participant aux tournois organisés dans le cadre des Jeux régionaux, vous aurez l'occasion de rencontrer d'autres membres FADOQ, de vivre une compétition amicale et de relever de nouveaux défis, le tout dans une ambiance conviviale. Plusieurs disciplines mèneront aux Jeux provinciaux à l'automne 2025. Vous aurez la possibilité de rejoindre la délégation de l'Outaouais et de vivre l'aventure des finales provinciales avec d'autres passionnés. Inscrivez-vous dès maintenant ! Tous les détails sont disponibles sur notre site : www.fadoq.ca/outaouais Qui relèvera le défi cette année?





VOYAGES 2025

Les forfaits de groupe que nous proposons sont exclusifs aux membres FADOQ. Grâce à nos collaborateurs spécialisés dans les voyages, nous vous offrons des voyages en groupe dans des conditions exceptionnelles, tout en profitant de tarifs avantageux.

Si vous souhaitez rejoindre notre belle communauté et profiter de ces avantages exclusifs, des activités enrichissantes, et bien sûr, des voyages mémorables, adhérez à la FADOQ dès aujourd'hui.

Voici le lien :
www.fadoq.ca/outaouais/adherez-maintenant

Voyagez en formule groupe

Saviez-vous que notre programmation de voyages est désormais disponible sur notre nouveau site web

BonVoyageFadoqOutaouais.ca ?

Nous avons choisi plus de soixante destinations qui sauront nourrir votre soif de découvertes. Des paysages enchanteurs aux villes les plus vibrantes du monde en passant par des escapades culturelles mémorables, il y en a pour tous les goûts. Choisissez les destinations qui vous font le plus rêver et voyager en toute sérénité avec la FADOQ-Région Outaouais et ses collaborateurs.



Escapade d'une journée



Court séjour



Long séjour au Canada



Voyage dans un autre pays

Nos prochains départs

Ce printemps, laissez-vous porter par le vent de l'aventure et explorez de nouveaux horizons, qu'ils soient proches ou lointains. Offrez-vous le voyage qui vous fait envie et vivez des moments inoubliables. Le monde est à vos pieds, prêt à être découvert à votre rythme.

- La cabane à sucre Chez Constantin
11 avril 2025
- Les Leblanc au Casino de Montréal
18 avril 2025
- Brunch de la Fête des mères
10 au 11 mai 2025
- 30 ans d'amour
23 au 24 mai 2025
- Séjour gourmand à Charlevoix
1 au 3 juin 2025
- Zoo Miller et Frampton Brasse
15 au 16 juin 2025
- Chicago : La comédie musicale
22 juin 2025
- La Nouvelle-Écosse : incluant le Cabot Trail
29 juin au 6 juin 2025



VOYAGEZ EN TOUTE SÉRÉNITÉ

Réservez-tôt et faites des économies

Réservez votre place avant le 25 avril 2025 pour bénéficier d'un tarif préférentiel sur certains de nos forfaits de voyage accompagnés. C'est l'occasion idéale de planifier votre prochaine aventure tout en réalisant des économies !

Que vous rêviez d'évasion culturelle, de paysages enchanteurs ou de découvertes gastronomiques, nos offres sont conçues pour vous faire vivre des expériences mémorables.

Si vous avez besoin d'aide pour compléter votre inscription, contactez nous au 819-777-5774 et notre équipe se fera un plaisir de vous accompagner dans le processus de réservation.

- L'île d'Anticosti
7 au 11 juillet 2025
- Tournée des maritimes
24 juillet au 3 août 2025
- La Baie Georgienne, le Michigan et les Grands Lacs
9 au 16 août 2025
- Louisiane, Texas et Tennessee
20 septembre au 6 octobre 2025
- Budapest, Vienne et Prague en train
24 septembre au 5 octobre 2025
- Les parcs nationaux de l'Arizona et de la Californie
5 au 16 octobre 2025
- Long séjour sur la Costa del Sol
7 au 29 octobre 2025



NOS CLUBS

Fier membre d'un Club FADOQ? Faites-le savoir ! Lors de votre inscription à un voyage, mentionnez le Club qui vous a fait découvrir ce voyage ou notre site web de voyages. Vous avez aussi la possibilité d'inscrire un groupe de membres référé par votre Club.

Et si vous avez besoin d'aide pour vous inscrire, votre club peut aussi vous référer afin que notre équipe vous contacte rapidement. Une belle façon de voyager ensemble et de renforcer nos liens !



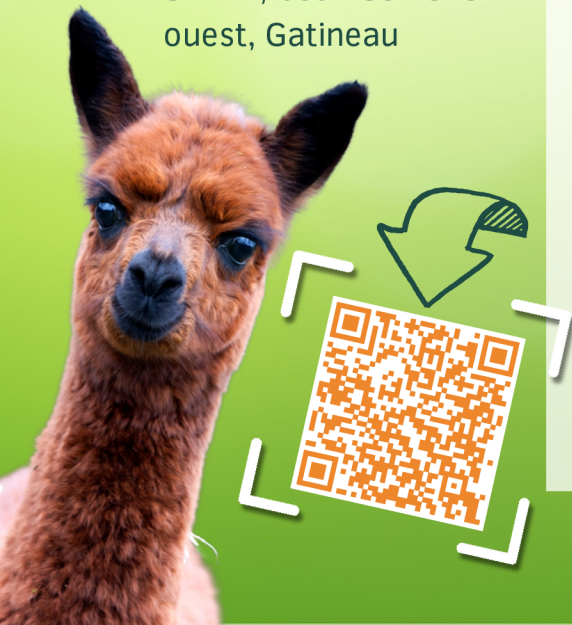


TOURS OFFERTS

Avec l'arrivée des beaux jours, partez à l'aventure et explorez l'Outaouais à travers nos tours exclusifs. Que ce soit pour admirer les paysages en pleine floraison, plonger dans l'histoire locale ou savourer des spécialités gourmandes, nos excursions vous promettent des moments mémorables.

Réservez votre place dès le 18 mars à 8 h 30.

- En ligne : Event'Nroll (lien différent de la programmation du printemps).
- En appelant : (819) 777-5774
- En personne : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau



Route des vins et cidres du Pontiac

Reconnu pour ses vins rustiques et son délicieux cidre anglais traditionnel, le Pontiac est un véritable joyau caché que vous pourrez explorer lors de cette visite. Vous pourrez déguster jusqu'à 11 vins et cidres, des mets locaux étonnants, tout en apprenant l'histoire de la région et le processus de production de ces délicieux breuvages.

- Vendredi, le 16 mai 2025
- De 11 h à 18 h (excluant le temps de ramassage)
- Coût : 183.96 \$ par membre incluant les taxes
- Ce qui est inclus : transport, dîner complet et 11 dégustations de vins et cidres de 3 endroits différents
- Les pourboires sont exclus
- Lieu de départ : 811-D, boul. St-René, ouest, Gatineau

Visite des fermes du Pontiac

Partez à la découverte du Pontiac, une région phare de l'agritourisme! Avec Aventure Outaouais, visitez quatre fermes familiales uniques où vous pourrez approcher des alpagas, yaks, autruches, poules et abeilles. Rencontrez les agriculteurs passionnés derrière ces productions locales, dégustez une délicieuse tarte aux pommes et explorez une cidrerie artisanale. Une journée immersive au cœur du terroir!

Visite gastronomique du Vieux-Aylmer

Profitez d'une soirée de découvertes en explorant le charmant district du Vieux-Aylmer, une bouchée à la fois. Visitez cinq lieux de restauration incroyables au cœur d'Aylmer, savourez une diversité culinaire allant de la fine cuisine aux saveurs péruviennes, sans oublier la bière artisanale et le meilleur gelato en ville.

- Jeudi, le 29 mai 2025
- De 17 h à 20 h 30 (excluant le temps de ramassage)
- Coût : 113.25 \$ par membre incluant les taxes
- Ce qui est inclus : transport, nourriture et boissons à cinq différents endroits, guide et visite historique à différents lieux patrimoniaux
- Les pourboires sont exclus
- Lieu de départ : 811-D, boul. St-René, ouest, Gatineau

- Vendredi, le 30 mai 2025
- De 9 h à 15 h (excluant le temps de ramassage)
- Coût de 126.47 \$ par membre incluant les taxes
- Ce qui est inclus : transport, 4 fermes, dîner, dégustations de cidre, guide et visites privées des fermes avec les fermiers.
- Les pourboires sont exclus
- Lieu de départ : 811-D, boul. St-René, ouest, Gatineau

LES LUNDIS

Fitness Omnifit #P-001-25

Conçu pour tous les niveaux, cet entraînement vise à améliorer la force, l'endurance, la coordination, la flexibilité et les réflexes.

Mouvements simples variant entre l'aérobic et la musculation.

- Chaque lundi : 9 h à 9 h 45
- Du 14 avril au 23 juin 2025
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel fourni : poids libres
- Matériel requis : espadrilles intérieures
- Coût : 95 \$ taxes incluses

Yoga sur chaise #P-002-25

Offrez-vous un moment de douceur et relaxant avec des postures de yoga adaptées sur chaise et debout. Le Yoga, combiné aux techniques de respiration, favorise la souplesse, la flexibilité, la mobilité et l'équilibre.

- Chaque lundi : 10 h à 10 h 45
- Du 14 avril au 23 juin 2025
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel requis : tapis de Yoga, ceinture, bloc et espadrilles intérieures
- Coût : 95 \$ taxes incluses

Les chaussures intérieures ou espadrilles propres sont obligatoires dans la grande salle. SVP laisser vos bottes dans la salle d'accueil.

Cours d'espagnol : initiation

Niveau 1 #P-003-25

S'adresse aux débutants n'ayant aucune expérience préalable en espagnol.

- Chaque lundi : 11 h 15 à 12 h 45
- Du 7 avril au 9 juin 2025
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Magdalena Murcia
- Matériel requis : achat du livre *Pensar & aprender* niveau 1, chaussures intérieures
- Coût : 90 \$ taxes incluses

Cours d'espagnol : débutant

Niveau 2 #P-004-25

Le cours niveau 2 prend un virage plus interactif, étant axé sur la conversation et la prononciation via divers sujets de discussion.

- Chaque lundi : 13 h à 14 h 30
- Du 7 avril au 9 juin 2025
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Magdalena Murcia
- Matériel requis : chaussures intérieures, achat du livre *Pensar & aprender* niveau 1
- Coût : 90 \$ taxes incluses

Cours d'espagnol : #P005-25

Niveau 3 (la suite du niveau 2)

Le cours met l'accent sur la prononciation et les discussions.

- Chaque lundi : 14 h 45 à 16 h 15
- Du 7 avril au 9 juin 2025
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Magdalena Murcia
- Matériel requis : chaussures intérieures, achat du livre *Pensar & aprender* niveau 1
- Coût : 90 \$ taxes incluses

Cours de méditation : de soir, en mode virtuel #P007-25

À partir du confort de votre domicile, profitez d'un moment de détente pour réduire les tensions et le stress. La méditation se pratique sur chaise ou au sol.

- Chaque lundi : 18 h à 18 h 30
- Du 14 avril au 23 juin 2025
- Lien Zoom à venir
- Avec Julie Fournier
- Coût : 75 \$ taxes incluses

Cours de Pound Cardio : de soir #P-006-25

L'entraînement Pound Cardio utilise des bâtons Ripstix pour sculpter et tonifier le haut du corps, les cuisses et les fesses, tout en améliorant le cardio : mélange de cardio, Pilates et fitness sur fond musical.

- Chaque lundi : 18 h 30 à 19 h 30
- Du 7 avril au 9 juin 2025
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Stéphanie Guibord
- Matériel fourni : bâtons Ripstix
- Matériel requis : tapis de Yoga et espadrilles intérieures
- Coût : 80 \$ taxes incluses





LES MARDIS

Musculation/Essentrics®

#P-008-25

Débutez la journée avec un combo parfait. Renforcez vos muscles et améliorez votre flexibilité.

- Chaque mardi : 9 h à 9 h 45
- Du 8 avril au 10 juin 2025
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Marie-Josée Normand
- Matériel fourni : poids, ballon
- Matériel requis : tapis de Yoga, espadrilles intérieures
- Coût : 80 \$ taxes incluses

Cours de Yoga Flow

Centre Beaudoin #P-013-25

Le yoga "flow" est un enchaînement fluide de postures synchronisées à la respiration, intégrant relaxation, méditation et techniques de respiration pour améliorer souplesse et force.

- Chaque mardi : 9 h à 9 h 50
- Du 8 avril au 10 juin 2025
- Lieu : Centre Beaudoin, 208 boul. de l'aéroport, Gatineau
- Avec Samantha Radmore
- Matériel requis : tapis de Yoga
- Coût : 85 \$ taxes incluses

Cours d'entraînement complet

#P-009-25

Cet entraînement de 90 minutes, pour tous les niveaux, offre une variété d'exercices avec ou sans chaise : cardio doux, musculation, Essentrics®, Yoga et méditation.

- Chaque mardi : 10 à 11 h 30 (incluant une pause)
- Du 8 avril au 10 juin 2025
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Marie-Josée Normand
- Matériel fourni : poids, ballon
- Matériel requis : tapis de Yoga, espadrilles intérieures
- Coût : 110 \$ taxes incluses

Les chaussures intérieures ou espadrilles propres sont obligatoires dans la grande salle. SVP laisser vos bottes dans la salle d'accueil.

Musculation et étirement doux

Centre Beaudoin #P-014-25

Conçu pour tous les niveaux, ce cours est divisé en deux : le renforcement musculaire et les étirements, avec ou sans chaise.

- Chaque mardi : 11 h à 11 h 50
- Du 8 avril au 10 juin 2025 (relâche du 3 au 7 mars)
- Lieu : Centre Beaudoin, 208 boul. de l'aéroport, Gatineau
- Avec Samantha Radmore
- Matériel requis : tapis de Yoga
- Coût : 85 \$ taxes incluses

Yoga intermédiaire sur tapis

#P-010-25

Ce cours de yoga avancé, réservé aux personnes expérimentées, combine postures physiques, techniques de respiration et de méditation. Il vise à améliorer la souplesse, la force, l'équilibre, tout en favorisant la détente.

- Chaque mardi : 11 h 45 à 12 h 30
- Du 8 avril au 10 juin 2025
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Marie-Josée Normand
- Matériel requis : tapis de Yoga
- Coût : 80 \$ taxes incluses

Essentrics® débutant

#P011-25

Découvrez cette méthode douce d'entraînement qui allie des mouvements fluides à des étirements pour renforcer les muscles, améliorer la force et la flexibilité.

- Chaque mardi : 12 h 45 à 13 h 30
- Du 8 avril au 10 juin 2025
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Marie-Josée Normand
- Matériel requis : tapis de Yoga, espadrilles intérieures
- Coût : 80 \$ taxes incluses

Musculation et équilibre

#P-011a-25

Ensemble complet d'exercices pour renforcer vos muscles : 15 minutes d'Essentrics®, 40 minutes d'exercices avec poids, élastique et petit ballon et 5 minutes de relaxation.

- Chaque mardi : 13 h 45 à 14 h 30
- Du 8 avril au 10 juin 2025
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Marie-Josée Normand
- Matériel requis : espadrilles intérieures, tapis de Yoga
- Coût : 80 \$ taxes incluses

Fitness Omnifit / Yoga

#P025a-25

Débutez le cours en mode TABATA / Fitness Omnifit suivi d'un moment de Yoga. Cours combine : cardio, endurance, musculation, équilibre, renforcement, étirements et respiration.

- Chaque mardi : 16 h à 16 h 45
- Du 15 avril au 24 juin 2025
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel requis : tapis de yoga, ceinture, bloc et espadrilles intérieures
- Coût : 95 \$ taxes incluses





LES MERCREDIS

Fitness / Omnitfit #P-016-25

Conçu pour tous les niveaux, cet entraînement vise à améliorer la force, l'endurance, la coordination, la flexibilité et les réflexes.

Mouvements simples variant entre l'aérobic et la musculation, alliant deux activités en une.

- Chaque mercredi : 9 h à 9 h 45
- Du 9 avril au 25 juin 2025
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel fourni : poids libres
- Matériel requis : espadrilles intérieures
- Coût : 95 \$ taxes incluses



Yoga sur chaise #P-017-25

Offrez-vous un moment de douceur et relaxant avec des postures de yoga adaptées sur chaise et debout. Le Yoga, combiné aux techniques de respiration, favorise la souplesse, la flexibilité, la mobilité et l'équilibre.

- Chaque mercredi : 10 h à 10 h 45
- Du 9 avril au 25 juin 2025
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel requis : tapis de yoga, ceinture, bloc et espadrilles intérieures
- Coût : 95 \$ taxes incluses

Méditation #P-018-125

Profitez d'un moment de détente et apprenez des techniques de respiration, de visualisation, de concentration et de contemplation

- Chaque mercredi : 11 h à 11 h 30
- Du 9 avril au 25 juin 2025
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel requis : tapis de yoga et espadrilles intérieures
- Coût : 80 \$ taxes incluses

Tonus et renforcement

#P-019-25

En travaillant votre musculation, améliorez votre équilibre, votre flexibilité et retrouvez une certaine endurance physique.

- Chaque mercredi : 11 h à 12 h
- Du 9 avril au 18 juin 2025
- Lieu : Campus 3
- Avec Marie-Josée Normand
- Matériel d'exercices fourni
- Matériel requis : espadrilles intérieures
- Coût : 80 \$ taxes incluses

Club de cartes 500

#P-020-25

Joignez-vous gratuitement au Club de cartes 500 et déjouez vos adversaires dans le plaisir de socialiser. Formule mixte.

- Chaque mercredi : 13 h 30 à 15 h 30
- Du 9 avril au 11 juin 2025
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Richard St-Jean
- Matériel requis : chaussures intérieures
- Café offert gratuitement
- Coût : 0 \$ (inscription obligatoire)

Omnifit doux #P-016a-25

Ce cours propose une approche accessible du fitness, combinant des exercices sécuritaires et adaptés pour favoriser le bien-être et la confiance en soi.

- Chaque mercredi : 11 h 45 à 12 h 30
- Du 9 avril au 25 juin 2025
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel fourni : poids libres
- Matériel requis : espadrilles intérieures
- Coût : 95 \$ taxes incluses

Cours de Pound Cardio (soir)

#P-021-25

L'entraînement Pound Cardio utilise des bâtons Ripstix pour sculpter et tonifier le haut du corps, les cuisses et les fesses, tout en améliorant le cardio : mélange de cardio, Pilates et fitness sur fond musical.

- Chaque mercredi : 18 h 30 à 19 h 30
- Du 9 avril au 11 juin 2025
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Stéphanie Guibord
- Matériel fourni : bâtons Ripstix
- Matériel requis : tapis de Yoga et espadrilles intérieures
- Coût : 80 \$ taxes incluses





LES JEUDIS

Fitness Omnifit (Aylmer)

#P-027-25

Conçu pour tous les niveaux, cet entraînement variant entre l'aérobic et la musculation, vise à améliorer la force, l'endurance, la coordination, la flexibilité et les réflexes.

- Chaque jeudi : 9 h à 9 h 45
- Du 10 avril au 26 juin 2025
- Lieu : Chartwell Monastère d'Aylmer 161, rue Principale, Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel fourni : poids libres
- Matériel requis : espadrilles intérieures
- Coût : 95 \$ taxes incluses

Club amical de billard

#P-030-25

Voilà l'occasion pour parfaire vos habiletés et socialiser. Formule mixte.

- Chaque jeudi : 10 h à 12 h
- Du 10 avril au 12 juin 2025
- Lieu : Le huit Bar et Billard 174 boul. Gréber, Gatineau
- Avec Jean Poulin et Guy Albert
- Matériel fourni sur place ou apportez le vôtre
- Coût : 6 \$ payable sur place
- Inscription obligatoire

Club social #P-022-25

Ces périodes libres permettent de socialiser tout en prenant un bon café. Partagez vos passions, vos passe-temps ou jouez à des jeux.

- Chaque jeudi de 10 h 15 à 12 h
- Du 10 avril au 12 juin 2025
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Matériel requis : chaussures intérieures ou pantoufles
- Café offert gratuitement
- Coût : 0 \$ (inscription obligatoire)

Yoga sur chaise (Aylmer)

#P-028-25

Offrez-vous un moment de douceur et relaxant avec des postures de yoga adaptées sur chaise et debout. Le Yoga favorise la souplesse, la flexibilité, la mobilité et l'équilibre.

- Chaque jeudi : 10 h à 10 h 45
- Du 10 avril au 26 juin 2025
- Lieu : Chartwell Monastère d'Aylmer : 161, rue Principale
- Avec Julie Fournier
- Matériel requis : tapis de yoga, bloc, ceinture, espadrilles intérieures
- Coût : 95 \$ taxes incluses

Cardio Tonus (boul. Aéroport)

#P-015-25

Profitez d'un entraînement complet alliant exercices cardio-vasculaires sans impact pour tous les niveaux.

- Chaque jeudi : 11 h à 11 h 50
- Du 10 avril au 12 juin 2025
- Lieu : Centre Beaudoin : 208 boul. de l'Aéroport, Gatineau
- Avec Samantha Radmore
- Aucun matériel requis
- Coût : 85 \$ taxes incluses

NOUVEAU - Danse en ligne initiation à Aylmer #P-024a-25

Idéal pour débutants, apprenez des chorégraphies de danse en ligne simples. Ces cours ne nécessitent pas d'expérience au préalable.

- Chaque jeudi : 11 h à 12 h
- Du 10 avril au 12 juin 2025
- Avec Nicole Lachapelle
- 101 rue Symmes, Aylmer
- Chaussures intérieures obligatoires
- Coût : 70 \$ taxes incluses

Club de randonnées nordiques

#P-037-25

Laissez-vous guider en sécurité pendant une longue et douce balade sur des sentiers appropriés. L'horaire complet sera envoyé par courriel aux membres inscrits.

- Chaque jeudi : 13 h à 15 h
- Du 10 avril au 12 juin 2025
- Avec Michelle Parent
- Matériel requis : bâtons de marche et bouteille d'eau
- Coût : 50 \$ taxes incluses

Danse en ligne (initiation)

#P-023-25

Faites vos premiers pas en danse en ligne en apprenant des chorégraphies simples et populaires.

- Chaque jeudi : 13 h à 13 h 50
- Du 10 avril au 12 juin 2025
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Hélène Beaulne
- Matériel requis : chaussures intérieures
- Coût : 80 \$ taxes incluses

Danse en ligne (débutant)

#P-024-25

Améliorez vos mouvements de danse en ligne et apprenez de nouvelles chorégraphies.

- Chaque jeudi : 14 h à 14 h 50
- Du 10 avril au 12 juin 2025
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Hélène Beaulne
- Matériel requis : chaussures intérieures
- Coût : 80 \$ taxes incluses

Fitness Omnifit / Yoga

#P-025-25

Débutez le cours en mode TABATA / Fitness Omnifit suivi d'un moment de Yoga. Combinaison : cardio, endurance, musculation, équilibre, renforcement, étirements et respiration.

- Chaque jeudi : 15 h 30 à 16 h 15
- Du 10 avril au 26 juin 2025
- Lieu : 811-D boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel requis : tapis de Yoga, ceinture, bloc et espadrilles intérieures
- Coût : 95 \$ taxes incluses



LES JEUDIS

Zumba Gold® (soir) #P-026-25

Les cours de Zumba Gold® sont basés sur des chorégraphies rythmées adaptées aux 50+. Voilà une excellente façon de combiner la musique, la mise en forme et le plaisir.

- Chaque jeudi : 19 h à 19 h 45
- Du 10 avril au 12 juin 2025
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Guylaine Andrée Ash
- Matériel requis : espadrilles intérieures
- Coût : 80 \$ taxes incluses

LES VENDREDIS

Yoga sur chaise #P-002a-25

Offrez-vous un moment de douceur et relaxant avec des postures de yoga adaptées sur chaise et debout. Le Yoga, combiné aux techniques de respiration, favorise la souplesse, la flexibilité, la mobilité et l'équilibre.

- Chaque vendredi : 9 h à 9 h 45
- Du 11 avril au 27 juin 2025
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel requis : tapis de Yoga, ceinture, bloc et espadrilles intérieures
- Coût : 95 \$ taxes incluses

Cours de photographie

P-032-25 AM / P-032a-25 PM

Ce cours s'adresse aux amateurs de photographie, 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. À l'occasion, certains cours sont offerts à l'extérieur afin d'appliquer les notions apprises.

- Chaque vendredi : 10 h à 12 h ou 13 h 30 à 15 h 30 (les deux cours sont du même niveau)
- Du 11 avril au 13 juin 2025
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau et parfois à l'extérieur (parc)
- Avec Sylvain Perrier
- Matériel requis : appareil photo ou téléphone intelligent, chaussures intérieures
- Coût : 110 \$ taxes incluses

Club de tricot avec Mimi

#P-033-25

Voilà l'occasion idéale pour socialiser tout en partageant vos projets de tricot.

- Chaque vendredi : 13 h 30 à 15 h 30
- Du 11 avril au 13 juin 2025
- Avec Micheline Lalonde
- Lieu : 811-D boul. St-René ouest, Gatineau
- Matériel requis : outils de tricot et laine (pas de crochet)
- Coût : 40 \$ taxes incluses

LES SORTIES

Déjeuners et soupers rencontres au restaurant

Joignez-vous régulièrement à des soupers et à des déjeuners dans des restaurants à Gatineau. Voilà l'occasion parfaite pour rencontrer des gens et de tisser des liens d'amitié. Maria Césarío vous accueillera chaleureusement lors de chaque sortie.

Puisque ces sorties au restaurant sont organisées au fur et à mesure, les détails sont publiés sur le site Web, la page Facebook ainsi que les infolettres de la FADOQ - Région Outaouais. Ces sorties sont exclusives et entièrement aux frais des membres. Notez que les membres inscrits sont priorisés, considérant que les places sont toujours limitées selon la capacité du restaurateur.

Club de marche de Cantley

Rendez-vous chaque mardi de 10 h à 11 h pour une marche en bonne compagnie avec d'autres membres. Une belle occasion de bouger et de socialiser ! Activité gratuite. Consultez le calendrier pour connaître les prochaines dates et lieux de départ : www.fadoq.ca/outaouais/activites/activites-physiques-et-sportives/activites-cantley

PICKLEBALL

Note importante

Dorénavant, l'Association régionale de pickleball de l'Outaouais (ARPO) est entièrement responsable de la gestion des inscriptions pour le pickleball. Pour vous inscrire ou poser vos questions, contactez directement l'ARPO via le site web : pickleballoutaouais.ca.



LES ATELIERS

Atelier Android (initiation)

#P-035a-25 / #P-035b-25

Familiarisez-vous avec les bases du fonctionnement de votre tablette et de votre téléphone Android : paramètres, sécurité, caméra, boutons, raccourcis, applications.

- Choix de deux dates :
7 avril ou 21 avril 2025
- De 13 h 30 à 16 h 15
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Bernard Caron
- Cahier de formation en format PDF sera envoyé par courriel à chaque participant
- Matériel requis : votre tablette et / ou votre téléphone Android, chaussures intérieures
- Coût : 50 \$ taxes incluses

Atelier Android (avancé)

#P-035c-25

Si vous maîtrisez déjà les fonctions de base de votre tablette ou de votre téléphone Android, ce cours vous permettra de vous familiariser davantage avec les aspects de configuration et les diverses applications du système d'opération et les applications populaires.

- Lundi, le 5 mai 2025
- De 13 h 30 à 16 h 15
- Avec Bernard Caron
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Matériel requis : votre tablette et / ou votre téléphone Android, chaussures intérieures
- Cahier de formation en format PDF sera envoyé par courriel à chaque participant
- Coût : 50 \$ taxes incluses

Ateliers Apple

De plus en plus populaire, cette série d'ateliers est conçue pour vous aider à découvrir et connaître votre iPhone ou iPad. De l'allumage jusqu'au nettoyage, optez pour un atelier en particulier ou inscrivez-vous à plusieurs ateliers, au besoin.

- 24 avril 2025 (P-041a-25)
Apple : débutant
- 1er mai 2025 (P-041b-25)
Apple : photos
- 8 mai 2025 (P-041c-25)
Apple : communiquer
- 29 mai 2025 (P-041d-25)
Apple : nettoyage et mémoire
- De 9 h 30 à 11 h 30
- Avec Manon Blais
- Lieu : 811-D boul. St-René ouest, Gatineau
- Matériel requis : votre tablette et / ou votre téléphone Apple, chaussures intérieures
- Cahier de formation en format électronique sera envoyé par courriel à chaque participant
- Coût : 50 \$ taxes incluses pour chaque atelier

Atelier - Place aux téléviseurs intelligents #P-035d-25

Cet atelier vous guidera pour mieux comprendre et maîtriser les fonctionnalités de votre téléviseur.

- Lundi, le 12 mai 2025
- De 13 h 30 à 16 h 15
- Avec Bernard Caron
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Matériel requis : chaussures intérieures
- Cahier de formation en format PDF sera envoyé par courriel à chaque participant
- Coût : 50 \$ taxes incluses

Atelier - Cultivez vos

micropousses #P-034-25

Découvrez comment intégrer facilement les micropousses à votre alimentation et maximiser leur valeur nutritionnelle. Apprenez à cultiver différentes variétés, comprendre leur croissance et maîtriser une méthode simple pour les faire pousser chez vous.

- Mardi, le 17 juin 2025
- De 14 h à 15 h 30
- Avec Hélène Hébert
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, porte 3, Gatineau
- Coût : 25 \$ taxes incluses

NOUVELLE FORMULE

4 Ateliers bijoux

Apprenez à confectionner des bijoux uniques en explorant différentes techniques, matériaux et outils. Ces ateliers animés par Chantal Fournier sont conçus pour tous les niveaux et vous permettront de concevoir et réaliser des pièces qui reflètent votre style et votre créativité. Le matériel est fourni et vous repartez avec votre bijou.

Confection d'un collier fantaisie P-038a-25

- 25 avril 2025
- De 13 h 30 à 16 h 30
- Coût : 100 \$ taxes incluses

Atelier Mère et fille P-038b-25

- 9 mai 2025
- De 13 h 30 à 16 h 30
- Coût : 75 \$ taxes incluses

Atelier collier et bracelet P-038c-25

- 23 mai 2025
- De 13 h 30 à 16 h 30
- Coût : 85 \$ taxes incluses

Atelier libre P-038d-25

- 6 et 13 juin 2025
- De 12 h à 16 h 30
- Coût : 125 \$ taxes incluses





LES CONFÉRENCES

Comment diminuer les risques de développer la maladie d'Alzheimer P-031-25

Offerte par la Société Alzheimer de l'Outaouais, en mode virtuel, cette conférence permettra aux membres d'en apprendre davantage sur les troubles neurocognitifs, les facteurs de risques modifiables sur lesquels nous avons un certain pouvoir afin de diminuer les risques de développer un trouble neurocognitif et les facteurs de protection.

- Mercredi le 9 avril 2025
- De 10 h à 12 h
- Avec Andrée - Michelle Cormier
- Coût : 0\$ (inscription obligatoire)
- Un lien Zoom sera envoyé aux membres inscrits

Arthrite et qualité de vie P-042-25

Offerte par la Clinique Arthrite & Plus, cette conférence permettra aux membres d'en apprendre davantage sur l'arthrite, ses différentes formes, et ses impacts sur la santé physique et mentale. Les options conservatrices ainsi que les lignes directrices concernant les activités et exercices adaptés seront également abordées. De plus, certaines "fausses croyances" sur l'arthrite seront démystifiées.

- Mercredi le 18 juin 2025
- De 14 h à 15 h 30
- Avec Véronique Routhier
- Lieu : 811-D boul. St-René ouest, Gatineau, porte 3
- Coût : 0\$ (inscription obligatoire)
- Un lien Zoom sera envoyé aux membres inscrits

Se ressourcer : Trouver sa zone de recharge P-040-25

Dans le cadre de la Campagne de la promotion de la santé mentale 2025, Cap Santé Outaouais vous propose un atelier interactif pour apprendre à recharger votre énergie au quotidien. Prenez un moment pour vous et découvrez des stratégies simples pour mieux répondre à vos besoins.

- Jeudi, le 15 mai 2025
- De 9 h 30 à 11 h 30
- Avec Émilie Anger
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Coût : 0\$ (inscription obligatoire)

L'audition, une priorité P-042-25

Offerte par les cliniques Lobe, cette conférence permettra aux membres de découvrir l'impact de la perte auditive, les démarches à suivre, les programmes subventionnés et les types d'appareils auditifs. Une occasion de poser vos questions à un spécialiste des cliniques Lobe !

- Mercredi le 18 juin 2025
- De 13 h 30 à 15 h
- Avec Charles Halluin
- Lieu : 811-D boul. St-René ouest, Gatineau, porte 3
- Matériel requis : chaussures intérieures ou pantoufles
- Coût : 0\$ (inscription obligatoire)

LIGUE DE GOLF TECUMSEH P-029-25

Rejoignez la Ligue de Golf au Tecumseh et profitez de l'été pour bouger et vous amuser ! Une rencontre d'information sera organisée pour expliquer les procédures de réservation aux membres inscrits.

- Du 5 mai au 2 octobre 2025
- Plusieurs départs prévus par jour
- Tarifs fixés selon les heures de départ (13 h ou 15 h 30) et le nombre de trous (18 trous ou 9 trous)
- Vous payez au terrain de Golf avant chaque partie.





L'audition : un sens à préserver au quotidien

Notre audition est un sens essentiel qui nous permet de communiquer, d'apprécier la musique, de nous orienter dans l'environnement. Pourtant, trop souvent, nous négligeons de la protéger. Les bruits forts et prolongés peuvent endommager temporairement, et parfois de façon permanente, les cellules auditives sensorielles de l'oreille interne. En évitant des environnements bruyants, en portant des protections auditives et en adoptant de bonnes habitudes, nous pouvons préserver notre audition et, par conséquent, notre qualité de vie. Que ce soit le vacarme des transports en commun, le bruit des concerts ou des outils de bricolage, notre environnement sonore est souvent bien plus nuisible que nous ne le pensons. Des sons dépassant 85 décibels, comme celui d'un trafic routier dense, peuvent entraîner des lésions à l'oreille interne après une exposition prolongée.

D'ailleurs, dans un monde où les casques et écouteurs sont devenus incontournables, il est facile de dépasser ces seuils sans même en être conscients. La prévention reste la clé. Qu'il s'agisse du port d'embouts protecteurs dans les endroits bruyants, de la réduction du volume des écouteurs ou de la limitation à l'exposition aux sons forts, de nombreux petits gestes peuvent faire une grande différence. Prendre des pauses fréquentes pour que nos oreilles puissent se reposer est aussi crucial.

En prenant soin de notre audition aujourd'hui, nous nous assurons une qualité de vie préservée pour demain. De plus, il est recommandé de consulter un professionnel de la santé auditive afin d'obtenir un portrait de notre audition le plus tôt possible.

L'audition est un sens que nous devons protéger, non seulement pour entendre, mais surtout mieux comprendre et continuer à profiter de toutes les petites merveilles sonores qui enrichissent notre quotidien. Si vous avez des doutes sur la qualité de votre santé auditive, n'hésitez pas à prendre rendez-vous pour une consultation en santé auditive sans frais*, qui inclut une évaluation sommaire de l'audition. Ce service est offert au sein des cliniques Lobe. Composez le 1 866 411-5623.

**Offre permanente. 18 ans et plus.*

Le réseau des cliniques Lobe

Chaque moment mérite d'être entendu !

Faites vérifier votre audition.

Prenez rendez-vous pour une consultation en santé auditive sans frais*, qui inclut une évaluation sommaire de votre audition et informez-vous des avantages offerts** aux membres de la FADOQ.

* Offre permanente. 18 ans et plus.

** Les avantages du programme Tranquillité d'esprit+ sont offerts jusqu'au 31 décembre 2025. L'admissibilité au programme et ses modalités sont sujettes à certaines conditions. Voir les détails en clinique.

Fier partenaire de la FADOQ - Outaouais

Fière entreprise québécoise
DEPUIS 2002

Lobe
cliniques

1 866 411-5623 / lobe.ca

Fièrement engagée dans la communauté



Coopérative funéraire
de l'Outaouais

819 568-2425 | cfo.coop |

MEMBRE DU RÉSEAU DES
COOPÉRATIVES FUNÉRAIRES
DU QUÉBEC



Les Entreprises médicales de l'Outaouais
Votre partenaire de la santé

Une entreprise de NATIONAL
SEATING &
MOBILITY

• VENTE • LOCATION • RÉPARATION

**131, BOUL. GRÉBER,
GATINEAU, J8T 3R1**
WWW.LESEMO.COM



TANGO
Solutions RH

Votre partenaire!

Recrutement

- Placement temporaire
- Embauche directe / chasse de tête
- Accompagnement à la dotation et sélection de talents

Gestion des ressources humaines

- Politiques organisationnelles, rémunération, classification
- Culture d'entreprise, bien-être et engagement
- Prise en charge partielle ou complète de vos fonctions RH
- Formation, coaching et perfectionnement

Gestion stratégique

- Stratégie et performance organisationnelle
- Gouvernance
- Gestion des affaires
- Développement territorial et socioéconomique

gestion@tangoRH.ca | 819 778-8867



LIBRESPACE[™] FADOQ

**Des rabais et de précieux
avantages pour vos assurances**

intact
ASSURANCE

Besoin d'un examen de la vue?

Découvrez la clarté d'une vision parfaite
chez vos professionnels de la vue de Greiche & Scaff



Examen de la vue complet sur place par des optométristes dans chacune de nos 44 succursales.
Visitez greiche-scaff.com pour trouver la succursale la plus proche et prendre rendez-vous.

4 promos FADOQ pour vos lunettes ou verres de contact!



25\$ de rabais additionnel*

à la promotion
« la 2^e 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.



Offres réservées aux membres FADOQ, valables jusqu'au 31 décembre 2025. Sur présentation de votre carte de membre FADOQ. *Recevez un rabais de 25\$ additionnel à la promotion « la 2^e paire à 1\$ » lorsque la promotion est en vigueur. Avec l'offre 2^e paire à 1\$, achetez n'importe quelle paire de lunettes complète de notre collection de marques exclusives avec monture et lentilles traitées antireflet premium, et recevez une deuxième paire de la même collection exclusive avec des verres clairs et d'une valeur identique ou moindre pour seulement un dollar ! Les options pour verres solaires, polarisés ou Transitions sont en sus et payables sur chaque paire.**Rabais applicables sur le prix régulier, ces offres ne peuvent pas être jumelées. Sujets à changements sans préavis. Monture à titre indicatif. Chantal Gravel, opticienne.

Planifiez votre rendez-vous
sur greiche-scaff.com
ou apportez votre prescription.

greiche & scaff

professionnels de la vue

JOUEZ VOTRE MEILLEURE CARTE !



(819) 777-5774
www.fadoq.ca/appli

Téléchargez l'application
mobile FADOQ :

- Accédez à près de 1000 rabais FADOQ
- Renouvelez votre adhésion
- Ne cherchez plus votre carte



Merci à nos Grands partenaires et commanditaires



Auto • Habitation



Vie • Santé • Investissement



Coopérative funéraire
de l'Outaouais



FADOQ - Région Outaouais
811-D, boul. St-René Ouest
Gatineau (Qc) J8T 0C3



819 777-5774
www.fadoq.ca/outaouais
admin@fadoqoutaouais.qc.ca