



LOISIRS ET ACTIVITÉS

Programmation / Printemps

2025

MàJ 1^{er} avril 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	<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 - 2 mai au 30 mai</p>	<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: Mercredi 16 avril 2025 Heure: 13h30 à 15h Coût: gratuit</p>	<p>Endroit: FADOQ- Région Estrie</p>	<p>https://bit.ly/4gI55Ou</p>
	<p>Sessions info-MÉMOIRE Q&T Recherche <i>« Prendre soin de son cerveau, on fait ça comment ? »</i></p>	<p>Dates: bloc de 3 rencontres Les mercredis 30 avril, 7 mai et 21 mai 2025 Heure: 10h à 11h15</p>	<p>Endroit: FADOQ- Région Estrie</p>	<p>https://bit.ly/3RlbVIM</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! » <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></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 Les lundis du 12 au 26 mai 2025</p>	<p>Endroits: différents parcs</p>	<p>https://bit.ly/3CYacpo</p>
	<p>Conférence virtuelle <i>10 stratégies financières à connaître avant sa retraite</i></p>	<p>Dates: 10 avril 2025, de 19 h à 20 h 30</p> <p>1er mai 2025, de 10 h 30 à 12 h</p>	<p>Endroit: virtuel</p>	<p>https://bit.ly/4k8xNEn</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>La tournée un don de soi! <i>Mettant en vedette « La tournée du bonheur »</i> <i>Spectacle organisé par le Club FADOQ de Coaticook: 5 musiciens de haut niveau avec animation et chansons!</i> * Vous contribuerez à la banque alimentaire locale: apportez une denrée non-périssable le soir du spectacle!</p>	<p>Date: samedi 26 avril 2025 Heure: 19h</p> <p>Coût: 20\$ + une denrée non-périssable</p>	<p>Endroit: Pavillon des Arts et de la Culture de Coaticook – 116 rue Wellington, Coaticook 819 849-6371</p>	<p>https://bit.ly/4cbyXLL</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>
	<p>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></p>	<p>Dates: tous les jeudis 13 h à 15 h 30 Jusqu'au 29 mai 2025</p> <p>Coût: gratuit *Sans inscription: présentez-vous à la FADOQ!</p>	<p>Endroit: FADOQ – Région Estrie</p>	<p>https://bit.ly/43luzUm</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>Projet PING! – Mieux utiliser internet <i>Une série de formations pour améliorer vos compétences numériques</i></p>	<p>Date : 7 avril au 26 mai 2025 (sauf le 21 avril)</p> <p>Heure : 9 h à 11 h</p> <p>Coût : 80 \$ / pers. taxes incluses</p>	Endroit : FADOQ- Région Estrie	https://bit.ly/4iJP0Da
	<p>Atelier sur les nœuds <i>Apprenez à faire et à défaire 10 nœuds utiles</i></p>	<p>Date : 9, 16 et 23 avril 2025</p> <p>Durée : 3 rencontres de 1 h 30</p> <p>Heure : 18 h 30 à 20 h</p> <p>Coût : 15 \$ / pers. (taxes incluses)</p>	Endroit : FADOQ- Région Estrie	https://bit.ly/42hqOSD
	<p>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. 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>	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 »! <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"> • Carrières au féminin • Création cinématographique • Mara Tremblay • Stéphane Lafleur • Fred Fortin • Pensée Critique Vs Pseudo-critique • Heure: 18h30 à 20h <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>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></p>	<p>Date: mercredi 30 avril 2025</p> <p>Heure: 13h30 à 16h</p> <p>Coût: gratuit</p>	<p>Endroit: FADOQ – Région Estrie</p>	<p>https://bit.ly/4iGzDf6</p>

Loisirs & activités

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

Catégories	Activités	Dates / Heures	Lieux	Liens / détails
Activités culturelles	<p>Exclusif aux membres FADOQ au Centre culturel!</p> <p>a) <i>Les Grands Explorateurs (Canada)</i></p> <p>b) <i>Révolution!</i></p>	<p>a) Les Grands Explorateurs (Canada) Samedi le 3 mai 2025, 13h30</p> <p>b) Révolution Dimanche 8 juin 2025, 15h</p> <p>. Rabais de 10\$. Places présélectionnées . Quantité limitée</p>	Centre culturel de l'Université de Sherbrooke	https://bit.ly/4ldXtQG
	<p>Rabais sur 25 spectacles 2024-25!</p> <p><i>3^e année de collaboration avec le Centre culturel de l'Université de Sherbrooke</i></p>	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
	<p>Tirages billets spectacles!</p> <p><i>En collaboration avec le Centre culturel de l'Université de Sherbrooke</i></p>	*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	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.</i>	Dates: - les mardis TONIQUE du 8 avril au 17 juin 2025 et/ou - les mercredis DOUCEUR du 9 avril au 18 juin 2025 et/ou - les jeudis TONIQUE du 10 avril au 19 juin 2025 Durée: 11 séances Heure : 9 h à 10 h	En virtuel *Pour participer à ce cours virtuel, vous devez posséder un ordinateur, une tablette ou téléphone intelligent	https://bit.ly/44iUD42
	Jeux provinciaux FADOQ 2025	La 32ème édition des Jeux FADOQ provinciaux a lieu à Laval du 23 au 25 septembre 2025	La 32ème édition des Jeux FADOQ provinciaux a lieu à Laval du 23 au 25 septembre 2025	https://bit.ly/3RptV4E
	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

Loisirs & activités

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

Catégories	Activités	Dates / Heures	Lieux	Liens / détails
Voyages et sorties	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
	Croisière-spectacle «Crooner» à Montréal	15 juillet 2025	Départ de Sherbrooke	https://bit.ly/3ZGV3Ae
	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
	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	https://bit.ly/4hUBBXx

Loisirs & activités

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

Catégories	Activités	Dates / Heures	Lieux	Liens / détails
Voyages et sorties	Les Belles-sœurs symphonique	30 août 2025	Départ de Sherbrooke	https://bit.ly/429KBCf
	We will rock you	6 septembre 2025	Départ de Sherbrooke	https://bit.ly/4ji0MVe
	Train du canyon AGAWA	17 au 23 septembre 2025	Départ de Sherbrooke	https://bit.ly/4jjPWwhv
	Au sommet des Laurentides	27 septembre 2025	Départ de Sherbrooke	https://bit.ly/4hUC77V
	Magie des lanternes au jardin botanique de Montréal	16 novembre 2025	Départ de Sherbrooke	https://bit.ly/42cltcV
	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).	https://bit.ly/46Q6VTi
	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	



**RECEVEZ-
VOUS**

L'INFOLETTRE?

15 000 ABONNÉS

fadog.ca/estrie



**Abonnez-
vous**





TÉLÉCHARGEZ L'APPLI FADOQ

iPHONE et ANDROID

fadoq.ca/estrie



Téléchargez
l'app!





PROFITEZ DE 1000 RABAIS

plus de
1000 RABAIS

fadoq.ca/estrie



Consultez
les rabais





ÊTES-VOUS MEMBRE?

30 \$* / 12 MOIS
55 \$* / 24 MOIS

fadog.ca/estrie



Adh rez
maintenant!



Région Estrie