

Hiver 2026

fadoq  
Région Outaouais

# INFO FADOQ

Région Outaouais

## PROGRAMMATION D'HIVER 2026

Relaxation et mise en forme

Renforcement musculaire

Ligues, clubs

Ateliers techno

Conférences : bien-être et santé

**INSCRIPTIONS : 9 DÉCEMBRE 2025**

NOUVELLE PROGRAMMATION  
DE VOYAGES EN 2026

Outaouais, Qc

[www.fadoq.ca/outaouais](http://www.fadoq.ca/outaouais)



# Réserve aux jeunes de 50 ans et plus !

LibrEspace FADOQ<sup>MD</sup> 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<sup>MD</sup> sans frais en combinant vos assurances

Assureur officiel  
du Réseau FADOQ

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



En cas de vol d'identité, la protection S.O.S.Identité<sup>MD</sup> 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. Veillez 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 consultez intact.ca. © 2005, Intact Compagnie d'assurance. Tous droits réservés.

## Chaque moment mérite d'être entendu !

Découvrez le programme  
offert aux membres FADOQ.



Marie-Josée Taillefer  
Ambassadrice des cliniques Lobe  
et de la santé auditive

Lobe  
cliniques  
1 866 411-5623  
Lobe.ca

4 promos  
FADOQ  
pour vos lunettes ou  
verres de contact!  
Cliquez pour détails.

greiche & scaff  
professionnels de la vue



# PROGRAMMATION : HIVER 2026



## MOT DE LA PRÉSIDENTE ET DU DIRECTEUR GÉNÉRAL

L'hiver s'installe doucement, enveloppant la région d'un calme réconfortant et d'une lumière unique. Cette saison nous rappelle la beauté du ralentissement, l'importance de se recentrer et le plaisir simple de partager des moments ensemble.

C'est dans cet esprit que nous vous présentons la programmation hivernale 2026, soigneusement pensée pour prendre soin du corps, de l'esprit et du cœur. À travers une diversité d'activités de mise en forme et de relaxation, d'ateliers enrichissants, de conférences inspirantes et de tours guidés en Outaouais, nous souhaitons offrir à nos membres des expériences qui favorisent la vitalité, stimulent la curiosité et cultivent le bien-être.

À la FADOQ Outaouais, nous créons des espaces et des occasions où le partage et les échanges s'épanouissent dans le respect et la bienveillance. Notre nouvelle salle multifonctionnelle Espace 50+, située au cœur de nos bureaux, en est le parfait exemple. Que ce soit dans nos locaux ou lors de nos activités, nous souhaitons que chaque personne se sente

accueillie, soutenue et inspirée à tisser de nouvelles connexions et à vivre de belles découvertes.

En outre, cet hiver marquera également le lancement de notre nouvelle programmation de voyages pour l'an 2026, avec des destinations au Québec, au Canada et à l'international. Ces escapades sont autant d'occasions de tisser des liens, de s'émerveiller devant de nouveaux horizons et de créer des souvenirs précieux, même en plein hiver.

Pour finir, nous vous invitons à profiter pleinement de ces moments de rassemblement, en sachant que nous sommes là pour vous accompagner dans toutes vos démarches d'inscription.

Ensemble, faisons de cet hiver une saison de convivialité, d'épanouissement et de plaisir partagé.

Au plaisir de se rencontrer lors de nos nombreuses activités !

Sylvie Desormeaux  
Présidente

Marc-André Plouffe  
Directeur général

## EN BREF

La FADOQ Outaouais rassemble une communauté vibrante de près de 30 000 membres unis par une même mission : tisser des liens et encourager une vie active et épanouissante pour les 50 ans et plus. Ancrée en Outaouais et membre du plus grand réseau d'aînés au Québec et au Canada, elle agit comme un véritable mouvement dédié à multiplier les possibilités, à porter la voix des membres et à faire de chaque jour une occasion de s'épanouir.

## ADHÉSION

Le coût de la carte FADOQ est maintenant de :

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





## ENGAGEMENT

En participant à nos activités, chaque personne s'engage à contribuer à un climat respectueux et harmonieux, alors merci de respecter les engagements suivants :

- Arriver à l'heure, mais pas plus de **15 minutes avant** le début de votre activité, afin d'assurer une fluidité entre les cours, surtout au niveau du stationnement.
- Respecter les lieux, les équipements et le matériel mis à disposition.
- Maintenir les appareils électroniques en mode silencieux pendant les activités.
- Respecter le code de conduite.

Merci de faire de chaque séance un moment empreint de respect et de plaisir partagé.



# MODALITÉS D'INSCRIPTION

## DÉBUT DES INSCRIPTIONS DÈS MARDI, LE 9 DÉCEMBRE 2025



### Comment s'inscrire ?

Les inscriptions aux activités sont ouvertes à partir du mardi, le 9 décembre à 8 h 30. Avant de vous inscrire, assurez-vous d'avoir en main votre carte de membre FADOQ valide.

- **En ligne** : [Event'Nroll](#) (*moyen le plus rapide et efficace*)
- **En appelant** : (819) 777-5774
- **En personne** : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau

Si vous vous inscrivez en personne, il est possible de payer par carte de crédit, débit et en argent comptant. Pour payer par carte de crédit, vous devez être détenteur de la carte.

### IMPORTANT

Les prix indiqués dans la programmation et sur la boutique Eventnroll sont **avant taxes**. Pour consulter la description complète de chaque cours, scannez le code QR ci-dessus et visitez notre boutique en ligne sur la plateforme Eventnroll.

### Durée de la programmation

La programmation hivernale débutera le 12 janvier 2026 et se terminera, pour la majorité des cours, des ateliers et des conférences, au courant de la semaine du 20 mars 2026.

### Rendez-vous

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

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

Merci de noter qu'il est recommandé de ne pas arriver **plus de 15 minutes à l'avance** avant le début de votre cours, afin de respecter le bon déroulement des activités et de ne pas nuire aux groupes précédents.

### En région

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

# RAPPELS IMPORTANTS



## Nouveaux termes et conditions

La FADOQ Outaouais a mis à jour sa [Politique de remboursement des frais d'inscription inscriptions, annulations, termes et conditions](#). Ces ajustements, inspirés des pratiques de la Ville de Gatineau, visent à mieux encadrer nos procédures administratives et à rendre plus efficaces nos interventions liées aux inscriptions et aux remboursements. Consultez la politique via la page Web de la programmation hivernale : [fadoq.ca/outaouais/activites](http://fadoq.ca/outaouais/activites)

## Cours hebdomadaires

En cas de désistement de votre part, après le premier cours, le remboursement sera effectué au prorata, soit le montant total moins le coût de la séance suivie.

**Des frais administratifs de 5\$ seront également retenus et déduits du montant remboursé.**

Les frais d'inscription ne sont plus remboursables après le 2e cours (qu'il ait été suivi ou non), sauf dans les cas suivants :

- Vous déménagez à l'extérieur de la ville avant la fin de l'activité (preuve exigée, remboursement au prorata des cours suivis).
- Vous ne pouvez plus suivre l'activité pour des raisons médicales comme une blessure ou une maladie (certificat médical exigé, remboursement au prorata des cours suivis).

## Bienvenue aux proches aidants

Une personne proche aidante qui accompagne un membre inscrit à la programmation n'a pas à débourser de frais pour se joindre à la programmation. Toutefois, cela ne s'applique pas aux voyages. Celle-ci doit toutefois nous informer de sa présence en appelant le secrétariat régional au 819-777-5774, poste 0.

## Ateliers et conférences

Les billets pour les ateliers et les conférences peuvent être transférés à un autre membre FADOQ, mais ne sont pas remboursables à compter de cinq (5) jours ouvrables avant l'événement, sauf en cas d'annulation par l'organisateur.

### Important :

La FADOQ Outaouais se réserve le droit d'annuler une activité si le nombre d'inscriptions est insuffisant. Dans ce cas, un remboursement complet sera effectué.

**Scannez le code QR pour lire les termes et conditions d'achat**



## Personnes à mobilité réduite

Le secrétariat régional de la FADOQ Outaouais est un endroit entièrement adapté aux personnes à mobilité réduite.

## CODE DE CONDUITE

La programmation vise avant tout à offrir des moments pour se réunir, échanger, apprendre et faire de belles découvertes.

À chaque activité, nous nous engageons à instaurer un climat respectueux, inclusif et favorable à la participation de tous les membres FADOQ.

Ce qui n'est pas toléré envers les participants, les formateurs, les bénévoles et les membres du personnel :

- L'intimidation, sous toutes ses formes.
- Les propos injurieux, diffamatoires, haineux, racistes, xénophobes, homophobes ou sexistes (ou toute utilisation d'un langage injurieux) visant à dénigrer.
- Le langage vulgaire, obscène ou malveillant.

Si vous êtes victime ou témoin d'une situation qui ne respecte pas les éléments énumérés ci-dessus, téléphonez-nous au (819) 777-5774, poste 204. **Les échanges demeurent anonymes et confidentiels.**

# EXPLORER ICI ET AILLEURS

## CAP SUR 2026

Nous avons officiellement dévoilé notre toute nouvelle programmation de voyages 2026 : une sélection soigneusement élaborée pour vous offrir des expériences inspirantes, sécurisées et pour éveiller votre curiosité.

Rendez-vous sur le site web [BonVoyageFadoqOutaouais.ca](http://BonVoyageFadoqOutaouais.ca) pour consulter les nouvelles destinations et réserver en ligne.

Vous préférez parler à quelqu'un? Contactez la responsable des voyages au (819) 777-5774 poste 209.

Abonnez-vous à notre infolettre spéciale voyages et restez à l'affût pour ne rien manquer !



## Une nouvelle programmation de voyages disponible

Dans l'esprit de créer des liens et de réduire l'isolement, notre nouvelle programmation de voyages 2026, généreuse de plus de 60 destinations, a été pensée comme une invitation à vivre de belles aventures en groupe avec d'autres voyageurs passionnés.



Chaque séjour est accompagné par des guides professionnels, assurant une expérience sereine, bien encadrée et profondément humaine. Exclusivement réservés aux membres FADOQ, ces voyages offrent un environnement sécurisant où la découverte se vit ensemble, avec confiance et convivialité. Explorez dès maintenant l'ensemble des forfaits sur [www.Bonvoyagefadoqoutaouais.ca](http://www.Bonvoyagefadoqoutaouais.ca).

Que vous rêviez d'explorer les trésors de l'Outaouais, de vous offrir une escapade de quelques jours tout près de chez vous, de vous prélasser sur une croisière, d'admirer les paysages uniques d'ici et d'ailleurs, ou encore de vibrer au rythme de nouvelles cultures à l'international, notre programmation se déploie à travers plusieurs catégories de forfaits conçues pour répondre à toutes les envies.

## Faites rayonner votre appartenance à un Club

Vous êtes un fier membre d'un Club affilié FADOQ ? Lors de votre inscription à l'un de nos voyages, indiquez simplement le Club qui vous a fait découvrir l'offre ou notre site web [BonVoyageFadoqOutaouais.ca](http://BonVoyageFadoqOutaouais.ca). Vous pouvez également inscrire un groupe de membres référé par votre Club FADOQ, une belle façon de vivre l'aventure ensemble et de renforcer l'esprit de communauté.

Et si vous avez besoin d'un accompagnement supplémentaire, votre Club peut nous transmettre votre nom afin que notre équipe vous rejoigne rapidement. Une démarche toute simple, pensée pour faciliter vos démarches et nourrir les liens qui nous unissent.

L'assurance de première importance qui voyage avec vous

[En savoir plus](#)

**SecuriGlobe** Assurance voyage

# PROGRAMMATION : HIVER 2026

## LES LUNDIS



### Omnifit #H-001-26

Cours complet de mise en forme cardio-musculaire avec options selon votre niveau. Chaque séance varie : aérobie, musculation, coordination, équilibre. Le tout dans le plaisir et la bonne humeur.

- Chaque lundi : 9 h à 9 h 45
- Du 12 janvier au 16 mars 2026
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel fourni : poids libres
- Matériel requis : espadrilles d'intérieur et bouteille d'eau
- Coût : 100 \$ + tx

### Yoga Omni avec chaise

#### #H-002-26

Yoga sécuritaire et accessible à tous, sans postures au sol. Des postures debout et assis pour renforcer la souplesse, la stabilité et la mobilité. L'objectif : renforcer force, équilibre, conscience corporelle et sérénité.

- Chaque lundi : 10 h à 10 h 45
- Du 12 janvier au 16 mars 2026
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel requis : tapis de Yoga, bas antidérapants, ceinture, bloc et bouteille d'eau
- Coût : 100 \$ + tx

*La description complète des cours est disponible sur notre boutique Eventnroll. Les chaussures d'intérieur propres sont obligatoires dans la grande salle. Rangez vos effets personnels dans les casiers dans notre salle multifonctionnelle. Merci.*

### Omnifit Doux #H-003-26

Une version tout en douceur du cours Omnifit, sans intensité élevée. Moins de cardio, plus de technique et de contrôle, mais toujours autant de plaisir, de renforcement musculaire et de mouvements bien pensés pour le corps entier.

- Chaque lundi : 11 h à 11 h 45
- Du 12 janvier au 16 mars 2026
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel fourni : poids libres
- Matériel requis : espadrilles d'intérieur et bouteille d'eau
- Coût : 100 \$ + tx

### Combo Omnifit / Yoga #H-004-26

Cours hybride : première moitié active avec Omnifit, deuxième moitié apaisante avec Yoga. On bouge, on renforce, puis on respire, on s'étire. Un bel équilibre entre énergie et recentrage.

- Chaque lundi : 12 h à 12 h 45
- Du 12 janvier au 16 mars 2026
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel requis : espadrilles d'intérieur, tapis, bloc et ceinture de yoga, bas antidérapants et bouteille d'eau
- Coût : 100 \$ + tx



### Nouveau : en virtuel

#### Cours d'espagnol : initiation

#### Niveau 1 #H-041-26

Ce cours fournit les bases pour communiquer dans les situations simples du quotidien, grâce à des thèmes hebdomadaires couvrant vocabulaire essentiel, grammaire et verbes de base.

- Chaque lundi : 12 h à 13 h 30
- Du 12 janvier au 16 mars 2026
- En virtuel : lien Zoom à venir
- Avec Maritza Tejeda
- Matériel requis : achat du livre *Pensar & aprender* niveau 1
- Coût : 83 \$ + tx

### Nouveau : en virtuel

#### Cours d'espagnol : débutant

#### Niveau 2 #H-042-26

Ce cours vise à développer la conversation, enrichir le vocabulaire et consolider l'usage des verbes au présent, à travers des thèmes variés et des situations du quotidien pour améliorer l'aisance orale.

- Chaque lundi : 13 h 45 à 15 h 15
- Du 12 janvier au 16 mars 2026
- En virtuel : lien Zoom à venir
- Avec Maritza Tejeda
- Matériel requis : achat du livre *Pensar & aprender* niveau 1
- Coût : 83 \$ + tx

# POUR BOUGER À VOTRE RYTHME

## LES LUNDIS

### Méditation Omni : virtuelle et en soirée #H-045-26

Méditation accessible à tous, assis ou couché, combinant respiration consciente et imagerie guidée inspirée de la nature. Elle favorise détente profonde, clarté mentale, créativité et réduction du stress.

- Chaque lundi : 18 h à 18 h 30
- Du 12 janvier au 16 mars 2026
- En virtuel : lien Zoom à venir
- Matériel requis : téléphone intelligent, tablette, portable ou ordinateur, application Zoom
- Matériel recommandé : selon vos préférences, tapis de yoga, une veste ou une couverture pour rester bien au chaud
- Avec Julie Fournier
- Coût : 100 \$ + tx

### Cours de Pound Cardio : en soirée #H-008-26

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. Un mélange de cardio, pilates et fitness sur fond musical.

- Chaque lundi : 18 h 30 à 19 h 30
- Du 12 janvier au 23 mars 2026 (relâche le 9 février 2026)
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Stéphanie Guibord
- Matériel fourni : bâtons Ripstix
- Matériel requis : tapis de Yoga, espadrilles d'intérieur et bouteille d'eau
- Coût : 67 \$ + tx

## LES MARDIS

### Musculation et Essentrics®

#### #H-009-26

Commencez la journée avec une combo parfaite d'entraînements en jumelant deux types d'exercices : 30 mins de musculation pour tonifier tout le corps et 45 mins d'Essentrics® pour gagner en souplesse et en force.

- Chaque mardi : 9 h à 10 h 15
- Du 13 janvier au 17 mars 2026
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Marie-Josée Normand
- Matériel fourni : poids et ballon
- Matériel requis : tapis de Yoga, bouteille d'eau et espadrilles d'intérieur
- Coût : 115 \$ + tx

### Entraînement complet

#### #H-010-26

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 h 30 à 12 h (incluant une pause-repos)
- Du 13 janvier au 17 mars 2026
- Lieu : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau
- Avec Marie-Josée Normand
- Matériel fourni : poids et ballon
- Matériel requis : tapis de Yoga, espadrilles d'intérieur, collation et bouteille d'eau
- Coût : 125 \$ + tx

### Musculation et étirement doux

#### (Templeton) #H-047-26

Conçu pour tous les niveaux, ce cours regroupe des exercices de musculation (avec ou sans poids léger) et étirements assis, debout et au sol. Il est divisé en deux : le renforcement musculaire et les étirements, avec ou sans chaise.

- Chaque mardi : 11 h à 11 h 50
- Du 13 janvier au 31 mars 2026 (relâche les 10 février et 3 mars)
- Lieu : Centre Beaudoin, 208 boul. de l'aéroport, Gatineau
- Avec Samantha Radmore
- Matériel requis : tapis de Yoga et bouteille d'eau
- Coût : 100 \$ + tx

### Nouveau

### Yoga chaise et Essentrics®

#### #H-011-26

Une combinaison douce et revitalisante qui combine mouvements Essentrics® et yoga sur chaise. Idéal pour améliorer mobilité, posture, souplesse et tonus, tout en respectant les limites du corps. Accessible à tous, il offre un moment d'étirements, de détente et de bien-être.

- Chaque mardi : 12 h 15 à 13 h
- Du 13 janvier au 17 mars 2026
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Marie-Josée Normand
- Matériel fourni : poids et ballon
- Matériel requis : tapis de Yoga, bouteille d'eau et espadrilles d'intérieur
- Coût : 100 \$ + tx



Coopérative funéraire  
de l'Outaouais

Fièrement engagée  
dans la communauté  
819 568-2425 | cfo.coop |  
MEMBRE DU RESEAU DES COOPÉRATIVES FUNÉRAIRES DU QUÉBEC

# PROGRAMMATION : HIVER 2026

## LES MARDIS



### Claquettes intermédiaire

#### #H-048-26

Vous avez déjà une base en termes de cours de claquettes ou vous avez participé au cours débutant ? Voici votre chance d'apprendre des nouvelles routines et de parfaire vos mouvements.

- Chaque mardi : 13 h à 14 h 30
- Du 13 janvier au 28 avril 2026
- Lieu : Studio Coïncidanse au 11, rue Buteau, Gatineau
- Avec Sylvie Chagnon
- Matériel requis : souliers de claquettes
- Coût : 147 \$ + tx

### Nouveau : en virtuel

#### Équilibre et Fluidité #H-049-26

Initiez-vous aux techniques d'équilibre pour réduire les risques de chute et renforcer la stabilité. Les exercices diminuent les tensions et améliorent contrôle, coordination et fluidité : 45 minutes de mouvement suivies de 15 minutes de questions et conseils personnalisés.

- Chaque mardi et jeudi (2 fois par semaine)
- De 11 h à 12 h
- Du 13 janvier au 19 mars 2026
- En virtuel : lien Zoom à venir
- Matériel requis : téléphone intelligent, tablette, portable ou ordinateur, application Zoom
- Avec Sonia Lismér
- Coût : 70 \$ + tx

### Nouveau

#### Cours d'Aéro-Muscu-Étirement

#### #H-012-26

Un cours complet qui combine 15 minutes d'aérobie, 30 minutes de musculation ciblée et 15 minutes d'étirements.

- Chaque mardi : 13 h 15 à 14 h 15
- du 13 janvier au 17 mars 2026
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Marie-Josée Normand
- Matériel requis : tapis de Yoga, bouteille d'eau et espadrilles d'intérieur
- Coût : 110 \$ + tx

### Combo Omnifit / Yoga

#### #H-014-26

Cours hybride : première moitié active avec Omnifit, deuxième moitié apaisante avec Yoga. On bouge, on renforce, puis on respire, on s'étire. Un bel équilibre entre énergie et recentrage.

- Chaque mardi : 15 h 30 à 16 h 15
- Du 13 janvier au 17 mars 2026
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel requis : espadrilles d'intérieur, tapis, bloc et ceinture de yoga, bas antidérapants et bouteille d'eau
- Coût : 100 \$ + tx

### Nouveau

#### Introduction au Kundalini Yoga

#### en soirée #H-016-26

Une pratique holistique qui unit postures, respiration et pleine présence pour soutenir le bien-être physique, émotionnel, mental et spirituel.

- Chaque mardi : 19 h à 20 h 15
- Du 3 février au 17 mars 2026 (7 semaines)
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Céline Constant
- Matériel requis : bloc, ceinture de yoga, espadrilles d'intérieur, tapis, bas antidérapant et bouteille d'eau
- Coût : 105 \$ + tx

## LES MERCREDIS

### Omnifit #H-017-26

Cours complet de mise en forme cardio-musculaire avec options selon votre niveau. Chaque séance varie : aérobie, musculation, coordination, équilibre. Le tout dans le plaisir et la bonne humeur.

- Chaque mercredi : 9 h à 9 h 45
- Du 14 janvier au 18 mars 2026
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel fourni : poids libres
- Matériel requis : espadrilles d'intérieur et bouteille d'eau
- Coût : 100 \$ + tx

### Nouveau

#### Fitness Fusion (Templeton)

#### #H-052-26

Un entraînement complet, équilibré et pleinement efficace qui combine des exercices cardiovasculaires, musculaires et le yoga. Ce cours de conditionnement physique vous permet d'améliorer votre endurance, tonus musculaire et mobilité.

- Chaque mercredi : 9 h à 9 h 50
- Du 14 janvier au 25 mars 2026 (relâche le 4 mars 2026)
- Lieu : Centre Beaudoin, 208 boul. de l'aéroport, Gatineau
- Avec Samantha Radmore
- Matériel requis : espadrilles d'intérieur et bouteille d'eau
- Coût : 100 \$ + tx



# POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

## LES MERCREDIS

### Yoga Omni avec chaise

#H-018-26

Yoga sécuritaire et accessible à tous, sans postures au sol. Des postures debout et assis pour renforcer la souplesse, la stabilité et la mobilité. L'objectif : renforcer force, équilibre, conscience corporelle et sérénité.

- Chaque mercredi : 10 h à 10 h 45
- Du 14 janvier au 18 mars 2026
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel requis : tapis de Yoga, bas antidérapants, ceinture, bloc et bouteille d'eau
- Coût : 100 \$ + tx

### Omnifit Zéro cardio #H-019-26

Un entraînement sans séquences cardio, axé sur le renforcement musculaire, la mobilité, l'équilibre et les étirements. Parfait pour entretenir sa vitalité en douceur, dans un cadre sécurisant et bienveillant, à son propre rythme, sans surcharge ni impact.

- Chaque mercredi : 10 h 55 à 11 h 35
- Du 14 janvier au 18 mars 2026
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel requis : espadrilles d'intérieur et bouteille d'eau
- Coût : 100 \$ + tx

### Tonus et renforcement #H-020-26

En travaillant votre musculation, améliorez votre équilibre, votre flexibilité et retrouvez une certaine endurance physique. Débutez par 40 minutes de musculation et de mouvements, suivi par 15 minutes d'étirements puis terminez par une période de relaxation.

- Chaque mercredi : 11 h 45 à 12 h 30, du 14 janvier au 18 mars 2026
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Marie-Josée Normand
- Matériel fourni : poids libres
- Matériel requis : espadrilles d'intérieur et bouteille d'eau
- Coût : 100 \$ + tx

### Claquettes initiation 1&2

#H-054-26

Ce cours, ouvert à tous, permet d'améliorer coordination, équilibre, endurance et fonctions cognitives. Et si vous avez déjà quelques bases, c'est l'occasion de progresser, d'apprendre de nouvelles routines et de perfectionner vos mouvements dans une ambiance dynamique et conviviale.

- Chaque mercredi : 13 h à 14 h
- Du 14 janvier au 29 avril 2026
- Lieu : Studio Coïncidanse au 11, rue Buteau, Gatineau
- Avec Sylvie Chagnon
- Matériel requis : souliers de claquettes
- Coût : 110 \$ + tx

### Nouveau : en virtuel

#### L'Histoire des religions

#H-085-26

Ce cours dresse une chronologie des religions de la préhistoire à aujourd'hui en expliquant quelques éléments de base des croyances des grandes religions orientales et occidentales.

- Une série de 6 cours (les mercredis)
- De 13 h 30 à 15 h 30
- Du 14 janvier au 18 février 2026
- En virtuel : lien Zoom à venir
- Matériel requis : téléphone intelligent, tablette, portable ou ordinateur, application Zoom
- Coût : 85 \$ + tx

### Club de cartes 500 #H-021-26

Joignez-vous gratuitement au Club de cartes 500 pour le plaisir de jouer et socialiser. Formule mixte.

- Chaque mercredi : 13 h 30 à 15 h 30
- Du 14 janvier au 18 mars 2026
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Richard St-Jean
- Matériel requis : chaussures d'intérieur obligatoires
- Coût : 0 \$  
(inscription obligatoire)



### Cours de Pound Cardio : en soirée #H-024-26



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 14 janvier au 25 mars 2026 (relâche le 11 février 2026)
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Stéphanie Guibord
- Matériel fourni : bâtons Ripstix
- Matériel requis : tapis de Yoga et espadrilles d'intérieur
- Coût : 67 \$ + tx

# PROGRAMMATION : HIVER 2026

## LES JEUDIS

### Omnifit (Aylmer) #H-058-26

Cours complet de mise en forme cardio-musculaire avec options selon votre niveau. Chaque séance varie : aérobie, musculation, coordination, équilibre. Le tout dans le plaisir et la bonne humeur.

- Chaque jeudi : 9 h à 9 h 45
- Du 15 janvier au 19 mars 2026
- Lieu : Chartwell Monastère d'Aylmer 161, rue Principale, Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel fourni : poids libres
- Matériel requis : espadrilles d'intérieur et bouteille d'eau
- Coût : 100 \$ + tx

### Club de billard - Bar le Huit

#### #H-063-26

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

- Chaque jeudi : 9 h à 12 h
- Du 15 janvier au 19 mars 2026
- 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 \$ par membre chaque semaine, payable sur place
- Inscription obligatoire

### Nouveau

#### Cerveaux Actifs #H-025-26

Ces ateliers offrent une variété d'exercices et de jeux conçus pour maintenir le cerveau alerte et en santé.

- Chaque jeudi : 9 h à 11 h
- Du 15 janvier au 19 mars 2026
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Mona Seguin
- Matériel requis : manuel à 25 \$ (vendu sur place) et chaussures d'intérieur
- Coût : 115 \$ + tx

### Yoga Omni sur chaise (Aylmer)

#### #H-060-26

Yoga sécuritaire et accessible à tous, sans postures au sol. Des postures debout et assis pour renforcer la souplesse, la stabilité et la mobilité. L'objectif : renforcer force, équilibre, conscience corporelle et sérénité.

- Chaque jeudi : 10 h à 10 h 45
- Du 15 janvier au 19 mars 2026
- Lieu : Chartwell Monastère d'Aylmer 161, rue Principale, Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel requis : tapis de Yoga, bas antidérapants, ceinture, bloc et bouteille d'eau
- Coût : 100 \$ + tx

### Cardio Tonus (Templeton)

#### #H-061-26

Ce cours regroupe une grande variété de types d'entrainements cardiovasculaires sans impact pour tous les niveaux. Combiné avec des exercices de musculation, le cours se termine avec des étirements.

- Chaque jeudi : 11 h à 11 h 50
- Du 15 janvier au 26 mars 2026 (relâche le 5 mars 2026)
- Lieu : Centre Beaudoin, 208 boul. de l'Aéroport, Gatineau
- Avec Samantha Radmore
- Matériel requis : espadrilles d'intérieur et bouteille d'eau
- Coût : 100 \$ + tx

### Danse en ligne (Aylmer)

#### débutant #H-062-26

Idéal pour débutants, apprenez des chorégraphies de danse en ligne simples et populaires. Aucun préalable requis, c'est un choix idéal pour les débutants.

- Chaque jeudi : 11 h 15 à 12 h 15
- Du 15 janvier au 19 mars 2026
- Lieu : 101 rue Symmes, Aylmer (Salle communautaire)
- Avec Nicole Lachapelle
- Matériel requis : chaussures d'intérieur et bouteille d'eau
- Coût : 82 \$ + tx

### Yoga Omni avec chaise

#### #H-026-26

Yoga sécuritaire et accessible à tous, sans postures au sol. Des postures debout et assis pour renforcer la souplesse, la stabilité et la mobilité. L'objectif : renforcer force, équilibre, conscience corporelle et sérénité.

- Chaque jeudi : 11 h 30 à 12 h 15
- Du 15 janvier au 19 mars 2026
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel requis : tapis de Yoga, bas antidérapants, ceinture, bloc et bouteille d'eau
- Coût : 100 \$ + tx

### Initiation à la randonnée nordique avec bâtons

#### #H-064-26

Votre guide saura vous inspirer, vous rassurer et vous mener tout le long d'une douce et sécuritaire marche sur les sentiers appropriés, avec des conseils, des pauses et une interprétation de la nature.

- Chaque jeudi : 12 h à 14 h (durée de 90 à 120 minutes selon la météo)
- Du 15 janvier au 2 avril 2026 (relâche les 5 et 12 février 2026)
- Avec Michelle Parent
- Coût d'inscription : 50 \$ + tx
- Matériel requis : crampons, raquettes, bâtons de marche, bouteille d'eau (minimum 8 oz)

La première randonnée est prévue au Parc Dalton. Le point de rencontre des randonnées subséquentes sera envoyé 24 h d'avance par courriel aux personnes inscrites.



# POUR BOUGER À VOTRE RYTHME

## LES JEUDIS

### Danse en ligne (initiation)

#H-027-26

Apprenez des chorégraphies de danse en ligne simples et populaires. Aucun préalable requis, idéal pour débutants.

- Chaque jeudi : 13 h à 13 h 50
- Du 15 janvier au 19 mars 2026
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Hélène Beaulne
- Matériel requis : chaussures d'intérieur (obligatoires) et bouteille d'eau
- Coût : 75 \$ + tx

### Danse en ligne (débutant)

#H-028-26

Parfait pour les personnes qui connaissent déjà les rudiments de la danse en ligne, ce cours vous permettra de parfaire vos connaissances tout en apprenant de nouvelles chorégraphies.

- Chaque jeudi : 14 h à 14 h 50
- Du 15 janvier au 19 mars 2026
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Hélène Beaulne
- Matériel requis : chaussures d'intérieur et bouteille d'eau
- Coût : 75 \$ + tx

### Combo Omnitif / Yoga

#H-029-26

Cours hybride : première moitié active avec Omnitif, deuxième moitié apaisante avec Yoga. On bouge, on renforce, puis on respire, on s'étire.

- Chaque jeudi : 15 h 30 à 16 h 15
- Du 15 janvier au 19 mars 2026
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel requis : espadrilles d'intérieur, tapis, bloc et ceinture de Yoga, bas antidérapants et bouteille d'eau
- Coût : 100 \$ + tx

### Zumba Gold® en soirée

#H-032-26

Les cours de Zumba Gold® sont basés sur des chorégraphies rythmées adaptées aux 50+. Faites de l'exercice sur de la musique vibrante en améliorant votre cardio et repartez en pleine forme.

- Chaque jeudi : 19 h à 19 h 45
- Du 15 janvier au 19 mars 2026 (relâche les 5 et 12 mars 2026)
  - Pour un total de 8 cours.
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Guylaine Andrée Ash
- Matériel requis : espadrilles d'intérieur et bouteille d'eau
- Coût : 95 \$ + tx

## LES VENDREDIS

### Nouveau

#### Introduction à la guitare

#H-034-26

Apprenez à accorder, tenir et jouer vos premières chansons à la guitare. Découvrez les accords de base et pratiquez sur de vraies pièces musicales, dès les premières séances.

- Chaque vendredi : 11 h 45 à 12 h 45
- Du 6 février au 20 mars 2026 (durée de 7 semaines)
- Avec Robert Piette
- Lieu : 811-D boul. St-René ouest, Gatineau
- Matériel requis : guitare, lutrin, chaussures d'intérieur
- Coût : 100 \$ + tx

## LES VENDREDIS

### Club social et jeux de société

#H-033-26

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

- Chaque vendredi : 9 h 30 à 11 h 30
- Du 16 janvier au 20 mars 2026
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Matériel requis : chaussures d'intérieur ou pantoufles
- Coût : 0 \$ (inscription obligatoire)



### Nouveau

#### Danse social en couple

#H-035-26

Ce cours vous permettra d'améliorer votre coordination, votre posture et vos facultés cognitives, tout en partageant de beaux moments avec d'autre passionnés de la danse.

- Chaque vendredi : 13 h 30 à 15 h
- Du 16 janvier au 20 mars 2026
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Michel Plouffe
- Matériel requis : chaussures d'intérieur ou de danse
- Coût : 90 \$ + tx

# PROGRAMMATION : HIVER 2026

## LIGUES ET CLUBS

### Ligue de golf intérieur #H-043-26

Pratiquez votre sport préféré à l'intérieur cet hiver et profitez de 4 super gros écrans réservés à notre ligue, du restaurant et du bar.

- Chaque lundi : 10 h à 14 h
- Du 12 janvier au 27 avril 2026
- Lieu : Bird-y Golf (secteur Hull) 425, boul. St-Joseph, Gatineau
- Matériel requis : vos bâtons de golf ou location possible sur place et espadrilles d'intérieur seulement, pas de souliers à crampons SVP
- Coût : 35 \$ + tx par joueur, par partie, payable sur place

### Club de billard - Chez Putters

#### (Galeries Aylmer) #H-069-26

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

- Chaque **dimanche** : 13 h à 15 h
- Du 18 janvier au 22 mars 2026
- Lieu : Putters au 181, rue Principale aux Galeries Aylmer
- Matériel fourni sur place ou apportez le vôtre
- Coût : 6 \$ par membre chaque semaine, payable sur place (en argent comptant)
- Inscription obligatoire

### Club de marche de Cantley

Le Club FADOQ Les Étoiles d'Argent de Cantley vous invite à vous joindre gratuitement à son Club de marche. Nulle besoin de confirmer votre présence, simplement vous rendre au point de départ. Apportez vos bâtons de marche et portez des crampons, au besoin (glace).

- Tous les mardis de 10 h à 11 h
- En compagnie de Line St-Jean
- Coût : 0 \$
- Première marche : 6 janvier 2025

Consultez le calendrier de marches pour connaître les lieux de départ : [www.fadoq.ca/outaouais](http://www.fadoq.ca/outaouais)

## LES SORTIES

### Soupers et déjeuners

#### rencontres au restaurant

Offrez-vous des moments conviviaux autour d'un bon repas dans différents restaurants à Gatineau. Ces rencontres sont une belle occasion de tisser des liens, d'échanger et de créer des amitiés durables. Maria Césario vous y accueillera toujours avec bienveillance et chaleur.

Comme ces sorties s'organisent au fil de la saison, tous les détails sont communiqués sur notre site Web, notre page Facebook et dans l'infolettre. Ces activités, réservées aux membres FADOQ, sont entièrement à leurs frais. Les places étant limitées, les membres inscrits sont priorisés.

- Inscriptions : [mcesario101@outlook.com](mailto:mcesario101@outlook.com)

## LES ATELIERS

### Atelier de généalogie

#### #H-084-26 / #H-086-26

Remontez le fil du temps et découvrez l'histoire de vos ancêtres avec la Société de généalogie de l'Outaouais. Visitez la salle de recherches et explorez les outils à votre disposition pour commencer votre arbre généalogique.

- Deux dates au choix :
  - A. Mercredi 28 janvier - ou
  - B. Mercredi 25 février 2026
- De 14 h à 15 h 30
- Lieu : Maison de la culture 855, boul. de la Gappe, salle 211
- Avec Claude Crégheur
- Matériel requis : chaussures d'intérieur
- Coût : 3 \$ + tx

### Nouveau : en virtuel

#### Atelier mieux-être artistique : mon empreinte, ma personnalité #H-046-26

Joignez-vous à une activité de mieux-être qui propose des techniques artistiques simples et accessibles. Une belle façon d'intégrer l'art à votre quotidien pour vous recentrer et vous ancrer dans le moment présent.

- Le mardi 27 janvier 2026
- De 10 h à 12 h
- En virtuel : lien Zoom à venir
- Matériel requis : un pot d'eau, un pinceau, crayons feutres à base d'eau, deux feuilles d'aquarelle ou deux feuilles pour mixed media ou encore deux feuilles blanches, sel de table, un crayon de plomb
- Coût : 8.70 \$ + tx



### Atelier de peinture en soirée

#### #H-077-26

Plongez dans l'ambiance de la St-Valentin et laissez parler votre côté artistique, aucune expérience n'est requise ! Que vous soyez débutant(e) ou que vous aimiez déjà peindre, cette soirée saura vous inspirer et vous faire passer un agréable moment.

- Le mardi 27 janvier 2026
- De 18 h 30 à 21 h
- Avec Marie-Josée Taillefer
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Matériel est fourni : peintures et pinceaux
- Matériel requis : chaussures d'intérieur
- Coût : 50 \$ + tx

# POUR APPRENDRE À VOTRE RYTHME

## LES ATELIERS TECHNO

### Atelier Android (initiation)

#### #H-070-26

Apprenez les rudiments du fonctionnement de votre tablette et / ou de votre téléphone intelligent Android : paramètres, sécurité, caméra, boutons, raccourcis, applications.

- Le lundi 19 janvier 2026
- De 13 h 15 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 et chaussures d'intérieur
- Coût : 50 \$ + tx

### Atelier Android (avancé)

#### #H-071-26

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.

- Le lundi 2 février 2026
- De 13 h 15 à 16 h 15
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Bernard Caron
- Matériel requis : votre tablette et / ou votre téléphone Android et chaussures d'intérieur
- Cahier de formation en format PDF sera envoyé par courriel à chaque participant
- Coût : 50 \$ + tx

### Ateliers Apple et Androïd

De plus en plus populaire, cette série d'ateliers est conçue pour vous aider à découvrir et mieux connaître votre téléphone intelligent et ou votre tablette. De l'allumage jusqu'au nettoyage, optez pour un ou plusieurs ateliers selon vos besoins.

### Apple : Débutants

#### #H-078-26 / H-080-26

Cet atelier est conçu pour aider à découvrir les composantes, apprendre à allumer et éteindre son appareil, régler le volume, apprendre les gestes de base pour contrôler son appareil, se connecter à internet.

- Choix de deux dates :
  - A. 3 février de 9 h 30 à 11 h 30
  - B. 17 février 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 d'intérieur
- Cahier de formation en format électronique sera envoyé par courriel à chaque participant
- Coût : 50 \$ + tx

### Apple : Photographie

#### #H-079-26 / H-091-26

Cet atelier porte particulièrement sur les fonctions de prises de photos sur iPhone et/ou IPad. Les sujets suivants seront abordés : prendre des photos (incluant selfies, vidéos), modifier ses photos, créer des albums photos sur son appareil, trier ses photos et les partager.

- Choix de deux dates :
  - A. 5 février de 9 h 30 à 11 h 30
  - B. 10 février 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 d'intérieur
- Cahier de formation en format électronique sera envoyé par courriel à chaque participant
- Coût : 50 \$ + tx

### Apple : Communiquer autrement #H-092-26

Cet atelier vous permettra de mieux vous familiariser avec votre iPhone et/ou iPad en abordant l'envoie et la réception de courriels, l'utilisation de la messagerie instantanée Messenger ainsi que la gestion des contacts.

- Le mardi 12 février 2026
- 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 d'intérieur
- Cahier de formation en format électronique sera envoyé par courriel à chaque participant
- Coût : 50 \$ + tx

### Apple : nettoyage de l'appareil

#### #H-093-26 / H-081-26

Cet atelier porte particulièrement sur les sujets suivants : vérifier l'espace de stockage, enlever les applications inutilisées, effacer l'historique du navigateur, mettre à jour le système IOS, supprimer les applications qui ne sont pas utilisées, modifier les réglages du iCloud et faire un nettoyage du iCloud.

- Choix de deux dates :
  - A. 26 février de 9 h 30 à 11 h 30
  - B. 3 mars 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 d'intérieur
- Cahier de formation en format électronique sera envoyé par courriel à chaque participant
- Coût : 50 \$ + tx

# POUR APPRENDRE À VOTRE RYTHME

## ATELIERS TECHNO

### Atelier - Place à l'intelligence artificielle #H-073-26

Cet atelier est une introduction pratique aux outils d'intelligence artificielle comme ChatGPT et Copilot, pour mieux comprendre leur utilité au quotidien, ainsi que les enjeux qu'ils soulèvent.

- Le lundi 23 février 2026
- De 13 h 15 à 16 h 15
- Avec Bernard Caron
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Matériel requis : chaussures d'intérieur
- Cahier de formation en format PDF sera envoyé par courriel à chaque participant
- Coût : 50 \$ + tx

### Atelier en Virtuel - Place à l'intelligence artificielle

#### #H-074-26

Cet atelier est une introduction pratique aux outils d'intelligence artificielle comme ChatGPT et Copilot, pour mieux comprendre leur utilité au quotidien, ainsi que les enjeux qu'ils soulèvent.

- Le lundi 2 mars 2026
- De 13 h 15 à 16 h 15
- Avec Bernard Caron
- En virtuel : lien Zoom à venir
- Cahier de formation en format PDF sera envoyé par courriel à chaque participant
- Coût : 50 \$ + tx



### Atelier - Place aux téléviseurs intelligents #H-072-26

Vous vous demandez comment accéder aux chaînes de télévision, vous connecter au Wi-Fi, naviguer sur Internet ou accéder à Netflix ? Cet atelier vous guidera pour mieux comprendre et maîtriser les fonctionnalités de votre téléviseur intelligent.

- Le lundi 16 février 2026
- De 13 h 15 à 16 h 15
- Avec Bernard Caron
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Matériel requis : chaussures d'intérieur
- Cahier de formation en format PDF sera envoyé par courriel à chaque participant
- Coût : 50 \$ + tx



### Nouveau

Curieux d'en apprendre davantage sur les herbes médicinales ? Plongez dans l'univers apothicaire grâce à ces deux ateliers. Voilà une occasion idéale pour découvrir leurs bienfaits, apprendre des techniques simples et repartir avec des outils concrets pour créer vos propres préparations à la maison.

### Atelier - Débuter son apothicaire maison #H-099-26

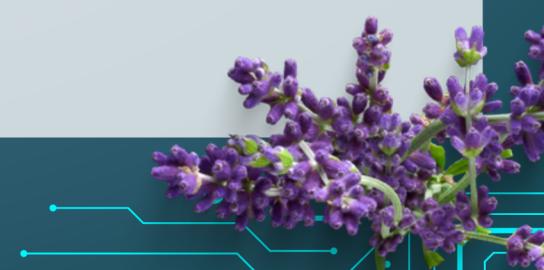
Découvrez 20 herbes médicinales essentielles, leurs propriétés et leurs usages pour soulager les petits maux du quotidien. Achat d'herbes sur place et Materia Medica remis pour poursuivre l'exploration à la maison.

- Le **samedi** 28 février 2026
- De 13 h 30 à 15 h 30
- Avec Dominique Charpentier
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Matériel requis : chaussures d'intérieur
- Coût : 25 \$ + tx

### Atelier pratique - Débuter son jardin médicinal #H-100-26

Découvrez 10 herbes médicinales essentielles, leurs propriétés et leurs usages au quotidien. Apprenez à réaliser pas à pas une teinture et un onguent, et repartez avec votre guide pratique pour continuer les préparations chez vous. Achat d'herbes sur place et Materia Medica remis pour poursuivre l'exploration à la maison.

- Le **samedi** 14 mars 2026
- De 13 h 30 à 16 h 30
- Avec Dominique Charpentier
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Matériel requis : chaussures d'intérieur
- Coût : 50 \$ + tx



# POUR SAVOURER



## ATELIERS DE DÉGUSTATIONS

Nouveau

### Atelier - Introduction aux scotchs et aux whiskys #H-056-26

Cet atelier d'initiation offert par l'IHTQ vous convie à une exploration sensorielle à travers les grandes traditions du whisky, des Highlands écossais au Japon, en passant par l'Irlande, les États-Unis et le Canada.

Cette rencontre conviviale et formative vous plongera dans la fabrication, le rôle de la distillation, les styles propres à chaque pays producteur et l'influence du vieillissement en fût. Afin d'illustrer la richesse et la complexité de ce spiritueux légendaire, 6 scotchs et whiskys soigneusement sélectionnées seront dégustés au cours de la soirée.

- Le mercredi 25 février 2026, de 19 h à 22 h
- Lieu : Hôtel V, 585 Boulevard de la Gappe, Gatineau
- Avec Rachel Gagnon
- Veuillez téléphoner au 819-777-5774, poste 202 afin de recevoir un code promotionnel unique pour vous inscrire directement sur le site de l'IHTQ.
- Coût : 135 \$ -15 % de rabais (limite de 6 places seulement)

### Atelier - Initiation à la dégustation de vin #H-055-26

Destiné à toute personne qui apprécie le vin, cet atelier offre une introduction structurée aux techniques de dégustation, aux étapes de vinification, à la lecture des étiquettes et aux principes des accords mets et vins. Chaque rencontre inclut la dégustation d'au moins quatre vins ainsi que du matériel pédagogique.

- Coût : 220 \$ + taxes
- Dates (4 mercredis) : 4, 11, 18 et 20 mars 2026
- De 13 h 30 à 16 h 30
- Lieu : Jardins du Château, 100, rue du Château, Gatineau
- Avec Jacques Blouin et André Thivierge

Une attestation de participation est remise à la fin du cours. Cet atelier inclut également : carte ASQO gratuite (valeur 47 \$, valide jusqu'en août 2027) et 25 \$ de rabais sur une activité de dégustation.

## LES CONFÉRENCES

### Conférence virtuelle

#### Ainé-Avisé #H-044-26

Aîné-Avisé est un programme de sensibilisation à la fraude et à la maltraitance envers les personnes aînées. Offert par la FADOQ, cette conférence virtuelle vous permettra de mieux prévenir la fraude et connaître les signes de maltraitance envers les aînés. Des vidéos, des exemples concrets et des conseils pratiques seront partagés pour reconnaître les situations à risque et savoir comment réagir.

- Le lundi 19 janvier 2026
- De 18 h 30 à 20 h
- En virtuel : lien Zoom à venir
- Avec Sophie Duchesneau et Nadia Tremblay
- Coût : 0 \$  
(inscription obligatoire)

## Ateliers de dessin et peinture L'UNIVERS MARIN

Plongez dans le monde fascinant de la mer à travers une série d'ateliers créatifs avec Émilie L. Angers.

- Dès le 18 janvier 2026
- Série de 6 ateliers intergénérationnels
- Les dimanches de 13 h 15 à 15 h 15
- À la FADOQ – Région Outaouais (porte 3)



**Inscriptions**  
[ateliersdelartiste.com](http://ateliersdelartiste.com)  
819 598-5110  
[info@ateliersdelartiste.com](mailto:info@ateliersdelartiste.com)

# POUR APPRENDRE

## LES CONFÉRENCES

### Conférence - L'audition, un sens à ne pas négliger ! **#H-082-26**

Cette conférence aborde les impacts d'une perte d'audition sur la qualité de vie, les démarches de prise en charge, les liens avec les troubles cognitifs et les solutions disponibles, dont les appareils auditifs et programmes de subvention. Un rappel essentiel : agir tôt pour préserver son ouïe.

- Le mardi 24 février 2026
- De 13 h 30 à 14 h 30
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Charles Halluin
- Matériel requis : chaussures d'intérieur
- Coût : 0 \$ (inscription obligatoire)

### NOUVELLE CONFÉRENCE L'alimentation anti-inflammatoire **#H-076-26**

Dans le cadre du Mois de l'alimentation, venez découvrir les aliments clés qui aide à réduire l'inflammation et à protéger vos articulations, soutenir votre coeur et votre cerveau, et améliorer votre énergie au quotidien.

- Le lundi 30 mars 2026
- De 13 h à 14 h
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Mariana Suzeau, Dt.P – Nutritionniste.
- Matériel requis : chaussures d'intérieur
- Coût : 30 \$ + tx

### NOUVELLE CONFÉRENCE La santé osseuse et musculaire #H-075-26

Dans le cadre du Mois de l'alimentation, découvrez comment renforcer vos os et vos muscles grâce à une approche combinant nutrition et activité physique. Apprenez le rôle des nutriments essentiels, l'équilibre à adopter pour prévenir l'ostéoporose et des stratégies simples pour rester en forme et autonome.

- Le lundi 23 mars 2026
- De 13 h à 14 h
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Mariana Suzeau, Dt.P – Nutritionniste
- Matériel requis : chaussures d'intérieur
- Coût : 30 \$ + tx

### NOUVELLE CONFÉRENCE Fraudes, les reconnaître pour s'en protéger ! **#H-096-26**

Apprenez à identifier les mécanismes de la fraude et découvrez les stratagèmes les plus courants pour mieux vous protéger au quotidien. Animée par Mme Anne Trottier, agente – Résolution et actions préventives de quartier, Service de police de la Ville de Gatineau.

- Le jeudi 26 mars 2026
- De 13 h à 14 h 30
- Lieu : 811-D, boul. St-René ouest, Gatineau
- Avec Anne Trottier
- Matériel requis : chaussures d'intérieur
- Coût : 0 \$  
(inscription obligatoire)

### Conférence virtuelle Si les murs pouvaient parler : la fabuleuse histoire du Château Laurier #H-088-26

Tout près des écluses du canal Rideau qui se déversent dans la rivière des Outaouais à Ottawa se trouve un trésor architectural.

Depuis plus d'un siècle, il a ouvert ses portes aux gens riches et célèbres, aux politiciens et même aux bureaux de diffusion de la station radiophonique de Radio-Canada. Si les murs du Château Laurier pouvaient parler, quels secrets pourraient-ils nous révéler?

- Le mercredi 4 mars 2026
- De 13 h 30 à 15 h
- En virtuel : lien Zoom à venir
- Matériel requis : chaussures intérieures
- Coût : 25 \$ + tx

Vous commencez  
à faire répéter ?

Faites vérifier votre audition.



**Lobe** 1 866 411-5623



# JOUEZ VOTRE MEILLEURE CARTE !



(819) 777-5774  
[www.fadoq.ca/appli](http://www.fadoq.ca/appli)



Rabais  
Loisirs  
Voyages  
Programmation  
Droits 50+



Merci à nos Grands partenaires et commanditaires



Auto • Habitation



Vie • Santé • Investissement



Coopérative funéraire  
de l'Outaouais

greiche & scaff

professionnels de la vue

Québec

SecuriGlobe<sup>®</sup>  
Assurance voyage



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



819 777-5774  
[www.fadoq.ca/outaouais](http://www.fadoq.ca/outaouais)  
[admin@fadoqoutaouais.qc.ca](mailto:admin@fadoqoutaouais.qc.ca)