



Région  
Centre-du-Québec

## Le Tournesol express

DÉCEMBRE 2009 BULLETIN NO: 24

### *Jeux d'hiver pour les 50 ans et + Du 2 au 7 février 2010 À Mont-Tremblant*



Le réseau FADOQ des Laurentides vous convie à la prochaine édition des **Jeux d'hiver 50+** qui se tiendra dans la grande région de **Mont-Tremblant** du **2 au 7 février 2010**.

L'objectif est d'inviter tous les aînés du Québec et d'ailleurs à participer à ce festival sportif hivernal pour les personnes de 50 ans et mieux et leur famille. À cet effet, nous voulons attirer autant les amateurs du plein air que les sportifs cherchant des défis dans des concours sportifs ayant des médailles en jeu. Les participants auront le choix de plusieurs activités récréatives et compétitives dans les disciplines suivantes : ski alpin, raquettes, ski de fond, hockey et curling.

Voici la programmation:

2 au 4 février : 3 camps de 3 jours en ski alpin, ski de fond ou raquettes

2 au 4 février : tournoi de curling sur 3 jours

4 au 7 février : tournoi de hockey sur 4 jours

5 février : course de slalom géant en ski alpin

6 février : courses, randonnées populaires et activités familiales en ski de fond et raquettes

De plus, les participants seront conviés à **deux banquets**, un le mercredi 3 février et l'autre le samedi 6 février.

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le site Internet au [www.jeuxdhiver50plus.org](http://www.jeuxdhiver50plus.org)

### *Nouveaux DVD d'exercices physiques pour les 50 ans et + !*

Le club de Nicolet cherchait de nouveaux DVD d'exercices physiques adaptés pour les gens de 50 ans et + afin de diversifier ses activités dans le cadre de Viactive. Après un appel auprès de tous nos clubs et de KINO-Québec, voici les quelques suggestions de DVD.

#### **1. Célébrer une vie active** (13.\$)

DVD d'exercices en douceur pour les personnes arthritiques de la Société d'Arthrite du Canada: *Célébrer une vie active*. En anglais et en français. Il est vendu au prix de **13.\$** (taxes et frais d'expédition inclus) . Veuillez communiquer avec la **Société d'Arthrite du Canada, au 1-800-321-1433**.

2. Gym Seniors: équilibre et coordination (12.99 euro France)  
[http://www.librairiesportsante.com/boutique/fiche\\_produit.cfm?ref=CGB00275&type=2&code\\_lg=lg\\_fr&num=1](http://www.librairiesportsante.com/boutique/fiche_produit.cfm?ref=CGB00275&type=2&code_lg=lg_fr&num=1)

3. Gym seniors: objectif pleine forme (12.99 euro France)  
[http://www.librairiesportsante.com/boutique/fiche\\_produit.cfm?type=2&ref=CGB00116\\_copie&code\\_lg=lg\\_fr&pag=1&num=1](http://www.librairiesportsante.com/boutique/fiche_produit.cfm?type=2&ref=CGB00116_copie&code_lg=lg_fr&pag=1&num=1)

4. Gym seniors: gym douce (12.99 euro France)  
[http://www.librairiesportsante.com/boutique/fiche\\_produit.cfm?ref=CGB00276&type=2&code\\_lg=lg\\_fr&num=1&pay=0](http://www.librairiesportsante.com/boutique/fiche_produit.cfm?ref=CGB00276&type=2&code_lg=lg_fr&num=1&pay=0)

5. Programme Aînés actifs pour le troisième âge (audiocassette français-anglais à 20.\$)  
Ce programme d'activités facile à utiliser, offert par **Santé publique Ottawa**, est bénéfique pour tous les aînés, y compris ceux qui utilisent un fauteuil roulant, une marchette ou une canne. Le programme est composé d'une **audiocassette de 45 minutes et d'un manuel d'instructions** qui aide les participants à réaliser une variété d'exercices visant à améliorer l'équilibre, la force musculaire, la stabilité et la flexibilité. Pour obtenir une copie, communiquez avec **Urmila Hivale, au 613-580-6744, poste 23766**. Le coût du programme est de 20 \$.

Il y a également quelques DVD en anglais : s'il y en a parmi vous qui êtes intéressés, communiquez avec Carole Laverdière au bureau régional.

## Des ordinateurs à 35 \$ pour les clubs !



OPEQ (Ordinateurs pour les Écoles du Québec) offre des ordinateurs de table à 35 \$ (pas de portables) pour les organismes à but non lucratif comme les clubs FADOQ. Ils offrent même, pour un temps limité, 1 ordinateur GRATUIT à l'achat de 5 ordinateurs. Vous pouvez consulter cette offre à [www.opeq.qc.ca](http://www.opeq.qc.ca)

Voilà une belle occasion pour les clubs FADOQ de se procurer un ou des ordinateurs pour les administrateurs ou pour les mettre à la disposition des membres. Il est toutefois interdit de les acheter pour l'usage personnel des membres. Voici les critères de OPEQ :

1. « Les équipements informatiques demandés doivent être la propriété de l'institution qui en fait la demande et demeurer dans les locaux de celle-ci. »
2. « Les équipements informatiques doivent être utilisés dans un contexte relié à l'apprentissage et poursuivre un but éducatif. »

Si cela vous intéresse, vous pouvez commander directement un ou des ordinateurs à :

**M. André Lamarche**  
Centre Saint-Michel, Commission scolaire de Sherbrooke  
819-822-2033 poste 2  
[lamarchean@csrs.qc.ca](mailto:lamarchean@csrs.qc.ca)

## Des cours d'informatique pour les clubs en milieu rural !

On vous annonçait à l'assemblée annuelle en mai dernier que le bureau régional avait obtenu une subvention pour offrir des cours d'informatique aux membres des clubs résidant en milieu rural.



