

VOTRE INFO-LIAISON

VOLUME 5 - NUMÉRO 2 - AUTOMNE 2019

Le meilleur moyen de se tenir au courant des activités des jeunes de cinquante ans et plus!

Un automne d'événements et d'activités à découvrir avec FADOQ - Région Lanaudière!

MOT DE LA PRÉSIDENTE ET DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

Nous en avons parlé, c'est maintenant fait!

FADOQ - Région Lanaudière a une nouvelle équipe de direction, nouvelle présidente, nouveaux administrateurs et nouvelle directrice générale à sa barre.

Nous prenons le flambeau en vol avec un dynamisme contagieux dans l'objectif d'élargir nos services et de toucher un plus grand nombre d'aînés.

Vous nous l'avez dit lors de notre grand forum tenu en 2018, vos préoccupations se tournent vers la santé et l'environnement. Qu'est-ce qui attend la population des 50 ans et plus qui désire vieillir autrement? C'est avec ces questions en tête que nous déploierons nos activités et services.

C'est donc avec sérieux et force d'un mandat solide que toute l'équipe de FADOQ - Région Lanaudière travaillera dans les prochaines années à vous proposer une programmation riche et diversifiée qui tentera de répondre à vos attentes.

Bonne lecture!

Luce Gervais,
PRÉSIDENTE DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Caroline Majeau,
DIRECTRICE GÉNÉRALE



LUCE GERVAIS



CAROLINE MAJEAU

SPÉCIAL PROGRAMMATION 2019
À CONSERVER!

VOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION

- **Luce Gervais**, présidente
- **Mireille Asselin**, vice-présidente
- **Guy Morand**, trésorier
- **Lucie Bazinet**, administratrice
- **François W. Légaré**, administrateur

VOTRE ÉQUIPE RÉGIONALE

Caroline Majeau

directrice générale

- ☎ 450 759-7422 poste 4
- @ direction@fadoqlanaudiere.ca

Carmen Laprade

agente à l'accueil et services aux membres

- ☎ 450 759-7422 poste 0
- @ accueil@fadoqlanaudiere.ca

Isabelle Padula

responsable des communications

- ☎ 450 759-7422 poste 1
- @ communications@fadoqlanaudiere.ca

Nancy Vendette

agente aux loisirs

- ☎ 450 759-7422 poste 3
- @ ateliers@fadoqlanaudiere.ca

Dave Ferland-Bérard

coordonnateur de programmes

- ☎ 450 759-7422 poste 5
- @ programmes@fadoqlanaudiere.ca

Lorraine Jolicoeur

adjointe administrative

- ☎ 450 759-7422 poste 6
- @ administration@fadoqlanaudiere.ca

Virginie Guillin

secrétaire

- ☎ 450 759-7422 poste 7
- @ secretariat@fadoqlanaudiere.ca

Édith Monette

agente de développement loisir, culture et sport

- ☎ 450 759-7422 poste 8
- @ loisirs@fadoqlanaudiere.ca



Région Lanaudière

L'Info-liaison est publié quatre fois par année. Toute reproduction est autorisée à la condition que la source soit indiquée. Nous apprécierions en recevoir une copie. L'Info-liaison se dégage de toute responsabilité par rapport au contenu des publicités publiées dans ses pages.

Dépôt légal : 25 mars 2015
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada
ISSN 2369-0968 (Imprimé)
ISSN 2369-0976 (En ligne)

Nombre d'impressions :
37 000 copies

L'Info-liaison est publié par
FADOQ - Région Lanaudière

Tél : 450 759-7422
Télec. : 450 759-8279
www.fadoqlanaudiere.ca
info@fadoqlanaudiere.ca

IMPRESSION :
Imprimerie BBM / Lanctôt Inc.
MONTAGE GRAPHIQUE :
Sylvie Cloutier

ÉDITRICE :
Caroline Majeau
RÉDACTRICE EN CHEF :
Isabelle Padula
COLLABORATEURS :
Mireille Asselin
Dave Ferland-Bérard
Luce Gervais
Virginie Guillin
Richard Malo
Édith Monette
Jean-François Quessy
Nancy Vendette

L'AUTOMNE
est Viactive!



L'automne est Viactive!

S'il est facile d'être actif l'été et de profiter de l'extérieur, l'arrivée de l'automne peut marquer tranquillement le début de notre « encabanement » qui nous rend nécessairement moins actifs.

Afin de continuer à bouger et à demeurer en bonne santé, FADOQ – Région Lanaudière tient à vous rappeler qu'il vous est possible de participer à un programme Viactive offert à proximité de chez vous.

Viactive est un programme d'activité physique en groupe, pour les 50 ans et plus, animé par des bénévoles formés par un kinésologue et est accessible dans les six MRC de la région. Si vous désirez offrir le programme Viactive dans votre communauté, n'hésitez pas à nous contacter pour vous inscrire à nos formations.

Pour trouver le milieu Viactive le plus près de chez vous :

Consultez notre carte interactive en ligne au www.fadoq.ca/lanaudiere/activites/activites-socio-educatives/viactive.

Communiquez avec Dave Ferland au 450 759-7422 poste 5 ou programmes@fadoqlanaudiere.ca.

CHRONIQUE pour les proches aidants

Richard Malo
DIRECTEUR GÉNÉRAL DE L'APPUI LANAUDIÈRE
MEMBRE ASSOCIATIF



L'Appui Lanaudière pour les proches aidants d'âinés

Une vie en mouvement

Écoutez autour de vous ! Nous sommes une société en constante évolution qui se transforme au fil des années. De plus en plus, nous devons compter sur nos propres moyens pour faire face aux circonstances imprévues de la vie tel le changement de notre état de santé ou celle de notre partenaire de vie.

Sans nous en rendre compte, nous devenons un jour ou l'autre proche aidant l'un de l'autre. Sachez qu'une vie sociale active entourée de personnes capables de vous soutenir favorise l'aide et l'entraide.

Inévitablement, il s'avère plus facile de trouver les ressources ou les réponses à nos questions en étant continuellement en contact avec notre réseau d'amis et ses proches.

Connectez-vous avec votre réseau, c'est la meilleure protection que vous pouvez avoir pour affronter toutes les situations difficiles de la vie. N'hésitez pas à faire appel à une ressource digne de confiance.

CHRONIQUE Environnement

Mireille Asselin
ADMINISTRATRICE



Quelle joie que d'échanger avec ses petits-enfants et de pouvoir communiquer son expertise!

On montre d'abord aux jeunes par le jeu tels les cartes, le tock... mais on peut aussi être bénévole pour transférer notre savoir agréablement à d'autres enfants que les nôtres. Vous savez qu'on a besoin de vous dans nos bibliothèques? Et privilégions des lectures sur l'environnement, la planète, notre histoire! (voir : www.lireetfairelire.qc.ca/qui-nous-sommes/mission/)

On peut montrer à nos jeunes comment fabriquer des savons, shampoings, bijoux, tricot, cuisine... Ça se perd, ce savoir-faire vous savez! C'est le genre d'activités à penser pour une journée pédagogique alors qu'on garde des enfants. Il y a plein de recettes sur Internet, des tutoriels, des lieux et des cours pour fabriquer toutes sortes de produits.

Et vous? Que pouvez-vous transmettre comme comportements, recettes, trucs utiles à nos jeunes pour consommer moins, éviter le plastique à usage unique et utiliser ce qu'on a sous la main?

Communiquez-nous vos réussites au communications@fadoqlanaudiere.ca.

CHRONIQUE des Comités des Usagers



Vous recevez ou avez reçu des soins de santé ou des services sociaux à l'hôpital, dans un CLSC, dans un CHSLD, dans un centre de réadaptation ou à votre domicile?

Les comités des usagers sont là pour vous!

Savez-vous qu'en tant qu'utilisateur du système de santé, vous avez des droits? Si oui, les connaissez-vous bien? Suffisamment pour être en confiance et exiger qu'ils soient respectés lorsque ce n'est pas le cas?

Parce que nous sommes là pour vous aider à faire respecter vos droits et pour vous aider à y voir plus clair, nous aurons le bonheur d'être présents à la Journée-Santé de la FADOQ, en novembre prochain. Sachez que **nos services sont gratuits, confidentiels et humains.**

Pour communiquer avec un comité des usagers : 1 833 649-5733. Pour en savoir plus sur les droits des usagers, consultez notre nouveau site Internet : www.iletait12droits.ca.

UNE AGA MOBILISATRICE!

La 48^e assemblée générale annuelle (AGA) de FADOQ – Région Lanaudière a eu lieu le 3 juin dernier au Jolodium de Joliette avec une participation de près de 300 personnes en avant-midi et de 400 personnes en après-midi.

Cette AGA a été suivie d'un dîner chaud et d'une prestation de Shirley Théroux qui a été grandement appréciée! Ce spectacle était une façon pour FADOQ – Région Lanaudière de remercier ses plus de 42 000 membres et nombreux bénévoles qui oeuvrent activement au sein du Réseau et de ses 47 clubs lanaudois.

Le rapport annuel de FADOQ – Région Lanaudière, du 1^{er} avril 2018 au 31 mars 2019, a été distribué à tous les membres présents lors de cette AGA. Si vous voulez en prendre connaissance, rendez-vous sur notre site au www.fadoq.ca/lanaudiere/actualites/nouvelle/aga2019.

Réalisations, dossiers sociaux et statistiques, programmes, loisirs, événements, communications, partenaires... tout y est, ainsi que les photos prises de lors de cette assemblée générale annuelle 2019!

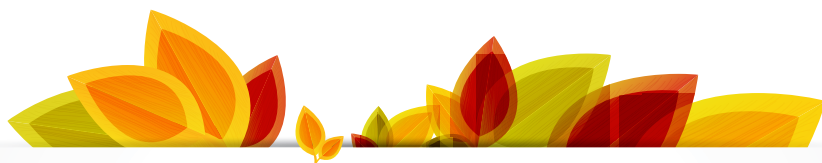


Shirley Théroux Aujourd'hui j'ai vécu des moments de pur bonheur avec vous toutes et tous. Votre accueil si chaleureux m'a tellement touché j'étais sincèrement très émue. Encore Merci! de venir à ma rencontre pour m'écouter 'Chanter et Parler'. Bisous. Shirleyxx

FADOQ - Région Lanaudière Ce fut un bonheur de vous recevoir comme artiste invitée suite à notre AGA. Au nom de tous nos membres, merci encore pour votre prestation fort appréciée et au plaisir!

SHIRLEY THÉROUX





UN AUTOMNE À DÉCOUVRIR!

Pour information ou inscription :
450 759-7422 poste 8 ou 3
loisirs@fadoqlanaudiere.ca

Nouveautés Venez essayer!



■ Badminton FADOQ

En association avec Badminton Région Lanaudière, venez découvrir, redécouvrir ou poursuivre la pratique de ce sport! Inscription préalable en équipe ou sur place. Un instructeur sera présent pour coacher les débutants et aider les plus expérimentés à s'améliorer. Les volants sont fournis et possibilité d'emprunter une raquette au service de prêt d'équipements sportifs de FADOQ - Région Lanaudière.

10 septembre au 3 décembre

Horaire : les mardis de 19 h 45 à 22 h

Groupe : 18 à 30 participants

Coût : 85 \$ taxes incluses

Endroit : gymnase de l'Académie Antoine-Manseau,
20, rue Saint-Charles-Borromée Sud, Joliette



■ Initiation à l'ornithologie

Les ateliers d'initiation à l'ornithologie comportent un volet théorique (10 h) et pratique (2 excursions de 4 h). Vous y découvrirez, entre autres, les outils utilisés par les ornithologues pour observer les oiseaux (guides d'identification, jumelles, lunettes d'approche, etc.).

Volet théorique : 24 septembre au 15 octobre

Horaire : les mardis de 18 h à 20 h 30

Volet pratique : 2 samedis à déterminer entre le 24 septembre et le 15 octobre

Horaire : en avant-midi

Groupe : 10 à 14 participants

Coût : 105 \$ taxes et documents inclus

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

■ Sculpture sur pierre

Cet atelier artistique s'adresse à tous! Tout au long des 3 séances, vous façonnerez soit un hibou ou une pièce non figurative en stéatite du Brésil.

11 au 25 octobre

Horaire : les vendredis de 9 h 30 à 15 h 30

Groupe : 5 à 6 participants

Coût : 180 \$ taxes et matériel inclus (apportez une grande serviette ou tissu pour transporter votre pièce)

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

■ Danse douce - séance d'essai

Un amalgame de mouvements de danse, de gymnastique douce et de yoga effectués sur la musique du monde... Laissez-vous charmer par cette nouvelle approche!

29 octobre

Horaire : mardi de 14 h à 15 h 15

Groupe : 4 à 6 participants

Coût : 20 \$ taxes incluses

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

■ Conférence atelier sur les produits médicinaux naturels

Venez découvrir les huiles essentielles et leurs propriétés tout en fabriquant un ensemble hivernal composé des éléments suivants :

- Sel d'Epsom (pour le bain)
- Sirop pour calmer la toux
- Baume musculaire « grippe »
- Tisane d'hiver

20 septembre

Horaire : vendredi de 9 h à 13 h

Groupe : 6 à 10 participants

Coût : 65 \$ taxes et matériel inclus (un kit hivernal par participant)

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

■ Conférence la photographie en voyage

Dans une ambiance conviviale et décontractée, l'objectif de cette activité est de vous partager des connaissances et des exemples liés à la photographie de voyage. Cette conférence s'adresse à des personnes qui n'ont pas déjà assisté aux ateliers de photo offerts par FADOQ - Région Lanaudière.

24 octobre

Horaire : jeudi de 17 h à 19 h et plus...

Groupe : 25 participants

Coût : 25 \$ taxes, bouchées et un breuvage inclus

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

■ Réfléchir avec mes petits-enfants

Venez explorer des moyens pour mieux réfléchir avec vos petits-enfants. À partir de textes et de questions typiques des enfants, vous aurez l'occasion de découvrir diverses méthodes pour les aider à apprendre et penser par eux-mêmes.

22 novembre

Horaire : vendredi de 9 h 30 à 12 h

Groupe : 7 à 12 participants

Coût : 15 \$ taxes incluses

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

Ateliers artistiques



■ Initiation à l'écriture

12 septembre au 31 octobre

Horaire : les jeudis de 13 h 30 à 15 h 30

Groupe : 8 à 10 participants

Coût : 105 \$ taxes incluses

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

■ Initiation au pastel sec

21 septembre

Horaire : samedi de 9 h 30 à 15 h 30

Groupe : 6 à 8 participants

Coût : 75 \$ taxes et matériel inclus

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

■ Initiation à l'aquarelle / niveau 1

19 octobre

Horaire : samedi de 9 h 30 à 15 h 30

Groupe : 6 à 8 participants

Coût : 85 \$ taxes et matériel inclus

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

■ Initiation à l'aquarelle / niveau 2

26 octobre

Horaire : samedi de 9 h 30 à 15 h 30

Groupe : 6 à 8 participants

Coût : 85 \$ taxes et matériel inclus

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

■ Initiation au crayon à la mine

13 septembre

Horaire : vendredi de 9 h à 12 h

Groupe : 6 à 12 participants

Coût : 30 \$ taxes et matériel inclus

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

■ NOUVEAUTÉ

Aquarelle sur papier Yupo et Terra Skin

Une approche différente, ces papiers étant non absorbants, l'aquarelle glisse sur le support.

2 novembre

Horaire : samedi de 9 h 30 à 15 h 30

Groupe : 6 à 8 participants

Coût : 85 \$ taxes et matériel inclus

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

■ Initiation au faux vitrail

9 novembre

Horaire : samedi de 9 h 30 à 15 h 30

Groupe : 6 à 8 participants

Coût : 95 \$ taxes et matériel inclus

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

■ Dessin au crayon à la mine niveau 1

Du 26 septembre au 14 novembre

Horaire : les jeudis de 13 h 30 à 16 h

Groupe : 6 à 8 participants

Coût : 180 \$ taxes incluses (le matériel n'est pas inclus)

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

■ Dessin au crayon à la mine avancé

Du 26 septembre au 14 novembre

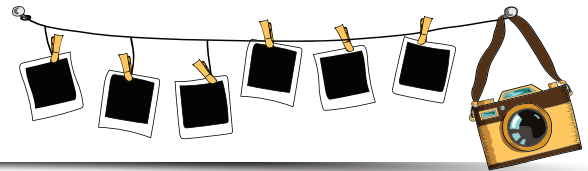
Horaire : les jeudis de 9 h à 11 h 30

Groupe : 6 à 8 participants

Coût : 180 \$ taxes incluses (le matériel n'est pas inclus)

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

Ateliers de photo



■ Bien connaître votre appareil photo / niveau 1

16, 23, 30 septembre et 7 octobre

Horaire : les lundis de 9 h 30 à 11 h 30

Groupe : 8 à 12 participants

Coût : 80 \$ taxes incluses

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

■ Initiation à la photographie / niveau 2 (Prérequis photo niveau 1)

21, 28 octobre, 4 et 11 novembre plus une sortie pratique, le 2 novembre (secteur L'Assomption)

Horaire : les lundis de 9 h 30 à 11 h 30 et samedi 2 novembre

Groupe : 8 à 12 participants

Coût : 95 \$ taxes incluses

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

■ NOUVEAUTÉ

Photographie niveau avancé

(Prérequis photo niveau 3 / trépied / tenue vestimentaire appropriée aux conditions météo et à la marche)

Ces nouveaux ateliers s'adressent aux photographes aguerris et sont essentiellement axés sur la pratique de la photographie selon une approche personnalisée, en regard des intérêts de tous et chacun. Les participants travailleront sur des projets personnels supervisés.

30 septembre, 7, 21, 28 octobre et 4 novembre

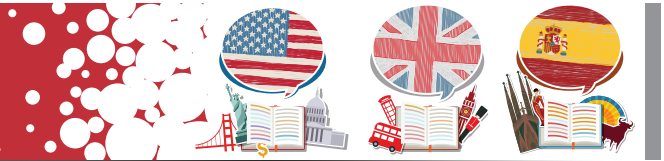
Horaire : les lundis de 13 h 30 à 16 h

Groupe : 7 à 10 participants

Coût : 115 \$ taxes incluses

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

Ateliers de langues Axés sur le voyage



Nos cours de langues sont offerts en petits groupes avec des professeurs passionnés qui sauront vous faire progresser efficacement dans l'apprentissage ou le perfectionnement de l'anglais ou de l'espagnol.

Axés sur le voyage, nos cours de langues faciliteront et rendront plus riche votre prochain séjour à l'étranger!

- **Anglais niveau 1**
25 septembre au 13 novembre
Horaire : les mercredis de 9 h à 11 h (groupe jour)
Horaire : les mercredis de 18 h à 20 h (groupe soir)
- **Anglais niveau 2**
23 septembre au 18 novembre (relâche 14 octobre)
Horaire : les lundis de 9 h à 11 h
- **Anglais niveau 3**
23 septembre au 18 novembre (relâche 14 octobre)
Horaire : les lundis de 13 h 30 à 15 h 30
- **Anglais avancé - conversation**
25 septembre au 13 novembre
Horaire : les mercredis de 13 h 30 à 15 h 30

- **Espagnol niveau 1**
28 août au 16 octobre
OU
Du 23 octobre au 11 décembre
Horaire : les mercredis de 13 h 30 à 15 h 30 (groupe jour)
Horaire : les mercredis de 18 h à 20 h (groupe soir)
- **Espagnol niveau 2**
(prérequis niveau 1 ou test de classement)
29 août au 17 octobre
Horaire : les jeudis de 18 h à 20 h
OU
23 octobre au 11 décembre
Horaire : les mercredis, de 9 h à 11 h (groupe jour)
OU
24 octobre au 12 décembre
Horaire : les jeudis de 18 h à 20 h (groupe soir)
- **Espagnol avancé - conversation**
22 octobre au 10 décembre
Horaire : les mardis de 18 h à 20 h

Groupe : 8 à 14 participants
Coût : 95 \$ taxes et fascicule d'exercices inclus
Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

Sorties intergénérationnelles



- **Journée intergénérationnelle au Buffet des Continents de Mascouche**
Profitez des derniers jours de congés estivaux, pour vivre un après-midi mémorable avec vos petits-enfants : dîner, animations, ateliers et musique à volonté. Exceptionnellement, deux enfants âgés de 12 ans et moins par membre FADOQ pourront manger gratuitement.
Mardi 20 août de 11 h à 14 h
Coût : le prix du dîner pour les adultes, gratuit pour 2 enfants de 12 ans et moins par membre FADOQ
Endroit : Buffet des Continents de Mascouche, 2929, chemin Gascon, Mascouche
- **Matinée intergénérationnelle tout en culture**
Découvrez, via une visite animée et adaptée aux enfants, l'exposition Volumes et lumières de l'architecte Roger Taillibert. Un atelier créatif grands-parents et petits-enfants suivra où vous concevrez, ensemble, une maquette du futur. Vous pouvez apporter votre lunch pour pique-niquer sur le site et profiter par la suite des nombreuses activités à proximité.
Jedi 22 août de 10 h 30 à 12 h
Coût : 10 \$ par personne, taxes incluses
Endroit : Centre d'art Diane-Dufresne



Sorties plein air automnales



■ Journée plein air au Camp familial Saint-Urbain Vos enfants et petits-enfants sont aussi les bienvenus! Samedi 17 août de 9 h à 16 h

Groupe : 100 participants maximum
Coût : forfait famille 20 \$ taxes incluses (maximum 6 personnes : 2 adultes et 4 enfants de 12 ans et moins) – forfait individuel 10 \$ taxes incluses. Possibilité de pique-nique ou repas sur place (à vos frais) et transport par autobus à partir de Terrebonne et Joliette, des coûts additionnels s'appliquent.
Endroit : Camp familial Saint-Urbain, 1651, chemin de Chertsey à Chertsey

■ Randonnée vélo à la découverte du grand Joliette Samedi 31 août de 10 h à 15 h

Groupe : 42 participants maximum
Coût : 10 \$ taxes, encadrement, transport des lunchs et autres bagages et service de remorquage inclus
Endroit : départ du stationnement du parc Louis-Querbes, entrée de la rue Fabre, Joliette

■ Randonnée au Mont-Sourire à Saint-Donat Niveau facile, dénivelé 490 mètres, parcours de 5 km en sentier. Vendredi 13 septembre de 10 h à 15 h

Groupe : 20 participants maximum
Coût : gratuit – inscription requise (apportez votre lunch!)
Endroit : rendez-vous sur le chemin de la Cascade à 8 km du village de Saint-Donat

■ Initiation à la mycologie Vendredi 20 septembre de 9 h à 16 h Partie théorique 9 h à 12 h – lunch 12 h à 13 h – partie pratique 13 h à 16 h

Groupe : 15 à 45 participants
Coût : 45 \$ taxes incluses
Endroit : partie théorique à L'Arsenal, 585, rue Archambault, Joliette – partie pratique au sentier champêtre, rang Sainte-Julie, Notre-Dame-des-Prairies

■ Grande marche FADOQ – Région Lanaudière (journée) Samedi 5 octobre de 9 h 30 à 16 h

Coût : Taxes et dîner inclus : 20 \$ - forfait sans transport / 45 \$ forfait avec transport à partir de Terrebonne ou Joliette
Endroit : Plein air Lanaudie (avant-midi et dîner) et Val-Saint-Côme (après-midi)

■ NOUVEAUTÉ 2019

Grande marche (forfait fin de semaine) Samedi 9 h 30 à 16 h et dimanche 10 h à 14 h

Coût : 140 \$ incluant les taxes, 4 repas, nuitée du 5 au 6 octobre, droits d'entrée au Parc régional de la Chute-à-Bull
Endroit : Plein air Lanaudie, Val-Saint-Côme et Parc régional de la Chute-à-Bull

■ Visite à l'Abbaye Val-Notre-Dame Vendredi 18 octobre

De 11 h à 14 h pique-nique (apportez votre lunch) et randonnée pédestre dans les sentiers
14 h à 15 h visite guidée du monastère

Groupe : 20 à 35 participants
Coût : 10 \$ taxes et un produit du magasin l'Abbaye inclus
Endroit : rendez-vous dans le stationnement des marcheurs, 250, chemin de la Montagne-Coupée, Saint-Jean-de-Matha.

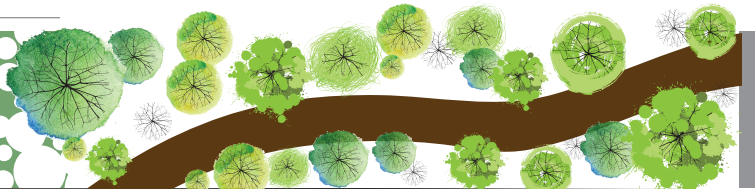
■ Randonnée au sentier des Contreforts

Niveau facile, dénivelé 170 mètres, parcours de 5 km en sentier.

Vendredi 25 octobre de 10 h à 15 h

Groupe : 20 personnes maximum
Coût : gratuit – inscription requise (apportez votre lunch!)
Endroit : accès par le chemin Saint-Côme, Notre-Dame-de-la-Merci

Marches santé. dans les parcs de Lanaudière



■ Beauréal Réserve naturelle Vendredi 23 août de 13 h à 16 h

Groupe : 20 personnes maximum
Coût : 10 \$ par voiture pour le stationnement payable sur place - inscription requise
Endroit : 2777A chemin McGill, Sainte-Julienne

■ Parc de l'Île Lebel Vendredi 30 août de 13 h à 16 h

Groupe : 20 personnes maximum
Coût : gratuit - inscription requise
Endroit : rendez-vous au 396, rue Notre-Dame, Repentigny

■ Parc écologique de L'Assomption Vendredi 6 septembre de 13 h à 16 h

Groupe : 20 personnes maximum
Coût : gratuit - inscription requise
Endroit : rendez-vous au 1191, boulevard de l'Ange-Gardien Nord, L'Assomption

■ Parc de l'Érablière Vendredi 8 novembre de 13 h à 16 h

Groupe : 20 personnes maximum
Coût : gratuit - inscription requise
Endroit : rendez-vous au bout de la 5^e Avenue à Crabtree (à droite à l'intersection de la 16^e Rue et de la 5^e Avenue)

INSCRIPTION REQUISE CAR EN CAS DE MAUVAISES CONDITIONS DE LA MÉTÉO OU DES SENTIERS, LA SORTIE SERA ANNULÉE ET NOUS VOULONS POUVOIR VOUS EN AVISER.

Ateliers informatiques

En petits groupes
de 5 à 6 participants
à la fois
Au 626, boul. Manseau à Joliette



- **Passage à Windows 10**
10 et 17 septembre
Horaire : les mardis de 13 h 30 à 16 h 30
OU
30 octobre et 6 novembre
Horaire : les mercredis de 9 h à 12 h

Groupe : 5 à 6 participants
Coût : 55 \$ taxes incluses
- **Bien connaître votre ordinateur**
22, 29 octobre, 5, 12 et 19 novembre
Horaire : les mardis de 13 h 30 à 16 h 30

Groupe : 5 à 6 participants
Coût : 115 \$ taxes incluses
- **Naviguer efficacement et en sécurité sur Internet**
5, 12, 19, 26 septembre et 3 octobre
Horaire : les jeudis de 13 h 30 à 16 h 30

Groupe : 5 à 6 participants
Coût : 115 \$ taxes incluses
- **Initiation aux réseaux sociaux - Facebook , Messenger et autres**
5, 12, 19 et 26 novembre
Horaire : les mardis de 9 h à 12 h

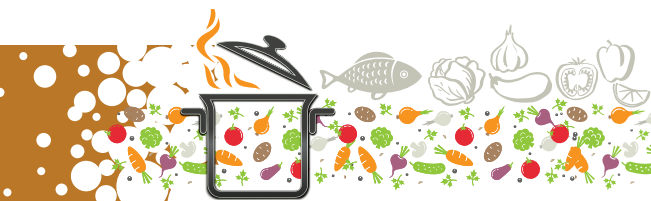
Groupe : 5 à 6 participants
Coût : 90 \$ taxes incluses
- **Tablettes tactiles Android**
3, 10, 17 et 24 septembre
Horaire : les mardis de 9 h à 12 h
OU
2, 9, 16 et 23 octobre
Horaire : les mercredis de 13 h 30 à 16 h 30
OU
24, 31 octobre, 7 et 14 novembre
Horaire : les jeudis de 9 h à 12 h

Groupe : 5 à 6 participants
Coût : 90 \$ taxes incluses
- **Tablettes tactiles Apple**
4, 11, 18 et 25 septembre
Horaire : les mercredis de 13 h 30 à 16 h 30
OU
24 septembre, 1er, 8 et 15 octobre
Horaire : les mardis de 13 h 30 à 16 h 30
OU
13, 20, 27 et 28 novembre
Horaire : les mercredis de 9 h à 12 h et le jeudi 28 novembre

Groupe : 5 à 6 participants
Coût : 90 \$ taxes incluses

Pour information ou inscription :
450 759-7422 poste 3
ateliers@fadoqlanaudiere.ca

Ateliers culinaires



Des ateliers spécialement conçus pour vous et pour répondre à différents états de santé.

- **Réduire l'inflammation par l'alimentation**
1er, 8 et 15 octobre
Horaire : les mardis de 9 h à 12 h
- **J'apprends à cuisiner - pour hommes seulement**
3, 10 et 17 octobre
Horaire : les jeudis de 9 h à 12 h
- **Protéger mon cœur avec les cuisines du monde**
22, 29 octobre et 5 novembre
Horaire : les mardis de 9 h à 12 h
- **Cuisine végétarienne**
24, 31 et 7 novembre
Horaire : les jeudis de 9 h à 12 h
- **Cuisine végétarienne**
12, 19 et 26 novembre
Horaire : les mardis de 9 h à 12 h
- **J'apprends à cuisiner niveau 2 - pour hommes seulement**
14, 21 et 28 novembre
Horaire : les jeudis de 9 h à 12 h

Groupe : 6 participants
Coût : 75 \$ taxes, portions cuisinées et matériel inclus
Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

Pour information ou inscription :
450 759-7422 poste 8 ou 3
loisirs@fadoqlanaudiere.ca

Cuisiner avec Geneviève



Ces ateliers animés par Geneviève Longère vous feront découvrir de nouvelles techniques culinaires ou des tendances actuelles en alimentation.

■ À la découverte de la cuisson des viandes et du secret des sauces...

Date : 6 septembre

Horaire : vendredi de 9 h à 12 h

■ À la découverte de la pâtisserie nouvelle vague...

Date : 11 octobre

Horaire : vendredi de 9 h à 12 h

■ À la découverte des bouchées, entrées, tapas, etc. ...

1^{er} novembre

Horaire : vendredi de 9 h à 12 h

Groupe : 6 participants

Coût : 40 \$ taxes, portions cuisinées et matériel inclus

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette



Sommellerie



■ Dégustation analytique

L'atelier sur la dégustation analytique fera participer vos sens avec la complicité de votre mémoire olfactive vers une meilleure compréhension des éléments dans le vin tels; la couleur et leurs reflets, les arômes et leurs familles, l'acidité et les tannins.

Dates : 24 octobre

Horaire : jeudi de 18 h à 21 h

Groupe : 10 à 12 participants

Coût : 50 \$ taxes, dégustations et matériel inclus (aucune nourriture n'est servie pendant l'atelier)

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

5 à 7 accords mets et vins d'Alsace



Venez découvrir et déguster les accords mets et vins d'Alsace concoctés pour vous par notre sommelier Christian Jacques. Ambiance décontractée et plaisir assuré lors de ce rendez-vous printanier!

Places limitées, réservation requise.

Jeudi 3 octobre de 17 h à 19 h et plus...

Coût : 55 \$ taxes incluses

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

Menu 3 services mets et vins :

- Les bouchées du sommelier
Vin : Wolfberger crémant d'Alsace, Alsace, France
- Fromage blanc en cube et mini concombre, tarte à l'oignon, saucisses styles knack et choucroute
Vin : Willm Pinot blanc, Alsace, France
- Pizy gelée de pétale de roses et crêpe eierkueche
Vin : Pfaff Gewurstraminer, Alsace, France



Souper thématique tapas espagnols



Prenez part à ce souper gastronomique mettant en vedette les tapas espagnols, intégrant de délicieux ingrédients produits lanaudois. Uniquement pour les membres FADOQ.

Places limitées, réservation requise.

Jeudi 12 septembre dès 18 h

Coût : 48 \$ taxes et service inclus (brevages et alcool en sus)

Endroit : salle Lindsay de l'Hôtel Château Joliette au 450, rue St-Thomas, Joliette

Menu 5 services :

- Pintxo de prosciutto et légumes marinés
- Croquette de pommes de terre au chorizo
- Crevettes marinées sur tortilla espagnol et espuma de crustacés
- Champignons farcis et garnis d'effiloché de bœuf avec sauce au thym
- Trilogie de tartelettes

Forfait

Hébergement disponible incluant le petit déjeuner gourmand : 125 \$ plus taxes pour une personne ou 140 \$ plus taxes pour deux personnes (pourboire inclus). Information : Claudine Boisvert au 1 800 361-0572 ou 450 752-2525 poste 101.

Programmes

■ Aîné-Avisé

Les séances d'information Aîné-Avisé ont pour objectif de favoriser la discussion et de susciter la réflexion à travers la présentation de vidéos portant sur des notions clés liées à la maltraitance, à la fraude et à l'intimidation envers les aînés.

Animation gratuite disponible pour les groupes.



www.aineavise.ca

■ Dans la peau d'un aîné

Dans la peau d'un aîné est un atelier de sensibilisation aux impacts du vieillissement humain.

Au cours d'une séance, les participants vivent des expériences qui simulent la réalité d'une personne vieillissante et les contraintes et défis qu'elle doit parfois surmonter au quotidien.

Animation gratuite disponible pour les groupes.

DANS LA PEAU



D'UN AÎNÉ

www.bientraitance.ca

■ Main d'œuvre 50+

La plateforme maindoeuvre50plus.com fait le lien entre les chercheurs d'emploi de 50 ans ou plus et les employeurs à la recherche de candidat expérimentés.

L'inscription est facile et totalement gratuite, tant pour les employeurs que les chercheurs d'emploi.



www.maindoeuvre50plus.com/lanaudiere

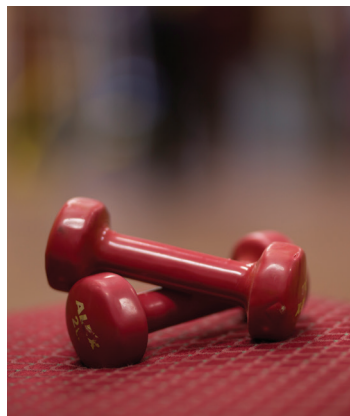
■ ViActive

Le programme Viactive consiste en de l'activité physique adaptée aux aînés offerts par des animateurs bénévoles formés par un professionnel de la santé.

Il est possible de se joindre à un groupe existant ou encore d'en démarrer un nouveau en suivant une formation offerte gratuitement.



www.fadoq.ca/lanaudiere/activites/activites-socio-educatives/viactive



Crédit photos : gracieuseté Stéphanie Brissette

Activités en partenariat

EXPOSITIONS • ARTISTES • ARTS • CONFÉRENCES
VISITES • SCULPTURES • MUSÉES • DÉCOUVERTES
VISITES • ARTISTES • ARTS • CONFÉRENCES • MUSIQUES
CONFÉRENCES • MUSIQUES • VISITES • SCULPTURES

CONFÉRENCES BOÎTE À LUNCH AVEC LE MUSÉE D'ART DE JOLIETTE (MAJ)

Une fois par mois, le MAJ vous invite à rencontrer des professionnels du milieu des arts (artistes, historiens de l'art, commissaires, conservateurs, professeurs universitaires, chercheurs etc.) dans le but de partager un repas et une conversation. Apportez votre lunch!

Pour information ou inscription :
450 759-7422 poste 8 ou 3
loisirs@fadoqlanaudiere.ca

■ L'écoute dans l'exposition d'art : bruits, musiques, silences, espaces

Par Karine Bouchard, chargée de cours au département de philosophie et des arts de l'UQTR. Quels phénomènes sonores attirent d'abord notre attention? Quels phénomènes d'écoute nous rendent davantage distraits? Et quelles expériences singulières l'art sonore fait-il vivre aux visiteurs?

Jeudi 24 octobre de 12 h 30 à 13 h 30

Coût : 8 \$ taxes incluses

■ Conférence en lien avec l'exposition de Patrick Coutu

Par Charlotte Lalou Rousseau, adjointe à l'art contemporain et commissaire. Explorez en compagnie de la commissaire les « dessous » de l'exposition de Patrick Coutu. S'intéressant à la notion du construit, l'artiste cherche à mieux comprendre comment se développe notre environnement bâti ou naturel.

Jeudi 21 novembre de 12 h 30 à 13 h 30

Coût : 8 \$ taxes incluses

■ Dîner-conférence avec Maryse Chevrette, historienne de l'art

Par Maryse Chevrette, historienne de l'art et conférencière. Partagez un savoureux repas et entamez une conversation enflammée autour d'un sujet passionnant. MAJ donne carte blanche à cette historienne de l'art pour qu'elle s'éclate et s'en donne à cœur joie dans la transmission de sa passion, l'art.

Jeudi 12 décembre de 12 h 30 à 13 h 30

Coût : 8 \$ taxes incluses ou 28 \$ dîner et taxes incluses. À l'occasion du temps des fêtes, exceptionnellement, il est possible de commander préalablement un délicieux repas. Vous pouvez choisir entre végétarien ou traditionnel. Le repas comprendra un sandwich, deux salades, une bouchée sucrée, de l'eau oasis et un verre de vin.

■ Porte ouverte au MAJ pour les membres FADOQ

Un après-midi au MAJ spécialement pour les membres FADOQ!

Une façon à la fois simple et ludique de visiter le Musée d'art de Joliette.

Vendredi 25 octobre de 12 h 30 à 17 h

Horaire :

13 h à 14 h - Secrets d'exposition : visite commentée des expositions temporaires

14 h à 15 h - Chefs-d'œuvre du MAJ vandalisés, atelier créatif

15 h à 16 h - Rallye photos, activité autonome de rallye

16 h à 17 h - Table ronde discussion, autour d'un thé, l'équipe de médiation vous invite à discuter et à faire entendre votre voix. Qu'est-ce que vous voulez vivre au Musée?

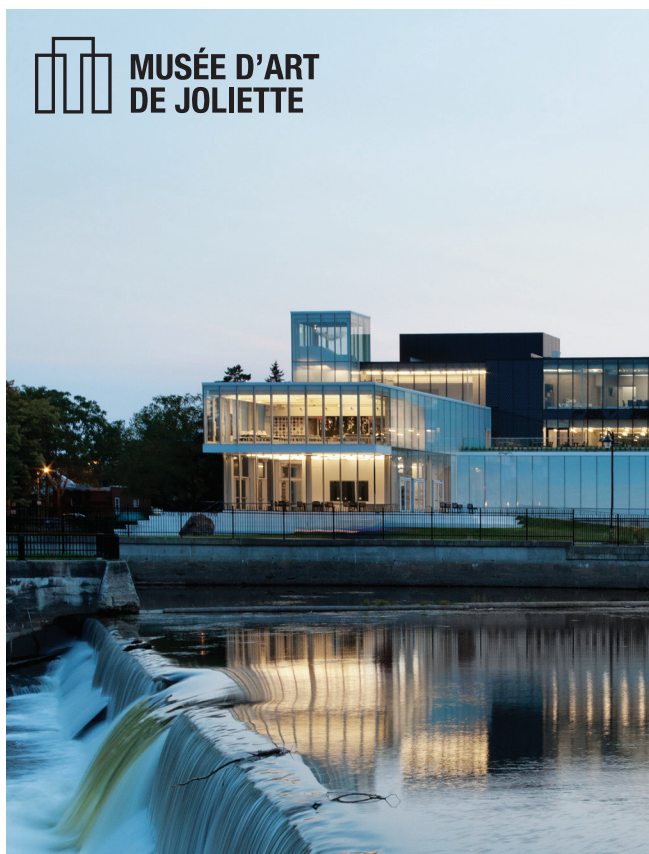
12 h à 17 h - Visite autonome-tablettes numériques, prêt de tablettes numériques

Coût : gratuit pour les membres FADOQ (sur présentation de la carte FADOQ valide).

Inscription et information

L'inscription n'est pas requise pour profiter de cette activité, simplement vous présenter au Musée d'art de Joliette avec votre carte de membre FADOQ valide.

 **MUSÉE D'ART
DE JOLIETTE**



Activités en partenariat

EXPOSITIONS • ARTISTES • ARTS • CONFÉRENCES
VISITES • SCULPTURES • MUSÉES • DÉCOUVERTES
ARTISTES • ARTS • CONFÉRENCES • MUSIQUES
CONFÉRENCES • MUSIQUES • VISITES • SCULPTURES

VOYAGES AVEC LE MUSÉE D'ART DE JOLIETTE (MAJ)



Musée des beaux-arts de Montréal

Après avoir connu un succès retentissant à Sydney, à Hong Kong et à Taiwan, Momies égyptiennes : passé retrouvé, mystères dévoilés poursuit sa tournée internationale au Musée des beaux-arts de Montréal (MBAM).

Suivez le guide à travers des chefs-d'œuvre exceptionnels et profitez de temps libre pour dîner et déambuler dans les autres expositions du Musée.

Vendredi 8 novembre de 8 h 30 à 16 h 30

Coût : 75 \$, taxes, transport en autobus, accès au Musée et visite commentée de l'exposition inclus.

Parc de sculptures Essarts

Suivez le guide sur des sentiers d'un vaste musée en plein air, partez à la découverte de plus de 40 sculptures de grand format réalisées par plus d'une trentaine d'artistes en provenance de 14 pays différent et pique-niquez dans une aire de repos extérieure idyllique.

Vendredi 11 octobre de 9 h à 16 h 30

En cas de pluie, l'activité est remise au vendredi 18 octobre 2019

Coût : 75 \$, taxes, transport en autobus, accès au site, visite commentée et dîner inclus.



Ligue amicale de hockey 50+ (calibre B et C)

Du 16 septembre 2019 au 23 avril 2020

Vous pouvez joindre la ligue en cours de saison si des places sont disponibles.

Horaire calibre B : lundi, mercredi, vendredi de 10 h 30 à 12 h (2 fois par semaine)

Horaire calibre C : jeudi de 13 h à 14 h 30 (1 fois par semaine)

Groupe : 11 joueurs par équipe

Coût : calibre B 780 \$ taxes incluses
calibre C 390 \$ taxes incluses

Endroit : Cité du sport, 2485, boulevard des Entreprises, Terrebonne

Inscription et information

Marcel Thibault au 450 492-8551
ou marcelthibault15@hotmail.com



Harmonie Nouveaux Horizons

Harmonie Nouveaux Horizons est une organisation internationale dont les membres sont âgés de 50 ans et plus.

Leur programme (musical New Horizons) contribue à la formation de groupe musicaux pour offrir aux aînés l'occasion d'apprendre ou de réapprendre à jouer d'un instrument de musique. Une harmonie vents et percussions est à l'œuvre dans Lanaudière...

Ça vous intéresse? Une rencontre d'information se tiendra le 12 septembre, à 15 h, au 626, boul. Manseau, Joliette (2^e étage).



Crédit photos : gracieuseté Gilles Meunier

Médailleurs des Jeux régionaux 2019



Région Lanaudière



Tournoi de petites quilles - 11 mai 2018, salon de quilles Au Magnifique Lavaltrie

Petites quilles (avec écart)	Club FADOQ - Sainte-Julienne 1. Huguette Provost-Landry (capitaine) 2. Pierre Aubin 3. Carmelle Cantin 4. Daniel Letendre 5. Pierre Lortie	Club FADOQ - Notre-Dame-de-l'Entente 1. Michel Bureau (capitaine) 2. Huguette B. Marlon 3. Paulette Demers 4. Claire Laurin 5. Cécile Bouthot	Club FADOQ - Saint-Liguori 1. Réjeanne Lépine (capitaine) 2. Claire Marsolais 3. Michel Gaudet 4. Roland Lépine 5. Manon Giroux
Petites quilles (libre)	Club FADOQ - Île Dupas 1. Ginette Rouleau (capitaine) 2. Roch Latour 3. Alain Moreau 4. Marcel Poirier 5. Marilyne Pinkney	Club FADOQ - Sainte-Julienne 1. Guy Major (capitaine) 2. Normand Brunelle 3. Étienne Mailhot 4. Claude Mayer 5. Yvon Rioux	Club FADOQ - Charlemagne 1. Yoland Campeau (capitaine) 2. Diane Paquette 3. Luc Boudreault 4. Pierre Plouffe 5. Marcel Desautels

Compétitions individuelles et en équipes - 5 mai 2018, Collège Esther-Blondin

Dards	Club FADOQ - Saint-Jacques 1. Richard Boucher (capitaine) 2. Alain Beaulieu 3. Fernande Champagne 4. Gilles Gaudet	Club FADOQ - Saint-Lin-Laurentides 1. Pierre Desjardins (capitaine) 2. Diane Allard 3. Normand Blais 4. Normand Ouellette	Club FADOQ - Saint-Jacques 1. Gaston Beaudoin (capitaine) 2. Denise Beaudoin 3. Bob Grosso 4. Normande Rochon
Course à pied 5 km / homme	Club FADOQ - L'Assomption 1. Serge Renaud	Club FADOQ - Saint-Gabriel-de-Brandon 1. Gérard Bourdon	Club FADOQ - Région Lanaudière 1. Michel Boisvert
Course à pied 5 km / femme	Club FADOQ - L'Assomption 1. Jocelyne Drainville	Club FADOQ - Région Lanaudière 1. Nicole Boisvert	
Marche rapide 3 km / homme	Club FADOQ - Saint-Gabriel-de-Brandon 1. Gérard Bourdon	Club FADOQ - Région Lanaudière 1. Jean-Guy Bolduc	
Marche rapide 3 km / femme	Club FADOQ - L'Assomption 1. Louise Beaupré	Club FADOQ - Saint-Jacques 1. Danielle Venne	Club FADOQ - Région Lanaudière 1. Nicole Lemieux-Gravel
Marche prédiction (équipe 4 km)	Club FADOQ - Lachenaie-Terrebonne 1. Lise Cantin (capitaine) 2. Nicolas Cantin 3. Lyne Wisley 4. Sylvie Yelle	Club FADOQ - Lachenaie-Terrebonne 1. Claudette Després (capitaine) 2. Élisabeth Grenier 3. Claudine Richer 4. Michel Walsh	Club FADOQ - Lachenaie-Terrebonne 1. Pierre-Claude Grenier (capitaine) 2. Monique Grenier Walsh 3. Nicole Rioux 4. Huguette Rousseau
Marche prédiction (individuel 1 km)	Club FADOQ - Lachenaie-Terrebonne 1. Nicolas Cantin	Club FADOQ - Lachenaie-Terrebonne 1. Lyne Wisley	Club FADOQ - Lachenaie-Terrebonne 1. Michel Walsh
Pickleball double homme	Club FADOQ - Région Lanaudière 1. Pierre Trottier (capitaine) 2. Jean Frenette	Club FADOQ - Mascouche 1. Jean-Marc Boucher (capitaine) 2. André Randoll	FADOQ - Région Lanaudière 1. Yves Tremblay (capitaine) 2. Richard Pelletier
Pickleball double femme	FADOQ - Région Lanaudière 1. Josée Dufresne (capitaine) 2. Laine Gagnon	Club FADOQ - Lachenaie-Terrebonne 1. Caroline Trottier (capitaine) 2. Christiane Locas	
Pickleball double mixte	FADOQ - Région Lanaudière 1. Nelson Lespérance (capitaine) 2. Mireille Doucet	FADOQ - Région Lanaudière 1. Sylvie Cormier (capitaine) 2. Pierre Théberge	FADOQ - Région Lanaudière 1. Guy Pelletier (capitaine) 2. Louise Arnaud
Baseball poche	Club FADOQ - Saint-Félix-de-Valois 1. Lise Côté (capitaine) 2. Jacqueline Arbour 3. Denis Coutu 4. Vivianne Coutu 5. Denise Desrosiers 6. Eugène Genest 7. Thérèse Murray 8. Marie Nolin 9. Haydée Robert	Club FADOQ - Mandeville 1. Cécile Gauthier (capitaine) 2. Madeleine Croisetière 3. Yves Croisetière 4. Gisèle Lemieux 5. Mathias Murray 6. Jacqueline Paquin 7. Pierre Séguin 8. Lise St-Jean 9. Marcel St-Jean	Club FADOQ - Notre-Dame-de-l'Entente 1. Claudette Cholette (capitaine) 2. André Auger 3. Germaine Auger 4. Manon Auger 5. Gaétane Baril 6. Céline Ferland 7. Raymond Pomerleau 8. Nicole Rondeau 9. Lucille Versailles
Pétanque-Atout	Club FADOQ - Notre-Dame-de-l'Entente 1. Lucille Versailles (capitaine) 2. Agathe Gariépy 3. Denise Lépine 4. Louis-Marie Riopel 5. Nicole Rondeau	Club FADOQ - Saint-Jacques 1. Renée Pauzé (capitaine) 2. Richard Boucher 3. Thérèse Gaudet Pauzé 4. Rita Leblanc Coderre 5. Rita Marsolais	Club FADOQ - Saint-Liguori 1. Jean-François Leduc (capitaine) 2. Monique Desjardins 3. Françoise Morin 4. Roger Paquette 5. Gilbert Ross
Sacs de sable	Club FADOQ - Saint-Félix-de-Valois 1. Jean-Paul Gignac (capitaine) 2. Thérèse Gignac 3. Eugène Genest 4. Denise L'Écuyer	Club FADOQ - Mandeville 1. Cécile Gauthier (capitaine) 2. Claude Langevin 3. Mathias Murray 4. Jacqueline Paquin	Club FADOQ - Saint-Félix-de-Valois 1. Lise Bari Côté (capitaine) 2. Normand Charette 3. Denis Coutu 4. Denise Desrosiers

Tournoi de pétanque - 25 mai 2018, Saint-Jacques

Pétanque	Club FADOQ - Saint-Jacques 1. Gilles Gaudet (capitaine) 2. Marcel Bélanger 3. Rita Marsolais	Club FADOQ - Crabtree 1. Conrad Guilbault (capitaine) 2. Carmen Rivest Gagnon 3. Hermance Roy	Club FADOQ - Mandeville 1. Claude Langevin (capitaine) 2. Cécile Gauthier 3. Mathias Murray
-----------------	--	---	---

Tournoi de golf - 5 juin 2018, Club de golf de Joliette

Golf double féminin	Club FADOQ - Région Lanaudière 1. Ginette Laurier (capitaine) 2. Danielle Miro	Club FADOQ - Région Lanaudière 1. Ginette Grattton (capitaine) 2. Johanne Duclos Archambault	
Golf double masculin	Club FADOQ - Charlemagne 1. Nick Proulx (capitaine) 2. Cyrille Proulx	Club FADOQ - Saint-Paul 1. Louis Payette (capitaine) 2. René Laporte	Club FADOQ - Île Dupas 1. Claude Guevermont (capitaine) 2. Pierre Benoît
Golf double mixte	Club FADOQ - Île Dupas 1. Alain Barthe (capitaine) 2. Manon Guertin	Club FADOQ - Région Lanaudière 1. Jean Gagnon (capitaine) 2. Lucie Malo	Club FADOQ - Sainte-Marie-Salomée 1. Richard Laporte (capitaine) 2. Odette Granger

Nos sincères félicitations à toutes et à tous!

Nous tenons à remercier l'ensemble des participants, les partenaires et les bénévoles pour le succès de cet événement annuel. Merci et à l'an prochain!

NOS 20^e JEUX RÉGIONAUX 2019 EN IMAGE

Les 20^e Jeux régionaux de FADOQ – Région Lanaudière ont permis à plus de 800 personnes de participer à une panoplie de compétitions. Force est de constater que les sports pratiqués par les gens de 50 ans et plus sont nombreux et variés! Course, marche rapide, pickleball, dards, pétanque atout, baseball poche, marche prédiction individuelle et en équipe, sacs de sable, ainsi que tournois de pétanque et petites quilles, sont des disciplines au sein desquelles ont compétitionné plusieurs membres FADOQ.

Le tournoi de golf suivi du souper des 20^e Jeux régionaux de FADOQ - Région Lanaudière a également été un franc succès avec la présence de près de 200 personnes! La directrice générale Caroline Majeau a profité de cette occasion pour souligner les 20 ans de travail, d'engagement et de dévouement de Carmen Laprade, agente à l'accueil et service aux membres, au sein de notre organisation.

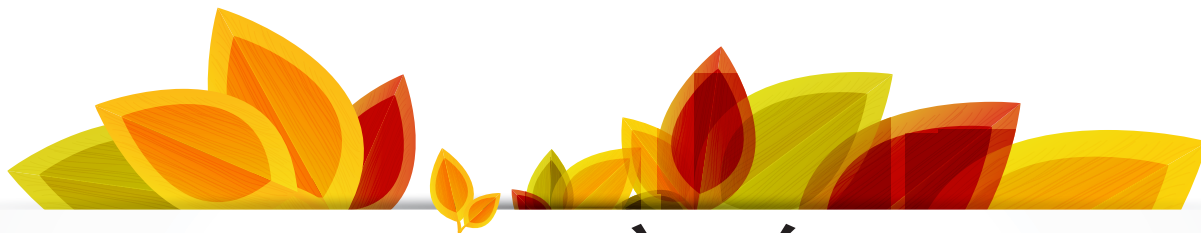
Merci à tous les bénévoles!

Félicitations à tous les nombreux participants et aux médaillés!

Bonne chance à ceux et celles qui iront représenter la région de Lanaudière aux Jeux provinciaux du Réseau FADOQ cet automne!



Vous retrouverez la liste des partenaires qui ont contribué à la réussite de cet événement, ainsi que plusieurs photos de l'événement au www.fadoq.ca/lanaudiere/activites/evenements/20ejeux.



UN AUTOMNE À DÉCOUVRIR! À votre agenda

■ Salon 50 + de Lanaudière

Vendredi 27 septembre de 9 h à 21 h et samedi 28 septembre de 9 h à 17 h

Ce 6^e Salon 50 + de Lanaudière, qui aura lieu aux Galeries Joliette, plaira à toutes et à tous, notamment grâce à son invitée spéciale, Sylvie Bernier qui y présentera une conférence sur les saines habitudes de vie. Merci à nos partenaires qui rendent possible la tenue de cet événement : les pharmacies Pharmaprix de Joliette et St-Charles-Borromée, la radio M 103,5 FM, caisses Desjardins de Joliette et du Centre de Lanaudière, la ville de Joliette et les Galeries Joliette. Sur place, plus de 50 exposants, des défilés de mode et un projet de médiation culturelle et d'exposition intitulé *Un moment d'ouverture*, réalisé grâce au soutien financier du gouvernement du Québec.

Coût : *gratuit*

Endroit : Galeries Joliette, 1075, boulevard Firestone, Joliette

Information :

www.fadoq.ca/lanaudiere/activites/evenements/salon50



SALON 50+
DE LANAUDIÈRE

■ Journée santé

Vendredi, 1^{er} novembre de 8 h 30 à 17 h

La 6^e édition de la Journée santé, présentée par FADOQ - Région Lanaudière et Manoir Louis Joliet / Résidence Marie-Clothide, aura lieu à l'hôtel Château Joliette. Au programme de cette journée : Marie-Josée Taillefer à titre de conférencière, l'humoriste Dominic St-Laurent, des ateliers informatifs sur la santé, présentés par 10 partenaires, ainsi que des collations et un dîner santé! Merci à nos partenaires : les cliniques Lobe et les comités des usagers du nord et du sud de Lanaudière.

Coût : 25 \$ taxes, collations et dîner inclus

Endroit : 450, rue St-Thomas, Joliette

Information :

450 759-7422 poste 8

loisirs@fadoqlanaudiere.ca

Inscriptions : à partir du 16 septembre



■ Journée nationale des aînés

Mardi 1^{er} octobre

Vous êtes invités à venir célébrer la Journée nationale des aînés au Buffet des Continents de Mascouche. Les membres FADOQ ont le privilège de réserver leurs places et de voyager par autobus.

Coût : *En échange d'un don, le dîner en formule buffet à volonté est offert à tous les 50 ans et plus.*

Endroit : Buffet des Continents de Mascouche, 2929, boulevard Gascon, Mascouche

Information :

450 759-7422 poste 8

loisirs@fadoqlanaudiere.ca

Inscription : à partir du 19 août

Si vous faites partie de l'un des clubs FADOQ suivants et que vous voulez profiter du transport par autobus, merci de communiquer avec votre club pour vous inscrire à l'activité : Berthierville, Crabtree, Lavaltrie, Mandeville, Notre-Dame-de-l'Entente, Notre-Dame-des-Prairies, Rawdon, Saint-Gabriel-de-Brandon, Saint-Jacques, Saint-Lin-Laurentides, Saint-Norbert et Saint-Paul.



 Centre culturel Desjardins

Découvrez la **PROGRAMMATION** 2019/2020

450-759-6202
spectaclesjoliette.com



Vous aidez une personne aînée en perte d'autonomie !
Appelez-nous

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINÉS
LANAUDIÈRE

INFO-AIDANT
1 855 852-7784
ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES
LAPPUI.ORG

*Vous êtes là pour eux,
nous sommes là pour vous.*