

BULLETIN

LOISIRS ■ SANTÉ ■ PLEIN AIR FADOQ



Vol.5 n°5

Jeux du Canada 55+

Voici votre chance de représenter le Québec aux Jeux du Canada 55+. 18 disciplines sont au programme (palet, course, hockey, pickleball, billard, etc.). Pour vous inscrire, veuillez communiquer avec le Réseau FADOQ.

Date : En septembre 2018 (ouverture des inscriptions : 1^{er} novembre 2017)

Lieu : Saint-John's, Nouveau-Brunswick

Coût : Aux frais du participant

■ [Accéder à notre site Web pour plus d'informations](#)

■ **NOUS JOINDRE :** Jonathan Goulet 514 252-3017 poste 3704 | jonathan.goulet@fadoq.ca



Équipe FADOQ - Énergie grise Argon 18

Concours 5^e cycliste

Si vous êtes intéressé à rejoindre l'équipe cycliste FADOQ - Énergie grise Argon 18, il est maintenant temps de nous faire parvenir votre candidature.

Chaque année, les membres de cette équipe relèvent le défi du 1 000 km du Grand défi Pierre Lavoie.

Dates à retenir :

- 1 000 km du Grand Défi Pierre Lavoie (en juin 2018)
- Date limite de dépôt des candidatures pour le 5^e cycliste : 17 novembre 2017
- Annonce du gagnant : décembre 2017

■ [Accéder à notre site Web pour plus d'informations](#)

■ **NOUS JOINDRE :** Jonathan Goulet 514 252-3017 poste 3704 | jonathan.goulet@fadoq.ca



ACTIVITÉS SPORTIVES

Karaté pour les 50 ans et plus

Le karaté pour les personnes de plus de 50 ans prévient le vieillissement neurologique et musculaire. Cette activité offre un lieu propice pour se doter d'une boîte à outils d'habiletés techniques visant la sécurité, et ce, dans un contexte d'apprentissage sécuritaire axé sur la confiance en soi. L'école de karaté Shito-Ryu œuvre depuis plus de 20 ans à Trois-Rivières et vous accueille dans ses ateliers 50 ans et plus. Une approche différente afin de vous tenir en forme à votre rythme.

Dates : Les mercredis, de 10 h à 11 h, pour une durée de 6 semaines

Coût : 30 \$ + 15 \$ pour la carte de membre Karaté Shito-Ryu*.

* La carte de membre Karaté Shito-Ryu est obligatoire afin d'être couvert par les assurances en cas d'accident et est valide pour 1 an.

■ **NOUS JOINDRE :** André Pronovost 819 690-6934



Alouettes de Montréal

Prenez part à la première édition du « Tailgate privé » d'avant-match de la FADOQ. Vous aurez d'ailleurs la chance de rencontrer Peter Dalla Riva, ancienne vedette retraitée des Alouettes.

Date : 9 octobre 2017 – botté d'envoi à 14 h, tailgate ouvert dès 11 h 30

Lieu : Stade Percival-Molson (475, avenue des Pins, Montréal).

Le tailgate est situé devant l'entrée Est du stade.

Coût : 70 \$/personne

* Le forfait inclut : 1 billet (section à confirmer), tailgate : tentes, tables de pique-nique, glacières (pour les boissons en cannette seulement), BBQ, animation, camions de nourriture (achats sur place), visite de Peter Della Riva au tailgate avant le match, deux hot-dogs, un sac de croustilles et une bouteille d'eau ou une boisson gazeifiée ou une bière.

■ **NOUS JOINDRE :** Sébastien Haineault 450 686-2339 poste 703 | sebastien.haineault@fadoqlaval.com



Initiation au curling

Vous cherchez une activité cet hiver? Pourquoi ne pas expérimenter ce sport méconnu et pourtant si captivant : le curling. Le cours pour débutants permet d'acquérir les techniques nécessaires à la pratique de ce sport. Profitez de cette offre exclusive de la FADOQ – Région Mauricie pour apprendre une nouvelle activité sportive et faire de nouvelles rencontres. Tout l'équipement est fourni.

Dates : 10, 17, 24, 31 octobre, 7 et 14 novembre 2017, 9 h à 10 h 30

Lieu : Complexe Laviolette, 2203, boulevard des Forges, Trois-Rivières

Coût : 30 \$

■ **NOUS JOINDRE :** Hélène Lapointe 819 374-5774 | developpement@fadoq-mauricie.com



ACTIVITÉS SPORTIVES

Sorties marche santé dans les parcs de Lanaudière

Deux sorties de marche en plein air pour garder la forme! Lors de ces sorties, vous serez accompagné par un responsable FADOQ. En cas de mauvaise météo (pluie forte), la sortie est reportée au vendredi suivant.

Sortie 1 :

Date : 13 octobre 2017, 13 h 30 à 16 h

Lieu : Sentier de la commune de Berthier (10 km). Route 158 (rue de Bienville), entrée du stationnement située sur la droite après le premier pont qui traverse le Chenal du Nord.

Coût : 15 \$ (taxes incluses)

Sortie 2 :

Date : 3 novembre, 13 h 30 à 16 h

Lieu : Parc de l'Île des Moulins à Terrebonne (10 km). Intersection des rues des Braves et Saint-Pierre dans le Vieux-Terrebonne.

Coût : 15 \$ (taxes incluses)

■ **NOUS JOINDRE :** Édith Monette 450 759-7422 | loisirs@fadoqlanaudiere.ca



La Grande marche de Laval du Grand défi Pierre Lavoie

Près de 1000 participants sont attendus pour cette 1^{re} édition!

Soyez des nôtres pour la plus grande marche d'automne à Laval. Beau temps, mauvais temps, n'oubliez pas de prévoir des vêtements adaptés à la température.

Date : 22 octobre 2017, 9 h

Lieu : Centre de la nature, 901, avenue du Parc, Laval

Coût : Gratuit

■ **NOUS JOINDRE :** Sébastien Haineault 450 686-2339 poste 703
sebastien.haineault@fadoqlaval.com



ACTIVITÉS SPORTIVES

Tournoi de curling

Que vous soyez novice ou expérimenté, joignez-vous au tournoi amical de curling de la FADOQ – Région Mauricie. Places limitées.

Dates : 2 au 4 novembre 2017

Lieu : Complexe Laviolette, 2203, boulevard des Forges, Trois-Rivières

Coût : 50 \$/joueur (tournoi, souper et prix de participation) ou 30 \$ pour le souper (accompagnateur)

■ **NOUS JOINDRE :** Hélène Lapointe 819 374-5774 | developpement@fadoq-mauricie.com

Tournoi de hockey FADOQ Laurentides

Les Jeux d'hiver 50+ sont fiers de présenter le tournoi de hockey de Mont-Tremblant, devenu une tradition annuelle.

Bourses remises aux gagnants. Faites vites, les places sont limitées!

Dates : 26 au 28 janvier 2018

Lieu : Aréna de Mont-Tremblant

Coût : 550 \$/équipe

■ **Accéder à notre site Web pour plus d'informations**

■ **NOUS JOINDRE :** Dominic Brisson 819 429-5858, poste 2 | dominic@fadoqlaurentides.org



Tournoi de curling FADOQ Laurentides

À l'occasion de la 10^e édition des Jeux d'hiver, nous sommes fiers de présenter le tournoi de curling de Rivière-Rouge. Il sera présenté en classe ouverte et sera offert avec un minimum de 3 parties garanties.

Des bourses seront remises aux 4 meilleures équipes. Ne tardez pas à vous inscrire, les places sont limitées!

Dates : 2 au 4 février 2018

Lieu : Centre sportif et culturel de la Vallée de la Rouge

Coût : 50 \$/personne (incluant le souper du samedi soir)

■ **Accéder à notre site Web pour plus d'informations**

■ **NOUS JOINDRE :** Dominic Brisson 819 429-5858, poste 2 | dominic@fadoqlaurentides.org



SALONS, COURS ET ATELIERS

Ateliers de loisir littéraire

Prenez part à la 1^{re} édition des Ateliers d'écriture FADOQ, dispensés par les animateurs de la Fédération québécoise du loisir littéraire (FQLL). Surmontez vos blocages et apprenez à écrire un récit de vie, un poème, un conte ou, pourquoi pas, une bande dessinée! Les mots sont infinis, il ne manque que votre créativité!

Dates : Dès l'automne 2017

■ **NOUS JOINDRE :** 1 800 828-3344 | 1 800 544-9058



Atelier d'écriture Mille et un mots

L'atelier d'écriture Mille et un mots est un lieu collectif consacré à l'écriture qui sollicite votre créativité. Dans cette belle aventure, vous serez accompagné d'Anne Klimov, détentrice d'une maîtrise en études littéraires.

Ateliers de septembre : 14-21-28 septembre et 5-12 octobre 2017 de 13 h 30 à 15 h 15

Lieu : Bureau régional, 1325, rue Brébeuf, Trois-Rivières

Ateliers d'octobre : 19-26 octobre et 2-9-16 novembre 2017 de 13 h 30 à 15 h 15

Lieu : Club Sérénité, 1301, 5e avenue, Shawinigan

Coût : 50 \$/5 ateliers

■ **NOUS JOINDRE :** Hélène Lapointe 819 374-5774 | developpement@fadoq-mauricie.com

Cours de bridge

Avec l'arrivée de l'automne, la FADOQ – Région Mauricie offre le cours de bridge pour débutants. Quoi de plus passionnant que d'expérimenter ce noble jeu de cartes avec des personnes de même niveau.

Dates : Débute le 28 septembre 2017, pour une période de 10 semaines

Lieu : Bureau de la FADOQ – Région Mauricie, 1325, rue Brébeuf, Trois-Rivières

Coût : 75 \$

■ **NOUS JOINDRE :** Hélène Lapointe 819 374-5774
developpement@fadoq-mauricie.com



SALONS, COURS ET ATELIERS

Salon FADOQ-RY

Le rendez-vous de l'automne à ne pas manquer!

Vous êtes invité à participer à ce salon destiné à la clientèle des 50 ans et plus. Sur place, il y aura à votre disposition une foule d'informations sur différents volets de la vie courante : santé, loisirs, prévention, droits, formation « Héros en trente © », etc.

Au programme : Visite des exposants et de la zone de talent FADOQ, conférence de sœur Angèle (11 h) et de Marguerite Blais (14 h).

Date : 4 octobre 2017, 9 h 30 à 16 h

Lieu : Galeries Saint-Hyacinthe, 3200, boulevard Laframboise, Saint-Hyacinthe

Coût : Gratuit

■ **Accéder à notre site Web pour plus d'informations**

■ **POUR INFORMATIONS :** Manon Tourigny 450 774-8111, poste 3 | manon.tourigny@fadoqry.ca



Salon des jeunes 50 ans et plus

Plus de 60 exposants vous attendent! Santé, loisir, plein air, nutrition, sport... de tout pour vous!

Dates : 6 octobre 2017, 9 h 30 à 21 h et 7 octobre 2017, 9 h à 17 h

Lieu : Galeries Joliette, 1075, boulevard Firestone, Joliette

Coût : Gratuit

■ **Accéder à notre site Web pour plus d'informations**

■ **POUR INFORMATIONS :** Édith Monette 450 759-7422, poste 8 | loisirs@fadoqlanaudiere.ca



Photo de nature

Atelier thématique de photographie, trépied requis.

Date : 14 octobre 2017, 9 h à 11 h 30

Lieu : Rendez-vous dans le nouveau stationnement du parc de l'Île Vessot (entrée située sur le boulevard Base-de-Roc, Joliette)

Coût : 35 \$ (taxes incluses)

■ **Accéder à notre site Web pour plus d'informations**

■ **POUR INFORMATIONS :** Édith Monette 450 759-7422, poste 8 | loisirs@fadoqlanaudiere.ca



SALONS, COURS ET ATELIERS

Bricolage grands-parents et petits-enfants

Une occasion pour les membres FADOQ de passer un moment privilégié avec leurs petits-enfants âgés de 6 à 10 ans. En duos artistiques d'une matinée, vous bricolerez de jolies enveloppes recyclées.

Date : 14 octobre 2017, 9 h 30 à 12 h

Lieu : 626, boulevard Manseau, Joliette

Coût : 40 \$ par dyade (taxes et matériel inclus)

- **Accéder à notre site Web pour plus d'informations**
- **POUR INFORMATIONS :** Édith Monette 450 759-7422, poste 8
loisirs@fadoqlanaudiere.ca



Initiation au faux-vitrail

Une occasion pour les membres FADOQ de découvrir les médiums associés et de pratiquer la technique du faux-vitrail à travers un projet réalisé pendant la journée d'initiation.

Date : 28 octobre 2017, 9 h 30 à 15 h 30

Lieu : 626, boulevard Manseau, Joliette

Coût : 90 \$ (taxes et matériel inclus)

- **Accéder à notre site Web pour plus d'informations**
- **POUR INFORMATIONS :** Édith Monette 450 759-7422, poste 8 | loisirs@fadoqlanaudiere.ca



Création de cartes de Noël

Créez des cartes de souhaits personnalisées avant la période des fêtes : papiers colorés et à motifs, fils d'or et d'argent, rubans, pierres brillantes et souhaits pour l'année 2018... assemblés avec cœur et bonheur!

Date : 17 novembre 2017, 13 h 30 à 17 h

Lieu : 626, boulevard Manseau, Joliette

Coût : 40 \$ (taxes et matériel inclus)

- **Accéder à notre site Web pour plus d'informations**
- **POUR INFORMATIONS :** Édith Monette 450 759-7422, poste 8
loisirs@fadoqlanaudiere.ca



ACTIVITÉS CULTURELLES ET ESCAPADES

Virée patrimoniale dans le Vieux-Sainte-Rose

Dans le cadre de la Semaine lavalloise des aînés, nous vous invitons à découvrir les joyaux du quartier du Vieux-Sainte-Rose, dans une Virée patrimoniale au cours de laquelle vous rencontrerez des personnages plus vrais que nature!

Date : 11 octobre 2017, 10 h 30 à 12 h

Lieu : Centre d'art Sainte-Rose, 216, boulevard Sainte-Rose, Laval

Coût : 15 \$/personne (taxes incluses)



■ **NOUS JOINDRE :** Manon Gibeault 450 686-2339 | manon.gibeault@fadoqlaval.com

Croisière – Iberville et Cidrerie et Verger Léo Boutin

En compagnie d'un personnel chaleureux et compétent, partez à la découverte de la rivière Richelieu à bord du Pierre-Le Moyne-d'Iberville.

Après le repas dans un restaurant de la région, poursuivez cette journée par une visite à la Cidrerie et Verger Léo Boutin, situé au pied du mont Saint-Grégoire. Fabricant de cidres allant de l'apéritif au digestif, du cidre léger à fort, en passant par les effervescents, la Cidrerie a tout pour plaire à l'épicurien. Sur place, on retrouve des sous-produits, des mets préparés maison, des pâtisseries et encore plus!

Date : 14 octobre 2017

Lieu : Départ au bureau de la FADOQ – Région Mauricie, 1325, rue Brébeuf, Trois-Rivières

Coût : 90 \$

■ **NOUS JOINDRE :** Hélène Lapointe 819 374-5774 | developpement@fadoq-mauricie.com

Virée patrimoniale dans le Vieux-Sainte-Rose

À la demande générale, c'est le retour de la Virée magasinage Carrefour Laval! Profitez de cette visite à la destination magasinage numéro 1 pour faire vos emplettes de Noël. Situé à Laval, au nord de Montréal, ce méga centre commercial de 1,3 million de pieds carrés regroupe sous un même toit 300 magasins et services, avec des enseignes renommées.

Date : 28 octobre 2017

Lieu : Départ du bureau régional de la FADOQ – Région Mauricie, 1325, rue Brébeuf, Trois-Rivières

Coût : 25 \$



■ **NOUS JOINDRE :** Hélène Lapointe 819 374-5774 | developpement@fadoq-mauricie.com



ACTIVITÉS CULTURELLES ET ESCAPADES

Casino – Nos plus belles chansons de Noël

Ces chansons qui ont bercé notre enfance et qui, aujourd'hui, nous rappellent l'importance de cette période de l'année. Le spectacle *Nos plus belles chansons de Noël* réunit sur scène trois grandes interprètes féminines : Marianne Mathieu, Nancy Fortin et Rita Tabbakh. Accompagnées de quatre musiciens, elles chanteront les grands classiques de Noël qui vous raviront grâce aux incroyables harmonies et performances vocales de ces trois interprètes exceptionnelles.

À votre arrivée, vous serez attendu pour un buffet à volonté au Pavillon 67 pour ensuite vous diriger vers le Cabaret du Casino où une consommation de votre choix vous sera servie. Enfin, quoi de mieux qu'un petit 2 heures au Casino pour utiliser votre crédit jeu de 10 \$.

Date : 29 novembre 2017

Lieu : Départ du bureau régional de la FADOQ – Région Mauricie, 1325, rue Brébeuf, Trois-Rivières

Coût : 75 \$

■ **NOUS JOINDRE :** Hélène Lapointe 819 374-5774 | developpement@fadoq-mauricie.com

5 à 7 Vins et fromages

C'est la sommelière Nathalie Bazzo qui honorera cette 3^e édition. Membre de l'Amicale des sommeliers de Montréal depuis 15 ans, elle y a même déjà gagné plus d'une fois le concours annuel provincial de dégustation.

Date : 30 novembre 2017, 17 h

Lieu : Grande salle du bureau de la FADOQ – Région Laval, 1450 boul. Pie-X, Laval

Coût : 50 \$/personne (plus taxes)

* *Le forfait inclus :* ½ bouteille de vin par personne (rouge et blanc), présentation privée de la sommelière, petit goûter (fromages, charcuteries, pain)

■ **NOUS JOINDRE :** Manon Gibeault 450 686-2339 | manon.gibeault@fadoqlaval.com



Party de Noël

Venez célébrer l'arrivée des fêtes lors de notre traditionnel souper de Noël : cocktail de bienvenue, repas festif (fondue), animation (Ginette Provencher), prix de participation, prix de présence et soirée dansante!

Date : 1^{er} décembre 2017, 16 h 30

Heure : 16 h à 22 h 30

Lieu : Sous-sol de l'église Sainte-Marguerite, 1325, rue Brébeuf, Trois-Rivières

Coût : 30 \$ (membres FADOQ) et possibilité de réserver une table complète (8 personnes) pour 240 \$

■ **NOUS JOINDRE :** Hélène Lapointe 819 374-5774 | developpement@fadoq-mauricie.com



ACTIVITÉS CULTURELLES ET ESCAPADES

Concert *En route vers Noël*

Concert de Noël et possibilité d'une rencontre de chœur (rencontre avec Daniel Lemyre et les choristes autour d'une bouteille de vin et d'un plateau de fromages).

Date : 3 décembre 2017, 14 h

Lieu : Sous-sol de l'église Sainte-Marguerite, 1325, rue Brébeuf, Trois-Rivières

Coût : Concert seulement : adultes (20 \$) et enfants de 5 à 12 ans (7 \$)

Concert et rencontre de chœur : membres FADOQ (25 \$), non-membres (30 \$)

■ **NOUS JOINDRE :** Hélène Lapointe 819 374-5774 | developpement@fadoq-mauricie.com

Le Réseau FADOQ remercie ses Grands Partenaires

