

BULLETIN

LOISIRS ■ SANTÉ ■ PLEIN AIR FADOQ



Vol.6 n°4

Jeux FADOQ 2018, on vous attend!

Cette année, les finales provinciales des Jeux FADOQ se dérouleront à Saint-Jérôme. Cet événement grandiose rassemblera 1 200 personnes de 50 ans et plus qui s'affronteront dans 14 disciplines.

La cérémonie d'ouverture aura lieu au Théâtre Gilles-Vigneaut, le 11 septembre, à 17 h 30. Le banquet quant à lui se déroulera au Centre Lafontaine Plus (à la salle Paul-Tremblay), le 12 septembre, à 18 h 30, sous la thématique des années 70 (inscription obligatoire auprès de votre bureau régional FADOQ). Que vous veniez compétitionner, vous impliquer ou encourager, nous vous attendons en grand nombre!

Dates : 11, 12 et 13 septembre 2018

Lieu : Saint-Jérôme

- **POUR INFORMATION :** 1 800 828-3344 | loisirs@fadoq.ca
[Accédez à la page Web >>](#)



Ateliers FADOQ.ca

Un concept unique pour les 50 ans et plus

Les Ateliers FADOQ.ca, des formations conçues sur mesure pour les 50 ans et plus, sont offerts dans plusieurs régions du Québec, à prix abordable.

Venez découvrir l'ordinateur, la tablette numérique, la navigation Web, ainsi que plusieurs logiciels, notamment Word et Excel.

Dès septembre, inscrivez-vous au nouveau cours mis sur pied par le Réseau FADOQ : Initiation aux réseaux sociaux – Facebook et Messenger.

Les cours disponibles varient d'une région à l'autre. Renseignez-vous auprès de votre bureau régional pour connaître l'offre et l'horaire des cours.

- **POUR INFORMATION :** 1 800 828-3344 | info@fadoq.ca
[Accédez à la page Web >>](#)



SPÉCIAL : EN AVANT, MARCHÉ

Randonnée au Parc régional des Sept-Chutes

Venez découvrir la splendeur des paysages lanauois en participant à cette randonnée pédestre au Parc régional des Sept-Chutes.

En cas de mauvaise météo, la randonnée est reportée au lendemain. Vous serez appelés le 30 août en cas de report. Prévoir les deux dates à votre calendrier, aucun remboursement ne sera accordé.

Date : 31 août, de 10 h à 16 h (apportez votre lunch)

Lieu : Parc régional des Sept-Chutes, 4031, chemin Brassard Sud (route 131) à Saint-Zénon

Coût : 10 \$, taxes, animation et collation incluses



© Tourisme Lanaudière | J.Vigneux

■ **POUR INFORMATION :** Édith Monette, 450 759-7422 poste 8
loisirs@fadoqlanaudiere.ca | [Accédez au site Web >>](#)

La Grande Marche

La FADOQ - Région Gaspésie Îles-de-la-Madeleine vous invite à participer à la 2^e édition de « La Grande Marche », un événement où rassemblement, promotion et socialisation sont au rendez-vous.

Venez découvrir le parc national Forillon avec son décor impressionnant. Les randonnées varieront entre 5 et 10 km et seront précédées d'un réchauffement yoga.

De plus, vous pourrez rencontrer divers partenaires et un dîner santé vous sera offert. Massage de pieds disponible.

Date : 29 septembre, à 10 h

Lieu : Parc Forillon (point de rencontre à déterminer)

Coût : Cotisation volontaire

■ **POUR INFORMATION :** [Annick Joncas, 418 368-4715](#)
annick.fadoq@hotmail.com
[Accédez à la brochure des Grandes Marches >>](#)



SPÉCIAL : EN AVANT, MARCHÉ (SUITE)

Randonnée à la Montagne-du-Fourneau

Dans le cadre des Grandes Marches du Réseau FADOQ, la FADOQ - Région Bas Saint-Laurent vous invite à participer à une sortie de 8,5 km au parc national du Lac-Témiscouata.

C'est une activité clés en main! Tout est inclus : transport en autobus de Rivière-du-Loup ou de Rimouski, frais d'accès au parc, boîte à lunch, eau et collation, conférence en après-midi sur la conservation et le développement forestier et sur l'histoire de Grey Owl, fervent défenseur de la biodiversité.

Date : 6 octobre

Lieu : Parc national du Lac-Témiscouata, 400, chemin de la Vieille-Route, à Squatec

Coût : 30 \$ sans transport/40 \$ avec transport

■ **POUR INFORMATION :** Étienne Tremblay, 418 893-2111
dev.fadoqbsl@videotron.ca | [Accédez à la brochure des Grandes Marches >>](#)



© Nancy Bérubé 2014

Grande Marche « La Pommenade »

La FADOQ - Région Rive-Sud-Suroît vous invite à « La Pommenade ». Il s'agit d'une marche de 8 km de niveau débutant, sur une portion du Circuit du Paysan.

Cette randonnée inclut des arrêts dans des attrait agrotouristiques : visite d'un verger avec autocueillette de pommes, arrêt chez un producteur de lavande avec fabrication d'un savon et diner dans une érablière avec démonstration culinaire.

Date : 10 octobre, de 7 h 30 à 16 h 30

Lieu : Départ de Saint-Jean-sur-Richelieu vers Franklin

Coût : 40 \$ avec transport en autobus et 30 \$ sans transport

■ **POUR INFORMATION :** Anne Choquet, 450 347-0910 poste 209
anne.choquet@fadoqrss.org | [Accédez à la page Web >>](#)



AUTRES ACTIVITÉS SPORTIVES

Tournoi de pétanque amical et épluchette de blé d'Inde

Éloi Simard, grand joueur de pétanque depuis plus de 25 ans, vous invite à venir découvrir les belles installations de pétanque à Rivière-du-Loup, au parc du Campus-et-de-la-Cité, dans le cadre d'un tournoi amical avec musique et épluchette de blé d'Inde. Venez fraterniser avec « sa gang ». Que vous soyez débutant ou expérimenté, le plaisir sera au rendez-vous!

Date : 28 août, de 13 h à 18 h (remis au lendemain en cas de pluie)

Lieu : Parc du Campus-et-de-la-Cité

189, boulevard de l'Hôtel-de-Ville, à Rivière-du-Loup
(derrière le bureau d'information touristique)

Coût : gratuit



■ **POUR INFORMATION :** Étienne Tremblay, 418 893-2111 | dev.fadoqbsl@videotron.ca

Tournoi de golf multirégional

Les régions des Laurentides, de l'Outaouais, de l'Île de Montréal et de Laval vous convient à la 12^e édition du Tournoi de golf multirégional FADOQ, qui aura lieu au Club de golf le Diamant de Mirabel, le 10 septembre, en marge des 27^{es} Jeux FADOQ.

Formule : Vegas à quatre non compétitif. Date limite d'inscription : 24 août, mais faites vite, le nombre de places est limité!

Date : 10 septembre, de 10 h à 22 h 30

Lieu : Club de golf le Diamant, à Mirabel

Coût : 115 \$, incluant brunch, droit de jeu, voiturette, souper, taxes et service



■ **POUR INFORMATION :**

LAURENTIDES : Patrice Savard, 1 877 429-5858 poste 227 | patrice@fadoqlaurentides.org

LAVAL : Manon Gibeault, 450 686-2339, poste 702 | manon.gibeault@fadoqlaval.com

OUTAOUAIS : Richard Bisson, 819 777-5774 | fadoqoutaouais@gmail.com

ÎLE DE MONTRÉAL : Olivier Gauthier, 514 271-1411 poste 222 | ogauthier@fadoqmtl.org

[Accédez au dépliant d'information >>](#)



AUTRES ACTIVITÉS SPORTIVES (SUITE)

Séance d'essai d'aviron

Vous voulez vous dépasser et vous amuser? Venez essayer l'aviron! La séance d'essai est offerte dans un environnement sécuritaire.

Date limite pour s'inscrire : 24 août, à 12 h.

Date : 1^{er} septembre

Lieu : Club d'aviron de Terrebonne, 2740, 40^e Avenue
à Terrebonne

Coût : 25 \$, taxes incluses



■ **POUR INFORMATION :** Édith Monette, 450 759-7422 poste 8
loisirs@fadoqlanaudiere.ca | [Accédez au site Web >>](#)

Marcher ou courir en plein cœur de Québec

Le Marathon SSQ de Québec aura lieu du 12 au 14 octobre prochain.

Nouveauté cette année, le parcours sera 100 % Ville de Québec, car l'ensemble des épreuves (2 km, 5 km, 10 km, 21,1 km et 42,2 km) traverseront les plus beaux quartiers de la ville.

C'est l'occasion unique de marcher ou de courir sur un parcours « carte postale ». Il suffit de vous inscrire sur jecoursqc.com.

Dates : 12, 13 14 octobre

Lieu : Ville de Québec

Coût : À partir de 54 \$

■ **POUR INFORMATION :** Catherine Poirier 418-977-1122, poste 6151
info@jecoursqc.com | [Accédez au site Web >>](#)



AUTRES ACTIVITÉS SPORTIVES

Tournoi de curling FADOQ – RQCA

La FADOQ – RQCA vous invite à son tournoi annuel de curling qui aura lieu les 20, 21 et 22 novembre, au Club de curling Jacques-Cartier, à Québec. Les équipes, composées de quatre joueurs, auront le choix de participer à ce tournoi dans la catégorie « compétition » ou dans la catégorie « participation ».

Un souper sera offert, des prix de présence seront tirés et des bourses totalisant 1 500 \$ seront remises aux équipes gagnantes. Plaisir garanti pour les amateurs de curling! La date limite d'inscription est le 2 novembre.

Dates : 20, 21 et 22 novembre

Lieu : Club de curling Jacques-Cartier, à Québec

Coût : Compétition - 260 \$ par équipe | Participation - 200 \$ par équipe

■ **POUR INFORMATION :** [Frédérique Chevarie, 418 650-3552 poste 223](mailto:Frédérique.Chevarie@fadoq-quebec.qc.ca)
fchevarie@fadoq-quebec.qc.ca | [Accédez à la page Web >>](#)



Tournoi interrégional de pickleball FADOQ – Outaouais

La FADOQ – Région Outaouais convie vous convie à son tout premier tournoi de pickleball. Cet événement s'adresse aux membres FADOQ de toutes les régions. Trois catégories 50 ans et plus vous sont proposées : double masculin, double féminin, double mixte. L'inscription, dont la date limite est le **2 novembre 2018**, se fera par équipe.

Date : 24 novembre à 9 h

Lieu : Centre sportif de Gatineau, 850, boulevard de la Gappe, à Gatineau

Coût : 30 \$ par personne, incluant le dîner (carte FADOQ obligatoire)

■ **POUR INFORMATION :** [819 777-5774](tel:819-777-5774)
fadoqoutaouais@gmail.com



5^e tournoi de hockey de la FADOQ – Région Estrie

C'est avec beaucoup de fierté que la FADOQ – Région Estrie vous convie à cette 5^e édition. Trois parties par équipe sont au programme (en fonction du nombre d'inscriptions).

Dates : 7, 8 et 9 décembre

Lieu : Complexe sportif Thibault GM, 2959, boulevard de l'Université, à Sherbrooke

Coût : 550 \$ par équipe (membre FADOQ)

■ **POUR INFORMATION :** [Michel Francoeur, 819 566-7748 poste 6](mailto:Michel.Francoeur@fadoqestrie.ca)
loisirs@fadoqestrie.ca | [Accédez à la page Web >>](#)



ACTIVITÉS CULTURELLES

Une matinée intergénérationnelle tout en culture

Assistez au concert *Les 7 trompettes de Fred Piston*, puis participez à la visite animée de l'exposition *Créer l'été des rencontres improbables* et à l'activité créative grands-parents et petits-enfants.

Date : 23 août, de 10 h à 12 h

Lieu : Centre d'art Diane-Dufresne, 11, allée de la Création, Repentigny

Coût : 18 \$ (adulte) et 12 \$ (enfant), taxes incluses

■ **POUR INFORMATION :** Édith Monette, 450 759-7422 poste 8
loisirs@fadoqlanaudiere.ca | [Accédez à la page Web >>](#)



Tonga Lumina

À la brunante, prenez part à Tonga Lumina, l'expérience sensorielle en forêt signée Moment Factory. Marche nocturne de 1,5 km sur un sentier illuminé et en poussière de roche...

Dates : 25 et 26 août – 2 repas – hébergement 1 nuitée

Coût : 299 \$ (non recommandé aux personnes à mobilité réduite)

■ **POUR INFORMATION :** Karina Néron, 514 271-1411 poste 229
kneron@fadoqmtl.org
[Accédez à plus d'informations >>](#)



Fête des vendanges Magog-Orford

Visite du vignoble Le Cep d'argent, temps libre à la Fête des vendanges.

Date : 2 septembre (1 repas)

Coût : 139 \$, forfait dégustation inclus

■ **POUR INFORMATION :** Karina Néron, 514 271-1411 poste 229
kneron@fadoqmtl.org
[Accédez à plus d'informations >>](#)



ACTIVITÉS CULTURELLES (SUITE)

Souper aux saveurs italiennes

Exclusivement pour les membres FADOQ, en partenariat avec l'hôtel Château Joliette, un souper gastronomique élaboré par le chef Guillaume Plouffe, avec des produits lanaudois.

Menu 4 services :

- Salade panzanella, tomates du jardin, pain maison au balsamique et basilic frais
- Arancini de bison de la Terre des bisons, sauce aux poivrons grillés et miel d'automne Abelha et Aristée
- Osso bucco de porc du Porc du rang 4, sauce tomate classique et asperges de saison
- Sandwich à la crème réinventé, biscuits maison et gelato aux pistaches



Forfait hébergement disponible incluant le petit-déjeuner gourmand : 125 \$ plus taxes pour une personne à la chambre ou 140 \$ plus taxes pour deux personnes à la chambre (pourboire inclus). Communiquez avec Claudine Boisvert, au 1 800 361-0572 ou au 450 752-2525, poste 101.

Date : 20 septembre, dès 18 h

Lieu : Hôtel Château Joliette, salle Lindsay, 450, rue Saint-Thomas, à Joliette

Coût : 47 \$, taxes et service inclus (boissons et alcool en sus)

- **POUR INFORMATION :** Édith Monette, 450 759-7422 poste 8
loisirs@fadoqlanaudiere.ca | [Accédez à la page Web >>](#)

Initiation à la mycologie

Venez découvrir le monde fascinant des champignons.

Date : 21 septembre, de 9 h à 16 h (apportez votre lunch)

Lieu : 190, rue Montcalm, Joliette, salle Noël Lacas (sous-sol) pour la partie théorique. La partie pratique se déroulera dans le Sentier champêtre, entrée du rang Sainte-Julie, à Notre-Dame-des-Prairies.

Coût : 55 \$, taxes incluses

- **POUR INFORMATION :** Édith Monette, 450 759-7422 poste 8
loisirs@fadoqlanaudiere.ca
[Accédez à la page Web >>](#)



ACTIVITÉS CULTURELLES (SUITE)

5 à 7 accords mets et vins

Venez découvrir et déguster les accords mets et vins italiens concoctés pour vous par notre sommelier Christian Jacques. Partage, ambiance décontractée et plaisir assuré lors de ce rendez-vous automnal!

Date : 4 octobre, de 17 h à 19 h et plus

Lieu : 626, boulevard Manseau, à Joliette

Coût : 55 \$, taxes incluses

■ **POUR INFORMATION :** Édith Monette, 450 759-7422 poste 8
loisirs@fadoqlanaudiere.ca | [Accédez à la page Web >>](#)



Visite à l'abbaye Val-Notre-Dame

Randonnée pédestre, pique-nique, visite guidée du monastère et découverte du magasin de l'abbaye et de ses expositions sont au menu. Date limite pour s'inscrire : 10 octobre, à 12 h.

Date : 12 octobre, de 11 h à 15 h 30 (apportez votre lunch)

Lieu : Rendez-vous dans le stationnement des marcheurs
250, chemin de la Montagne Coupée, à Saint-Jean-de-Matha

Coût : 10 \$, taxes incluses, avec un produit du magasin de l'abbaye en prime

■ **POUR INFORMATION :** Édith Monette, 450 759-7422 poste 8
loisirs@fadoqlanaudiere.ca | [Accédez au site Web >>](#)



Soirée dansante signée FADOQ - Région Laval

Vous êtes convié à une soirée dansante suivie d'un buffet. Plein de surprises à cette occasion, pour simplement fêter et avoir du plaisir! Un événement qui saura vous plaire grâce à la qualité qui fait la signature de FADOQ - Laval.

Avec le Duo Star Max, revivez les années 50 à aujourd'hui. Suzanne et Yves vous feront danser des danses en ligne, swing, merengue, slow... Il y aura des prix pour la personne qui aura le plus beau chapeau ou le plus bel accessoire (ex. : cravate, chemise, à vous d'avoir de l'imagination).

Date : 13 octobre, dès 18 h 30

Lieu : Restaurant Bellavista, au 1365, montée Masson, à Laval

Coût : 35 \$/personne pour les membres FADOQ (50 \$/personne pour les non-membres)

■ **POUR INFORMATION :** Manon Gibeault, 450 686-2339 poste 702
manon.gibeault@fadoqlaval.com | [Accédez à la page Web >>](#)



SALONS

Salon FADOQ – RY

La FADOQ – Région Richelieu-Yamaska vous invite à participer à la 11^e édition du Salon FADOQ – RY. Ce salon, destiné à la clientèle des 50 ans et plus, aura lieu le 3 octobre aux Galeries Saint-Hyacinthe, de 9 h 30 à 16 h.

Ce sera l'occasion de faire le lancement du nouveau programme FADOQ, Dans la peau d'un aîné, et la présentation de la trousse Avant de m'envoler.

Plus de 60 exposants seront sur place pour présenter produits et services. Le Salon FADOQ – RY, l'événement de l'automne à ne pas manquer!

Date : 3 octobre, de 9 h 30 à 16 h

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

Coût : gratuit

■ **POUR INFORMATION :** Manon Tourigny, 450 774-8111 poste 3
manon.tourigny@fadoqry.ca | [Accédez à la page Web >>](#)



1^{er} Salon des aînés de Laval

Nous vous invitons en grand nombre à venir à la 1^{re} édition du Salon des aînés de Laval. Venez rencontrer différents exposants.

Plusieurs conférenciers, dont Josée Boudreault et Marie-Josée Taillefer, en plus d'un artiste invité, Joël Denis, seront présents lors de l'événement selon l'horaire (voir les détails sur le site Web).

Notre conférencière, marraine et porte-parole du Salon, Danielle Ouimet, sera au Salon les 20 et 21 octobre. Il y aura des prix de présence. FADOQ – Région Laval agit à titre de partenaire majeur de cet événement.

Date : 19, 20 et 21 octobre

Lieu : Place Forzani de Laval, 4855, rue Louis-B.-Mayer, Laval

Coût : Entrée et stationnement gratuits pour tous

■ **POUR INFORMATION :** Manon Gibeault, 450 686-2339 poste 702
manon.gibeault@fadoqlaval.com | [Accédez à la page Web >>](#)



SALONS

Salon FADOQ – Région Estrie

Le Salon est l'occasion de vous informer des différents services et produits offerts à la population de 50 ans et plus, et cela, autant du côté santé, sécurité, bien-être et loisirs.

Ainsi, la présente édition vous offre l'occasion de rencontrer plus de 150 exposants répartis dans différentes catégories, mais aussi, de participer à quelques conférences et ateliers interactifs.

Aussi informative que divertissante, cette programmation touche tant les baby-boomers que ceux qui les ont précédés, mais toute la population y est invitée.

Dates : 10 et 11 novembre, de 9 h à 16 h 30

Lieu : 1600, boulevard du Plateau-Saint-Joseph, à Sherbrooke

Coût : gratuit

■ **POUR INFORMATION :** Michel Francoeur, 819 566-7748 poste 6
loisirs@fadoqestrie.ca | [Accédez à la page Web >>](#)



La force des
50
ANS +
Le salon fadoq
Estrie

SALON FADOQ ESTRIE
SAMEDI ET DIMANCHE, 10 et 11 NOVEMBRE 2018
9 h à 16 h 30
Centre de foires de Sherbrooke
(1600, boul. du Plateau Saint-Joseph)
ENTRÉE GRATUITE!

Plus de
150 EXPOSANTS
sur place et
7 000 visiteurs !

Venez
rencontrer
Louise DesChâtelets
Porte-parole du Salon

CENTRE DE FOIRES DE SHERBROOKE

Un rendez-vous à ne pas manquer !

Le Réseau FADOQ remercie ses Grands Partenaires

