



# BULLETIN *LOISIRS*

Vol. 7 n°3

## Participation record aux Jeux FADOQ

Jamais les Jeux FADOQ provinciaux n'avaient attiré autant de participants : 1 860! La 28<sup>e</sup> édition des Jeux FADOQ, tenue à Trois-Rivières du 17 au 19 septembre, est donc passée à l'histoire avant même que ne débutent les compétitions dans les 14 disciplines au menu du plus grand rassemblement actif réservé aux 50+ dans la province. Mais on se souviendra de ces Jeux pour bien d'autres raisons que ce record de participation.

Certains retiendront particulièrement la cérémonie d'ouverture, qui a fait salle comble. Il fallait voir arriver le porteur de la flamme, nul autre que le marcheur et ex-olympien Marcel Jobin. Ce fier Mauricien a récemment été couronné champion du monde au 3000 m, chez les 75 ans et plus.

Pour d'autres, les compétitions elles-mêmes auront généré leur lot de souvenirs impérissables. Trois-Rivières vivait littéralement au rythme des Jeux, avec des tournois sur neuf plateaux à travers la ville. Quant à la Soirée des Jeux, elle a été particulièrement mémorable grâce à son thème, le country, à l'animation et, bien sûr, à la danse en ligne!

Une grande première a aussi retenu l'attention : des Jeux plus écoresponsables, sans l'ombre d'une bouteille d'eau à usage unique. Participants et bénévoles ont entre autres reçu une bouteille isotherme réutilisable, gracieuseté du Réseau, et ils pouvaient faire le plein d'eau à des stations de remplissage.

Bravo à la région hôte, la Mauricie, qui soulignait à cette occasion ses 50 ans d'existence!

## Du nouveau à la Coupe du Québec 50+ de hockey

C'est maintenant officiel : la Coupe du Québec 50+ de hockey se déroulera du 3 au 5 avril 2020. Aussi à noter, pour sa 9<sup>e</sup> édition, ce tournoi compétitif de hockey amateur signé FADOQ déménagera au Complexe sportif Isatis de Saint-Constant.

La période des inscriptions à ce très populaire tournoi débutera à la fin novembre (date exacte et autres informations à venir au [fadoq.ca](http://fadoq.ca)).



# ACTIVITÉS SPORTIVES

## Journée sportive au CSAD

### Mauricie

Le Complexe Sportif Alphonse-Desjardins est un centre sportif comptant une multitude de sports et de services.

Par le biais d'activités et d'une visite guidée, nous vous invitons à venir découvrir ce centre d'activités physiques.

Lors de cette journée, vous serez accueilli avec café et muffin.

Pour poursuivre, il y aura deux blocs d'activité d'une durée d'une heure. Vous devrez choisir 4 activités en ordre de préférence parmi les sports ci-dessous : pickleball, zumbagold, yoga, badminton, gym, golf virtuel, ping-pong, dek hockey, stretching, vélo-fit, circuit de marche active et danse.

Pour le dîner, un choix du chef, une gracieuseté de Rôtisseries Fusée vous sera servi. Pour terminer la journée, il y aura une conférence accompagnée de café, collation et smoothie.

Cette journée est exclusivement réservée aux 50 ans et plus.

**Date :** Vendredi 18 octobre, 9 h à 15 h 30

**Lieu :** Complexe sportif Alphonse-Desjardins  
260, Dessureault, Trois-Rivières

**Coût :** Gratuit

■ **POUR INFORMATION :**  
**Pierre-Olivier, 819 374-5774**

[Accédez au site Web >>](#)

## Randonnée sentier des Contreforts

### Lanaudière

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

**Date :** Vendredi 25 octobre, de 10 h à 15 h

**Lieu :** Accès par le chemin Saint-Côme,  
Notre-Dame-de-la-Merci

**Coût :** Gratuit, inscription requise

■ **POUR INFORMATION :**  
**Édith Monette, 450 759-7422, poste 8**  
[loisirs@fadoqlanaudiere.ca](mailto:loisirs@fadoqlanaudiere.ca)



[Accédez à la page Web >>](#)

# ACTIVITÉS SPORTIVES

## Tournoi de curling

Québec et Chaudière-Appalaches

La FADOQ - Régions de Québec et Chaudière-Appalaches vous invite à son tournoi annuel de curling. Celui-ci se fera en équipes de 4 joueurs et se déroulera sur 3 jours au Club de curling Jacques-Cartier à Québec. Des bourses totalisant 1500 \$ seront remises aux meilleures équipes de chaque catégorie. De plus, les participants sont conviés à un banquet le 20 novembre, au cours duquel plusieurs tirages seront effectués.

**Dates :** 19, 20 et 21 novembre

**Lieu :** 1015, boul. René-Lévesque Ouest, Québec

**Coût :** 220 \$ par équipe dans la catégorie participation  
280 \$ par équipe dans la catégorie compétition

■ **POUR INFORMATION :**

Frédérique Chevarie, 418 650-5050, poste 223

[fchevarie@fadoq-quebec.qc.ca](mailto:fchevarie@fadoq-quebec.qc.ca)



[Accédez à la page Web >>](#)

## 6<sup>e</sup> Tournoi de hockey de la FADOQ Région Estrie

Estrie

A poster for the 'TOURNOI DE HOCKEY' presented by FADOQ Région Estrie. It features a close-up of a hockey player's boot on the ice. Text on the poster includes '6<sup>e</sup> édition', 'BOURSES À GAGNER!', 'FORMEZ VOS ÉQUIPES : Catégorie 50+ | Catégorie 60+', 'INSCRIPTIONS : loisirs@fadoqestrie.ca 819 566-7748 poste 6', and '22-23-24 novembre 2019 au COMPLEXE SPORTIF Thibault GM Sherbrooke, Québec'.

C'est avec beaucoup de fierté que la FADOQ – Région Estrie vous convie à cette 6<sup>e</sup> édition. Trois parties au programme (en fonction du nombre d'inscriptions).

**Dates :** 22, 23 et 24 novembre

**Lieu :** Complexe sportif Thibault GM  
2959, boul. de l'Université, Sherbrooke

**Coût :** 550 \$ par équipe (membres FADOQ)

■ **POUR INFORMATION :**

Michel Francoeur, 819 566-7748, poste 6

[loisirs@fadoqestrie.ca](mailto:loisirs@fadoqestrie.ca)

[Accédez à la page Web >>](#)

# ACTIVITÉS SPORTIVES

## Tournoi invitation de pickleball de Rimouski

### Bas-Saint-Laurent

Le tournoi compte 3 niveaux de force : participation, intermédiaire et compétitif. Les catégories : double mixte, double femme et double homme.

L'organisation de cette compétition est un partenariat entre la FADOQ- Région Bas-Saint-Laurent et le club de pickleball de Rimouski.

\*\*\*Inscription obligatoire

**Date :** Samedi 14 décembre, de 9 h à 15 h

**Lieu :** Université du Québec à Rimouski (UQAR)

**Coût :** 15 \$ 1 catégorie, 25 \$ 2 catégories

■ **POUR INFORMATION :**

**418 893-2111**

[adm.fadoqbsl@videotron.ca](mailto:adm.fadoqbsl@videotron.ca)

## Jeux d'hiver 50+ FADOQ – Région des Laurentides

### Laurentides

Dans le cadre de la 12<sup>e</sup> édition des Jeux d'hiver 50+, la FADOQ – Région des Laurentides vous invite à venir profiter pleinement de l'hiver en participant aux différentes activités qui se tiendront du 31 janvier au 16 février 2020 :

- Tournoi de hockey
- Tournoi de curling
- Fin de semaine Évasion - Plein air (ski de fond, raquette, patin, soirée autour du feu, etc.)
- Journées plein air

Voyez tous les détails sur le site Web des Jeux d'hiver 50+!

■ **POUR INFORMATION :**

**Patrice Savard, 1 877 429-5858, poste 227**

[loisirs@fadoqlaurentides.org](mailto:loisirs@fadoqlaurentides.org)



**Dates :** Du 31 janvier au 16 février

**Lieux :** Dans différentes villes des Laurentides

[Accédez à la page Web >>](#)

# ACTIVITÉS CULTURELLES

## Sommellerie : dégustation analytique

Lanaudière

L'atelier de 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 les reflets, les arômes et leurs familles, l'acidité et les tannins.

**Date :** Jeudi 24 octobre, de 18 h à 21 h

**Lieu :** FADOQ – Région Lanaudière,  
626, boulevard Manseau, Joliette

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

■ **POUR INFORMATION :**

Édith Monette, 450 759-7422, poste 8  
[loisirs@fadoqlanaudiere.ca](mailto:loisirs@fadoqlanaudiere.ca)

[Accédez à la page Web >>](#)

## Jeux En Tête 2019

Centre-du-Québec

Venez-vous amuser lors des tournois de 500, 4 de pique, scrabble et tock!

800 \$ en bourses pour les équipes gagnantes, en collaboration avec le Groupe Ivoire de Plessisville.

**Date :** Jeudi 14 novembre, de 9 h à 17 h

**Lieu :** 2, rue Drouin, Victoriaville

**Coût :** 22 \$ +taxes, incluant café d'accueil, collation matin, droit de jeu, dîner, une consommation à l'apéro et amuse-gueules, tirages et musique!

■ **POUR INFORMATION :**

Sylvie Roberge 819-752-7876 poste 23

[Accédez à la page Web >>](#)

## Whist militaire

Gaspésie Îles-de-la-Madeleine

Tournoi de whist militaire régional ouvert à tous les clubs.

**Date :** Samedi 16 novembre 2019

**Lieu :** Salle de Saint-Majorique

**Coût :** 20 \$

■ **POUR INFORMATION :**

Annick Joncas ou Renée Blouin, 418 368-4715



# ATELIERS ET CONFÉRENCES

## Ateliers d'aquarelle, initiation 1 et 2 et sur papier Yupo et Terra Skin

Lanaudière

**Initiation à l'aquarelle niveau 1** : par des exercices pratiques et la création d'une œuvre, venez découvrir différentes techniques de base de ce médium incluant : le mouillé sur mouillé, le mouillé sur sec, la gomme réserve, le sel de table, le lavis, tendre le papier et positionner son dessin.

**Initiation à l'aquarelle niveau 2** : par des exercices pratiques et la création d'une œuvre, venez approfondir différentes techniques de base de ce médium incluant : le mouillé sur mouillé, le mouillé sur sec, la gomme réserve, le sel de table, le lavis, tendre le papier et positionner son dessin.

**Aquarelle sur papier Yupo et Terra Skin** : un atelier pratique pour découvrir et explorer une approche différente de l'aquarelle, sur papier polypropylène (Yupo) et sur papier minéral (Terra Skin). Ceux-ci étant non absorbants, l'aquarelle glisse sur le support.

■ **POUR INFORMATION :**

Édith Monette, 450 759-7422, poste 8  
[loisirs@fadoqlanaudiere.ca](mailto:loisirs@fadoqlanaudiere.ca)



**Dates** : Initiation niveau 1 : samedi 19 octobre, de 9 h 30 à 15 h 30  
Initiation niveau 2 : samedi 26 octobre, de 9 h 30 à 15 h 30  
Aquarelle sur papier Yupo et Terra Skin : samedi 2 novembre, de 9 h 30 à 15 h 30.  
**Lieu** : 626, boulevard Manseau, Joliette  
**Coût** : 85 \$ par atelier, taxes et matériel inclus

[Accédez à la page Web >>](#)

## Conférence : la photographie en voyage

Lanaudière

Dans une ambiance conviviale et décontractée, l'objectif de cette activité est de partager des connaissances et des exemples liés à la photographie de voyage.

■ **POUR INFORMATION :**

Édith Monette, 450 759-7422, poste 8  
[loisirs@fadoqlanaudiere.ca](mailto:loisirs@fadoqlanaudiere.ca)

**Dates** : Jeudi 24 octobre, de 17 h à 19 h et plus  
**Lieu** : 626, boulevard Manseau, Joliette  
**Coût** : 25 \$ par personne, taxes, bouchées et une boisson incluses

[Accédez à la page Web >>](#)



# ATELIERS ET CONFÉRENCES

## Avenues.ca

### Centre-du-Québec

Le 30 octobre, dans une conférence photo, Jean-Michel Dufaux, voyageur aguerri dont vous pouvez admirer les galeries photos sur Avenues.ca et auteur du livre *Cafés*, vous donne rendez-vous à la Place 4213, à Victoriaville, pour vous parler de sa passion pour les cafés, points d'ancrage de ses nombreux voyages. Amsterdam, Bangkok, Bali, Lisbonne, Madrid, New York... Partez à la découverte des plus beaux cafés du monde!

En première partie, Martin Lambert, torrificateur invité et propriétaire de la Brûlerie des Cantons, démystifiera les mystères du café pour vous permettre de mieux le préparer, le déguster et le conserver.

#### ■ POUR INFORMATION :

**Lucie St-Cyr, 819 752-7876, poste 0**



À la fin de la soirée, place aux échanges entre passionnés autour d'un bon verre de vin. De plus, tous les participants recevront en cadeau la version électronique du très beau livre *52 villes à vivre comme si vous y habitiez*, une gracieuseté de l'éditeur Guides de voyage Ulysse, d'une valeur de 28,99 \$!

**Date :** 30 octobre à 19 h

**Lieu :** Place 4213, 13, rue de l'Entente, Victoriaville

**Coût :** 20 \$ + taxes par personne (une consommation et bouchées incluses)

[Accédez au site Web >>](#)



## Visite à l'abbaye Val-Notre-Dame

Lanaudière

Randonnée pédestre, pique-nique, visite guidée du monastère et découverte du magasin de l'abbaye et de ses expositions.

**Date :** Vendredi 18 octobre, de 11 h à 15 h 30  
Apportez votre lunch – *date limite pour s'inscrire le 16 octobre à midi*

**Lieu :** Stationnement des marcheurs,  
250, chemin de la Montagne Coupée,  
Saint-Jean-de-Matha

**Coût :** 10 \$, taxes et un produit du magasin de l'abbaye inclus



■ **POUR INFORMATION :**

Édith Monette, 450 759-7422, poste 8  
[loisirs@fadoqlanaudiere.ca](mailto:loisirs@fadoqlanaudiere.ca)

[Accédez au site Web >>](#)

## Journée sport, culture et gastronomie

Centre-du-Québec



Une journée culturelle et sportive à Victoriaville : en PM, c'est la visite de la galerie d'art Atoll art actuel et du Centre d'art Michel et Jacques Auger, une dégustation et découvertes avec Martin Garneau sommelier, un souper à la Cage aux Sports et... la partie de hockey au Colisée Desjardins en soirée.

**Date :** Vendredi 1<sup>er</sup> novembre

**Lieu :** Victoriaville

**Coût :** Avec transport autobus 89 \$  
Sans transport 64 \$ TAXES INCLUSES

■ **POUR INFORMATION :**

1 800 667-1469

[Accédez à la page Web >>](#)



## Hockey professionnel au tout nouvel aréna de Laval

### Lanaudière

Le Rocket de Laval est le club-école du Canadien de Montréal et évolue dans la Ligue américaine de hockey depuis seulement 2 ans. Venez voir les futurs joueurs du Canadien. Le match sera présenté à 15 h samedi dans le cadre de la soirée des toutous : venez vous amuser tout en faisant un geste humanitaire. Apportez un toutou que vous aurez le plaisir de lancer sur la glace!

**Date :** Samedi 23 novembre

Départ : 13 h 45

Retour : 18 h – 18 h 30

**Coût :** 55 \$, incluant le transport à partir du bureau régional

[Accédez à la page Web >>](#)

### ■ POUR INFORMATION :

**819 374-5774**

[developpement@fadoq-mauricie.com](mailto:developpement@fadoq-mauricie.com)

## Match de hockey à Shawinigan

### Mauricie

Les Cataractes de Shawinigan reçoivent les Tigres de Victoriaville.

**Date :** Samedi 7 décembre, de 16 h à 19 h

**Lieu :** Centre Gervais Auto à Shawinigan

**Coût :** Billets à 10 \$ au lieu du 19 \$ (prix régulier)  
Carte de crédit acceptée

### ■ POUR INFORMATION :

**819 374-5774**

## Allegro Cozumel, Mexique

### Québec et Chaudière-Appalaches

Prenez une pause de l'hiver pour une semaine dans un magnifique tout inclus au Mexique. Profitez d'un hôtel 4 étoiles situé directement sur la plage et des nombreuses activités du site. Le tout, accompagné par des guides expérimentés de chez Groupe Voyages Québec qui vous permettront de profiter pleinement de votre séjour.



### ■ POUR INFORMATION :

**Marissa Dompierre, 418 650-5050, poste 260**

[mdompierre@fadoq-quebec.qc.ca](mailto:mdompierre@fadoq-quebec.qc.ca)

**Dates :** 6 au 13 mars

**Lieu :** Allegro Cozumel, Mexique

**Coût :** À partir de 1 549 \$ en occupation double

[Accédez à la page Web >>](#)

## Salon des générations

### Côte-Nord

La FADOQ — Région Côte-Nord tiendra en octobre prochain son 6<sup>e</sup> Salon des générations dédié aux aînés. Notre organisme travaille pour les personnes de 50 ans et plus dans le but de conserver leur qualité de vie.

Lors de ce Salon, il y aura de l'information, de la sensibilisation, des outils et de nombreux partenaires, offrant des conseils ou des produits.

Nous attendons jeunes et moins jeunes ainsi que tous les aînés à cet important événement. Au plaisir de vous y rencontrer et de partager avec vous l'intérêt que nous portons au vieillissement normal des individus, mais également à leur bien-traitance !

■ **POUR INFORMATION :**  
**418 589-7870**



**Dates :** Jeudi 24 et vendredi 25 octobre  
**Lieu :** Centre commercial Manicouagan  
600, boulevard Lafèche, Baie-Comeau

## 1<sup>re</sup> édition du SALON VITALITÉ 50+

### Rive-Sud-Suroît

Placez la VITALITÉ au cœur de votre quotidien en explorant les différents aspects de votre vie. Vivez une expérience unique en rencontrant plus de 50 exposants qui vous aideront à forger un quotidien à votre image. Découvrez leurs produits et services, assistez à des conférences, informez-vous sur les différents programmes offerts aux personnes de 50 ans et plus et faites le plein d'idées !

■ **POUR INFORMATION :**  
**Anne Choquet, 450 347-0910, poste 209**  
[anne.choquet@fadoqrss.org](mailto:anne.choquet@fadoqrss.org)



**15 et 16**  
**NOVEMBRE 2019**

Quality Hotel - Centre de Congrès  
725, boul. du Séminaire N. Saint-Jean-sur-Richelieu

Placez la VITALITÉ au cœur de votre vie en explorant les différents aspects d'une vie heureuse lors de la 1<sup>re</sup> édition du Salon Vitalité 50+.  
Vivez une expérience unique en rencontrant plus de 50 exposants qui vous aideront à forger un quotidien à votre image.  
Découvrez leurs produits et services, assistez à des conférences, informez-vous sur les différents programmes offerts aux personnes de 50 ans et plus et faites le plein d'idées!

**Dates :** Vendredi 15 novembre, de 10 h à 18 h  
et samedi 16 novembre, de 9 h à 17 h  
**Lieu :** Quality Hotel – Centre de Congrès  
725, boul. du Séminaire N, Saint-Jean-sur-Richelieu  
**Coût :** Gratuit (avec coupon)

[Accédez au site Web >>](#)

## Salon FADOQ Région Estrie

Estrie



# SALON fadoq 2019

**PLUS DE 175 EXPOSANTS  
PLUSIEURS CONFÉRENCES  
PRIX DE PRÉSENCE**



LOUISE DESCHÂTELETS  
Porte-parole et conférencière



**CONFÉRENCE**  
« *Le parcours de ma vie* »  
Samedi 16 novembre  
à 11 h

MARIE-CLAUDE BARRETTE  
Conférencière invitée

**SAMEDI ET  
DIMANCHE**

**16-17 NOVEMBRE**

De 9 h à 16 h 30

**CENTRE DE FOIRES  
DE SHERBROOKE**

1600, boul. du Plateau St-Joseph  
Sherbrooke

**ENTRÉE LIBRE  
STATIONNEMENT GRATUIT**

Pour information :  
[loisirs@fadoqestrie.ca](mailto:loisirs@fadoqestrie.ca)  
819 566-7748 poste 6

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

Ainsi, la présente édition vous offre l'occasion de rencontrer plus de 175 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 et leurs enfants, que ceux qui les ont précédés, mais toute la population y est invitée.

**Dates :** Samedi 16 novembre et dimanche 17 novembre

**Lieu :** 1 600, boulevard du Plateau-Saint-Joseph,  
Sherbrooke

**Coût :** Gratuit

■ **POUR INFORMATION :**

**Michel Francoeur, 819 566-7748, poste 6**  
[loisirs@fadoqestrie.ca](mailto:loisirs@fadoqestrie.ca)

[Accédez à la page Web >>](#)

**Merci à nos Grands Partenaires**



**Auto • Habitation**



**Vie • Santé • Investissement**

*avec la participation financière de*

**Québec** 



**4545, av. Pierre-De Coubertin, Montréal (Québec) H1V 0B2**  
**[www.fadoq.ca](http://www.fadoq.ca) | [info@fadoq.ca](mailto:info@fadoq.ca) | 1 800 544-9058**

