

BULLETIN *LOISIRS*

Vol.8 n°1

Vivez l'expérience de la Journée FADOQ-Golf

Année après année, la Journée FADOQ-Golf est un événement très couru, rassemblant quelque 150 membres FADOQ et invités corporatifs dans un tournoi à la meilleure balle réputé pour l'excellence de son animation le long du parcours, dont plusieurs concours. Les inscriptions démarrent le 2 mars, à 10 h.

Date : 25 mai

Lieu : Club de golf Pinegrove,
Saint-Jean-sur-Richelieu

Coût : 175 \$/joueur

■ **NOUS JOINDRE :**

1 800 544-9058 | info@fadoq.ca

[Accédez à la page Web >>](#)

La Coupe du Québec 50+

LE tournoi compétitif de hockey amateur

La fin de la période d'inscriptions à la Coupe du Québec 50+ approche! Il ne reste que quelques places en vue de cet événement devenu tradition au sein du Réseau FADOQ. C'est à Isatis Sport Saint-Constant que se déroulera cette 9^e édition. Au programme : volets féminin et masculin, bourses et animation. Ne tardez pas à vous inscrire, les places s'envolent rapidement!

Dates : 3 au 5 avril

Lieu : Complexe Isatis Sport Saint-Constant
310, rue Wilfrid-Lamarche, Saint-Constant, Québec

Coût : 600 \$ par équipe

(les équipes doivent être formées de 11 à 18 joueurs)

■ **NOUS JOINDRE :**

Linda Hurteau, 514 252-3017 poste 3723

linda.hurteau@fadoq.ca

[Accédez à la page Web >>](#)

**COUPE DU
QUÉBEC 50+**





Ski de fond et raquette à Val-David Jeux d'hiver 50+ FADOQ – Région des Laurentides

Laurentides

Journée de raquette ou de ski de fond au Parc régional Val-David – Val-Morin, niveaux intermédiaire et intermédiaire-avancé. Préinscription obligatoire, nombre limité de participants.

Date : 13 février

Lieu : Parc régional Val-David – Val-Morin

Coût : Raquette ou crampons (selon les conditions de la neige) :
- 13 \$ (billet d'une journée, frais d'organisation et collation)

Randonnée de ski de fond :
- 17 \$ (billet d'une journée, frais d'organisation et collation)

■ **NOUS JOINDRE :**

Patrice Savard, 1 877 429-5858, poste 227

patrice@fadoqlaurentides.org

[Accédez à la page Web >>](#)

ACTIVITÉS SPORTIVES

Open FADOQ de pickleball

Île de Montréal

Tournoi de pickleball en double (femme, homme et mixte) organisé par la FADOQ - Région île de Montréal. Durant cette journée, 5 matchs sont assurés, 2 catégories possibles : récréatif ou compétitif. Nombreux lots à gagner.

Date : Vendredi 28 février, de 9 h à 17 h

Lieu : Centre Pierre-Charbonneau

Coût : 25 \$ par personne

■ **NOUS JOINDRE :**

514 271-1411 | info@fadoqmtl.org



[Accédez à la page Web >>](#)

Open FADOQ de badminton

Île de Montréal

Tournoi de badminton en double (Femme, homme et mixte) organisé par la FADOQ - Région île de Montréal. Durant cette journée, 5 matchs sont assurés, 2 catégories possibles : intermédiaire ou compétitif. Nombreux lots à gagner.

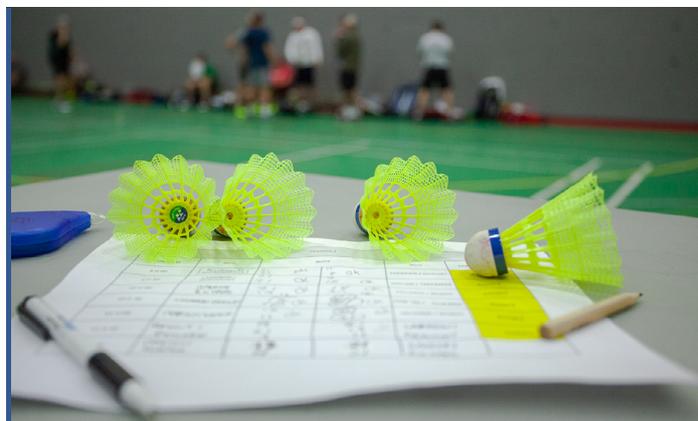
Date : Vendredi 13 mars, de 9 h à 17 h

Lieu : Centre Pierre-Charbonneau

Coût : 25 \$ par personne

■ **NOUS JOINDRE :**

514 271-1411 | info@fadoqmtl.org



[Accédez à la page Web >>](#)

ACTIVITÉS SPORTIVES

Tournoi de golf

Richelieu-Yamaska

Tournoi de golf, formule « Vegas », ouvert à tous.
Plusieurs catégories : femme, mixte ou homme et deux volets offerts : compétitif et participatif.

Date : 21 mai

Lieu : 4230, rang de la Rivière Nord,
Saint-Jean-Baptiste

Coût : 94 \$-106 \$

■ **NOUS JOINDRE :**

Manon Tourigny, 450 774-8111, poste 3



[Accédez à la page Web >>](#)

Grande Marche FADOQ au Nouveau-Brunswick!

Centre-du-Québec

La FADOQ – Région Centre-du-Québec invite les membres FADOQ à embarquer dans l'autobus avec leurs espadrilles afin de découvrir trois merveilleux sentiers de marche. Avec la collaboration d'Expression Voyages, nous partirons vers Edmunston, au Nouveau-Brunswick, afin de découvrir le Sentier du Prospecteur, le Petit Témis vers le Jardin Botanique et, au retour, le Parc des chutes de Rivière-du-Loup, au Québec. En tout, un 26 km qui fera beaucoup de bien. Venez respirer le grand air avec nous!

Dates : 7 au 9 juin

Lieu : 4 embarquements vers le Nouveau-Brunswick (Sherbrooke, Drummondville, Victoriaville, Saint-Nicolas)

Coût : 459 \$, en occupation double, taxes incluses (incluant le rabais FADOQ)

■ **NOUS JOINDRE :**

1 800 667-1469

[Accédez à la page Web >>](#)

ACTIVITÉS CULTURELLES

Cuisine sans gluten

Île de Montréal



Vous, ou un membre de votre famille, souffrez d'intolérance au gluten? Vous ne savez pas comment adapter votre cuisine à ce nouveau régime? Dans cet atelier, vous apprendrez à faire du pain, de la pâte à tarte ainsi que de délicieux biscuits sans gluten. Apportez votre tablier et vos contenants pour rapporter vos plats cuisinés.

Date : 17 février, de 15 h à 17 h
Lieu : Épicerie Les Récoltes
1895, rue Bélanger, Montréal
Coût : 83 \$

■ NOUS JOINDRE : 514 271-1411 | info@fadoqmtl.org

[Accédez à la page Web >>](#)

Journée découvertes et plaisirs gustatifs

Centre-du-Québec

Quatre ateliers partagés entre membres FADOQ sur différents sujets reliés à l'alimentation. Venez rencontrer Martin Lambert, torréfacteur Brûlerie des Cantons Warwick; Nathalie Masse, herboriste Herbes aux Soins; Mélanie Lapointe, Panier Santé Drummondville. En plus, la chef pâtissière du Buffet des Continents vous réserve une dégustation surprise!

Date : 25 février
Lieu : Buffet des Continents
155, rue Robert-Bernard, Drummondville
Coût : 20 \$, incluant taxes, dîner au Buffet, quatre ateliers, dégustation et tirages

■ NOUS JOINDRE :
Inscription en ligne au fadoq.ca ou au bureau régional
FADOQ – Région Centre-du-Québec, 819 752-7876

[Accédez à la page Web >>](#)

Journée
DÉCOUVERTES
et plaisirs gustatifs

Mardi 25 février, de 9 H à 15 H
Quatre ateliers/dégustation à découvrir!

MARTIN LAMBERT: TORRÉFACTEUR
DE L'ARBRE À LA TASSE
Découvrez, avec la présentation de photos et les commentaires de M. Lambert, la provenance de ces arômes de café dans votre tasse.

NATHALIE MASSE: HERBORISTE
10 MAUVAISES HERBES DE NOS GAZONS... QUE NOUS DEVRIONS GARDER!
Découvrez des produits transformés avec de mauvaises herbes. Apprenez leurs bienfaits et comment les identifier.

MÉLANIE LAPOINTE: LA SANTÉ INTESTINALE
Apprenez sur la lacto-fermentation des légumes et la santé intestinale.

ATELIER DE LA CHEF-PÂTISSIÈRE
Venez découvrir ce que notre chef-pâtissière vous réserve...

Membres FADOQ : 20 \$ taxes incluses (pourboire non inclus)
*Présentation des produits de nos artisans des ateliers sur place \$
Le prix inclut les quatre ateliers/dégustation, le dîner au Buffet des Continents, une collation le matin et les tirages.

RÉSERVEZ VOTRE PLACE DÈS MAINTENANT!

Cette journée vous est proposée par : **buffet DES CONTINENTS** et **fadoq** Région Centre-du-Québec

155, RUE ROBERT-BERNARD, DRUMMONDVILLE QC J2C 0P6
INFO / RÉSERVATION SYLVIE (FADOQ) : 819 752-7876 poste 23

Buffet des Continents Drummondville
FADOQ Centre-du-Québec

ATELIERS ET CONFÉRENCES

Ateliers FADOQ.ca

Île de Montréal

Des formations conçues expressément pour les 50 ans et plus et données par des bénévoles aînés à des groupes restreints de huit personnes, dans une atmosphère conviviale. Les cours, d'une durée de 9 à 18 heures chacun, allient théorie et pratique.

Date : 16 mai, 19 h 30

Lieu : 7378, rue Lajeunesse, Montréal

Coût : Variable

■ **NOUS JOINDRE :** 514 271-1411



[Accédez à la page Web >>](#)

Conférence *Testament et planification de la succession*

Rive-Sud-Suroît

INVITATION CONFÉRENCE

**LE TESTAMENT ET VOS VOLONTÉS
POUR TRANSMETTRE LE MEILLEUR
DE VOUS-MÊME À VOS PROCHES.**



**Judi 12 mars
13 h à 14 h 30**

**Complexe funéraire Yves Légaré
2750, boul. Marie-Victorin
Longueuil**

Conférencière
Christiane Ratelle
Notaire



- Le testament et vos volontés
- La liquidation d'une succession
- Le mandat de protection

Complexes funéraires Yves Légaré et la FADOQ – Région Rive-Sud-Suroît vous invitent à une conférence sous le thème du testament et de la planification successorale. Il s'agit d'une occasion privilégiée de rencontrer un notaire afin d'obtenir de l'information utile pour mettre de l'ordre dans vos papiers et transmettre le meilleur de vous-même à vos proches.

Date : 12 mars, de 13 h 00 à 14 h 30

Lieu : Complexe funéraire Yves Légaré
2750, boulevard Marie-Victorin, Longueuil

Coût : Gratuit

■ **NOUS JOINDRE :** Anne Choquet, 450 347-0910, poste 209

[Accédez à la page Web >>](#)

Merci à nos Grands Partenaires



Auto • Habitation



Vie • Santé • Investissement



4545, av. Pierre-De Coubertin, Montréal (Québec) H1V 0B2
www.fadoq.ca | info@fadoq.ca | 1 800 544-9058