

# Programmation

## Événements et Activités

### Hiver et printemps 2020



#### **Pour nous joindre et ne rien manquer:**

Inscrivez-vous à notre infolettre.  
Visitez notre site web [www.fadoq.ca/bas-st-laurent/](http://www.fadoq.ca/bas-st-laurent/)  
et notre page Facebook

**1-800-828-3344**



#### **Bureau régional**

474, rue des Étudiants,  
Pohénégamook, Québec, G0L 1J0  
[adm.fadoqbsl@videotron.ca](mailto:adm.fadoqbsl@videotron.ca)

#### **Point de Service de Rivière-Du-Loup**

**235, rue des Chênes, Rivière-du-Loup**  
**Étienne Tremblay, agent de développement**  
[dev.fadoqbsl@videotron.ca](mailto:dev.fadoqbsl@videotron.ca)

## Café conférence FADOQ

**Mercredi 25 mars à 13h30**



### ***Ça fait un bail qu'on s'est vu !***

Le bail et les protections en matière de logement pour personnes âgées et plus particulièrement, les protections concernant les résidences privées pour aînés. **Activité gratuite.**

**Mercredi 1<sup>er</sup> avril à 13h30**

### **La liquidation d'une succession, étape par étape**

Toutes les formalités pour liquider une succession et voir au plus urgent.

**Coût : gratuit**, inscription obligatoire FADOQ Bas-Saint-Laurent

**Lieu :** Salle de formation de la FADOQ à Rivière-du-Loup

Les conférences seront animées par:  
**le Centre de justice de proximité  
du Bas-Saint-Laurent**



CENTRE DE JUSTICE  
DE PROXIMITÉ  
du Bas-Saint-Laurent



**DIMANCHE 22 MARS 2020**  
**JOURNÉE DU BEL ÂGE**  
**DE RIVIERE-DU-LOUP**  
*Ouverture des portes à 13h*

**14h Musique de danse avec Micheline Bérubé**  
**17h Souper** (jambon à l'ananas, patates, betteraves, pain, beurre, thé, café et dessert)  
**18h30 Jean et Christiane "Spécial Sweet People"**

**BILLETS SUR RÉSERVATION ET/OU À LA PORTE**  
**SERVICE DE BAR SUR PLACE**

**RÉSIDENCE MANOIR LAFONTAINE**  
230, rue des Chênes, Rivière-du-Loup, Qué. G5R 5E2  
Informations et/ou réservation: 418-893-2111

**Jean & Christiane**

Une présentation de

**ADMISSION GÉNÉRALE**  
**25\$**  
**SOUPER INCLUS**

**fadoq**  
Région  
Bas-Saint-Laurent

Bienvenue à  
toutes et tous !



## Les Ateliers fadoq.ca



- ✓ *Initiation à l'ordinateur et à l'internet*
- ✓ *Formation sur tablette : iPad et Android*
- ✓ *Médias sociaux : Facebook et Messenger*



Chaque atelier comprend 15 à 20 heures de formation, un guide de références et des exercices pour mettre en pratique les apprentissages.

### Pohénégamook et Rivière-du-Loup:

1-800-828-3344



### Ligue de pickleball intérieure

Rivière-du-Loup, Saint-Arsène, Témiscouata-sur-le-Lac et Pohénégamook.

**Contactez nous pour une séance d'initiation gratuite**

Le matériel de base est fourni.

### Tournoi invitation FADOQ de Pickleball

**Samedi 22 février**, École secondaire du Transcontinental, Pohénégamook

**Samedi 18 avril**, UQAR Rimouski

**Samedi 9 mai**, École secondaire de Rivière-du-Loup, Jeux FADOQ BSL

### Inscription obligatoire

Étienne Tremblay : 1-800-828-3344 #3

En partenariat avec le club de pickleball de Rimouski.



#### 3 calibres:

Débutant

Intermédiaire

Compétitif

#### 3 catégories:

Double/mixte

Double/femme

Double/homme

## **Vive les randonnés d'hiver en raquettes !**

### **Activité gratuite**

**Jeudi 6 février à 13h30**

### **La Butte du bonhomme à Blanchet**

Le Sentier nous mène au belvédère orienté en direction de la route des Frontières. Une vue panoramique incroyable des Appalaches.

Lieu de départ : Relais du club de motoneige Les Chevaliers des frontières, Chemin Blanchet, Saint-Elzéard, G0L 1J0.

Distance : 3 km aller-retour

**Niveau de difficulté intermédiaire**

**Jeudi 20 février à 13h30**

### **Randonnée sur le territoire public (Domaine des 4 saisons)**

Un véritable coin de paradis sur un territoire préservé. Vous aurez l'occasion de vous promener dans une forêt mature et de côtoyer des pins centenaires. Entre Saint-Alexandre-de-Kamouraska et Pohénégamook sur la route 289.

Distance : 5 km

Lieu de rassemblement au début du sentier sur le Chemin du Havre-de-Parke.

**Samedi 14 mars à 18h00**

### **Randonnée aux Flambeaux et guimauves**

**Au Parc national du Bic**

Distance : 5 km

**Niveau de difficulté facile**

**Point de rencontre, centre de services Rivière-du-sud-Ouest**

**Vous devez payer vos frais d'accès au parc.**

**Inscription obligatoire pour chacune des sorties. 1-800-828-3344**

Possibilité de covoiturage, informez-vous à ce sujet, lors de votre inscription.



## La magie du CIRQUE DU SOLEIL à Montréal

**Les 20 et 21 mai 2020**

Comprend : Le Transport en autocar, un souper, un déjeuner, le spectacle du Cirque du Soleil, visite guidé de Montréal, du temps libre au Casino et un couché à l'hôtel.

3 Départs : Rimouski, Rivière-du-Loup et La Pocatière.



**Prix par personnes taxes incluse:**

**4 personnes par chambre 275\$ / 3 personnes par chambre 285\$**

**2 personnes par chambre 295\$ / 1 personnes par chambre 380\$**

Inscription obligatoire avec Voyage Daniel : 1-418-722-6153

Réservez rapidement, les places sont limitées.

**Dans le cadre du 50<sup>e</sup> anniversaire du Réseau FADOQ**

---

### **Atelier de fabrication de cartes de souhaits**



Une belle opportunité pour offrir des cartes personnalisées à vos proches.

Les outils et le matériel (**Stampin'up**) seront fournis pour la fabrication de 2 à 3 projets.

**Lieu:** Rivière-du-Loup, les mercredis 12 février et 11 mars à 18h15,

**Coût :** 25\$, Inscription obligatoire, place limitée à 8 participants.

---

### **Cours d'initiation de Yoga**

**Activité gratuite**

**Les mercredis 19 février, 4 mars et jeudi 2 avril à 13h30**

Les 3 séances de yoga, seront animées par Étienne Tremblay, formateur certifié.

**Lieu :** Centre Lionel-Charest, Pohénégamook

Inscription obligatoire: 418-893-2111 #1



Cette initiative est réalisée conjointement avec le Club FADOQ de Sully

## Atelier d'écriture



avec Madame Pénélope Mallard

Nul besoin d'avoir suivi les ateliers précédents pour vous inscrire. Il vous suffit d'avoir envie d'écrire. Nous utiliserons toutes sortes d'exercices pour délier l'écriture, explorer différentes formes, approfondir la créativité. Laissez-vous surprendre...

Dans un premier temps, nous ne travaillerons pas dans un cadre défini (nouvelle, poésie, récit de vie, etc.), l'idée étant surtout d'écrire librement, avec un minimum de contraintes, sauf celles servant de déclencheur. Nous pourrions ensuite adapter la démarche selon les attentes des participant.e.s. et les questions posées pendant les ateliers.

**Dates** : les mercredis : **4, 11, 18, 25 mars et 1<sup>er</sup> avril 2020.**

(5 semaines), 13h30 à 16h00 (durée des ateliers, 2h30)

**Lieu** : salle de formation de la FADOQ BSL à Rivière-du-Loup.

**12.5 heures de formation au total**

**Coût : 65\$**

**Inscription obligatoire.** 1800-828-3344 #1



### **Séance Aîné-Avisé - ouvert à tous**

À Rivière-du-Loup

Mardi 18 février à 13h15

Résidence Le St-Louis, 473, Rue Lafontaine.

Lundi 16 mars à 13h30

Manoir Lafontaine, Pavillon des Cèdres, 35 rue des Cèdres.

Un programme de sensibilisation à la **fraude**, la **maltraitance** et l'**intimidation** envers les personnes âgées. Apprenez à les reconnaître.

Animé par la FADOQ BSL et la Sûreté du Québec

**Gratuit - Inscription: 1-800-828-3344 #1**





Sous la formule d'un salon de thé, venez découvrir en compagnie de Marie-Soleil, guide du musée, les œuvres de 2 artistes québécois reconnus internationalement ainsi que la nouvelle exposition permanente.

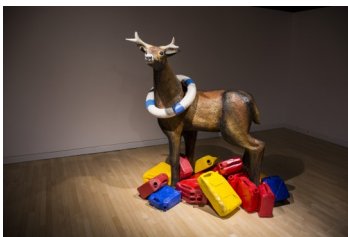
**Mardi 11 février, 13h30, visite de la nouvelle exposition permanente, *Visages et paysages.***

L'exposition présente l'histoire, les gens et la culture de la région à partir de la collection de photographies anciennes du MBSL, tout en faisant ressortir la spécificité naturelle et culturelle du Bas-St-Laurent et en montrant l'évolution du paysage et des gens qui l'habitent et l'animent.



**Mardi 17 mars à 13h30**

**" Aux grand maux les grands mirages " de Mathieu Gotti.**

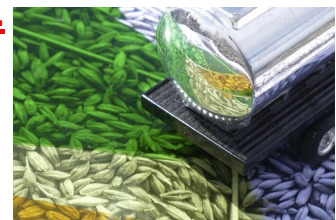


Cette exposition prend la forme d'une série d'animaux sculptés par taille directe sur bois, auxquels sont associés divers éléments provenant de l'industrialisation. Dans ce projet, les animaux perturbés ont recours à des objets manufacturés qu'ils comptent utiliser pour compenser la perte de leur environnement causée par l'activité industrielle.

**Mardi 12 mai à 13h30**

**"Semis: Paysages en devenir" d'Émilie Rondeau.**

Au printemps 2020, la période des semis prend tout son sens à l'intérieur des murs du Musée. Matériaux naturels tels des semences, des jeux d'échelle, des jeux d'ombres et de lumières colorées permettent à l'artiste bas-laurentienne Émilie Rondeau de créer des œuvres installatives inédites.



**Coût : 5 \$ Inscription obligatoire: 1-800-828-3344**



C'est le temps

de **former** et **d'inscrire**

vo**tre** **ÉQUIPE !**



**11 disciplines pour vous divertir !**  
**Inscription du 16 mars au 30 avril 2020.**

Tous les détails sur notre site internet [www.fadoq.ca/bas-st-laurent/](http://www.fadoq.ca/bas-st-laurent/)  
 ou contactez Étienne Tremblay au 1-800-828-3344 poste #3

Discipline	Date	Endroit	Coût par personne	repas
Pickleball	9 mai	École secondaire Rivière-du-Loup	15 \$	Non
Grosses Quilles « open »	2 juin AM	Salon de Quilles Mont-Joli	16 \$	Diner 10 \$
Grosses Quilles « handicap »	2 juin PM	Salon de Quilles Mont-Joli	16 \$	Diner 10 \$
Marche Rapide 3 km	4 juin AM	Parc de la chute Rivière-du-Loup	Gratuit	Non
Tournoi de pétanque	4 juin PM	Parc du Campus et de la Cité - RDL	Gratuit	Non
Golf (9 trous)	6 juin	Club de golf Transcontinental Pohénégamook	27 \$	Non
Baseball poche, pétanque atout, tournoi de sacs de sable, tournoi de cartes Charlemagne et 500	12 juin AM et PM	Complexe sportif Rosaire-Bélanger Rivière-Bleue	8 \$	Diner 10 \$
Souper Méchoui et soirée dansante avec Micheline et Jean-Charles	12 juin	Complexe sportif Rosaire-Bélanger Rivière-Bleue	25\$	* soirée dansante seulement 5\$

Merci à nos grands partenaires :



Auto • Habitation



Vie • Santé • Investissement

