

VOTRE INFO-LIAISON

VOLUME 6 - NUMÉRO 2 - AUTOMNE 2020

*Le meilleur moyen de se tenir informés
pour les personnes de cinquante ans et plus!*

fadoq

Région Lanaudière



PLUS QUE JAMAIS, NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS!

L'automne est probablement la saison la plus agréable pour être dehors. L'air frais, les magnifiques paysages, les températures ni trop chaudes ni trop froides... oui cette saison est extraordinaire!

Si vous cherchez de nouvelles idées pour vivre des expériences en plein air tout en (re)découvrant de beaux coins de notre région de Lanaudière, voici les activités de notre programmation automnale que vous ne voulez pas rater! Deux sorties plein-air par semaine vous sont maintenant offertes sur tout le territoire de Lanaudière. Vous y trouverez également la liste des activités qui auront lieu soit en classe dans notre bureau situé à Joliette soit de façon virtuelle. Cette nouveauté vous permettra d'apprendre dans le confort de votre maison sans avoir à vous déplacer!

Lisez attentivement votre Info-liaison pour découvrir tout ce qui s'offre à vous cet automne. Les places étant limitées, ne tardez pas à vous y inscrire!

À l'intérieur de ce numéro!

- MOT DE LA PRÉSIDENTE ET DE LA DIRECTION
- PROGRAMMATION D'ACTIVITÉS AUTOMNE 2020
- NOUVEAU PROGRAMME MOTIV'EN FORME!
- CHRONIQUE 12 DROITS
- ÉVÉNEMENTS À NE PAS MANQUER !



VOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION

- **Luce Gervais**, présidente
- **Mireille Asselin**, vice-présidente
- **Lucie Bazinet**, administratrice
- **François W. Légaré**, administrateur
- **Jean-Claude Bouthillette**, administrateur

VOTRE ÉQUIPE RÉGIONALE

Réception

- ☎ 450 759-7422 poste 221
- @ accueil@fadoqlanaudiere.ca

Isabelle Padula

responsable des communications

- ☎ 450 759-7422 poste 222
- @ communications@fadoqlanaudiere.ca

Lorraine Jolicoeur

responsable des finances et ressources humaines

- ☎ 450 759-7422 poste 223
- @ administration@fadoqlanaudiere.ca

Caroline Majeau

directrice générale

- ☎ 450 759-7422 poste 224
- @ direction@fadoqlanaudiere.ca

Dave Ferland-Bérard

coordonnateur de programmes

- ☎ 450 759-7422 poste 225
- @ programmes@fadoqlanaudiere.ca

Virginie Guillin

adjointe administrative

- ☎ 450 759-7422 poste 226
- @ secretariat@fadoqlanaudiere.ca

Annie Joly

coordonnatrice aux événements

- ☎ 450 759-7422 poste 229
- @ evenements@fadoqlanaudiere.ca

Édith Monette

agente de développement

- ☎ 450 759-7422 poste 231
- @ loisirs@fadoqlanaudiere.ca

Isabelle Milliard

agente de développement, projet Motiv'en forme

- ☎ 450 759-7422 poste 232
- @ enforme@fadoqlanaudiere.ca

Yan Lavoie

coordonnateur démarche territoriale, MRC Joliette

- ☎ 450 916-8375
- @ mobilisation.mrcjoliette@fadoqlanaudiere.ca



L'Info-liaison est publié quatre fois par année. Toute reproduction est autorisée à la condition que la source soit indiquée. Nous apprécierions en recevoir une copie. *L'Info-liaison* se dégage de toute responsabilité par rapport au contenu des publicités publiées dans ses pages.

Dépôt légal : 25 mars 2015
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada
ISSN 2369-0968 (Imprimé)
ISSN 2369-0976 (En ligne)

Nombre d'impressions :
37 000 copies

L'Info-liaison est publié par
FADOQ - Région Lanaudière

Tél : 450 759-7422
Télec. : 450 759-8279
www.fadoqlanaudiere.ca
communications@fadoqlanaudiere.ca

IMPRESSION :
Solisco
MONTAGE GRAPHIQUE :
Sylvie Cloutier

ÉDITRICE :
Caroline Majeau
RÉDACTRICE EN CHEF :
Isabelle Padula
COLLABORATEURS :
Luce Gervais
Virginie Guillin
Jean-François Quessy

2020

MOT DE LA PRÉSIDENTE ET DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

Luce Gervais,
présidente FADOQ - Région Lanaudière

Caroline Majeau,
directrice générale FADOQ - Région Lanaudière



Bonjour chers membres,

Nous sommes très heureuses de pouvoir reprendre contact avec vous via cette parution de l'*Info-liaison*!

Malgré les perturbations que nous avons vécues dans les derniers mois, votre équipe au secrétariat régional est demeurée forte et s'est surpassée en créativité. De plus, grâce aux outils à distance, le conseil d'administration, a continué à se rencontrer pour ses réunions. Malgré cette période difficile nous avons appris et grandis à travers cette nouvelle réalité. Nous avons également pensé à vous.

Il est certain que plusieurs de nos activités ont dû être ajustées ou annulées à cause des risques de propagation de la pandémie de COVID-19. Toutefois, vous pourrez constater, malgré tout, que nous avons une programmation diversifiée à vous proposer cet automne ! Nous sommes très heureuses des partenariats que nous avons pu renouveler et des activités que nous avons été en mesure d'adapter avec les nouvelles contraintes de distanciation.

Nous sommes également extrêmement fières de vous présenter un tout nouveau programme *Motiv'en forme* pour lequel nous avons obtenu une subvention du programme Québec ami des aînés (QADA).

Enfin, nous tenons à souligner la résilience des administrateurs et des membres de nos clubs FADOQ qui eux aussi doivent faire face à de grands défis dans le contexte actuel. D'ailleurs, afin d'assurer une présence personnalisée et significative auprès de chacun de nos clubs, chaque membre de l'équipe régionale est maintenant jumelé à des clubs FADOQ en tant que répondant.

**Bref, vous l'aurez compris,
FADOQ – Région Lanaudière
est avec vous plus que jamais!**

CHRONIQUE des Comités des Usagers



Savez-vous que tous les usagers du réseau de santé qui reçoivent des soins, des services sociaux ou qui sont en attente pour en recevoir ont des droits? Bien les connaître vous permet d'être plus confiant et de savoir ce que vous pouvez exiger du réseau ou de l'un de ses professionnels. Le résultat : des expériences moins anxiogènes et plus positives!

Parmi les droits des usagers figure le droit d'être accompagné. Ainsi, gardez en tête que la personne de votre choix peut être à vos côtés lorsque vous rencontrez votre médecin ou tout autre professionnel. C'est un droit!

Sachez qu'en cas de besoin, les comités des usagers peuvent vous aider à résoudre plusieurs situations problématiques concernant les services auxquels vous avez droit ou même touchant votre relation avec un professionnel du réseau. Ils couvrent les hôpitaux, les CHSLD, les CLSC, les centres de réadaptation ainsi que les soins à domicile.

Ils répondront à vos questions, analyseront la situation avec vous, vous renseigneront sur vos droits et, si vous le souhaitez, vous accompagneront dans vos démarches (dont celle de porter plainte).

SERVICES GRATUITS, CONFIDENTIELS ET HUMAINS.

Pour communiquer avec un comité des usagers :
1 833 649-5733

Pour en savoir plus sur les droits des usagers, consultez leur nouveau site Internet :
www.iletait12droits.ca.

PROGRAMMATION AUTOMNE 2020

FADOQ – RÉGION LANAUDIÈRE

Inscription et paiement en ligne

fadoqlanaudiere.ca

Information : 450 759-7422 poste 221 ou 231

accueil@fadoqlanaudiere.ca

Activité physique en petits groupes

Ces animations en petits groupes vous permettront de bouger avec des niveaux d'effort variables et adaptés aux besoins et capacités des participants.

Entraînement physique en groupe

En partenariat avec Clinique Kinésia

■ Mise en forme 50+

Un cours d'entraînement pour personnes actives avec une condition physique de niveau modéré à élevé (être capable de faire des exercices au sol). C'est une combinaison d'exercices musculaires et cardiovasculaires sous forme de circuit.

Groupe : 4 à 6 participants
Coût : 117 \$ taxes incluses
Endroit : Clinique Kinésia, 49 b, rue Beaupied, Notre-Dame-des-Prairies

Dates : les mardis du 15 septembre au 17 novembre
Horaire : 13 h à 14 h

■ Étirement et stabilisation

Un cours qui permet de gagner de la flexibilité et de diminuer les tensions musculaires avec des exercices d'étirement. Nous travaillerons aussi les stabilisateurs du tronc qui sont importants afin de conserver de bons patrons moteurs et une bonne posture.

Dates : les jeudis du 17 septembre au 19 novembre
Horaire : 10 h à 11 h OU 16 h à 17 h

Cardio-Vélo (spinning)

En partenariat avec Paras'cool

Le cours de Cardio-Vélo est un entraînement en groupe sur des vélos stationnaires permettant d'améliorer la capacité cardiovasculaire dans une ambiance motivante et musicale. Ce cours s'adresse autant aux nouveaux initiés qu'aux athlètes de plus haut niveau. Pas besoin d'être adepte de vélo pour suivre ce cours! Le coût demandé inclut un rabais de 20 % sur le prix régulier, uniquement pour les membres FADOQ!

Durée des cours : 60 minutes

Groupe : 4 places disponibles pour les membres FADOQ
Coût : 220 \$ taxes incluses (incluant un rabais de 20 % pour les membres FADOQ)
Endroit : 710, rue Visitation, Saint-Charles-Borromée, suite 120.

Dates : les jeudis du 10 septembre au 17 décembre
Horaire : 10 h à 11 h

ATELIERS DE LANGUES SUR PLACE ET EN MODE VIRTUEL

Inscription et paiement en ligne

fadoqlanaudiere.ca

Information : 450 759-7422 poste 221 ou 231

accueil@fadoqlanaudiere.ca

En nouveauté cet automne, les cours de langue seront offerts sur place et en mode virtuel. Une façon simple de pouvoir se former, dans le confort de votre maison sans avoir à vous déplacer! Pour les cours en mode virtuel, vous devez avoir accès à un ordinateur (ou tablette numérique) avec caméra, à des écouteurs avec micro et à une connexion Internet haute vitesse intermédiaire 3 Mb/s ou plus rapide (recommandation : 5 Mb/s). Vous aurez accès à une vidéo de présentation de la plate-forme choisie, afin de vous familiariser avec celle-ci avant votre cours.

■ Anglais niveau 1 -

Du 16 septembre au 4 novembre
Horaire : les mercredis de 9 h à 11 h

VIRTUEL

■ Anglais niveau 2 -

Du 14 septembre au 9 novembre
Relâche 12 octobre
Horaire : les lundis de 9 h à 11 h

VIRTUEL

■ Anglais niveau 3 -

Du 14 septembre au 9 novembre
Relâche 12 octobre
Horaire : les lundis de 13 h 30 à 15 h 30

VIRTUEL

■ Espagnol niveau 1 -

Du 16 septembre au 4 novembre
Horaire : les mercredis de 13 h 30 à 15 h 30

VIRTUEL

■ Espagnol niveau 2 -

(prérequis niveau 1 ou test de classement)

Du 17 septembre au 5 novembre
Horaire : les jeudis de 18 h à 20 h

VIRTUEL

■ Espagnol niveau 3 -

(prérequis niveau 2)

Du 16 septembre au 4 novembre
Horaire : les mercredis de 18 h à 20 h

VIRTUEL

■ Espagnol avancé - - conversation

Du 15 septembre au 3 novembre
Horaire : les mardis de 18 h à 20 h

SUR PLACE

Groupe : 8 à 12 participants
Coût : 95 \$ taxes incluses
Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette



ATELIERS INFORMATIQUES ET CULTURELS



Inscription et paiement en ligne

fadoqlanaudiere.ca

Information : 450 759-7422 poste 221 ou 231

accueil@fadoqlanaudiere.ca

Ateliers de formation en informatique

Des ateliers informatiques diversifiés et offerts en groupes restreints pour un apprentissage personnalisé.

■ Passage à Windows 10

Dates : les mardis du 8 au 22 septembre

Horaire : 13 h 30 à 15 h 30

OU

Dates : les jeudis du 29 octobre au 12 novembre

Horaire : 9 h à 11 h

Coût : 55 \$ taxes et matériel inclus

■ Tablettes tactiles Android

Dates : les jeudis du 17 septembre au 22 octobre

Horaire : 13 h 30 à 15 h 30

OU

Dates : les mardis du 29 septembre au 3 novembre

Horaire : 9 h à 11 h

Coût : 90 \$ taxes et matériel inclus

■ Tablettes tactiles Apple

Dates : les jeudis du 17 septembre au 22 octobre

Horaire : 9 h à 11 h

OU

Dates : les mardis du 29 septembre au 3 novembre

Horaire : 13 h 30 à 15 h 30

Coût : 90 \$ taxes et matériel inclus

Groupe : 5 à 6 participants

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

Ateliers culturels

On connaît les bienfaits qu'ont l'art et la culture sur notre vie, voilà pourquoi FADOQ – Région Lanaudière vous offre ces quelques ateliers culturels qui seront offerts en petits groupes.

■ Dessin au crayon à la mine niveau 2

Dates : les jeudis du 24 septembre au 26 novembre

Horaire : 13 h 30 à 15 h 30

Groupe : 6 participants

Coût : 180 \$ taxes incluses (le matériel n'est pas inclus)

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

■ Atelier de photo

Photographie niveau avancé / **COMPLET**

Ces nouveaux ateliers s'adressent aux photographes aguerris et sont essentiellement axés sur la pratique de la photographie selon une approche personnalisée, en regard des intérêts de tous et chacun.

Dates : les lundis du 14 septembre au 26 octobre

Relâche : 12 octobre

Horaire : 13 h 30 à 15 h 30

Groupe : 7 à 10 participants

Coût : 115 \$ taxes incluses

Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

SORTIES PLEIN AIR AUTOMNALES ET RANDONNÉES CYCLISTES

Inscription et paiement en ligne

fadoqlanaudiere.ca

Information : 450 759-7422 poste 221 ou 231

accueil@fadoqlanaudiere.ca

FADOQ – Région Lanaudière vous propose des sorties automnales extérieures, afin de profiter pleinement de cette belle saison. En raison du contexte de pandémie, nous acceptons des groupes limités de participants lors des activités de plein air. Que les activités soient gratuites ou payantes, vous devez obligatoirement vous inscrire pour pouvoir y participer.

Sorties plein air

■ Les comestibles forestiers, ces trésors cachés

En collaboration avec l'Association forestière de Lanaudière, venez découvrir, identifier et cueillir des végétaux comestibles.

Date : vendredi 11 septembre

Horaire : 13 h 30 à 15 h 30

Groupe : 15 participants maximum

Coût : 25 \$ taxes incluses

Endroit : sentier de l'Île Vessot à Joliette, rendez-vous dans le stationnement situé sur l'avenue du Littoral, accessible par la rue Saint-Pierre Sud.

■ Visite guidée de la réserve écologique des tourbières de Lanoraie

Date : le vendredi 18 septembre

Horaire : 13 h 30 à 15 h 30

Groupe : 15 participants maximum

Coût : 15 \$ taxes incluses

Endroit : la réserve est située sur le chemin de Joliette, à mi-chemin entre Saint-Thomas et Lanoraie.

Randonnées cyclistes

■ Circuit cyclable de Joliette

Sortie de 20 à 25 kilomètres, vitesse moyenne entre 18-20 km/h – nous prenons des pauses!

Date : jeudi 3 septembre

Horaire : 13 h 30 à 15 h 30

Groupe : 10 participants maximum

Coût : gratuit

Endroit : rendez-vous dans le stationnement du parc Bosco à Saint-Charles-Borromée

■ Véloroute des Moulins

Sortie de 20 à 25 kilomètres, vitesse moyenne entre 18-20 km/h – nous prenons des pauses!

Date : mardi 22 septembre

Horaire : 13 h 30 à 15 h 30

Groupe : 10 participants maximum

Coût : gratuit

Endroit : rendez-vous dans le grand stationnement du parc de l'Étang, entrée sur le boulevard Mascouche à Mascouche

■ En vélo sur les îles de Berthier

Sortie de 20 à 25 kilomètres, vitesse moyenne entre 18-20 km/h – nous prenons des pauses!

Date : jeudi 15 octobre

Horaire : 13 h 30 à 15 h 30

Groupe : 10 participants maximum

Coût : gratuit

Endroit : rendez-vous dans le stationnement de la chapelle des Cuthbert situé au 461, rue de Bienville, Berthierville, QC J0K 1A0

RANDONNÉES PÉDESTRES

fadoq

Région Lanaudière

Inscription et paiement en ligne

fadoqlanaudiere.ca

Information : 450 759-7422 poste 221 ou 231

accueil@fadoqlanaudiere.ca

L'automne est la saison parfaite pour la randonnée pédestre! Venez profiter avec nous de la nature en découvrant différents coins de notre belle région lanauoise! En raison du contexte de pandémie, nous acceptons des groupes limités de participants lors des activités de plein air. Que les activités soient gratuites ou payantes, vous devez obligatoirement vous inscrire pour pouvoir y participer.

■ Sentier des murmures - Forêt Ouareau secteur du Pont suspendu

Sentier linéaire sans dénivelé de niveau facile, aller-retour 10 km. À la suite de la randonnée, vous pourrez découvrir le site, pique-niquer et faire trempette dans la rivière Ouareau.

Date : samedi 22 août
(reporté au dimanche 23 août en cas de pluie)
Horaire : 10 h à 15 h – apportez votre lunch
Groupe : 10 personnes maximum
Coût : frais d'accès quotidien pour les 50 ans et plus, payable sur place (prévoir 6 \$)
Endroit : rendez-vous entrée secteur du Pont Suspendu de la Forêt Ouareau, situé sur le chemin de la Forêt Ouareau à Notre-Dame-de-la-Merci

■ Randonnée d'art

S'impregner d'art tout en marchant tranquillement dans la nature... quelle belle proposition! Première visite : le sentier de la poésie à Sainte-Mélanie. Deuxième visite, l'exposition dans le parc au Parc des Chutes-Monte-à-Peine et des Dalles, porte Sainte-Béatrix.

Date : samedi 29 août
(reporté au dimanche 30 août en cas de pluie)
Horaire : 10 h à 15 h – apportez votre lunch
Groupe : 10 personnes maximum
Coût : frais d'accès quotidien au Parc des Chutes Monte-à-Peine et des Dalles, payable sur place (prévoir 8 \$)
Endroit : rendez-vous au sentier de la poésie situé sur le rang Pied de la Montagne à Sainte-Mélanie

■ Sentiers de la Commune de Berthierville

Date : mardi 8 septembre
Horaire : 13 h 30 à 15 h 30
Groupe : 10 personnes maximum
Coût : gratuit
Endroit : rendez-vous dans le stationnement situé sur la route 158 (rue de Bienville, Berthierville), entrée du stationnement située sur la droite après le premier pont qui traverse le Chenal du Nord

■ Cap de la Fée à Saint-Donat

Sentier en montagne de niveau intermédiaire. Le sentier sillonne une forêt résineuse dominée par le sapin baumier et les épinettes. Le randonneur appréciera le ruisseau et les cascades qui mènent doucement vers le refuge du Grand-Duc situé à 2 kilomètres. Par la suite, c'est la montée vers le sommet du Cap de la Fée et ses points de vu à 625 mètres d'altitude.

Date : samedi 12 septembre
(reporté au dimanche 13 septembre en cas de pluie)
Horaire : 10 h à 15 h – apportez votre lunch
Groupe : 10 personnes maximum
Coût : gratuit
Endroit : rendez-vous dans le stationnement du chemin Régimbald. Le stationnement est situé entre les numéros civiques 1700 et 1712.

■ Beauréal Réserve naturelle

Date : jeudi 17 septembre
Horaire : 13 h 30 à 15 h 30
Groupe : 10 personnes maximum
Coût : 10 \$ par voiture pour le stationnement payable sur place
Endroit : rendez-vous dans le stationnement du 2777A chemin McGill, Sainte-Julienne

■ Tournée des cantons de Rawdon secteur Pontbriand

Date : samedi 19 septembre
(reporté au dimanche 20 septembre en cas de pluie)
Horaire : 10 h à 15 h – apportez votre lunch
Groupe : 10 personnes maximum
Coût : gratuit
Endroit : rendez-vous dans le stationnement de l'école Marie-Anne, 4567 rue du Mont Pontbriand, Rawdon, QC J0K 1S0

■ Sentiers de l'Abbaye Val-Notre-Dame

Date : samedi 26 septembre
(reporté au dimanche 27 septembre en cas de pluie)
Horaire : 10 h à 15 h – apportez votre lunch
Groupe : 10 personnes maximum
Coût : gratuit
Endroit : rendez-vous dans le stationnement des marcheurs 250, chemin de la Montagne-Coupée, Saint-Jean-de-Matha

■ Parc régional des Chutes du Calvaire

Date : jeudi 1^{er} octobre
Horaire : 13 h 30 à 15 h 30
Groupe : 10 personnes maximum
Coût : gratuit
Endroit : rendez-vous à l'entrée du chemin des Cascades à Mandeville. La route à suivre est disponible sur ce lien : <https://www.sentiersmandeville.org/Parc-regional-chutes-du-calvaire-lanaudiere.php>

■ Randonnée champêtre découvertes et cueillettes

Nous partirons à la découverte de 3 producteurs de la région et de leurs produits du terroir. Vous pourrez vous balader sur leurs terres et cueillir courges et pommes! Les producteurs visités sont :

- La Courgerie
- Verger Qui sème récolte!
- Vignoble Saint-Gabriel et le sentier du Mont-Marcil

Date : samedi 3 octobre
(reporté au dimanche 4 octobre en cas de pluie)
Horaire : 10 h à 16 h – apportez votre lunch
Groupe : 10 personnes maximum
Coût : gratuit
Endroit : rendez-vous dans le stationnement de la Courgerie situé au 2321, rang Grand Saint-Pierre, Sainte-Élisabeth, QC J0K 2J0

■ Parc écologique de L'Assomption et parc Léo Jacques

Date : mardi 6 octobre
Horaire : 13 h 30 à 15 h 30
Groupe : 10 personnes maximum
Coût : gratuit
Endroit : rendez-vous au 1191, boulevard de l'Ange-Gardien Nord, L'Assomption

■ Parc régional de la Chute-à-Bull

Sentiers de niveau facile, venez sillonner à votre rythme les 6 kilomètres de sentiers qui vous feront découvrir l'histoire de la drave, la réplique du pont couvert du village et la Chute-à-Bull, d'une hauteur de 18 mètres.

Date : samedi 17 octobre
(reporté au dimanche 18 octobre en cas de pluie)
Horaire : 10 h à 15 h – apportez votre lunch
Groupe : 10 personnes maximum
Coût : frais d'accès quotidien pour les 50 ans et plus, payable sur place (prévoir 6 \$)
Endroit : rendez-vous à l'entrée du parc que vous trouverez en suivant les indications par le rang des Venne, qui se prend de la route 347 ou par le chemin de la Ferme, à Saint-Côme.

■ Randonnée pédestre au parc Riverain et de l'Île Vessot

Date : mardi 20 octobre
Horaire : 13 h 30 à 15 h 30
Groupe : 10 personnes maximum
Coût : gratuit
Endroit : rendez-vous dans le premier stationnement du boulevard Base-de-Roc à Joliette (après les jardins communautaires)

■ Sentier des Contreforts

Randonnée de niveau intermédiaire-facile, dénivelé 170 mètres, parcours de 5 km en sentier.

Date : samedi 24 octobre
(reporté au dimanche 25 octobre en cas de pluie)
Horaire : 10 h à 15 h – apportez votre lunch
Coût : gratuit
Groupe : 10 personnes maximum
Endroit : accès par le chemin Saint-Côme à Notre-Dame-de-la-Merci

■ Sentiers multifonctionnels de Saint-Alphonse-Rodriguez

Date : jeudi 29 octobre
Horaire : 13 h 30 à 15 h 30
Groupe : 10 personnes maximum
Coût : gratuit
Endroit : rendez-vous dans le stationnement situé au centre communautaire Rodriguais, 100, rue de la Plage, Saint-Alphonse-Rodriguez

■ Sentiers Brandon

Sentier faisant 7 km dans un cadre enchanteur où se mêlent conifères et feuillus. Des paysages magnifiques et des points d'observation sont également au rendez-vous.

Date : samedi 31 octobre
(reporté au dimanche 1^{er} novembre en cas de pluie)
Horaire : 10 h à 15 h – apportez votre lunch
Groupe : 10 personnes maximum
Coût : frais d'accès quotidien payable sur place (prévoir 5 \$)
Endroit : rendez-vous au 1726, rue Dequoy, Saint-Gabriel-de-Brandon, QC J0K 2N0

■ Parc de l'Étang

Date : mardi 3 novembre
Horaire : 13 h 30 à 15 h 30
Groupe : 10 participants maximum
Coût : gratuit
Endroit : rendez-vous dans le grand stationnement du parc de l'Étang, entrée sur le boulevard Mascouche à Mascouche

■ Lac en Cœur

De catégorie intermédiaire, « Le sentier du lac en Cœur de Mandeville » vous offre air pur, calme auditif, senteur agréable de notre belle forêt lanaudoise, ainsi que des sections plus cardiovasculaires sur de courtes distances avec en prime trois beaux points de vue panoramiques. Vous serez enchantés sur 7,6 km.

Date : samedi 7 novembre
(reporté au dimanche 8 novembre en cas de pluie)
Horaire : 10 h à 15 h – apportez votre lunch
Groupe : 10 personnes maximum
Coût : gratuit
Endroit : rendez-vous dans le stationnement du sentier situé sur le chemin du Lac Long. La route à suivre est disponible au : www.sentiersmandeville.org/sentier-Lac-en-coeur-lanaudiere.php

■ Sentiers de la Presqu'île

Date : jeudi 12 novembre
Horaire : 13 h 30 à 15 h 30
Groupe : 10 participants maximum
Coût : frais d'accès quotidien payable sur place (prévoir 5 \$)
Endroit : rendez-vous au 2001, rue Jean Pierre, Repentigny, QC J5Z 0C3

■ Sentiers de la Slye et boucle du lac Kaël

Nous débiterons par la boucle du lac Kaël, de niveau intermédiaire, et poursuivrons, après le dîner, sur les sentiers de Slye pour un total de 10 kilomètres. Les sentiers sont modulés par de petits escarpements, des pruches surprenantes et de belles colonies de marchanties. Un vrai havre de nature luxuriante autour du village de Sainte-Émélie-de-l'Énergie.

Date : samedi 14 novembre
(reporté au dimanche 15 novembre en cas de pluie)
Horaire : 10 h à 15 h – apportez votre lunch
Groupe : 10 personnes maximum
Coût : gratuit
Endroit : rendez-vous au stationnement des sentiers du lac Kaël situé à l'intersection de la route 131 (vers Saint-Michel-des-Saints) et du rang 4.

PROGRAMMES

Pour inscription ou information

450 759-7422 poste 225

programmes@fadoqlanaudiere.ca

■ Aîné-Avisé

Les séances d'information Aîné-Avisé ont pour objectif de favoriser la discussion et de susciter la réflexion à travers la présentation de vidéos portant sur des notions clés liées à la maltraitance, à la fraude et à l'intimidation envers les aînés.

Animation gratuite disponible pour les groupes.

www.aineavise.ca



■ Dans la peau d'un aîné

Dans la peau d'un aîné est un atelier de sensibilisation aux impacts du vieillissement humain.

Au cours d'une séance, les participants vivent des expériences qui simulent la réalité d'une personne vieillissante et les contraintes et défis qu'elle doit parfois surmonter au quotidien.

Animation gratuite disponible pour les groupes.

www.bientraitance.ca

DANS LA PEAU



D'UN AÎNÉ

■ Main d'œuvre 50+

La plateforme maindoeuvre50plus.com fait le lien entre les chercheurs d'emploi de 50 ans ou plus et les employeurs à la recherche de candidats expérimentés. L'inscription est facile et totalement gratuite, tant pour les employeurs que pour les chercheurs d'emploi.

www.maindoeuvre50plus.com/lanaudiere

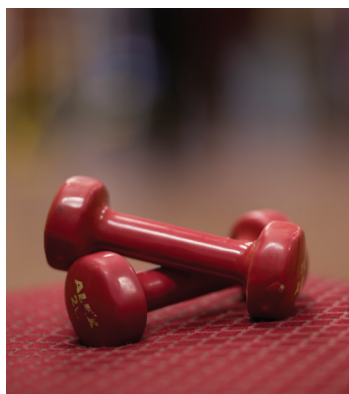


■ ViActive

Le programme Viactive consiste en de l'activité physique adaptée aux aînés offerts par des animateurs bénévoles formés par un professionnel de la santé.

Il est possible de se joindre à un groupe existant ou encore d'en démarrer un nouveau en suivant une formation offerte gratuitement.

www.fadoq.ca/lanaudiere/activites/activites-socio-educatives/viactive



POUR ENFIN RÉUSSIR À AMÉLIORER SA SANTÉ : LE PROGRAMME MOTIV'EN FORME!



Motiv'en forme est un tout nouveau service de soutien et d'accompagnement pour toute personne âgée de 50 ans et plus, souhaitant maintenir ou améliorer sa qualité de vie. Un bénévole de l'équipe des Alliés santé vous accompagnera, étape par étape, afin de vous permettre de réussir votre souhait de manger mieux ou de bouger plus. Par le biais de suivis personnalisés, offerts via le téléphone ou le web, ce bénévole pourra vous aider à atteindre vos objectifs santé!

Conçu par FADOQ - Région Lanaudière, ce projet est rendu possible grâce à la participation financière du gouvernement du Québec dans le cadre du programme *Québec ami des aînés*.

■ Devenir participant

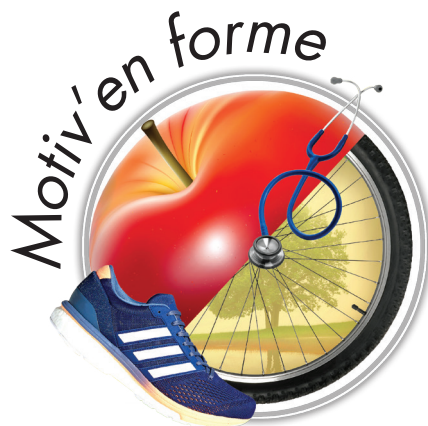
Vous voulez modifier vos habitudes de vie au niveau alimentaire et / ou de votre degré d'activité physique?

Contactez-nous dès maintenant pour pouvoir bénéficier gratuitement des bienfaits de ce programme et profiter d'un suivi personnalisé sans avoir à vous déplacer et dans le confort de votre foyer! Le programme débutera officiellement en novembre 2020.

■ Devenir Allié santé

FADOQ - Région Lanaudière est actuellement en recrutement pour compléter son équipe d'Alliés santé. Les bénévoles recherchés ont les aptitudes suivantes : avoir un intérêt pour la santé et la relation d'aide, être empathique, positif, organisé et avoir des connaissances de bases en informatique.

L'Allié santé doit être disponible quelques heures par semaine pour une période de 6 mois. L'accompagnement des participants pourra se faire de la maison. Une formation complète et gratuite sera offerte en octobre.



■ Pour information

Vous voulez devenir participant, Allié santé ou encore avoir plus d'informations sur le programme Motiv'en forme? Composez dès maintenant le 450 759-7422 poste 232 visitez le fadoq.ca/lanaudiere/activites/activites-socio-educatives/motivenforme.

À VOTRE AGENDA CET AUTOMNE

AGA

AGA de FADOQ - Région Lanaudière

L'Assemblée générale annuelle (AGA) de FADOQ - Région Lanaudière aura lieu le vendredi 23 octobre prochain. Nous ne savons pas encore si cet événement aura lieu en réel et / ou en mode virtuel, par contre, nous vous invitons à réserver cette date à votre agenda. Visitez le fadoq.ca/lanaudiere/activites/evenements/aga pour plus de détails.

SOUPER THÉMATIQUE AUX SAVEURS DE LA GRÈCE

JEUDI 1^{ER} OCTOBRE 2020, DÈS 18 H

Uniquement pour les membres FADOQ!

Prenez part à ce souper gastronomique aux saveurs de la Grèce composé par le chef Guillaume Plouffe, intégrant de délicieux ingrédients produits dans la région Lanaudière.

Endroit : Hôtel Château Joliette, salle Lindsay
Coût : 48 \$ taxes et service inclus (breuvages et alcool en sus)

Réservé aux membres FADOQ
Inscription et paiement en ligne :
fadoqlanaudiere.ca
450 759-7422 poste 231

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

Menu 4 services :

- Soupe de lentilles, laurier frais et réduction de vinaigre de vin rouge
- Spanakopita façon Lanaudière (feuilleté aux épinards)
- Moussaka grecque à l'agneau et sa sauce béchamel au parmesan
- Baklava aux amandes et pistaches rôties



Vous aidez
une personne
âgée en perte
d'autonomie !
Appelez-nous

L'APPUI
POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'ÂINÉS
LANAUDIÈRE

Vous êtes là pour eux,
nous sommes là pour vous.

INFO-AIDANT
1 855 852-7784
ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES
LAPPUI.ORG



Vous avez une entreprise dont les
produits ou services s'adressent
aux 50 ans et plus?

Notre carnet rabais est
une façon efficace de
rejoindre plus de 43 000
membres FADOQ lanaudois qui
aiment consommer localement!

Notre offre vous intéresse?

Communiquez avec
Alain Vaillancourt au
450 540-5492

RABAIS
fadoq

CARNET RABAIS
2020-2021