

# VOTRE INFO-LIAISON

VOLUME 8 - NUMÉRO 4 - PRINTEMPS 2021

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

fadoq  
Région Lanaudière

Chers membres, nous prenons régulièrement le clavier pour nous adresser à vous dans l'Info-liaison. Cette fois-ci nous avons choisi de vous parler de ce qui se trame derrière les portes de notre bureau, car détrompez-vous si vous croyez que notre équipe est à chômer! C'est donc avec beaucoup de plaisir et de fierté que nous souhaitons vous en dire un peu plus sur nos actions.

Dès le début de la pandémie de la COVID-19, l'équipe de FADOQ – Région Lanaudière s'est donnée la main pour soutenir ses quarante-six clubs et ses 44 000 membres. Tout d'abord, des membres de notre équipe sont devenus répondants de clubs locaux. L'objectif étant de communiquer avec eux pour prendre de leurs nouvelles, partager de l'information nécessaire au fonctionnement de leur gouvernance et de leurs obligations administratives, s'assurer de la bonne compréhension des consignes gouvernementales et répondre à leurs questions. Nous avons participé à l'élaboration et à la distribution de guides de relance des activités et de troussees sanitaires. Nous avons effectué plus de 3 000 appels solidaires auprès de nos membres et œuvrons en étroite collaboration avec le coordonnateur de la démarche de mobilisation territoriale de la MRC de Joliette. Nous avons développé un volet de formations virtuelles et participé au gala des Mérites lanaudois par la remise d'un nouveau prix FADOQ – Région Lanaudière destiné à souligner l'engagement exceptionnel de nos clubs.

Du côté de nos programmes sociaux, il y a eu un petit nouveau qui s'est ajouté, Motive en forme, qui a pris son envol l'automne dernier. Ce programme a pour objectif de motiver les gens de 50 ans et plus qui veulent bouger plus et manger mieux en regroupant une équipe de plus de 12 bénévoles qui communiquent avec les participants pour les guider et les encourager.

Et ce n'est pas tout! Nous avons pu, conformément aux règles sanitaires du moment, offrir plusieurs activités de plein air à l'été et à l'automne. La situation actuelle

a mis de l'avant la nécessité de bien représenter nos aînés au niveau du pouvoir décisionnel. C'est ainsi que le Réseau FADOQ est intervenu avec succès et influence dans plusieurs dossiers politiques dont celui des frais cabarets.

Nous avons assidument utilisé nos différents moyens de communication que sont nos infolettres aux membres et aux clubs, nos pages Facebook et LinkedIn, notre site web et notre boîte Messenger, afin de demeurer en contact avec vous en diffusant nos informations et actualités le plus efficacement possible. Toujours à la recherche de l'efficacité, nous en avons profité pour resserrer les dépenses et optimiser nos services administratifs ce qui s'est traduit en économies pour notre organisation.

Enfin, à l'interne, nous avons élaboré une politique de télétravail et avons réalisé avec l'équipe régionale des rencontres de type Lac-à-l'épaule pour penser à l'avenir. Prochainement, un nouveau plan stratégique nous sera proposé par le Réseau FADOQ et un travail de mise en action restera à faire. Nous pourrions vous en reparler davantage lors de notre AGA qui se tiendra en juin prochain.

La pandémie mondiale aura certainement changé nos façons de communiquer, mais une chose restera : notre volonté de toujours mieux vous servir et répondre à vos besoins. En terminant, nous remercions tous les administrateurs et bénévoles pour leur dévouement et leur implication au sein du Réseau FADOQ. La lumière est visible au bout du tunnel. En espérant vous revoir bientôt.

**Bonne lecture!**

Luce Gervais,  
PRÉSIDENTE DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Caroline Majeau,  
DIRECTRICE GÉNÉRALE

## À l'intérieur de ce numéro!

- PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE
- PROGRAMMATION PRINTEMPS 2021
- TROSSE AVANT DE M'ENVOLER
- MOTIVE EN FORME
- GALA DES MÉRITES LANAUDOIS



# VOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION

- Présidente : Luce Gervais (collège santé)
- Vice-présidente : Mireille Asselin (collège environnement)
- Trésorier : Robert Beauséjour (collège affaires)
- Secrétaire corporative : Caroline Majeau
- Administrateur : Jean-Claude Bouthillette (collège clubs)
- Administrateur : François W. Légaré (collège droits sociaux)
- Administratrice : Lucie Bazinet (collège sport-loisir-culture)
- Administratrice : Lina Mayrand (collège travailleurs)

## NOTRE ÉQUIPE EST À VOTRE SERVICE POUR :



**REPRÉSENTER**

**Caroline Majeau**  
directrice générale

☎ 450 759-7422 poste 224  
@ [direction@fadoqlanaudiere.ca](mailto:direction@fadoqlanaudiere.ca)



**ADMINISTRER**

**Lorraine Jolicoeur**  
responsable des finances et ressources humaines

☎ 450 759-7422 poste 223  
@ [administration@fadoqlanaudiere.ca](mailto:administration@fadoqlanaudiere.ca)



**ACCUEILLIR**

**Manon Lapointe**  
secrétaire-réceptionniste

☎ 450 759-7422 poste 221  
@ [accueil@fadoqlanaudiere.ca](mailto:accueil@fadoqlanaudiere.ca)



**ACCOMPAGNER**

**Virginie Guillin**  
adjointe administrative

☎ 450 759-7422 poste 226  
@ [secretariat@fadoqlanaudiere.ca](mailto:secretariat@fadoqlanaudiere.ca)



Région Lanaudière

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  
[www.fadoq.ca/lanaudiere](http://www.fadoq.ca/lanaudiere)  
[communications@fadoqlanaudiere.ca](mailto: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



**PROMOUVOIR**

**Annie Joly**  
coordonnatrice aux événements et au marketing

☎ 450 759-7422 poste 229

@ [evenements@fadoqlanaudiere.ca](mailto:evenements@fadoqlanaudiere.ca)



**INFORMER**

**Isabelle Padula**  
responsable des communications

☎ 450 759-7422 poste 222

@ [communications@fadoqlanaudiere.ca](mailto:communications@fadoqlanaudiere.ca)



**ÉCOUTER**

**Dave Ferland-Bérard**  
coordonnateur de programmes

☎ 450 759-7422 poste 225

@ [programmes@fadoqlanaudiere.ca](mailto:programmes@fadoqlanaudiere.ca)



**SOUTENIR**

**Édith Monette**  
agente de développement

☎ 450 759-7422 poste 231

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



**MOTIVER**

**Isabelle Milliard**  
agente de développement, projet *Motive en forme*

☎ 450 759-7422 poste 232

@ [enforme@fadoqlanaudiere.ca](mailto:enforme@fadoqlanaudiere.ca)



**MOBILISER**

**Yan Lavoie**  
coordonnateur démarche territoriale, MRC Joliette

☎ 450 916-8375

@ [mobilisation.mrcjoliette@fadoqlanaudiere.ca](mailto:mobilisation.mrcjoliette@fadoqlanaudiere.ca)

# PROGRAMMATION PRINTEMPS 2021

FADOQ – RÉGION LANAUDIÈRE

## Inscription et paiement en ligne

[fadoq.ca/lanaudiere.ca](https://fadoq.ca/lanaudiere.ca)

Information : 450 759-7422 poste 221

[accueil@fadoqlanaudiere.ca](mailto:accueil@fadoqlanaudiere.ca)

Découvrez une programmation adaptée avec des cours en mode virtuel spécialement développés pour les 50 ans et plus. Les amateurs de plein air seront ravis de découvrir la variété des sorties de marche et de vélo offertes ce printemps (selon les possibilités et règles sanitaires émises par la Santé publique).

Des activités sont régulièrement ajoutées à la programmation. Visitez notre site Internet et inscrivez-vous à l'infolettre pour découvrir tout ce qui s'offre à vous! Entre autres, des ateliers d'anglais et d'espagnol en mode virtuel seront offerts ce printemps, les détails seront communiqués sur notre site [fadoq.ca/lanaudiere](https://fadoq.ca/lanaudiere).

En mode virtuel également, vous pourrez vous activer avec Sports Montréal qui offre aux membres FADOQ trois cours : Essentrics, Gym douce et Yoga sur chaise. Comme membre FADOQ, vous bénéficiez d'un rabais de 10 % sur le coût des cours. Toutes les informations et modalités d'inscription se trouvent sur notre site.

## ■ Entraînement physique en groupe

Des activités en collaboration avec la clinique Kinésia vont reprendre ce printemps. Visitez notre site [fadoq.ca/lanaudiere](https://fadoq.ca/lanaudiere) pour connaître les modalités au niveau du déroulement, de l'horaire, le tarif et les inscriptions.



## DES ATELIERS EN MODE VIRTUEL POUR APPRENDRE À SE SERVIR DE FACE TIME ET MESSENGER



Région Lanaudière



### Inscription et paiement en ligne

[fadoq.ca/lanaudiere.ca](https://fadoq.ca/lanaudiere.ca)

Information : 450 759-7422 poste 221  
[accueil@fadoqlanaudiere.ca](mailto:accueil@fadoqlanaudiere.ca)

# TOUT NOUVEAU!

### ■ Atelier Face Time

Vous utilisez un appareil Apple (iPhone, iPad, Mac) et aimeriez apprendre comment faire des appels vidéos avec votre appareil? Voici un atelier qui s'adresse à vous! Développé par le Réseau FADOQ pour les 50 ans et plus, l'atelier Face Time, les appels vidéos vous permettra de comprendre et utiliser toutes les fonctionnalités de cette application : activer l'application, passer et recevoir un appel vidéo, effectuer des appels de groupe, ajouter des personnes à un appel de groupe, répondre à un appel et rejoindre un groupe.

**Date :** 16 mars OU 24 mars

**Horaire :** 9 h 30 à 11 h 45

*Fonctionnement :* Formation virtuelle (en ligne) sur la plateforme Via

*Coût :* 20 \$, taxes et matériel pédagogique inclus

### ■ Atelier Messenger

Vous avez un compte Facebook et voulez utiliser Messenger pour effectuer des appels vidéos? Voici un atelier qui s'adresse à vous! Développé par le Réseau FADOQ pour les 50 ans et plus, l'atelier Messenger, les appels vidéos vous permettra de comprendre et utiliser toutes les fonctionnalités de cette application : accéder à Messenger (à partir de votre ordinateur, tablette ou téléphone intelligent), créer vos contacts et vos groupes, passer et recevoir un appel vidéo, effectuer et recevoir des appels de groupe.

**Date :** 17 mars OU 23 mars

**Horaire :** 9 h 30 à 11 h 45

*Fonctionnement :* Formation virtuelle (en ligne) sur la plateforme Via

*Coût :* 20 \$, taxes et matériel pédagogique inclus

## NOUVEAU PROJET : GOLF 50+

Il arrive que des golfeurs, avec les années, perdent leurs partenaires réguliers pour différentes raisons. Ils se retrouvent alors seuls pour jouer au golf. Pour certains, il est difficile de se présenter seul au terrain de golf et d'intégrer un groupe déjà formé. Rien pour aider, parfois des duos ou des trios refusent d'intégrer un joueur seul à leur partie.

FADOQ - Région Lanaudière propose un projet Golf 50+ afin de favoriser les rencontres, de créer de nouvelles amitiés entre golfeurs et de briser l'isolement en organisant des parties amicales de golf pour les joueurs de tous les niveaux, membres FADOQ dans Lanaudière. La formule de type « Vegas » sera privilégiée, car c'est la plus inclusive.

À titre pilote, cinq rencontres seront organisées pendant la saison de golf 2021, une par mois, entre mai et septembre. Elles se tiendront sur différents terrains de Lanaudière. Les détails (dates, heures, coûts, modalités d'inscriptions) seront précisés ultérieurement. Toutefois, si le projet vous intéresse, communiquez dès maintenant avec Édith Monette, au 450 759-7422 poste 231 ou [loisirs@fadoqlanaudiere.ca](mailto:loisirs@fadoqlanaudiere.ca). Elle pourra prendre vos coordonnées et répondre à vos questions.



# Golf 50+

Ce projet pilote nous a été proposé par une personne membre FADOQ d'un club local de Lanaudière qui s'implique dans sa mise en œuvre.

Si vous avez une idée, un projet, constaté un besoin qui s'adresse aux 50+, n'hésitez pas à nous le communiquer, il se peut que nous puissions soutenir sa réalisation!

# RANDONNÉES PÉDESTRES ET CYCLISTES PRINTANIÈRES

fadoq

Région Lanaudière

## À NOTER :

La programmation printemps 2021 pourrait être reportée, annulée ou réorganisée selon la situation de pandémie au Québec, ainsi que les règles et restrictions du gouvernement en vigueur à ce sujet.

En raison du contexte de pandémie, nous acceptons des groupes limités de participants lors des activités de plein air et vous devez vous inscrire pour pouvoir participer. Les sorties plein air sont annulées ou reportées en cas de mauvaises conditions météorologiques ou si l'état des sentiers les rendent impraticables ou dangereux. Nous devons atteindre 6 inscriptions pour tenir une activité.

**Inscription et paiement en ligne**  
[fadoq.ca/lanaudiere.ca](https://fadoq.ca/lanaudiere.ca)  
Information : 450 759-7422 poste 221  
[accueil@fadoqlanaudiere.ca](mailto:accueil@fadoqlanaudiere.ca)

## ■ Randonnée pédestre au parc écologique de L'Assomption

Date : jeudi 8 avril  
Horaire : 13 h 30 à 15 h 30  
Coût : gratuit  
Niveau : facile – Distance : 7 km  
Endroit : rendez-vous au 1191, boulevard de l'Ange-Gardien Nord, L'Assomption

## ■ À la découverte du Vieux-Terrebonne

Date : samedi 10 avril (reporté au dimanche 11 avril en cas de pluie)  
Horaire : 10 h à 15 h – apportez votre lunch  
Coût : gratuit  
Niveau : facile – Distance : 7 km  
Endroit : rendez-vous à la Maison Bélisle, 844 rue Saint François Xavier, Terrebonne

## ■ Randonnée pédestre au parc Riverain et de l'Île Vessot et dans le sentier du stade

Date : mardi 13 avril  
Horaire : 13 h 30 à 15 h 30  
Coût : gratuit  
Niveau : facile – Distance : 8 km  
Endroit : rendez-vous dans le premier stationnement du boulevard Base-de-Roc à Joliette (tout de suite après les jardins communautaires)

## ■ Découverte du Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies

Date : samedi 17 avril (reporté au dimanche 18 avril en cas de pluie)  
Horaire : 10 h à 15 h – apportez votre lunch  
Coût : prévoir 10 \$ pour le stationnement  
Niveau : facile – Distance : 14 km  
Endroit : rendez-vous au chalet d'accueil Héritage, 14905 rue Sherbrooke Est, Montréal

## ■ Randonnée pédestre au parc de l'Étang – sentiers Émilie-Mondor

Date : jeudi 22 avril  
Horaire : 13 h 30 à 15 h 30  
Coût : gratuit  
Niveau : facile – Distance : 7 km  
Endroit : rendez-vous dans le grand stationnement du parc de l'Étang, 2600 boulevard de Mascouche à Mascouche

## ■ Découverte du Mont Saint-Hilaire

Date : samedi 24 avril (reporté au dimanche 25 avril en cas de pluie)  
Horaire : 10 h à 15 h – apportez votre lunch  
Coût : prévoir 7 \$  
Niveau : intermédiaire avec dénivelé – Distance : 12 km  
Endroit : rendez-vous au 422 chemin des Moulins, Mont-Saint-Hilaire  
Achat accès quotidien obligatoire en ligne : <https://reservegault.ca/shop>

## ■ Faune et flore au parc de l'Île Lebel

Date : mardi 27 avril  
Horaire : 13 h 30 à 15 h 30  
Coût : gratuit  
Niveau : facile – Distance : 5 km  
Endroit : rendez-vous au 396 rue Notre-Dame, Repentigny

## ■ Rando-vélo sur les îles de Berthier

Date : samedi 1er mai (reporté au dimanche 2 mai en cas de pluie)  
Horaire : 10 h à 15 h – apportez votre lunch  
Coût : gratuit  
Niveau : facile – Distance : 40 km avec une pause chaque 10 km – Vitesse : 20km/h  
Endroit : rendez-vous dans le stationnement des sentiers de la Commune, situé sur la route 158 (rue de Bienville, Berthierville) entrée sur la droite après le premier pont qui traverse le Chenal du Nord

## ■ Randonnée pédestre dans les sentiers de la Presqu'île

Date : jeudi 6 mai  
Horaire : 13 h 30 à 15 h 30  
Coût : frais d'accès quotidien payable sur place (prévoir 5 \$)  
Niveau : facile – Distance : 8 km  
Endroit : rendez-vous au 2001, rue Jean Pierre, Repentigny, QC J5Z 0C3

## ■ Randonnée pédestre sur le sentier Swaggin

Date : samedi 8 mai (reporté au dimanche 9 mai en cas de pluie)  
Horaire : 10 h à 15 h – apportez votre lunch  
Coût : gratuit  
Niveau : difficile fort dénivelé – Distance : 12 km  
Endroit : rendez-vous dans le stationnement du refuge Swaggin, chemin Simon-Lussier, Saint-Côme

### ■ Rando-vélo sur le circuit cyclable de Joliette

**Date :** mardi 11 mai  
**Horaire :** 13 h 30 à 15 h 30  
**Coût :** gratuit  
**Niveau :** facile – Distance : 25 km avec pauses – Vitesse : 20 km/h  
**Endroit :** rendez-vous dans le stationnement du parc Louis-Querbes au bout de la rue Fabre, près du Pavillon de la Rivière

### ■ Randonnée pédestre dans les sentiers Brandon

**Date :** samedi 15 mai (reporté au dimanche 16 mai en cas de pluie)  
**Horaire :** 10 h à 15 h – apportez votre lunch  
**Coût :** accès quotidien payable sur place (prévoir 5 \$)  
**Niveau :** facile avec dénivelé – Distance : 7 km  
**Endroit :** rendez-vous au 1726, rue Dequoy, Saint-Gabriel-de-Brandon

### ■ Randonnée pédestre Parc régional des Chutes du Calvaire

**Date :** jeudi 20 mai  
**Horaire :** 13 h 30 à 15 h 30  
**Coût :** gratuit – Niveau : facile avec dénivelé – Distance : 4 km  
**Endroit :** rendez-vous à l'entrée du chemin des Cascades à Mandeville.

### ■ Randonnée pédestre au Parc régional de la Chute-à-Bull

**Date :** samedi 22 mai (reporté au dimanche 23 mai en cas de pluie)  
**Horaire :** 10 h à 15 h – apportez votre lunch  
**Coût :** frais d'accès quotidien pour les 50 ans et plus, payable sur place (prévoir 6 \$) – Niveau : facile avec dénivelé – Distance : 6 km  
**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.

### ■ Rando-vélo sur la véloroute des Moulins (tronçon de la Seigneurie des plaines)

**Date :** mardi 25 mai  
**Horaire :** 13 h 30 à 15 h 30  
**Coût :** gratuit  
**Niveau :** facile – Distance : 25 km avec pauses – Vitesse : 20 km/h  
**Endroit :** rendez-vous au parc des Mésanges, 1500 rue Maria à Terrebonne

### ■ Randonnée pédestre sentiers boucle du lac Kaël et de la Slye

**Date :** samedi 29 mai (reporté au dimanche 30 mai en cas de pluie)  
**Horaire :** 10 h à 15 h – apportez votre lunch  
**Coût :** gratuit  
**Niveau :** intermédiaire avec dénivelé – Distance : 10 km  
**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.

### ■ Rando-vélo sur le circuit cyclable de Repentigny

**Date :** jeudi 3 juin  
**Horaire :** 13 h 30 à 15 h 30  
**Coût :** gratuit  
**Niveau :** facile – Distance : 25 km avec pauses – Vitesse : 20 km/h  
**Endroit :** rendez-vous dans le stationnement du parc de l'île Lebel, 396 rue Notre-Dame, Repentigny

### ■ Randonnée pédestre au sentier des Contreforts

**Date :** samedi 5 juin (reporté au dimanche 6 juin en cas de pluie)  
**Horaire :** 10 h à 15 h – apportez votre lunch  
**Coût :** gratuit  
**Niveau :** intermédiaire-facile avec dénivelé – Distance : 5 km  
**Endroit :** accès par le chemin Saint-Côme à Notre-Dame-de-la-Merci

### ■ Randonnée pédestre dans les sentiers multifonctionnels de Saint-Alphonse-Rodriguez

**Date :** mardi 8 juin  
**Horaire :** 13 h 30 à 15 h 30  
**Coût :** gratuit  
**Niveau :** facile avec dénivelé – Distance : 6 km  
**Endroit :** rendez-vous dans le stationnement situé au centre communautaire Rodriguais, 100, rue de la Plage, Saint-Alphonse-Rodriguez

### ■ Randonnée pédestre au lac en Cœur

**Date :** samedi 12 juin (reporté au dimanche 13 juin en cas de pluie)  
**Horaire :** 10 h à 15 h – apportez votre lunch  
**Coût :** gratuit  
**Niveau :** intermédiaire-facile avec dénivelé – Distance : 10 km  
**Endroit :** rendez-vous dans le stationnement du sentier situé sur le chemin du Lac Long.

### ■ Rando-vélo sur le Chemin du Roy

**Date :** jeudi 17 juin  
**Horaire :** 13 h 30 à 15 h 30  
**Coût :** gratuit  
**Niveau :** facile – Distance : 25 km avec pauses – Vitesse : 20 km/h  
**Endroit :** rendez-vous dans le stationnement du parc l'Escale-du-Roy à Lanoraie

### ■ Randonnée pédestre à la Montagne noire

**Date :** samedi 19 juin (reporté au dimanche 20 juin en cas de pluie)  
**Horaire :** 10 h à 15 h – apportez votre lunch  
**Coût :** gratuit  
**Niveau :** difficile avec fort dénivelé – Distance : 12 km  
**Endroit :** rendez-vous dans le stationnement du sentier situé sur le chemin Régimbald à Saint-Donat





# FADOQ – VOUS ÉCOUTE

La COVID-19 et le confinement qu'elle impose peut facilement augmenter le stress que nous vivons au quotidien. Afin d'aider ses membres, FADOQ - Région Lanaudière est heureuse d'annoncer l'arrivée de FADOQ – vous écoute.

Nous souhaitons prendre rendez-vous avec vous afin d'échanger sur vos préoccupations, les difficultés que vous vivez, ou encore celles que vous anticipez.

Pour ce faire, Dave Ferland-Bérard, coordonnateur des programmes, détenteur d'un baccalauréat en travail social et ayant plus de 10 ans d'expérience dans le milieu communautaire, est disponible pour vous.

Ces rencontres seront une occasion d'échanger de l'information, de parler des services et ressources et de permettre à FADOQ – Région Lanaudière d'être encore plus au courant des enjeux concernant ses membres.

Santé, logement, conflits, droits, abus, proche aidance, projet, peu importe le sujet, n'hésitez pas!

Écrivez à [programmes@fadoqlanaudiere.ca](mailto:programmes@fadoqlanaudiere.ca) ou appelez au 450 759-7422 poste 225 pour prendre rendez-vous.

**FADOQ – vous écoute n'est pas un service d'intervention.**

Pour toute urgence, contactez info-social au 811, ou le Centre de prévention du suicide au 1 866 277-3553.

## BÉNÉVOLES RECHERCHÉS!



**FADOQ – Région Lanaudière met actuellement en place une équipe de bénévoles chargée d'appeler ses membres pour prendre des nouvelles de ceux-ci, les référer à des ressources au besoin et voir au bon renouvellement de leur adhésion.**

Nous cherchons des personnes fiables, sympathiques et aimant parler au téléphone pour effectuer ces appels. Une formation gratuite vous sera offerte et vous pourrez décider du temps et de vos disponibilités à consacrer aux appels.

Vous devez avoir un certain niveau d'aisance en informatique (envoyer et recevoir des documents par courriel) et pouvoir utiliser votre ligne téléphonique pour effectuer les appels.

Vous avez un peu de temps et voulez faire une différence au sein de notre mouvement FADOQ?

Communiquez avec nous sans tarder au 450 759-7422 poste 225 ou [programmes@fadoqlanaudiere.ca](mailto:programmes@fadoqlanaudiere.ca).

Restez informés en tout temps en vous abonnant à l'infolettre de FADOQ – Région Lanaudière!  
[fadoq.ca/lanaudiere/a-propos/infolettre](http://fadoq.ca/lanaudiere/a-propos/infolettre)

RABAIS  
ACTIVITÉS  
ÉVÉNEMENTS  
ACTUALITÉS  
ET BEAUCOUP PLUS!



LA TROUSSE

# AVANT DE M'ENVOLER

Pour faciliter la vie de vos proches après votre décès.



## PLANIFIER

tous les détails entourant votre décès.

## RASSEMBLER

les informations pertinentes et les documents utiles.

**CET OUTIL SIMPLE ET EFFICACE VOUS PERMET DE:**

## INDIQUER

où se trouvent tous les documents pour régler les détails administratifs en lien avec votre décès.

## RÉSUMER

en un document toutes les dispositions que vous avez prises en prévision de votre décès.

*«Cette publication représente, à notre avis, un des plus beaux cadeaux que l'on puisse faire à nos descendants au moment du grand départ.»*



**LUCE GERVAIS**

PRÉSIDENTE FADOQ-RÉGION LANAUDIÈRE

**PROCUREZ-VOUS  
LA TROUSSE  
AVANT DE M'ENVOLER  
POUR SEULEMENT 15\$**

Facilitez la vie de vos proches après votre décès!

LES PROFITS GÉNÉRÉS  
PAR LA VENTE DE CE GUIDE  
seront redistribués  
aux programmes suivants :

INFORMATION ET COMMANDE :

450 759-7422 POSTE 221

[accueil@fadoqlanaudiere.ca](mailto:accueil@fadoqlanaudiere.ca)

[fadoq.ca/lanaudiere/ressources/deces-et-succession/trousse](http://fadoq.ca/lanaudiere/ressources/deces-et-succession/trousse)





**MOTIVE**  
EN FORME

## AVEZ-VOUS PRIS DE BONNES RÉOLUTIONS SANTÉ EN JANVIER ET AVEZ BESOIN D'UN COUP DE POUCE POUR LES MAINTENIR ?

Le programme **Motive en forme** est là pour vous!

Si vous avez plus de 50 ans, demeurez dans Lanaudière et souhaitez bouger plus ou manger mieux, **Motive en forme** vous est offert gratuitement par FADOQ – Région Lanaudière.

Vous recevrez dans ce programme, des suivis personnalisés d'un Allié santé. Il vous aidera à rester motivé et à enfin réussir à prendre votre santé en main!

**Inscription et information :**  
Isabelle Milliard 450 759-7422 poste 232  
[enforme@fadoqlanaudiere.ca](mailto:enforme@fadoqlanaudiere.ca)

## 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 à la confidentialité. Ainsi, sachez que votre dossier vous appartient. Les professionnels doivent donc faire preuve de discrétion pour en préserver le contenu. Vous pouvez aussi exiger que certaines informations ne soient pas divulguées. 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).

Leurs services sont **gratuits, confidentiels et humains.**

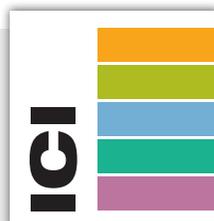
Pour communiquer avec un comité des usagers : 1 833 649-5733. Pour en savoir plus sur les droits des usagers, consultez leur nouveau site Internet : [www.iletait12droits.ca](http://www.iletait12droits.ca).

**Demandez notre trousse média  
dès maintenant!**

[evenements@fadoqlanaudiere.ca](mailto:evenements@fadoqlanaudiere.ca)

450 759-7422 poste 229

**VOTRE PUBLICITÉ ICI?**





# Monnaie commémorative

ÉDITION SPÉCIALE - ENSEMBLE HORS-CIRCULATION

Procurez-vous le coffret de collection du 50<sup>e</sup> anniversaire du Réseau FADOQ.

## 13,95 \$

+ frais de transport et taxes



## À commander au [fadoq.ca/monnaie](http://fadoq.ca/monnaie)

Commanditaires principaux du 50<sup>e</sup>



Auto • Habitation



Vie • Santé • Investissement

Pour ceux qui n'ont pas accès à Internet, il est possible de commander un ou des coffrets de collection du 50<sup>e</sup> anniversaire en remplissant ce coupon en lettres moulées.

Je désire commander \_\_\_\_\_ coffret(s) au coût de 18,50 \$ l'unité (incluant taxes et frais de transport).

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_ Téléphone \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_ App. \_\_\_\_\_

Ville \_\_\_\_\_ Province \_\_\_\_\_ Code postal \_\_\_\_\_

**MODE DE PAIEMENT** (Chèque libellé à « FADOQ »)

CHÈQUE  VISA  MASTERCARD N° : \_\_\_\_\_

Date d'expiration : MM / AAAA Signature obligatoire : \_\_\_\_\_

Retournez le coupon à Réseau FADOQ - 4545, avenue Pierre-De Coubertin, Montréal (Québec) H1V 0B2

TPS : 11891 3364 RT0001 | TVQ : 1010359178TQ0001



# LES MÉRITES LANAUDOIS 2020

Loisir et Sport  
Lanaudière

Club Fadoq Saint-Liguori



## REMISE DU 1<sup>ER</sup> PRIX FADOQ - RÉGION LANAUDIÈRE

### Au gala reconnaissance « Les Mérites lanaudois »

En collaboration avec Loisir et Sport Lanaudière, FADOQ - Région Lanaudière a décerné son premier prix reconnaissance dans le cadre du gala « Les Mérites lanaudois ». Ce prix visait à souligner le travail et les efforts des clubs FADOQ sur le territoire lanaudois pour qui les mots adaptation et résilience ont pris tout leur sens dans la dernière année et à reconnaître la contribution exceptionnelle d'un club FADOQ et souligner sa capacité à inspirer les autres.

Un comité de sélection a été mis sur pied et a sélectionné, selon certains critères, un finaliste par secteur. Les clubs finalistes par secteur pour ce premier prix FADOQ - Région Lanaudière étaient :

- Île Dupas (D'Au-tray)
- Lachenaie-Terrebbonne (Des Moulins - L'Assomption)
- Saint-Jean-de-Matha (Matawinie)
- Cathédrale (Joliette)
- Notre-Dame-de-la-Merci (Haute-Matawinie)
- Saint-Liguori (Montcalm)

Le choix n'aura pas été facile mais après quelques rencontres de délibération, un comité de sélection a décidé de décerner ce tout premier prix FADOQ - Région Lanaudière au club FADOQ de Saint-Liguori. Ce club récipiendaire s'est démarqué par son esprit d'équipe, son attitude positive et sa résilience. Faisant preuve de créativité tout en respectant les normes sanitaires, plusieurs activités ont ainsi pu être offertes à leurs membres tels que, pétanque extérieure, marche, assemblée générale annuelle et même une épiluchette de blé d'Inde. Tout a été pensé et organisé avec une grande minutie. Malgré plusieurs contraintes quant

à l'accès à un local ou à de l'équipement, en faisant le choix de travailler en concertation avec son milieu et le bureau régional, le club FADOQ de Saint-Liguori a pu rester proactif et ainsi être un modèle quant à l'organisation de ses activités.

Le club FADOQ de Saint-Liguori se démarque également en entretenant un contact étroit avec ses membres par l'animation d'une page Facebook. Leurs publications sont régulières, pertinentes et variées. Même en situation de pandémie, ils ont très bien su utiliser ce moyen de communication pour diffuser des actualités pour leurs membres tels que, collectes de sang, renouvellement des cartes, reprise des activités, mesures à suivre, etc.

Ainsi, pour sa résilience, sa persévérance, son adaptation particulière à la pandémie, nous pouvons affirmer que le club FADOQ de Saint-Liguori a engendré des retombées significatives pour son milieu et ses membres et représente donc un modèle inspirant à suivre.

**Félicitations au club FADOQ de Saint-Liguori pour ce prix bien mérité! FADOQ - Région Lanaudière profite également de cette occasion pour souligner les efforts soutenus et la collaboration de tous les clubs FADOQ lanaudois particulièrement dans les derniers mois.**

Vous voulez être voisin de la magnifique équipe de FADOQ - Région Lanaudière et profiter de jolis bureaux en plein coeur du centre-ville de Joliette? Contactez-nous sans tarder au 450 758-1240 ou [direction@fadoqlanaudiere.ca](mailto:direction@fadoqlanaudiere.ca).

**2 à 6 bureaux fermés avec  
cuisinette, monte-personnes et  
stationnements**

**BUREAUX À  
LOUER  
DANS CET  
IMMEUBLE  
AU CENTRE-VILLE DE JOLIETTE**

Pour information :  
450 758-1240  
[direction@fadoqlanaudiere.ca](mailto:direction@fadoqlanaudiere.ca)

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

**L'APPUI** POUR LES  
PROCHES AIDANTS  
D'AINÉS  
LANAUDIÈRE

**INFO-AIDANT**  
1 855 852-7784  
ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES  
[LAPPUI.ORG](http://LAPPUI.ORG)

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