

Programmation

Événements et Activités

Hiver et printemps 2021



Pour nous joindre et ne rien manquer:

inscrivez-vous à notre infolettre.
Visitez notre site web www.fadoq.ca/bas-st-laurent/
et notre page Facebook

1 800 828-3344



Bureau régional

474, rue des Étudiants
Pohénégamook, Québec G0L 1J0

info@fadoqbsl.org

Point de Service de Rivière-du-Loup

235, rue des Chênes, Rivière-du-Loup
Québec G5R 5E2



Les Ateliers fadoq.ca



**** Les formations sont suspendus ****

Formations tablettes Android et iPad (Apple)

Endroits : Pohénégamook et Rivière-du-Loup

Les cours seront offerts dans le format d'un professeur pour 2 participants.

Un guide d'apprentissage complet est fourni avec l'inscription.

Les formations seront offertes de façon à respecter les règles sanitaires en vigueur.

Avec la participation de l'organisme
ABC des Portages pour Pohénégamook



Inscription : 418 893-2111 #1 | 1 800 828-3344 #1





Ligues intérieures de pickleball

**Les ligues sont suspendus **

Si tout se passe bien avec la pandémie, les ligues devraient reprendre à l'hiver 2021.

Ligues : Rivière-du-Loup (jeudi), St-Arsène (lundi), Pohénégamook (mercredi) et Témiscouata-sur-le-Lac (mercredi).

En raison de la situation incertaine que nous vivons, les dates de retour seront annoncées en janvier. Suivez-nous sur le groupe facebook *PICKLEBALL FADOQ Bas-St-Laurent*

Pour les personnes qui désirent débiter cette activité sportive de raquette, des séances d'initiation seront offertes gratuitement au moment de la reprise des activités. Le matériel de base est fourni sur place.

À noter qu'il y aura aussi une séance d'initiation à **Ste-Flavie**, bienvenue à toutes et tous!

Inscription obligatoire à la FADOQ Région Bas-Saint-Laurent.



**Pour Rimouski, contactez Jean-
au 418-723-9252**

Charles Fournier



Club de pickleball de Rimouski

Vive les randonnées d'hiver en raquettes !

Activités gratuites



**** Après-midi de marche libre!!! ****

****Départ individuel****

Des représentants de la FADOQ Région Bas-Saint-Laurent seront présent sur place pour assurer une présence sécuritaire.

Les départs en groupe seront interdit.

Butte du bonhomme Blanchet

Ce sentier mène à un belvédère orienté en direction de la route des Frontières. Un panorama de 240 degrés avec, en fond de décor, l'État du Maine, et les villages frontaliers .

Date : Le mardi 16 février 2021 de 13h à 15h **départ individuel**

Lieu de rencontre : Relais du club de motoneige Chevaliers des Frontières, chemin Blanchet, Saint-Elzéar de Témiscouata, Qc G0L 1J0

Coût : Gratuit,

Inscription obligatoire. 1 800 828-3344 #1

****Un horaire de départ vous sera attribué pour s'assurer de toujours garder une distanciation ****

Gratuit: prêt de raquettes et de bâtons de marche

Informez-vous à ce sujet lors de votre inscription.



Marche printanière



Kiskotuk entre terre et mer

Venez marcher et observer la faune et la flore du fleuve Saint-Laurent au Parc côtier de Gros-Cacouna. Un territoire ancestral préservé par le Service canadien de la faune. Le site du marais est reconnu comme l'un des trois meilleurs lieux d'observation d'oiseaux au Québec.

Le tout débute en avant-midi (10 h) par une conférence sur l'ornithologie pour vous préparer à l'observation d'oiseaux sur le site du marais.

Distance : 3 km niveau facile.

12 h dîner; en cas de pluie un chapiteau sera accessible.

En après-midi (13 h 30) départ de la marche pour découvrir une forêt mixte et nordique en plus de la vue panoramique sur le fleuve, les bélugas et les terres agricoles.

Distance 3,2 km niveau intermédiaire.

Apportez pour la journée : dîner, bouteille d'eau, jumelles, solution aseptisante hydroalcoolique pour les mains et un couvre-visage.

Vêtements recommandés :

Souliers ou bottes de marche et vêtements appropriés à la température

Des vêtements plus chauds pour la présentation d'ornithologie puisqu'il y aura de longs arrêts.

Service sanitaire accessible au début des sentiers.

L'activité a lieu beau temps mauvais temps; prévoyez des vêtements appropriés.

Date : Le samedi 22 mai 2021, accueil à 9 h 30

Coût : Gratuit, inscription obligatoire incluant l'animation par un ornithologue et l'encadrement pendant la marche.

Lieu : 201, Route de l'Île, Cacouna, Qc G0L 1G0

Partenaires:

•Corporation les loisirs de Rivière-du-Loup

•Le Parc côtier Kiskotuk



Conférence en virtuel



Guide
alimentaire
canadien

Présentation du nouveau guide alimentaire canadien

En janvier 2019 le gouvernement canadien a présenté une nouvelle version du guide alimentaire canadien.

Dans une approche *Bien Manger bien vivre*, une nutritionniste retraitée du réseau de la santé vous présentera la nouvelle version du guide.

En 2^e partie, il y aura une période de questions sur la saine alimentation comme moyen de prévention pour vivre en santé.

Animée par Denise Chouinard, une nutritionniste retraitée du réseau de la santé

Date : Le mardi 2 mars 2021 à 14 h

Lieu : En virtuel avec la plate-forme ZOOM

Coût : Gratuit, inscription obligatoire à la FADOQ Région Bas-Saint-Laurent

Partenaire :

Corporation les loisirs de Rivière-du-Loup

Cette présentation ne portera pas sur les différents régimes alimentaires mais sur les saines habitudes alimentaires.





Musée du
Bas-Saint-Laurent

Visite guidée au musée

Sous la formule d'un salon de thé, venez découvrir en compagnie de Marie-Soleil, guide du musée, les œuvres d'une artiste québécois reconnus internationalement.

Titre : *A Map Showing the Course of the TrueLove River*

Artiste : Gabrielle Desrosiers

Installation composée principalement d'images trouvées et de photographies grand format. Cette exposition aborde une réflexion sur la présence, l'absence, la disparition ainsi que l'illusion et l'amour.

Date : 2 possibilités de visite, les mercredis 24 février ou 3 mars 2021 à 13 h 30

Coût : 5 \$ payable à l'accueil

Inscription obligatoire, maximum de 6 participants par visite pour permettre le respect des règles sanitaires en lien avec la pandémie.

