

Votre



Région Mauricie

## LES PRÉOCCUPATIONS DES AÎNÉS, PARLONS-EN !

Salutations à tous nos membres FADOQ de la région de la Mauricie.

Depuis juin dernier, nous vivons une période de déconfinement qui est la bienvenue après cinq saisons de sacrifices et d'efforts collectifs pour en finir avec cette pandémie.

Nos activités reprennent graduellement dans nos clubs FADOQ de la région pour le plus grand plaisir des membres.

Au moment de la parution de cet encart, il y a de fortes chances que nous soyons en période électorale au niveau fédéral.

Le Réseau FADOQ a publié récemment ses principales revendications destinées aux partis politiques actuellement dans la course électorale. Je me permets de vous livrer quelques extraits de ces demandes.

**Bonifier les pensions de vieillesse** : bonifier de 10% les prestations de la Sécurité de la vieillesse dès 65 ans et augmenter le Supplément de revenu garanti de 50\$ par mois par aîné.

**Protéger les fonds de pension** : modifier la Loi sur la faillite et l'insolvabilité et la Loi sur les arrangements avec les créanciers des compagnies afin que les déficits des caisses de retraite soient au même niveau de priorité que les créanciers garantis et les banques.

**Soutenir financièrement les proches aidants** : modifier le crédit canadien pour aidant naturel afin que cette mesure fiscale devienne un crédit d'impôt remboursable. Et pour protéger l'emploi des proches aidants, la FADOQ réclame l'allongement de la période de prestations d'assurance-emploi jusqu'à un maximum de 52 semaines.

**Accroître les transferts fédéraux en santé** : indexer le Transfert canadien en santé (TCS) de 6 % annuellement et l'intégrer dans le calcul d'une variable prenant en compte le vieillissement de la population.

Nous vous invitons à partager et faire connaître ces demandes le plus largement possible dans votre communauté et, pourquoi pas, auprès des candidats.tes qui souhaitent vous représenter s'ils sont élus.ues.

Yves Bouchard  
Président régional

Manon De Montigny  
Directrice générale

# Cours d'anglais

## Inscription obligatoire

Mme Hélène Théroux, vous offre la possibilité de suivre quelques notions intermédiaires sur le vocabulaire en anglais pour les personnes qui veulent voyager.

**Date** : 14 septembre au 16 novembre 2021

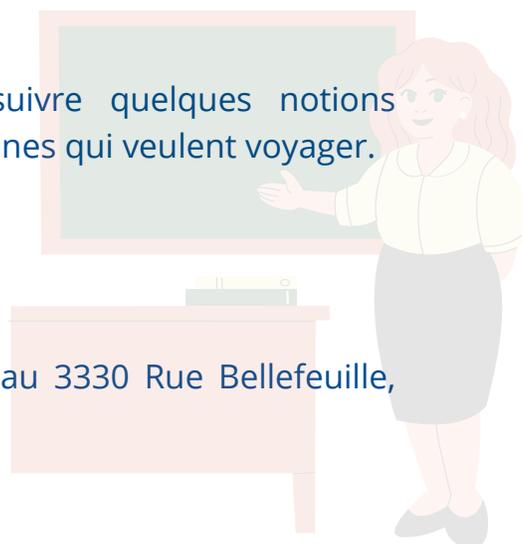
**Durée** : 10 semaines

**Horaire** : Les mardis de 10 h 00 à 11 h 00

**Endroit** : Bureau régional de la FADOQ Région Mauricie au 3330 Rue Bellefeuille, Trois-Rivières, QC G9A 3Z3

**Coût** : 50 \$

**Groupe** : 8 personnes maximum



# Ateliers d'écriture

## Inscription obligatoire

Mme Anne Klimov, détentrice d'une maîtrise en littérature saura solliciter votre créativité ainsi que la rédaction de lettres.

**Date** : 15 septembre au 17 novembre 2021

**Durée** : 10 semaines

**Horaire** : Les mercredis de 13 h 30 à 15 h 30

**Endroit** : Bureau régional de la FADOQ Région Mauricie au 3330 Rue Bellefeuille, Trois-Rivières, QC G9A 3Z3

**Coût** : 90 \$

**Groupe** : 10 personnes maximum



## Réservé aux jeunes de 50 ans et plus !

Librespace FADOQ<sup>MD</sup> est un programme d'assurances auto et habitation **exclusif aux membres du Réseau FADOQ**. Profitez des avantages offerts par Intact Assurance tels que :

- **Rabais** sur vos assurances
- **Réduction de franchises** en cas de sinistre
- **Protection S.O.S. Identité<sup>MD</sup> sans frais<sup>1</sup>** en combinant vos assurances

**Pour connaître tous les avantages offerts, appelez votre représentant en assurance dès maintenant ou composez le 1 866 477 5050**

[intact.ca](http://intact.ca)

ASSUREUR OFFICIEL DU RÉSEAU FADOQ



<sup>1</sup>En cas de vol d'identité, la protection S.O.S. Identité<sup>MD</sup> offre une couverture d'assurance pouvant aller jusqu'à 25 000 \$ pour le remboursement des dépenses engagées pour recouvrer votre identité. Ces offres peuvent varier et être modifiées sans préavis. L'information retrouvée dans cette publicité vous est fournie à titre indicatif seulement. Votre contrat d'assurance prévaut en tout temps. Veuillez le consulter pour un exposé des protections et exclusions. Pour obtenir de plus amples informations sur cette offre et nos produits, veuillez communiquer avec votre représentant d'assurance ou consultez [intact.ca](http://intact.ca). © 2020, Intact Compagnie d'assurance. Tous droits réservés.

## Joute de dards amicale

La FADOQ Mauricie en partenariat avec le Centre Landry vous proposent de venir jouer amicalement aux dards. De plus, sur place il y aura aussi du billard, de la pétanque-atout et du ping-pong, tous les jeudis et ce dès le mois de septembre.

Pour les membres intéressés vous n'avez qu'à vous rendre sur place. Les inscriptions se prennent de 13 h 00 à 13 h 15. Ensuite, les équipes seront tirées au hasard le jour même et seront formées avec les joueurs présents. Les parties débutent à 13 h 30 et terminent à 15 h 30.

**Date** : 16 septembre 2021 au mois de mai 2022

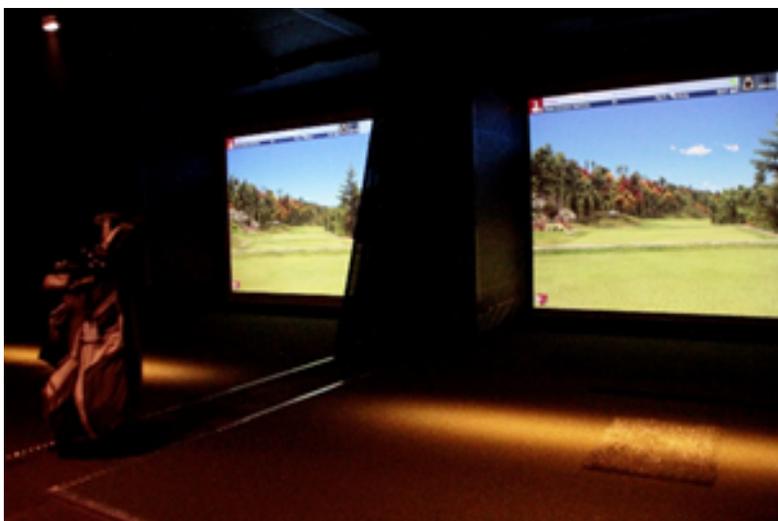
**Horaire** : Les jeudis de 13 h 00 à 15 h 30

**Endroit** : Centre Landry, 1954 Rue Saint-François D'Assise, Trois-Rivières, QC G9A 1N5

**Coût** : 5 \$ par séance (incluant breuvage et collation)



## Tournoi de golf virtuel



### Inscription obligatoire

**Date** : 13 octobre 2021

**Horaire** : 8 h à 12 h 30 et 13 h 30 à 17 h 30

**Endroit** : Salon Quillorama De Grand Pré, 991, boul. Saint-Laurent Ouest, Louiseville, QC J5V 2L4

**Coût** : 25 \$

**Formule** : 2 balles, meilleure balle

**Participants** : 6 groupes de 2 joueurs le matin et même formule l'après midi



## Parce que votre histoire est unique

Nos conseillers ont des solutions personnalisées pour vous.

**+** Visitez le [ssqcabinet.ca/fadoq](https://ssqcabinet.ca/fadoq) ou appelez-nous au 1 866 225-5050

\* Certaines conditions, restrictions ou exclusions peuvent s'appliquer. Le rabais de 4 % s'applique uniquement à l'assurance vie sans examen médical.

Les conseils pour les produits d'assurance vie, d'assurance maladie et accident et d'épargne et retraite sont offerts par les conseillers en sécurité financière de SSQ Cabinet de services financiers, filiale de SSQ Assurance.



**Assurance maladie et accident**

Jusqu'à 24 % de rabais\*

**Assurance vie**

Jusqu'à 4 % de rabais\*

**Épargne et retraite**

Plan financier sur mesure sans frais

# Conférence Marche afghane

## Inscription obligatoire

Séance d'information sur la Marche Afghane. L'Origine et les bienfaits. Pourquoi cette technique est extraordinaire!

**Date** : Jeudi 9 septembre

**Durée** : 1h30

**Horaire** : 13 h 00 à 14 h 30

**Endroit** : Application ZOOM

**Coût** : Gratuit

**Groupe** : Illimité



# Marche Afghane Québec

## Atelier Marche afghane

### Inscription obligatoire

Il s'agit d'une marche qui implique la synchronisation du souffle et du pas. Facile, performante, à la portée de chacun, la marche afghane apporte de nombreux bienfaits physiques et mentaux grâce à la respiration rythmique profonde.

**Date** : Les jeudi 16-23-30 septembre

**Durée** : 2 heures

**Horaire** : 13 h 00 à 15 h 00

**Endroit** : Bureau régional de la FADOQ Région Mauricie au 3330 Rue Bellefeuille, Trois-Rivières, QC G9A 3Z3

**Coût** : 150\$ pour les 3 rencontres

**Groupe** : Un minimum de 10 personnes est nécessaire pour débiter les activités.

# Méditation plein présence

Inscription obligatoire

Une pratique très simple à effectuer au quotidien.

**Date** : Début le mardi 7 septembre

**Durée** : 4 semaines

**Horaire** : De 19 h 00 à 20 h 00

**Endroit** : Plateforme ZOOM

**Coût** : 60\$ pour 4 séances

**Groupe** : Un minimum de 10 personnes est nécessaire pour débiter les activités.



## Rendez-vous marche et discussion

**Du** : 6 octobre au 24 novembre 2021

**Heure de départ** : 9 h 00 am dans le stationnement du Parc Laviolette

**Horaire** : Les mercredis matin de 9 h 00 à 10 h 00

**Lieu** : Parc Laviolette, 7055 Rue Notre-Dame Ouest, Trois-Rivières, QC G9A 6M3

**Coût** : Gratuit

**Sans inscription.**

En cas de pluie, l'activité est annulée et remise à la semaine suivante.



# Pickleball

Inscription obligatoire

## Église St-Sacrement

**Date** : 20 septembre au 17 décembre 2021

**Durée** : 13 semaines

**Horaire** :

·Lundi, jeudi et vendredi de 9 h 00 à 11 h 30

·Mardi et mercredi de 13 h 30 à 15 h 30

**Endroit** : 1825 Boulevard Saint-Louis, Trois-Rivières, Québec G8Z 2N7

**Coût** : 5\$ pour 2 heures

**Pour inscriptions** : contacter Pierre-Olivier Samson Caron au 819 374-5774 p.3 ou [loisirs@fadoq-mauricie.com](mailto:loisirs@fadoq-mauricie.com)

## École Laflèche

**Date** : 20 septembre au 15 décembre 2021

**Durée** : 13 semaines

**Horaire** :

·Lundi et mercredi de 18 h 30 à 20 h 30

**Endroit** : 1321 5e Avenue, Grand-Mère, QC G9T 2N7

**Coût** : 5\$ pour 2 heures

**Pour inscriptions** : contacter Pierre-Olivier Samson Caron au 819 374-5774 p.3 ou [loisirs@fadoq-mauricie.com](mailto:loisirs@fadoq-mauricie.com)

