

La revue

# FADOQ

Lanaudière

**POUR BIEN  
VIEILLIR!**



**VOYONS GRAND, NOUS AVONS 50 ANS!  
BÉNÉVOLES RECHERCHÉS  
NOUVEAUTÉ: LES INTERCLUBS FADOQ  
LE CALENDRIER DU 50<sup>E</sup>**

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



Région Lanaudière





## MOT DE LA PRÉSIDENTE

Voici avec plaisir la programmation régionale pour les festivités du 50e anniversaire de FADOQ – Région Lanaudière! Cette programmation, que vous retrouverez à la fin de la revue, mettra en lumière de nouveaux partenariats majeurs avec des organismes 100% régionaux.

Tout au long de l'année, nous soulignerons cet anniversaire remarquable; dès janvier, l'exposition de Marie-Ange Bouchard puis chaque mois des couleurs festives viendront égayer nos activités. Pour ne nommer que celles-là, soulignons entre autres la course aux mille pieds, le retour des Jeux régionaux FADOQ, la grande marche et finalement un grand gala reconnaissance des administrateurs.trices!

En terminant, je vous invite personnellement à un événement inusité qui marquera notre volonté de redoubler les efforts dans la défense des droits des aînés en partageant des moments lors d'une rencontre intime avec les créateurs de la pièce de théâtre Tout Inclus. Une soirée VIP avec les membres FADOQ.

*Luce Gervais*

Présidente du conseil d'administration

### VOTRE ÉQUIPE

#### Cynthia Cauchon Therrien

Agente à l'accueil  
450 759-7422 poste 221  
[accueil@fadoqlanaudiere.ca](mailto:accueil@fadoqlanaudiere.ca)

#### Isabelle Padula

Rresponsable des communications  
450 759-7422 poste 222  
[communications@fadoqlanaudiere.ca](mailto:communications@fadoqlanaudiere.ca)

#### Lorraine Jolicoeur

Responsable des finances et ressources humaines  
450 759-7422 poste 223  
[administration@fadoqlanaudiere.ca](mailto:administration@fadoqlanaudiere.ca)

#### Maryse Desjarlais

Coordonnatrice de programmes  
450 759-7422 poste 225  
[programmes@fadoqlanaudiere.ca](mailto:programmes@fadoqlanaudiere.ca)

#### Justine Chartrand-Courtemanche

Secrétaire et service aux clubs  
450 759-7422 poste 226  
[secretariat@fadoqlanaudiere.ca](mailto:secretariat@fadoqlanaudiere.ca)

#### Annie Joly

Responsable des partenariats et service aux membres  
450 759-7422 poste 229  
[evenements@fadoqlanaudiere.ca](mailto:evenements@fadoqlanaudiere.ca)

#### Édith Monette

Agente de développement régional  
450 759-7422 poste 231  
[loisirs@fadoqlanaudiere.ca](mailto:loisirs@fadoqlanaudiere.ca)

#### Bruno Bellerose

Technicien en loisir  
450 759-7422 poste 237  
[sports@fadoqlanaudiere.ca](mailto:sports@fadoqlanaudiere.ca)

#### Yan Lavoie

Coordonnateur démarche territoriale  
MRC Joliette  
450 916-8375  
[mobilisation.mrcjoliette@fadoqlanaudiere.ca](mailto:mobilisation.mrcjoliette@fadoqlanaudiere.ca)

#### Caroline Majeau

Directrice générale et secrétaire corporative du CA  
450 759-7422 poste 224  
[direction@fadoqlanaudiere.ca](mailto:direction@fadoqlanaudiere.ca)

### VOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION

**Présidente** | Luce Gervais  
Collège d'expertise gestion de risque, finances et ressources humaines

**Vice-présidente** | Mireille Asselin  
Collège d'expertise développement des affaires, communication et marketing

**Trésorière** | Lyna Mayrand  
Collège d'expertise club

**Administratrice** | Lucie Bazinet  
Collège d'expertise club

**Administrateur** | Marcel Loyer  
Collège d'expertise communautaire, sport, loisir et culture

**Administrateur** | Sylvain Vézina  
Collège d'expertise droits sociaux, gouvernance et éthique

**Administrateur** | Jean-Claude Bouthillette  
Collège d'expertise club

La revue FADOQ Lanaudière (L'Info-liaison) est publiée par FADOQ - Région Lanaudière 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:**  
35 000 copies

450 759-7422 poste 222  
[fadoq.ca/lanaudiere](http://fadoq.ca/lanaudiere)  
[communications@fadoqlanaudiere.ca](mailto:communications@fadoqlanaudiere.ca)

#### IMPRESSION

Solisco

#### MONTAGE GRAPHIQUE

Rodéo Atelier Créatif

#### ÉDITRICE

Caroline Majeau

#### RÉDACTRICE EN CHEF

Isabelle Padula



# LES COUPS DE CŒUR D'ISABELLE

## 50<sup>E</sup> ANNIVERSAIRE!

Ce n'est pas tous les jours qu'une organisation a la chance de souligner 50 ans! Fondée le 20 janvier 1972, FADOQ – Région Lanaudière est depuis une référence incontournable dans Lanaudière en matière de vieillissement actif et de qualité! Plusieurs activités et événements sont prévus tout au long de l'année, afin de souligner cet anniversaire. Nous nous sommes donnés pour objectif de programmer minimalement une activité mensuelle en s'assurant d'une présence sur l'ensemble de notre territoire. Ainsi, chacune des six MRC lanaudoise sera visitée au cours de la programmation qui évoluera au fil des mois et dont on retrouve les détails au [fadoq.ca/lanaudiere/activites/evenements/50](http://fadoq.ca/lanaudiere/activites/evenements/50) et au [facebook.com/FADOQ.Region.Lanaudiere](https://facebook.com/FADOQ.Region.Lanaudiere).

## MARCHER POUR RÉSEAUTER

Pour bien vivre votre printemps, FADOQ – Région Lanaudière vous a préparé une programmation exceptionnelle de 20 sorties de marches et randonnées pédestres aux quatre coins de Lanaudière et même quelques-unes à l'extérieur de la région. Offertes en petits groupes, vous serez accompagnés et guidés tout au long de ces activités dont plus de la moitié vous sont offertes tout à fait gratuitement. Réservées aux membres FADOQ, vous y ferez assurément des rencontres intéressantes. Pour connaître tous les détails, consultez cette revue et rendez-vous au [fadoq.ca/lanaudiere/activites](http://fadoq.ca/lanaudiere/activites) pour y réserver votre place sans tarder!

*Je vous souhaite de bien profiter  
de votre printemps!*

*Isabelle Padula*



## EXPOSITION MARIE-ANGE BOUCHARD

Le Réseau FADOQ a honoré la mémoire de sa fondatrice, Marie-Ange Bouchard, en lui consacrant une exposition qui brosse le portrait de ce personnage féminin important de l'histoire québécoise. Cette femme avant-gardiste et animée par le désir de briser l'isolement a grandement contribué à l'amélioration de la qualité de vie des personnes de 50 ans et plus. Vous pouvez consulter gratuitement des photos d'archives et une vidéo tirée de cette exposition au [fadoq.ca/lanaudiere/activites/evenements/50](http://fadoq.ca/lanaudiere/activites/evenements/50).

## COURSE AUX 1 000 PIEDS

Cette activité familiale est un événement à but non lucratif, organisé et au profit de la Fondation des Samares. Cette 7<sup>e</sup> édition aura lieu dans les rues et les parcs de la Ville de Joliette le dimanche 1<sup>er</sup> mai 2022. En nouveauté cette année, vous pourrez y participer en tant que membre FADOQ et peut-être vous qualifier pour les Jeux FADOQ pour les distances de 5 et 10 kilomètres en course. Les places étant limitées, inscrivez-vous dès maintenant au [courseaux1000pieds.org](http://courseaux1000pieds.org).

## NOUVELLE APPLICATION FADOQ

Dès maintenant, vous pouvez télécharger gratuitement la nouvelle application FADOQ sur votre téléphone intelligent. Où que vous soyez dans Lanaudière ou au Québec, ce nouvel outil de géolocalisation vous permettra de consulter tous les rabais et privilèges qui vous sont offerts comme membre FADOQ! De plus, vous y retrouverez votre carte de membre virtuelle, plus écologique, qui pourra être renouvelée au moyen de quelques clics. Interactive et efficace, cette nouvelle application vous fera économiser temps et argent!

# INTERCLUBS FADOQ... UN RÉSEAU POUR BIEN VIEILLIR!

GOLF. TENNIS. MOTO. MUSÉE. GASTRONOMIE  
PHOTOGRAPHIE. AGROTOURISME. CANOT-KAYAK

Dans les prochains mois, nous mettrons en place plusieurs types de sorties sportives, de plein air et culturelles. En s'inscrivant à Interclubs FADOQ, vous rejoindrez une communauté dynamique et y ferez de nouvelles rencontres, c'est garanti! Vous aurez ainsi la chance de parcourir la région de Lanaudière du Nord au Sud toujours accompagnés d'un.e responsable désigné.e.

De plus, si vous souhaitez jouer un rôle déterminant dans la mission de FADOQ, nous vous invitons à venir partager vos connaissances dans un sport ou d'une discipline qui vous habite. Faites de notre région votre immense terrain de jeu en vous inscrivant dès maintenant à Interclubs FADOQ.

## Information

[fadoq.ca/lanaudiere/activites](http://fadoq.ca/lanaudiere/activites)

## Inscription

Édith Monette  
450 759-7422 poste 231  
[loisirs@fadoqlanaudiere.ca](mailto:loisirs@fadoqlanaudiere.ca)

## L'INTER-TENNIS

Vous jouez au tennis? Vous aimeriez vous réseauter avec d'autres membres FADOQ qui pratiquent ce sport? FADOQ – Région Lanaudière peut vous aider à former des groupes selon un horaire préétabli pour jouer quelques parties amicales. Ça vous intéresse? Communiquez avec Bruno Bellerose, technicien en loisir à [sports@fadoqlanaudiere.ca](mailto:sports@fadoqlanaudiere.ca) pour lui transmettre vos coordonnées, l'endroit où vous habitez et votre niveau de jeu (débutant, intermédiaire ou expérimenté).

## Information et inscription

Bruno Bellerose  
450 759-7422 poste 237  
[sports@fadoqlanaudiere.ca](mailto:sports@fadoqlanaudiere.ca)

4 . FADOQ Lanaudière . Pour bien vieillir!

## L'INTER-GOLF

Ces sorties de golf sont appréciées par nos membres car elles permettent de se joindre à d'autres golfeuses et golfeurs tout en découvrant différents terrains de la région. Favoriser les rencontres, permettre de créer de nouvelles amitiés et de briser l'isolement en organisant des parties amicales pour les joueurs de golf de tous les niveaux, voilà ce que promet l'Inter-golf!

De type «Végas», nous prendrons soin de former les quatuors pour vous. Les heures mentionnées sont celles du premier départ.

### CLUB DE GOLF DE RAWDON

Jeudi 26 mai à partir de 13 h

### CLUB DE GOLF DE BERTHIER

Mardi 21 juin à partir de 12 h 30

### CLUB DE GOLF SAINT-DONAT

Jeudi 14 juillet à partir de 12 h 30

### CLUB DE GOLF DE CRABTREE

Mercredi 3 août à partir de 12 h 30

### CLUB DE GOLF DE RAWDON

Jeudi 22 septembre à partir de 13 h

## Inscription

[fadoq.ca/lanaudiere/activites/evenements/golf](http://fadoq.ca/lanaudiere/activites/evenements/golf)

## Information

Édith Monette  
450 759-7422 poste 231  
[loisirs@fadoqlanaudiere.ca](mailto:loisirs@fadoqlanaudiere.ca)



Centre culturel  
Desjardins

**MEMBRES FADOQ**  
économisez en achetant  
vos billets de spectacle  
**450 759-6202**

Jusqu'à  
**15%**  
de rabais



# POUR BIEN VIVRE VOTRE PRINTEMPS!

Inscription et paiement en ligne  
[fadoq.ca/lanaudiere/activites](https://fadoq.ca/lanaudiere/activites)

## Information

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

## NOUVEAUTÉS

### CARDIO VÉLO

En partenariat avec Académie Para's'cool  
Session de 8 cours de 1 heure

**Date:** 7 mars au 30 avril

**Horaire au choix:**

lundi 9 h à 10 h

mardi 16 h 45 à 17 h 45

jeudi 10 h à 11 h

**Coût:** 120 \$ taxes incluses

**Endroit:** 710, rue Visitation, suite 120,  
Saint-Charles-Borromée

**Inscription et informations**

[ariane@parascool.net](mailto:ariane@parascool.net) ou 450 756-1111

### ATELIERS SUR LES ACHATS EN LIGNE EN MODE VIRTUEL

Durant ces 6 heures de formation, vous serez initiés aux processus, à la sécurité et aux modes de paiement relatifs aux achats en ligne.

**Date:** les mercredis du 6 au 27 avril

**Horaire:** 10 h à 11 h 30

**Coût:** 40 \$ taxes et cahier inclus

**Endroit:** En mode virtuel  
sur la plateforme Zoom

## SORTIES DE MARCHÉ ET RANDONNÉES PÉDESTRES

Nos sorties de marche sont de niveau facile et les randonnées pédestres vont de facile à intermédiaire-avancé. Vous voulez connaître le niveau de difficulté et la distance des randonnées ? Rendez-vous au [fadoq.ca/activites](https://fadoq.ca/activites).

### RANDONNÉE AU PARC DES ÎLES DE BOUCHERVILLE

**Date:** samedi 26 mars

**Horaire:** 10 h à 15 h

Apportez votre lunch

**Coût:** frais d'accès quotidien

(prévoir 9 \$) ou détenir sa carte de la Sépaq – achat en ligne obligatoire au :  
[sepaq.com/pq/tarification-parcs-nationaux.dot](https://sepaq.com/pq/tarification-parcs-nationaux.dot)

**Endroit:** rendez-vous dans le stationnement du Centre de découverte et de services, Boucherville

### MARCHE AU PARC DU GRAND CÔTEAU – SENTIERS ÉMILIE-MONDOR

**Date:** mardi 29 mars

**Horaire:** 13 h 30 à 15 h 30

**Coût:** gratuit

**Endroit:** rendez-vous dans le grand stationnement du parc de l'Étang au 2600, boulevard de Mascouche, Mascouche



### **MARCHE AU PARC NATURE RÉCRÉOTOURISTIQUE DE SAINT-LIN-LAURENTIDES**

**Horaire** : jeudi 31 mars . 13 h 30 à 15 h 30  
**Coût** : gratuit  
**Endroit** : 100, rue du Commerce,  
St-Lin-Laurentides

### **RANDONNÉE AU MONT SAINT-HILAIRE**

**Horaire** : samedi 2 avril . 10 h à 16 h  
Apportez votre lunch  
**Coût** : frais d'accès quotidien  
(prévoir 7 \$) - achat en ligne obligatoire  
au [reservegault.ca/shop](http://reservegault.ca/shop)  
**Endroit** : 422, chemin des Moulins,  
Mont-St-Hilaire Marche réserve naturelle

### **MARIE-FRANCE PELLETIER**

**Horaire** : mardi 5 avril . 13 h 30 à 15 h 30  
**Coût** : gratuit  
**Endroit** : stationnement du  
550, chemin des Prairies, Joliette

### **MARCHE AU SENTIER CHAMPÊTRE**

**Horaire** : jeudi 7 avril . 13 h 30 à 15 h 30  
**Coût** : gratuit  
**Endroit** : stationnement du 259, rang  
Sainte-Julie, Notre-Dame-des-Prairies

### **RANDONNÉE À L'ÎLE-DE-LA-VISITATION**

**Horaire** : samedi 9 avril . 10 h à 15 h  
Apportez votre lunch  
**Coût** : frais de stationnement (prévoir 10\$)  
**Endroit** : 2425, boulevard Gouin Est,  
Montréal

### **MARCHE AU PARC MÉTROPOLITAIN DU DOMAINE-SEIGNEURIAL-MASCOUCHE**

**Horaire** : mardi 12 avril . 13 h 30 à 15 h 30  
**Coût** : gratuit  
**Endroit** : 300, place des Rapides,  
Mascouche

### **MARCHE À LA DÉCOUVERTE DU VIEUX-TERREBONNE**

**Horaire** : jeudi 14 avril . 13 h 30 à 16 h  
**Coût** : gratuit  
**Endroit** : Maison Bélisle, 844, rue  
Saint-François-Xavier, Terrebonne

### **MARCHE AU PARC DU DOMAINE VERT**

**Horaire** : mardi 19 avril . 13 h 30 à 16 h  
**Coût** : frais d'accès quotidien (prévoir 5 \$)  
**Endroit** : 10 423, Montée Sainte-Marianne,  
Mirabel

### **MARCHE AU PARC ÉCOLOGIQUE DE L'ASSOMPTION**

**Horaire** : jeudi 21 avril . 13 h 30 à 15 h 30  
**Coût** : gratuit  
**Endroit** : 1191, boulevard  
de l'Ange-Gardien Nord, L'Assomption

### **MARCHE DANS LES SENTIERS DE LA COMMUNE DE BERTHIERVILLE**

**Horaire** : mardi 26 avril . 13 h 30 à 15 h 30  
**Coût** : gratuit  
**Endroit** : 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

### **MARCHE LES SKIS FONNEUX À PIED**

**Horaire** : jeudi 28 avril . 13 h 30 à 15 h 30  
Apportez votre lunch  
**Coût** : gratuit  
**Endroit** : piste Les Skis Fonneux –  
Saint-Roch-L'Achigan, tourner à droite  
après le Tim Horton situé sur la rue Armand  
Majeau et suivre les indications pour  
Les Skis Fonneux

### **MARCHE DANS LES SENTIERS DE SAINT-FÉLIX-DE-VALOIS**

**Horaire** : jeudi 5 mai . 13 h 30 à 15 h 30  
**Coût** : gratuit  
**Endroit** : 990, chemin de la  
Pointe-à-Roméo, Saint-Félix-de-Valois

### **RANDONNÉE PÉDESTRE AU SENTIER DES MURMURES - FORÊT OUAREAU SECTEUR DU PONT SUSPENDU**

**Horaire** : samedi 7 mai . 10 h à 15 h  
Apportez votre lunch  
**Coût** : frais d'accès quotidien (prévoir 7 \$)  
**Endroit** : entrée secteur du Pont Suspendu  
de la Forêt Ouareau, situé sur le chemin de  
la Forêt Ouareau à Notre-Dame-de-la-Merci



### MARCHE AU PARC RÉGIONAL DE LA CHUTE-À-BULL

**Horaire:** mardi 10 mai . 13 h 30 à 15 h 30  
**Coût:** frais d'accès quotidien (prévoir 7 \$)  
**Endroit:** 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

### MARCHE DANS LES SENTIERS DE L'ABBAYE VAL-NOTRE-DAME

**Horaire:** jeudi 19 mai . 13 h 30 à 15 h 30  
**Coût:** gratuit  
**Endroit:** stationnement des marcheurs 250, chemin de la Montagne-Coupée, Saint-Jean-de-Matha

### MARCHE DANS LA RÉSERVE NATURELLE BEAURÉAL

**Horaire:** mardi 24 mai . 13 h 30 à 15 h 30  
**Coût:** 10 \$ par voiture pour le stationnement payable sur place  
**Endroit:** stationnement du 2777A, chemin McGill, Sainte-Julienne

### RANDONNÉE PÉDESTRE AU CAP DE LA FÉE À SAINT-DONAT

**Horaire:** samedi 28 mai . 10 h à 15 h  
Apportez votre lunch  
**Coût:** gratuit  
**Endroit:** stationnement du chemin Régimbald

### MARCHE DANS LES SENTIERS DE LA SLYE

**Horaire:** mardi 31 mai . 13 h 30 à 16 h  
**Coût:** gratuit  
**Endroit:** stationnement situé à l'extrémité de la rue du Pont (accessible par la rue Robillard) à Sainte-Émélie-de-l'Énergie

## ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE EN GROUPE

En partenariat avec Clinique Kinésia

**Coût:** 130 \$ taxes incluses  
**Endroit:** Clinique Kinésia,  
49 b, rue Beaupied, Notre-Dame-des-Prairies

### MISE EN FORME 50+

Un cours d'entraînement pour personnes actives avec une condition physique de niveau modéré à élevé. Vous devez être capable de faire des exercices au sol. C'est une combinaison d'exercice musculaire et cardiovasculaire sous forme de circuit.

**Dates:** les mardis, du 12 avril au 14 juin  
**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. Vous devez être capable d'effectuer des exercices au sol.

**Dates:** les jeudis, 21 avril au 23 juin  
**Horaire:** 13 h à 14 h

**Inscription et paiement en ligne**  
[fadoq.ca/lanaudiere/activites](http://fadoq.ca/lanaudiere/activites)

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

Pour toutes nos sorties, vous devez vous inscrire pour participer, car nous communiquons avec vous en cas d'annulation. Un minimum de 6 inscriptions est nécessaire pour tenir une activité.

## SORTIES DE VÉLO

Nos sorties de vélo sont de niveau facile, sur pistes et voies cyclables en semaine, sur route les samedis.

### CIRCUIT SAINT-ROCH-DE-L'ACHIGAN

**Horaire :** samedi 30 avril . 10 h à 15 h

**Coût :** gratuit

**Endroit :** stationnement de l'église de Saint-Roch-de-L'Achigan au 1188, rue Principale

### CIRCUIT DE LA SEIGNEURIE DES PLAINES

**Horaire :** mardi 3 mai . 13 h 30 à 15 h 30

**Coût :** gratuit

**Endroit :** parc des Mésanges, 1500, rue Maria à Terrebonne

### CIRCUIT DU GRAND CÔTEAU DE MASCOUCHE

**Horaire :** jeudi 12 mai . 10 h à 15 h

**Coût :** gratuit

**Endroit :** stationnement du parc au 2600, boulevard de Mascouche, Mascouche

### CIRCUIT DU VIEUX-TERREBONNE

**Horaire :** samedi 14 mai . 10 h à 15 h

**Coût :** gratuit

**Endroit :** stationnement du Théâtre au 866, rue Saint-Pierre, Terrebonne

### CIRCUIT TRANSTERREBONNE

**Horaire :** mardi 17 mai . 13 h 30 à 15 h 30

**Coût :** gratuit

**Endroit :** stationnement du parc écologique au 1400, boulevard des Seigneurs à Terrebonne

### CIRCUIT REPENTIGNY-LEGARDEUR

**Horaire :** jeudi 26 mai . 13 h 30 à 15 h 30

**Coût :** gratuit

**Endroit :** stationnement du centre récréatif de Repentigny, 740, rue Pontbriand, Repentigny

### CIRCUIT DU PARC D'OKA

**Horaire :** jeudi 2 juin . 13 h 30 à 16 h

**Coût :** frais d'accès quotidien (prévoir 9 \$) ou détenir sa carte de la Sépaq – achat en ligne obligatoire au [sepaq.com/pq/tarifcation-parcs-nationaux.dot](http://sepaq.com/pq/tarifcation-parcs-nationaux.dot)

**Endroit :** stationnement de la bibliothèque de Sainte-Marthe sur le Lac, 99, rue de la Mairie, Sainte-Marthe

### CIRCUIT L'ASSOMPTION

**Horaire :** samedi 4 juin . 10 h à 15 h

**Coût :** gratuit

**Endroit :** stationnement du supermarché Métro Marquis, 790, montée St-Sulpice, L'Assomption

### CIRCUIT DU GRAND JOLIETTE

**Horaire :** mardi 7 juin . 13 h 30 à 15 h 30

**Coût :** gratuit

**Endroit :** stationnement du parc Bosco, 249, chemin du Golf Est, Saint-Charles-Borromée

### CIRCUIT REPENTIGNY-POINTE-AUX-TREMBLES

**Horaire :** jeudi 9 juin . 13 h 30 à 15 h 30

**Coût :** gratuit

**Endroit :** stationnement de l'église Notre-Dame des Champs, 187, boulevard Iberville, Repentigny

### CIRCUIT SAINT-JACQUES-DE-MONTCALM

**Horaire :** samedi 11 juin . 10 h à 15 h

**Coût :** gratuit

**Endroit :** stationnement de l'église de Saint-Jacques de Montcalm, 102, rang Saint-Jacques, Saint-Jacques de Montcalm

### CIRCUIT CANAL LACHINE

**Horaire :** mardi 14 juin . 13 h 30 à 16 h

**Coût :** frais de stationnement (prévoir un maximum de 25 \$)

**Endroit :** stationnement du 640, rue Notre-Dame Est, Montréal

### CIRCUIT CYCLABLE

#### SAINT-PAUL-DE-JOLIETTE - CRABTREE

**Horaire :** jeudi 16 juin . 13 h 30 à 15 h 30

**Coût :** gratuit

**Endroit :** stationnement du sentier de l'Île Vessot, sur le chemin Base-de-Roc à Joliette (après l'amphithéâtre)

### CIRCUIT SAINT-CUTHBERT

**Horaire :** samedi 18 juin . 10 h à 15 h

**Coût :** gratuit

**Endroit :** stationnement de l'église de Saint-Cuthbert, 1991, rue Principale, Saint-Cuthbert



# POUR BIEN VIEILLIR, LES TOUT INCLUS? CHRONIQUE D'UNE DG ENGAGÉE

**Quelle excellente synchronicité pour François Grisé de nous présenter sa pièce de théâtre intitulée Tout inclus! Alors que bien avant le confinement de 2020, il décide de transformer son expérience vécue dans une résidence de Val-d'Or en percutant théâtre documentaire.**

Ainsi, le jour où ses parents aménagent en résidences pour personnes âgées (RPA), Grisé réalise qu'ils sont vieux, comme presque un million et demi de personnes au Québec. Frappé par cette réalité, il tente une expérience de plusieurs semaines en s'installant lui aussi en ces lieux. Il y récoltera moult confidences révélatrices et questionnera gestionnaires, gériatres et spécialistes.

La démarche de François Grisé, et le pamphlet qui en découle, parlent avec humour des problèmes du système de soins de longue durée déjà décriés par plusieurs qu'une période trouble est venue exacerber, des conditions parfois inhumaines dans lesquelles les personnes, vivant dans les centres de santé de longue durée (CHSLD), se sont retrouvées en temps de COVID-19.

D'autre part, outre la qualité des soins mis en cause, il appert que les RPA et les CHSLD ne seront pas suffisants afin de faire face à la pression démographique.

Alors que nous savons déjà que la stabilité résidentielle favorise le maintien de la qualité de santé, l'INSPQ nous dit que les déménagements fréquents se traduisent malheureusement par un plus grand risque de mortalité et, au Québec, plus nous vieillissons et plus nous déménageons! C'est donc pourquoi il faut penser adaptation et long terme et s'assurer que les logements sont conçus pour les différentes étapes de la vie. Il faut penser à développer des quartiers accessibles à tous et favoriser le maintien

à domicile qui devra voir son financement augmenté, préoccupation fort présente et défendue bec et ongle par le Réseau FADOQ.

Plus près de nous, un chantier régional sur l'habitation réunissant les six MRC a été initié dans la dernière année afin de donner accès à différents modèles d'habitats de qualité, adaptés, accessibles, salubres et sécuritaires. Dans les prochaines années, il sera pertinent de suivre de près leurs travaux.

**Citoyens et citoyennes!  
Redessignons les modèles  
et innovons, faisons  
entendre notre voix pour  
un habitat meilleur.**



Caroline Majeau | Directrice générale



## THÉÂTRE ET SOIRÉE VIP

Tout inclus sera présenté le 19 mars 2022 à 19 h à la Salle Rolland-Brunelle. L'Envers du décor, soirée VIP pour la pièce de théâtre « Tout Inclus », sera présentée le 25 février à 19 h au Carrefour culturel de Notre-Dame-des-Prairies. À noter que ces présentations pourraient être modifiées selon les directives sanitaires en vigueur.

# LES BONS COUPS DES CLUBS FADOQ

**Votre club se démarque par son positivisme? Vous avez mis en place des initiatives qui maintiennent la mobilisation de vos administrateurs.trices et de vos bénévoles? Vous avez souligné un anniversaire important? N'hésitez pas à partager ces nouvelles aux 42 000 membres lanauois!**

À chaque parution, cette page mettra de l'avant des bons coups et des actions inspirantes réalisées par nos clubs FADOQ et notre Réseau. Faites parvenir vos bons coups à Isabelle Padula, responsable des communications, avec vos coordonnées complètes, le nom de votre club et un court texte à [communications@fadoqlanaudiere.ca](mailto:communications@fadoqlanaudiere.ca).

## DES CLUBS INSPIRANTS!

**Nous levons notre chapeau au club FADOQ de Saint-Liguori** qui produit à chaque mois une publication intitulée Infos FADOQ St-Liguori. Ce mensuel est envoyé par courriel à tous ses membres et est également imprimé et distribué à l'église et à la municipalité pour l'ensemble de la population. À l'intérieur, on y retrouve un mot d'introduction, des bonnes nouvelles, les activités à venir, les anniversaires du mois, ainsi que des informations de FADOQ – Région Lanaudière et du secrétariat provincial. Longue vie à cette parution qui est apprécié par les membres de ce club!

**Félicitations au club FADOQ de Saint-Cuthbert** qui a rédigé un article de sensibilisation à l'intimidation chez les aînés.ées en lien avec des informations partagées par FADOQ – Région Lanaudière. Cet article a rejoint un grand nombre de personnes car celui-ci a paru au sein du journal Ça m'Chicotte qui est distribué à l'ensemble des résidents.es de Saint-Cuthbert et ses abonné.es. Parce que c'est ensemble que nous pouvons agir contre l'intimidation chez les aînés, bravo pour cette initiative!

## APPEL DE BÉNÉVOLES

POUR UNE IMPLICATION QUI FAIT DU SENS...  
DEPUIS 50 ANS!

Vous aimeriez vous impliquer directement auprès des personnes de 50 ans et plus? Nous sommes présentement à la recherche de personnes qui désirent partager les valeurs FADOQ afin de compléter notre équipe de bénévoles pour différents projets, programmes sociaux, activités de loisir et culturelles ou encore au sein d'un club FADOQ.

### Information et inscription:

Maryse Desjarlais  
450 759-7422 poste 225  
[programmes@fadoqlanaudiere.ca](mailto:programmes@fadoqlanaudiere.ca)

## NOS PROGRAMMES

### Information:

Maryse Desjarlais  
450 759-7422 poste 225  
[programmes@fadoqlanaudiere.ca](mailto:programmes@fadoqlanaudiere.ca)



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



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



[fadoq.ca/lanaudiere/activites/bouger](http://fadoq.ca/lanaudiere/activites/bouger)



# LE PROGRAMME RABAIS ET PRIVILÈGES EST LÀ POUR VOUS!



Voici des rabais qui vous sont offerts partout dans Lanaudière et au Québec, ainsi qu'en ligne. Pour découvrir la liste complète, rendez-vous au [fadoq.ca/lanaudiere/rabais](http://fadoq.ca/lanaudiere/rabais) ou sur notre toute nouvelle application de géolocalisation FADOQ!



## NOS RABAIS

### ASSURANCE – FINANCE

- \* Intact Assurance – Assurance auto
- \* Intact Assurance – Assurance habitation
- \* SSQ Assurances – Assurance vie
- \* SSQ Assurance – Maladie et accident
- \* SSQ Assurances – Épargne et retraite



### SPORT – LOISIR – CULTURE

- \* Centre culturel Desjardins
- \* Ma zone Fit
- \* Musée d'art de Joliette
- \* Physio St-Jacques



### VÊTEMENTS ET ACCESSOIRES

- \* Chaussures Yellow
- \* Grenier
- \* L'Équipeur
- \* Marie-Claire Boutiques

### HABITATION

- \* Bétonel
- \* Go Cube
- \* Hydro Solution



### ÉLECTRONIQUE - TÉLÉCOMMUNICATIONS

- \* Batteries Expert
- \* Parro Info Développement



### AUTRES

- \* Coutu Expert Peinture

### SANTÉ – BEAUTÉ

- \* Clinique d'acupuncture Sylvain Rail
- \* Cliniques Lobe Santé
- \* Greiche & Scaff
- \* Réseau des massothérapeutes professionnels du Québec



### TOURISME – VOYAGE

- \* Days Inn
- \* Les Aventuriers Voyageurs
- \* Origine artisans hôteliers
- \* Parc régional des Chutes-Monte-à-Peine-et-des-Dalles
- \* Terego
- \* Toutourisme
- \* Transport Laberge

## POUR DEVENIR PARTENAIRE FADOQ

### Annie Joly

Responsable des partenariats et services aux membres  
450 759-7422 poste 229  
[evenements@fadoqlanaudiere.ca](mailto:evenements@fadoqlanaudiere.ca)

### SERVICE PROFESSIONNEL

- \* ImpôtExpert

## CATÉGORIES DE RABAIS



BOUTIQUE CADEAU



ÉLECTRONIQUE - COMMUNICATION



HABITATION



LIBRAIRIE-PAPETERIE



PARTENAIRES PROVINCIAUX



RESTAURATION – ALIMENTATION



SANTÉ - BEAUTÉ



SERVICES PROFESSIONNELS



SPORT - LOISIRS - CULTURE



TOURISME – VOYAGE



VÉHICULE



VÊTEMENTS – ACCESSOIRES



AUTRES

# 50<sup>E</sup> ANNIVERSAIRE



Région Lanaudière

Restez à l'affût des nouveautés en visitant [fadoq.ca/lanaudiere](http://fadoq.ca/lanaudiere) !  
Calendrier des festivités jusqu'en juin 2022

## TOUTE L'ANNÉE 2022

### DIFFUSION EXPO MARIE-ANGE BOUCHARD

En ligne : [fadoq.ca/lanaudiere/activites/evenements/50](http://fadoq.ca/lanaudiere/activites/evenements/50)

## FÉVRIER

### L'ENVERS DU DÉCOR

Soirée VIP exceptionnelle et discussion autour de la pièce de théâtre « Tout Inclus » avec les créateurs...

**Horaire:** 25 février . 19 h

**Lieu:** Carrefour culturel de Notre-Dame-des- Prairies  
[spectaclesjoliette.tuxedobillet.com/main/envers-du-decor-tout-inclus-membre-fadoq](http://spectaclesjoliette.tuxedobillet.com/main/envers-du-decor-tout-inclus-membre-fadoq)

## AVRIL / MAI / JUIN

### JEUX RÉGIONAUX

Les médaillés des activités se déroulant dans le cadre des Jeux régionaux auront le privilège de participer aux Jeux FADOQ 2022 qui se tiendront à Québec du 12 au 15 septembre. Voici les compétitions qui seront offertes en 2022 :

- \* Tournoi régional de pétanque
- \* Tournoi régional de golf en duos – hommes, femmes, mixte
- \* Tournoi régional de pickleball en équipe – hommes, femmes, mixte
- \* Course à pied 5 et 10 kilomètres (Course aux 1000 pieds)
- \* Marche prédiction individuelle et en équipe

### INFORMATION ET INSCRIPTION :

rendez-vous préférablement sur le lien web mentionné à chacune des activités du calendrier sinon communiquez au 450 759-7422 poste 221. À noter que les activités prévues au calendrier pourraient être modifiées selon les directives sanitaires en vigueur.

## MARS

### PIÈCE DE THÉÂTRE « TOUT INCLUS »

**Horaire:** 19 mars . 19 h

**Lieu:** Centre Culturel Desjardins, Joliette

**Code Promo:** FADOQ50  
[spectaclesjoliette.com/spectacle/tout-inclus-1](http://spectaclesjoliette.com/spectacle/tout-inclus-1)

## AVRIL

### TOURNOI DE PICKLEBALL

**Date, heure et lieu:** À déterminer  
[fadoq.ca/lanaudiere/activites](http://fadoq.ca/lanaudiere/activites)

## MAI

### LA COURSE AUX MILLES PIEDS JEUX RÉGIONAUX FADOQ

**Horaire:** 1<sup>er</sup> mai . Le matin selon le parcours choisi

**Lieu:** CÉGEP régional de Lanaudière de Joliette  
<https://courseaux1000pieds.org/>

### TOURNOI DE PÉTANQUE JEUX RÉGIONAUX FADOQ

**Horaire:** 27 mai . Heure à déterminer

**Lieu:** Mandeville  
[fadoq.ca/lanaudiere/activites/evenements/jeuxlanaudiere](http://fadoq.ca/lanaudiere/activites/evenements/jeuxlanaudiere)

## JUIN

### AGA

**Horaire:** 3 juin . Heure à déterminer

**Lieu:** Pavillon du Grand-Coteau, Mascouche  
[fadoq.ca/lanaudiere/activites/evenements/aga](http://fadoq.ca/lanaudiere/activites/evenements/aga)

### MARCHE PRÉDICTION JEUX RÉGIONAUX FADOQ

**Date, heure et lieu:** À déterminer  
[fadoq.ca/lanaudiere/activites/evenements/jeuxlanaudiere](http://fadoq.ca/lanaudiere/activites/evenements/jeuxlanaudiere)

### TOURNOI DE GOLF JEUX RÉGIONAUX FADOQ

**Date:** 7 juin . Heure à déterminer

**Lieu:** Club de golf de Joliette  
[fadoq.ca/lanaudiere/activites/evenements/golf](http://fadoq.ca/lanaudiere/activites/evenements/golf)