

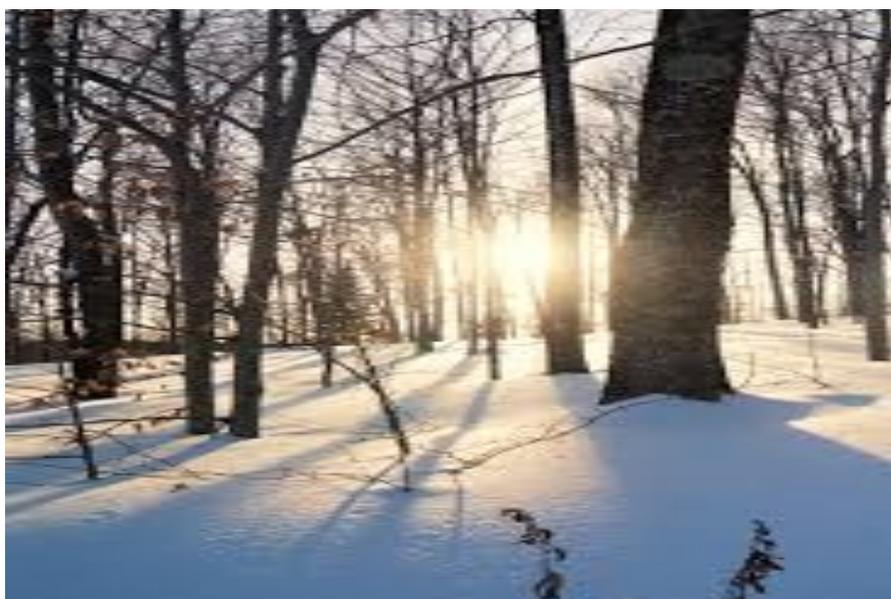


Région
Bas Saint-Laurent

Programmation

Événements et activités

Hiver - Printemps 2022



Pour nous joindre et ne rien manquer:

Inscrivez-vous à notre infolettre.

Visitez notre site web:

fadoq.ca/bas-st-laurent/

et notre page Facebook

Nouveauté!



GRATUIT

Les ateliers consistent à être en forme physiquement et mentalement avec des exercices simples sur chaise et/ou debout selon vos capacités.

Pour agrémenter le tout, des conférences, des conseils pratiques de saines habitudes de vie, des petits jeux pour le cerveau, des cafés discussions, des outils et plus encore suivront après les séances d'exercices.

De plus, vous serez capable de continuer à la maison! Tout cela dans une ambiance conviviale et des exercices adaptés à chacun!

Votre animatrice **Brigitte Timmons** avec plus de 15 ans d'expérience vous attend!

Endroit:

Point de service de Rivière-du-Loup

(Bureau de la FADOQ BSL) 445B, rue Lafontaine

Quand: Les mardis de 9 h à 11 h

8 séances: 8, 15, 22 février, 1er, 22, 29 mars et 12, 19 avril

Inscription obligatoire :

418 893-2111 #1

Places limitées



Nouveauté!



GRATUIT

Jeux de cartes et de dés variés
selon les goûts des participants(es)!

Quand: Les mercredis à partir du 12 janvier 2022

Heure: 13 h 15 à 16 h 15

Endroit:

Point de service de Rivière-du-Loup

Bureau de la FADOQ BSL

445B, rue Lafontaine

Inscription obligatoire à partir du 4 janvier 2022 au 418 893-2111 #1

Nombre de places limitées

On vous attend!



Aîné-Avisé est un programme de sensibilisation à la **fraude**, la **maltraite** et l'**intimidation** envers les personnes âgées.

Les séances d'information ont pour objectif de favoriser la discussion et de susciter la réflexion à travers la présentation de vidéos portant sur des notions clés. Voici le calendrier:

Lieu	Adresse	Date / heure
Pohénégamook (Club FADOQ Saint-Éleuthère)	Sous-sol de l'église de Saint-Éleuthère 1904, rue Saint-Vallier	Mercredi 12 janvier 13 h 30
Cacouna	Centre des loisirs 470, rue Beaulieu	Mardi 5 avril 13 h 30

Inscription obligatoire : 418 893-2111 #1

info@fadoqbsl.org



Merci à nos Grands partenaires et commanditaires



Auto • Habitation



Vie • Santé • Investissement



GRATUIT

Miam miam les bons légumes de mon potager!

Nous vous offrons un atelier
«Trucs et astuces» pour obtenir de bons légumes avec M. Ernest
Carbonneau, celui qui est né avec le pouce vert!

Date: jeudi 21 avril 2022

Heure: 9 h 30

Coût: Gratuit

Inscription obligatoire; les places sont limitées

418 893-2111 #1 ou 1 800 828-3344 #1

Endroit: Point de service de Rivière-du-Loup
(Bureau de la FADOQ BSL) 445B, rue Lafontaine





Jeux FADOQ

Région Bas-Saint-Laurent

du 3 mai au 14 juin

10 disciplines pour vous amuser !

Invitation à tous les gens de 50 ans et plus, membres et non-membres !

Calendrier:

Rivière-du-Loup: 3 mai, tournoi de cartes 500

Rivière-du-Loup: 11 mai, marche rapide 3 km

Mont-Joli: 17 mai, tournoi de quilles
(open mixte et battre sa moyenne)

Rivière-du-Loup: 28 mai, tournoi de pickleball

Rivière-Bleue: 31 mai, pétanque atout, baseball poche, sacs de sable

Pohénégamook: 11 mai, tournoi de golf

Rivière-du-Loup: 14 juin, tournoi de pétanque

Rivière-du-Loup: palet américain (date à venir, vérifier notre site internet)

Date limite d'inscription: 4 avril 2022

1 800 828-3344 #1

Pour plus de détails, visitez notre site internet

www.fadoq.ca/bas-st-laurent/

La participation aux jeux régionaux est obligatoire pour **représenter le Bas-Saint-Laurent à la finale provinciale** des Jeux FADOQ qui se déroulera du 13 au 15 septembre 2022 à **Québec**.



Merci à nos Grands partenaires et commanditaires



Auto • Habitation



Vie • Santé • Investissement



GRATUIT

Randonnée en raquettes

La 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 : Mercredi 9 février 2022 à 13 h 30

(Remis au lendemain si mauvaise température)



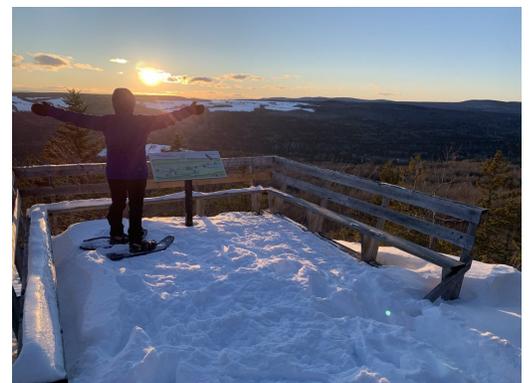
Lieu de rencontre : Relais du Club de motoneige Les Chevaliers des Frontières, chemin Blanchet, Saint-Elzéar-de-Témiscouata, Qc G0L 1J0

Coût : Gratuit, **inscription obligatoire.**

418 893-2111 #1 ou 1 800 828-3344 #1

Prêt de raquettes et de bâtons de marche gratuit.

Informez-vous à ce sujet lors de votre inscription.





Atelier de peinture avec l'artiste Denny Cloutier

Organisé par le Club FADOQ de Sully.

Venez faire un artiste de vous!



De débutant à expert, ce cours est offert à tous!

Vous repartez avec votre toile terminée en moins de 2 h 30.

Lieu : Club FADOQ de Sully, 524, rue de la Fabrique, Pohénégamook

Date : Dimanche 1er mai de 13 h à 16 h

Tarif : 50 \$ matériel complet fourni!

Inscription obligatoire, les places sont limitées:

418 893-2111 #1

info@fadoqbsl.org



LIGUES DE PICKLEBALL 2022

Ligues	Jour	Début	Nombre de semaines	Horaire
Rivière-du-Loup	Jeudi	20 janvier	12	18 h 30 à 20 h
Saint-Arsène	Mardi	18 janvier	12	20 h à 21 h 30
Témiscouata-sur-le-Lac	Mercredi	12 janvier	18	19 h 15 à 20 h 45
Pohénégamook	Mercredi	19 janvier	14	19 h à 20 h 45

Inscription obligatoire a partir du 4 janvier 2022:

Ligue du Club FADOQ de Rivière-Bleue :

Contactez Lise Bérubé au 581 656-0777

Ligue du Club FADOQ les Bons Vivants de Sainte-Flavie :

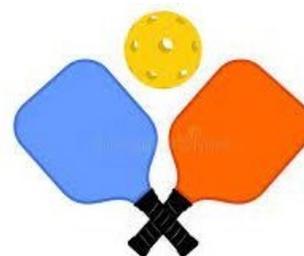
Contactez-nous au 1 800 828-3344 #1

Bienvenue à nos nouvelles équipes de Sainte-Flavie!

N.B.: Le matériel de base est disponible gratuitement.

L'inscription est obligatoire car les places sont limitées.

Pour inscription : 1 800 828-3344 #1



Club de pickleball de Rimouski

Pour information :

Jean-Charles Fournier

418 723-9252





Musée du
Bas-Saint-Laurent

Visite guidée au musée

En plus de découvrir des artistes formidables, nous vous offrons, le temps d'une petite pause, de prendre le thé avec nous: Marie-Soleil Jean, guide du musée, Brigitte Timmons, aux loisirs de la FADOQ BSL, et ce avec les fameuses tasses du Manoir Fraser! Les expositions de 2 artistes québécois reconnus internationalement vous sont offertes:

Mercredi 19 janvier à 13 h 30

«Les ouvrages et les heures»

Artiste : Monique Régimbald - Zeiber

L'artiste a développé une démarche fascinante qui trouble l'histoire du formalisme québécois en peinture en y insérant des références au corps et à la réalité des femmes, décrite par les femmes.

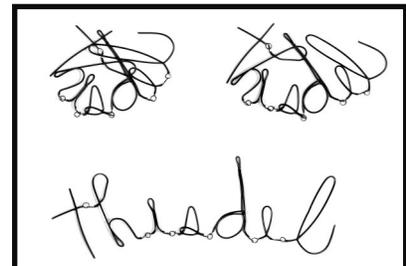


Mercredi 2 mars et 4 mai à 13 h 30

«Voulez-vous jouer avec moi?»

Artiste : Jacques Thisdel

Le langage est toujours au cœur de la démarche de Jacques Thisdel et **le fil de fer**, son matériau de prédilection. Il aime le plier et le transformer en mots et en objets qui tracent leur sillon dans l'espace et se métamorphosent en sculptures délicates et aériennes. Cette exposition rétrospective rassemble un corpus d'œuvres ludiques et offre un parcours thématique où le public sera amené à participer à certaines installations. Ainsi, l'exposition évoluera au fil du temps!



Coût : 5 \$ (payable sur place)

Inscription obligatoire: 418 893-2111 #1

Lieu: 300, rue Saint-Pierre, Rivière-du-Loup

Pour nous joindre:

1 800 828-3344 ou 418 893-2111

Courriel: info@fadoqbsl.org

Bureau régional

474, rue des Étudiants
Pohénégamook G0L 1J0

Point de service RDL

445B, rue Lafontaine
Rivière-du-Loup G5R 3C1

Brigitte Timmons

Agente de développement en
loisirs et culture

b.timmons@fadoqbsl.org

418 893-2111 #3

Merci à nos Grands partenaires et commanditaires



Auto • Habitation



Vie • Santé • Investissement