

La revue

# FADOQ

Lanaudière

**POUR BIEN  
VIEILLIR!**



## Au programme cet été :

- Voyages à vélo
- Excursion nautique dans la région
- Danse aérobique énergisante
- Retour de notre épluchette de blé d'inde FADOQ



Région Lanaudière



# MOT DE LA PRÉSIDENTE

Bonjour chers membres,

La saison estivale arrive à grands pas. Les moments difficiles que nous a fait vivre la pandémie sont enfin derrière nous. C'est avec joie que nous tenons à souligner qu'un grand nombre de membres sont revenus au bercail. Merci pour votre confiance !

Pour la belle saison, comme à l'habitude, nous vous présentons des activités diversifiées, que ce soit dans le domaine de la culture, des sports ou des loisirs. Pour ajouter à votre plaisir, nous vous rappelons que votre carte FADOQ vous donne accès à une variété de rabais fort intéressants. N'hésitez pas à vous en servir !

Toute notre reconnaissance pour les administrateurs et les bénévoles des clubs qui donnent de leur temps afin de vous offrir une panoplie d'activités de divertissement. Merci également aux administrateurs et aux employés de FADOQ – Région Lanaudière.

Le dévouement de tous ces gens permet de continuer à remplir la mission de FADOQ. Sans vous, rien de tout cela ne serait possible. En plus de demeurer dans l'espace public pour la défense des droits des aînés, nous voulons également répondre aux besoins de l'ensemble de nos membres en ayant le souci d'inclure dans nos rangs les personnes de toutes les communautés. Nous croyons que la diversité donne de la valeur et de la richesse à un groupe.

En terminant, je vous annonce le départ de madame Caroline Majeau, directrice générale de FADOQ – Région Lanaudière. J'en profite pour la remercier de son implication et de son travail au sein de notre organisme.

Passez un bel été et profitez de cette belle saison !



*Luce Gervais*

Présidente du conseil d'administration

## VOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION

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

**Vice-président** | Jean-Claude Bouthilllette  
Collège d'expertise club

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

**Administratrice** | Carole Gaudet  
Collège d'expertise droits sociaux, gouvernance et éthique

**Administrateur** | Yves Dagenais-Pérusse  
Collège d'expertise développement des affaires, communication et marketing

**Administrateur** | Michel Deschênes  
Collège d'expertise club

**Administratrice** | Josée Lambert-Chan  
Collège d'expertise communautaire, sport, loisir et culture

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  
communications@fadoqlanaudiere.ca

**IMPRESSION**  
Solisco

**MONTAGE GRAPHIQUE**  
Rodéo Boîte Créative

**ÉDITRICE**  
Caroline Majeau

## VOTRE ÉQUIPE

**Cynthia Cauchon Therrien**  
Agente à l'accueil  
450 759-7422 poste 221  
accueil@fadoqlanaudiere.ca

Responsable des communications  
450 759-7422 poste 222  
communications@fadoqlanaudiere.ca

**Lorraine Jolicoeur**  
Responsable des finances et ressources humaines  
450 759-7422 poste 223  
administration@fadoqlanaudiere.ca

**Maryse Desjarlais**  
Secrétaire adjointe à la direction  
450 759-7422 poste 224  
adjointedg@fadoqlanaudiere.ca

**Guyline Villemure**  
Coordonnatrice des programmes Aînés Avisés et Dans la peau d'un aîné  
450 759-7422 poste 225  
programmes@fadoqlanaudiere.ca

**Emmanuelle Lavoie-Leduc**  
Adjointe services aux clubs  
450 759-7422 poste 226  
secretariat@fadoqlanaudiere.ca

**Annie Joly**  
Responsable des partenariats et services aux membres  
450 759-7422 poste 229  
evenements@fadoqlanaudiere.ca

**Édith Monette**  
Responsable du développement régional  
450 759-7422 poste 231  
loisirs@fadoqlanaudiere.ca

**Bruno Bellerose**  
Technicien en loisir  
450 759-7422 poste 237  
sports@fadoqlanaudiere.ca

**Marie-Noëlle Pelletier**  
Agente de développement récréotouristique  
450 759-7422 poste 240  
voyages@fadoqlanaudiere.ca

**Caroline Majeau**  
Directrice générale et secrétaire corporative du CA  
direction@fadoqlanaudiere.ca

# MOT DE LA DIRECTRICE

Chers membres FADOQ,

C'est avec le sentiment du travail accompli que je vous annonce que je quitte la direction du regroupement régional de Lanaudière. Je vous laisse entre de bonnes mains, puisqu'à la tête de cet organisme, figure un conseil d'administration dynamique et soudé, au sein duquel les administratrices et administrateurs ont à cœur de travailler à l'épanouissement de la FADOQ.

Également, je ne pourrais passer sous silence l'excellent travail des employées et employés qui ont composé mon équipe durant ces quatre ans. Ces personnes généreuses et loyales mettent à profit leurs compétences et leur rigueur, tout en démontrant un réel souci pour le bien-être des membres et des clubs FADOQ. Je tiens à les féliciter personnellement pour leur dévouement et surtout, à les remercier.

Je crois sincèrement que de grands jours attendent cet organisme après les difficultés rencontrées des dernières années, le futur est encourageant.

Au plaisir de vous croiser dans d'autres circonstances, bonne continuité !

Caroline Majeau | Directrice générale



## AU REVOIR ET BONNE CHANCE !

En janvier dernier, Mme Isabelle Padula, responsable des communications et rédactrice en chef, quittait notre équipe après six ans de loyaux services. Nous tenons à remercier Mme Padula pour son dévouement envers notre organisme et son engagement envers nos membres, ainsi qu'auprès des Clubs FADOQ. Nous lui souhaitons bonne continuité et la meilleure des chances dans l'exercice de ses nouvelles fonctions.

L'équipe FADOQ - Région Lanaudière



## AVIS DE CONVOCATION AGA

**Le conseil d'administration de FADOQ – Région Lanaudière est heureux de vous convier à l'assemblée générale annuelle qui aura lieu à St-Jean-de-Matha le 16 juin prochain.**

**DATE :** le vendredi 16 juin 2022

**HEURE :** 10 h

**LIEU :** Centre culturel situé au : 86, rue Archambault, Saint-Jean-de-Matha

**INSCRIPTION :** [www.fadoq.ca/lanaudiere/activites/evenements/aga](http://www.fadoq.ca/lanaudiere/activites/evenements/aga) ou par téléphone au : 450-759-7422, poste 221 auprès de madame Cynthia Therrien.



# PROGRAMMATION ESTIVALE

Inscriptions en ligne au : [fadoq.ca/lanaudiere](https://fadoq.ca/lanaudiere)

Questions ou inscription :

Par téléphone : 450 759-7422, poste 221

ou écrivez à [accueil@fadoqlanaudiere.ca](mailto:accueil@fadoqlanaudiere.ca)

Les taxes de vente applicables au Québec sont incluses dans les coûts indiqués. Les frais d'inscription aux activités sont non-remboursables.

## SOCER MARCHÉ

Cette nouvelle discipline sportive étant fortement appréciée, place à l'ouverture d'une ligue amicale FADOQ Lanaudière en 2023!

**Endroit :** parc Royal, rue Royale, Saint-Paul

**Horaire :** les mardis du 20 juin au 22 août, inclusivement, de 18 h 30 à 20 h, avec relâche pendant les deux semaines de la construction (le 25 juillet et le 1<sup>er</sup> août).

- Activité amicale sans compétition, adaptée à votre condition physique
- Il est réellement interdit de courir!
- Réservé aux membres FADOQ

## EXCURSION NAUTIQUE SUR LE MAGNIFIQUE LAC TAUREAU

En collaboration avec la Société des Parcs régionaux de la Matawinie et Les Croisières du Lac Taureau.

Offrez-vous une croisière-escale à l'Île-du-Village, anciennement Saint-Ignace-du-Lac; le village englouti après la construction du barrage Matawin au début des années 30! La croisière et la visite guidée sur l'île, d'une durée de 3 h 30, sont suivies d'un dîner au restaurant.

Jeudi 13 juillet

Toutes les informations se retrouvent sur notre site Web ou contactez Marie-Noëlle Pelletier à [voyages@fadoqlanaudiere.ca](mailto:voyages@fadoqlanaudiere.ca) ou au 450 759-7422, poste 240.

## INTERGOLF FADOQ

L'intergolf vise à réseauter des membres FADOQ afin de favoriser les nouvelles amitiés et la pratique du golf. Le projet est inclusif, les parties sont amicales, sans compétition. La formule de type Vegas est privilégiée.

**Centre de golf de Lanaudière**

Mardi 20 juin dès 13 h

**Club de golf du Lac Taureau**

Mercredi 12 juillet dès 13 h

**Club de golf Base-de-Roc**

Jeudi 17 août dès 13 h

**Club de golf Rawdon**

Jeudi 7 septembre dès 13 h

Pour info, communiquez avec Bruno Bellerose à [sports@fadoqlanaudiere.ca](mailto:sports@fadoqlanaudiere.ca) ou au 450 759-7422, poste 237.



## Les croisières du Lac Taureau

vous offrent le plus vaste plan d'eau à moins de deux heures au nord de Montréal.

Réservez en ligne  
ou par téléphone au 1 866 266-2730

[CROISIERESLACTAUREAU.COM](https://CROISIERESLACTAUREAU.COM)

## SORTIES VÉLO

**Circuit navette fluviale Repentigny-Varennnes / 70 km**  
**piste cyclable sans dénivélé**

Jeudi 6 juillet – 10 h à 15 h

Départ de la navette fluviale du parc Saint-Laurent de Repentigny: réservez votre place au coût de **18 \$** sur le site Navark (aller-retour) <https://www.navark.ca/varennnes-pointe-aux-trembles-repentigny/>

**Pique-nique sur l'Île Notre-Dame**

**Circuit L'Assomption / 50 km sans dénivélé**

Mardi 11 juillet – 9 h à 13 h

Départ du stationnement du Métro Marquis L'Assomption (790, montée St-Sulpice, L'Assomption)

**Pique-nique à Lanoraie**

**Circuit Saint-Alexis-Rawdon / 54 km avec dénivélé**

Samedi 22 juillet – 9 h à 13 h

Départ de l'église de Saint-Alexis de Montcalm

**Pique-nique à la plage de Rawdon**

**Circuit Mirabel / 68 km avec dénivélé**

Mardi 25 juillet – 9 h à 12 h

Départ de la microbrasserie l'Entêté (15400, rue Charles, Mirabel)

**Dîner à la microbrasserie (libre, sans obligation)**

**Circuit Saint-Roch-de-L'Achigan / 39 km avec dénivélé**

Jeudi 27 juillet – 9 h à 12 h

Départ stationnement de l'église Saint-Roch-de-L'Achigan (1188, rue Principale, Saint-Roch-de-L'Achigan)

**Circuit Seigneurie des Plaines / 46 km peu de dénivélé (portion en poussière de pierre)**

Lundi 31 juillet – 10 h à 14 h

Départ du parc des Mésanges (rue Maria à Terrebonne)

**Pique-nique aux Lacs Fauvel**

**Circuit Terrebonne – boulevard Gouin- Pont de la 25 / 48 km sans dénivélé**

Mardi 1<sup>er</sup> août – 9 h à 12 h

Départ du stationnement derrière le Théâtre du Vieux-Terrebonne (866, rue St-Pierre, Terrebonne)

**Circuit Saint-Calixte / 63 km avec dénivélé (parfois fort)**

Mardi 22 août – 9 h à 13 h

Départ du stationnement de l'église de Saint-Esprit (88, rue St-Isidore, Saint-Esprit)

**Pique-nique à Saint-Calixte**

**Bécancour - Boucle au fil de l'eau / 57 km sans dénivélé**

Jeudi 24 août 10 h – 14 h

Départ du stationnement Au quai des Brasseurs (805, avenue des Nénuphars, Bécancour)

**Pique-nique sur la route**



**Circuit Joliette urbain / 34 km piste cyclable sans dénivélé**

Lundi 28 août – 10 h à 12 h

Départ du parc Saint-Jean-Bosco (Joliette)

**Entre fleuve et terre et en Bateau-Passeur / 77 km sans dénivélé**

Mercredi 30 août – 10 h à 13 h

Départ du presbytère Saint-Ignace-de-Loyola (199, chemin de la Traverse, Saint-Ignace-de-Loyola)

Prévoir 5 \$ en argent comptant pour le bateau-passeur de l'Île Dupas à Saint-Barthélemy

**Pique-nique sur la route**

**Circuit Rawdon-Sainte-Mélanie / 60 km avec dénivélé**

Mercredi 6 septembre – 10 h à 14 h

Départ du stationnement de l'Hôtel de ville de Rawdon (3647 rue Queen, Rawdon)

**Pique-nique sur la route**

**Circuit Deux-Montagnes-Montée Robillard / 51 km avec dénivélé (parfois fort)**

Mardi 12 septembre – 9 h à 13 h

Départ du stationnement de l'aréna Olympia, (611, 20<sup>e</sup> Avenue, Deux-Montagnes)

**Pique-nique sur la route**

**Circuit Petit Train du Nord / 40 km sans dénivélé**

Mardi 26 septembre – 10 h à 14 h

Départ du stationnement de la gare de Blainville

**Dîner libre sur une terrasse à Saint-Jérôme**



## SORTIES MARCHÉ

Les marches FADOQ sont de courtes sorties de deux à trois heures, faciles et accessibles, avec peu ou pas de dénivelé, dans des sentiers aménagés.

**Sentier du parc-nature du Lac Jérôme / 5 km facile**  
Mercredi 19 juillet – 10 h à 12 h

Départ au bout de la rue Ouimet à Saint-Jérôme.

**Dîner libre au réputé casse-croute Johnny, créé en 1945**

**Parc régional des Chutes du calvaire / 5 km facile**  
Mercredi 3 août – 10 h à 12 h

Départ au bout du chemin des Cascades à Mandeville

Pour ceux qui le souhaitent, rendez-vous au Pub chez Leduc, au village de Mandeville, à 9 h 15, un convoi automobile sera formé du village jusqu'à l'entrée du sentier (difficile à trouver!).

**Parc de l'Île Lebel / 4 km facile**  
Mardi le 5 septembre – 10 h à 12 h

Départ du 396, rue Notre-Dame, Repentigny

**Les Sentiers de l'Amitié / 8 km modéré (en forêt)**  
Mercredi 13 septembre – 10 h à 12 h

Départ du stationnement au bout de l'avenue de l'Amitié à Chertsey

**Parc-nature Saint-Jacques-Sainte-Julienne / 5 km modéré**  
Jeudi 28 septembre – 10 h à 12 h

Départ de l'accès au sentier situé au croisement de la Montée Hamilton et du chemin de la Grande-Côte à Sainte-Julienne



## SORTIES RANDONNÉES

Les randonnées FADOQ sont des sorties sportives de longue durée, avec dénivelés dans des sentiers semi-aménagés. Les bottes de marche sont requises et vous devez transporter votre nourriture et votre breuvage.

**Sentier du Lac Kaël / 9 km intermédiaire**  
Mercredi 5 juillet – 9 h à 12 h

Départ du stationnement situé à l'intersection de la route 131 et du Rang 4 à Sainte-Émélie-de-l'Énergie

**Sentier Les Grandes-Vallées, Parc national du Mont-Tremblant, secteur L'Assomption / 4 km intermédiaire**

Vendredi 14 juillet – 10 h à 14 h

Départ de l'accès au sentier Les Grandes-Vallées situé à 9,4 km au nord du poste d'accueil de L'Assomption à Saint-Côme

**Coût : frais d'accès journalier de la Sépaq ou la carte annuelle Sépaq**

**Pique-nique sur place et baignade à proximité du sentier**

**Mont Sourire / 7 km intermédiaire**  
Mardi 18 juillet – 10 h à 14 h

Départ du sentier situé sur le chemin de la Cascade, à proximité du 767, chemin Ouareau Nord, Saint-Donat

**Pique-nique sur place**

**Sentier des murmures, secteur du Pont suspendu, Parc régional de la forêt Ouareau / 11 km facile**

Jeudi 31 août – 10 h à 15 h

Départ de la guérite située à 2,5 km sur le chemin de la Forêt Ouareau à Notre-Dame-de-la-Merci

**Coût : frais d'accès journalier de la SDPRM ou passe annuelle des parcs de la Matawinie**

**Pique-nique sur place et baignade à proximité du sentier**

**Sentier La Chute-aux-Rats, Parc national du Mont-Tremblant, secteur de la Pimbina / 9,4 km facile**

Samedi 9 septembre – 10 h à 15 h

Départ du poste d'accueil de la Pimbina

**Coût : frais d'accès journalier de la Sépaq ou la carte annuelle Sépaq**

**Pique-nique sur place**

**Parc régional de la forêt Ouareau, secteur Grande-Vallée / 8 km intermédiaire**

Samedi 16 septembre – 10 h à 14 h

Départ du stationnement situé sur la rue des Pâquerettes à Chertsey

**Coût : frais d'accès journaliers de la SDPRM ou passe annuelle des parcs de la Matawinie**

**Pique-nique sur place**

**Parc régional de la forêt Ouareau, Mont Prudhomme et Belvédère de la Croix / 7 km intermédiaire**

Samedi 23 septembre – 10 h à 14 h

Départ de la guérite située au 200, chemin du Massif, Notre-Dame-de-la-Merci

**Coût : frais d'accès journalier de la SDPRM ou passe annuelle des parcs de la Matawinie**

**Pique-nique sur place**

**Parc régional des Sept-Chutes, sentier du Mont Brassard / 9 km difficile**

Samedi 30 septembre – 10 h à 15 h

Départ de la guérite située au 4031, chemin Brassard à Saint-Zénon

**Coût : frais d'accès journalier de la SDPRM ou passe annuelle des parcs de la Matawinie**

**Pique-nique sur place**





## ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE EN GROUPE

En partenariat avec Clinique Kinésia

### Mise en forme 50+

Ce cours d'entraînement pour personnes actives nécessite une condition physique de niveau modéré à élevé et il faut être capable de faire des exercices au sol. C'est une combinaison d'exercices musculaires et cardiovasculaires.

Les lundis, du 25 septembre au 11 décembre – relâche les 9 et 16 octobre

Horaire : de 13 h à 14 h

OU

les mercredis, du 27 septembre au 13 décembre – relâche les 18 octobre et 29 novembre

Horaire : de 10 h 45 à 11 h 45

### Mobilité, stabilisateur et flexibilité

Ce cours permet de gagner en flexibilité et de diminuer les tensions musculaires avec des exercices de mobilité et d'étirement. Il faut être capable de faire des exercices au sol.

Les lundis, du 25 septembre au 11 décembre – relâche les 9 et 16 octobre

Horaire : de 11 h à 12 h

OU

les mercredis, du 27 septembre au 13 décembre – relâche les 18 octobre et 29 novembre

Horaire : de 9 h 30 à 10 h 30

Groupe : 7 à 10 participants

**Coût : 155 \$ taxes incluses**

Endroit : Clinique Kinésia (Carrefour santé des Prairies), 88, boulevard Antonio-Barette, Notre-Dame-des-Prairies.

### NOUVEAUTÉ! Entraînement sur musique 50+

Entraînement de type danse aérobic et exercices musculaires sur musique. Ce cours travaille le cœur et les muscles!

Les lundis, du 25 septembre au 11 décembre – relâche les 9 et 16 octobre

Horaire : de 14 h 15 à 15 h 15

Groupe : 7 à 10 participants

**Coût : 155 \$ taxes incluses**

Endroit : Clinique Kinésia (Carrefour santé des Prairies), 88, boulevard Antonio-Barette, Notre-Dame-des-Prairies.



**450 755-1167**  
Suivez-nous sur 

**WWW.COUTUEXPERTPEINTURE.COM**

**LES VRAIS EXPERTS DE LA PEINTURE DEPUIS 1978**

**15% de rabais**

sur tous les produits Benjamin Moore sur présentation de la carte FADOQ

**300, BOUL. ANTONIO-BARRETTE, NOTRE-DAME-DES-PRAIRIES**

## COURS D'ANGLAIS EN MODE VIRTUEL

L'école Évoluciole vous offre des cours d'anglais. Vous devez vous inscrire directement auprès d'elle par téléphone au : **418 476-0269** pour obtenir un code promotionnel vous offrant 10 % de rabais.

## COURS D'ESPAGNOL EN MODE VIRTUEL

Cours d'espagnol en partenariat avec l'école de langue SELEQ et son programme LEA pour les 50 ans et plus.

Plateforme Zoom

**140 \$ taxes et matériel pédagogique inclus**

### Espagnol niveau LEA 1

Les lundis, du 25 septembre au 4 décembre, relâche le 9 octobre (jour férié)

Horaire : 9 h à 10 h 30

### Espagnol niveau LEA 2

Les lundis, du 25 septembre au 4 décembre, relâche le 9 octobre (jour férié)

Horaire : 11 h à 12 h 30

### Espagnol niveau LEA 3

Les lundis, du 25 septembre au 4 décembre, relâche le 9 octobre (jour férié)

Horaire : 13 h à 14 h 30

## ÉPICURIENS, ÉPICURIENNES, VOUS AVEZ RENDEZ-VOUS!

Participez à un après-midi vélo champêtre, suivi d'un 5 à 7 accords mets et vins au vignoble Saint-Thomas! Vous pouvez participer à l'une ou l'autre des activités, mais les deux, c'est mieux!

Le vendredi 22 septembre, vélo de 13 h 30 à 16 h 30 / accords mets et vins avec Christian Jacques, sommelier, de 17 h à 19 h.



## ÉPLUCHETTE DE BLÉ D'INDE FADOQ – RÉGION LANAUDIÈRE

Le vendredi 8 septembre, sur l'heure du midi avec animation et jeux extérieurs en après-midi, au terrain des loisirs de Saint-Thomas. Détails à venir.

### RANDONNÉE VOYAGE DEUX JOURS AVEC COUCHER | 12 ET 13 OCTOBRE

**Jour 1:** Sentier Carolus, niveau facile à intermédiaire 7,7 km

**Jour 2:** Sentier de l'auberge, niveau intermédiaire 9 km (possibilité de faire moins)

Coucher à l'auberge du Lac-à-l'Eau-Claire: vous devez réserver votre hébergement, avant le 12 août 2023

Réservation en ligne au [www.lacaleauclaire.com](http://www.lacaleauclaire.com), en mentionnant que vous êtes du groupe FADOQ. Nous vous suggérons de vous informer sur la politique d'annulation.

**Hébergement:** tarif selon le type de chambre ; standard côté cour : 226 \$ taxes incluses / standard côté lac : 262 \$ taxes incluses (TPS-TVQ-taxe touristique région Mauricie)

### Forfaits repas :

- Un repas du soir, table d'hôte 4 services, le 12 octobre
- Un petit-déjeuner, le 13 octobre
- L'accès à Internet haute vitesse sans fil
- L'accès aux sentiers pédestres
- L'accès à l'Espace Santé (piscine semi-olympique, bain finlandais, bain vapeur, bain tourbillon, saunas et salle de conditionnement physique)
- Le stationnement gratuit
- Les frais de service

**102 \$ taxes incluses / personne**

**Coût:** 33,50 \$ – payable à l'inscription – non-remboursable plus frais de l'auberge.

Rabais de 10% sur nos cours de groupe pour les membres FADOQ

ANGLAIS ET ESPAGNOLE

**Évoluciole**  
ÉCOLE DE LANGUES  
418-476-0269

spécialisée pour les 50 ans et +  
[www.evoluciole.com](http://www.evoluciole.com)





## MAILLOT DE VÉLO FADOQ – RÉGION LANAUDIÈRE

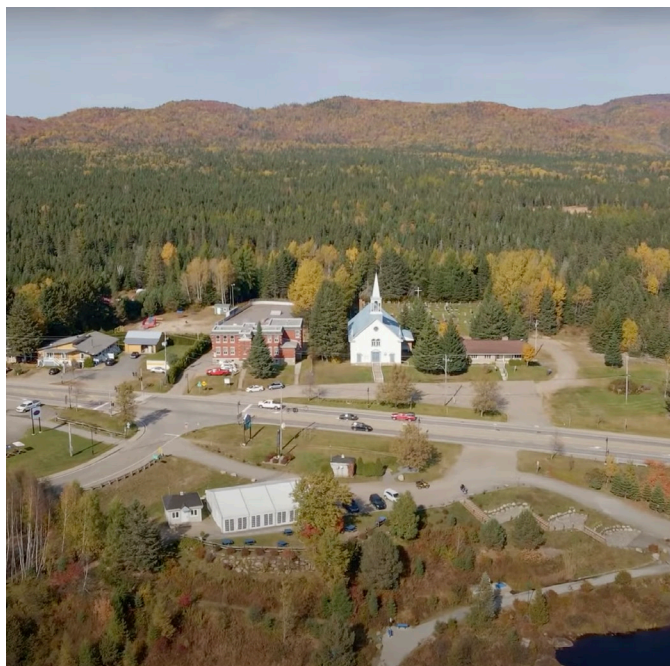
Nouveauté cette année! Portez fièrement les couleurs de FADOQ Région Lanaudière lors de vos sorties à vélo! Conçus par la marque Apogee, ils sont en vente au coût de 46 \$ taxes incluses. L'achat peut se faire en ligne au <https://app.eventnroll.com/fr/billetterie/achat-de-billet/1579/8041> ou à nos bureaux, sur nos heures d'ouverture.

## FESTIVAL DE LANAUDIÈRE

Ce grand festival, dont la renommée n'est plus à faire, vous offre un tarif préférentiel de **10 %** avec le code promo **FADOQ**, sur l'ensemble des concerts de la saison 2023, qui auront lieu à l'Amphithéâtre Fernand-Lindsay et en église.

\*excluant les concerts du 07 juillet et du 06 août 2023

Venez rencontrer notre équipe le 9 juillet, lors de la journée du concert *Richard Galliano fait ses classiques*. Nous aurons un kiosque sur place!



## FÉLICITATIONS AU CLUB FADOQ DE NOTRE-DAME-DE-LA-MERCI!

Le club FADOQ de Notre-Dame-de-la-Merci région Lanaudière a présenté son film documentaire sur la vie de ses aînés, d'hier à aujourd'hui. Ce projet a été réalisé par trois membres de la FADOQ: madame Lucie Vignola, madame Lise Ménard et monsieur Michel Godin.

Le projet s'est concrétisé par l'obtention d'une aide financière dans le cadre du programme Québec Ami Des Aînés.

Après 2 ans, 18 périodes de tournage, 27 personnes interviewées, plusieurs heures d'entrevues et un montage laborieux, le film documentaire est maintenant disponible sur YouTube à l'adresse suivante: <https://youtu.be/8cWohaT4f6Q>

Bon visionnement!

## TRICYCLES ÉLECTRIQUES TRIVEL

POUR UNE MOBILITÉ SANS LIMITE.



- ✔ Position de conduite unique et ergonomique
- ✔ Vitesse maximale de 32 km/h par charge
- ✔ Autonomie de 70 à 90 km (selon le modèle)
- ✔ Moteur d'assistance électrique à 5 niveaux
  - ✔ Freins à disque puissants
  - ✔ Livré complètement assemblé
  - ✔ Potence pliable facilitant le transport

**Contactez-nous pour réserver un  
essai routier et obtenez 200\$ de rabais  
à l'achat d'un e-Azteca !**



Offre valide jusqu'au 30 juin 2023.

(450) 585-2504 | [TRIVEL.COM](https://trivel.com)

## NOS PROGRAMMES

DANS LA PEAU



D'UN AÎNÉ

L'atelier Dans la peau d'un aîné sensibilise aux impacts du vieillissement humain et permet aux participants de vivre des expériences qui simulent la réalité d'une personne vieillissante, ainsi que les contraintes et défis qu'elle doit parfois surmonter au quotidien. Des animations sont offertes! Plus d'information au: [www.bienveillance.ca](http://www.bienveillance.ca)



Le programme Aîné-Avisé a pour objectif de favoriser la discussion et de susciter la réflexion portant sur des notions clés liées à la maltraitance, à la fraude et à l'intimidation envers les aînés, par le biais d'animations. Il est possible de consulter le [www.aineavise.ca](http://www.aineavise.ca) pour plus de détails.



**Vivez l'aventure dimension Taureau...**

Nous offrons 3 croisières avec animation.

• La virée historique (2 h) • L'Île-du-Village (3,5 h) • La barrage Matawin (4 h)

Réservation en ligne ou par téléphone au **1 866 266-2730**  
**CROISIERESLACTAUREAU.COM**



# POUR ÉCONOMISER TEMPS ET ARGENT

## VOS RABAIS



### ALIMENTATION - RESTAURATION

- \* À fleur de pot
- \* Boucherie Viandes Perreault inc
- \* Benny & Co.
- \* La boîte du chef
- \* Pizza Salvatoré
- \* Station des Glaces
- \* Yuzu sushi



### ASSURANCE - FINANCE

- \* Compagnie d'assurance titres Chicago Canada
- \* Intact Assurance – Assurance auto
- \* Intact Assurance – Assurance habitation
- \* Sécuriglobe – Assurance voyage
- \* Beneva – Assurance vie
- \* Beneva – Maladie et accident
- \* Beneva – Épargne et retraite



### ÉLECTRONIQUE - TÉLÉCOMMUNICATIONS

- \* Batteries Expert
- \* Parro Info Développement
- \* Rogers – Norcom
- \* Tel-Loc



### HABITATION

- \* Bétonel
- \* Coutu Expert Peinture
- \* Denise Grandchamp inc.
- \* Groupe Sutton Synergie Inc.
- \* Go Cube
- \* Groupe Durasec
- \* Hydro Solution
- \* Peinture MICCA Inc.
- \* Simplex Location d'outils



### LIBRAIRIE-PAPETERIE

- \* Librairie Martin
- \* Rabais Campus



### SANTÉ - BEAUTÉ

- \* Association des Podologues Diplômés
- \* Bio Actif inc.
- \* Clinique d'acupuncture Sylvain Rail
- \* Clinique Kinésia
- \* Cliniques Lobe Santé
- \* Greiche & Scaff
- \* Groupe Forget – Audioprothésistes
- \* Kinatex
- \* Médicus
- \* Protection CSL Alerte Médicale
- \* Réseau des massothérapeutes professionnels du Québec



### SERVICES PROFESSIONNELS

- \* Anne-Marie Pagé, Courtier immobilier résidentiel
- \* Centre dentaire et d'implantologie des Moulins
- \* Claude Jean Impôt
- \* Étude notariale des Moulins
- \* ImpôtExpert



### SPORT - LOISIR - CULTURE

- \* Action Pickleball
- \* Carte Bateau.com
- \* Centre culturel Desjardins
- \* Club Créatif DeSerres
- \* Énergie Cardio
- \* Évoluciole
- \* Festival de Lanaudière
- \* Kaizen Arts Martiaux et Bien-être
- \* Lyse-Anne Roy artiste
- \* Ma zone Fit
- \* Musée d'art de Joliette

- \* Parc des Chutes Monte-à-Peine-et-des-Dalles
- \* Sports Experts Atmosphère Joliette
- \* Théâtre Alfonse-Desjardins
- \* Théâtre Hector-Charland



### TOURISME - VOYAGE

- \* Canada Dream
- \* Croisières du Lac Taureau
- \* Days Inn
- \* Gollé Goulu
- \* Les Aventuriers Voyageurs
- \* Origine artisans hôteliers
- \* PAL Airlines
- \* Spa et Chalets Natur'eau
- \* Terego
- \* Toutourisme
- \* Transport KMC
- \* Transport Laberge
- \* VIA Rail Canada



### VÉHICULE

- \* Antirouille Métropolitain
- \* Blackcircles.ca
- \* Proxi et Proxi Extra
- \* Hydro Solution



### VÊTEMENTS ET ACCESSOIRES

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



### AUTRES

- \* Catit.ca
- \* Les Trophées JLM
- \* Signé Local

## IMPORTANT!

Rendez-vous sur notre site Web ou sur l'application mobile afin de consulter les détails de nos rabais!

**Vous voulez offrir un rabais FADOQ à vos clients et bénéficier d'une visibilité gratuite?**

**Pour devenir partenaire contactez**

**Annie Joly**  
Responsable des partenariats et services aux membres  
450 759-7422 poste 229  
evenements@fadoqlanaudiere.ca