FADOQ Lanaudière



Au programme cet hiver:

- · Visite et expérience immersive AURA
- Interclub Art et Culture
- · Initiation au ski de fond
- Inter-quilles



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@fadoglanaudiere.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

Guylaine 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@fadoglanaudiere.ca

Édith Monette

Responsable du développement régional 450 759-7422 poste 231 loisirs@fadoglanaudiere.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

David Moreau

Directeur général et secrétaire corporatif du CA direction@fadoqlanaudiere.ca

Mot de la présidente

L'air hivernal nous chatouille déjà le bout du nez et je prends quelques semaines d'avance pour vous communiquer mes vœux, chers et chères membres, pour l'année 2024 qui se pointe déjà à l'horizon. Que souhaiter... Évidemment, de la santé! C'est selon moi, une très grande richesse. Pour conserver notre santé physique et mentale, nous devons agir et faire en sorte de la cultiver, d'en prendre soin. FADOQ – Région Lanaudière vous offre l'opportunité de prendre soin de vous, de prendre du temps pour vous, en toute sécurité et dans des groupes de membres FADOQ plus que sympathiques, encadrés par notre équipe de feu! Faites-vous ce cadeau en 2024, venez essayer une de nos activités de loisir, sportive ou culturelle, vous y prendrez goût et c'est un excellent menu pour votre santé! Allez, participez, on vous attend.



En cette fin d'année 2023, je tiens à souligner le dévouement de tous les administrateurs et bénévoles des clubs qui donnent de leur temps pour offrir une panoplie d'activités à leurs membres. J'ai été impressionnée par vos témoignages, cet automne, lors des rencontres de secteur. Vous êtes tous et toutes d'une générosité sans limites. Sans vous rien de tout cela ne serait possible. Je suis très fière que FADOQ – Région Lanaudière ait eu l'occasion de souligner votre apport lors du Gala récompense, organisé exclusivement pour les membres des conseils d'administration des clubs qui s'est tenu le 3 novembre dernier. Ne manquez pas la prochaine édition de La Revue de février 2024 dans laquelle seront dévoilés les récipiendaires des prix 2023!

Je tiens également à remercier les administrateurs de FADOQ - Région Lanaudière qui s'impliquent avec moi dans la réalisation de notre mission. Grâce à la force du Réseau FADOQ dans Lanaudière et à ses quelque 44 000 membres ambassadeurs, tout est possible pour 2024!

Bonne lecture et au plaisir de vous rencontrer!

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 | Michel Deschênes Collège d'expertise club

Trésorière | Lyna Mayrand Collège d'expertise club

Administratreur | Poste vacant Collège d'expertise droits sociaux, gouvernance et éthique

Administrateur | Alain Bienvenu Collège d'expertise développement des affaires, communication et marketing

Administrateur | Poste vacant Collège d'expertise club

Administratrice | Marie-Josée Perreault Collège d'expertise communautaire, sport, loisir et culture La revue FADOQ Lanaudière 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. FADOQ Lanaudière 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:

36 000 copies

450 759-7422 poste 222 fadoq.ca/lanaudiere communications@fadoqlanaudiere.ca

IMPRESSION

Solisco

MONTAGE GRAPHIQUE Rodéo Boite Créative

ÉDITRICE Équipe régionale

Mot du directeur général

Salutations à tous les membres FADOQ de la région!

Quel plaisir de me joindre à cette grande famille! Un milieu rempli de joie de vivre où le dynamisme, la bonne humeur et la proactivité des membres sont au rendez-vous. Je me joins également à une équipe de travail régionale chevronnée qui a à cœur le bienêtre des personnes de 50 ans et plus.



Après seulement quelques semaines de travail derrière la cravate, je me rends compte à quel point il est important de briser l'isolement et de créer des liens entre nos membres. La FADOQ, c'est bouger et sortir de chez soi pour rester actif et faire de belles rencontres tout en explorant notre belle région de Lanaudière et, pourquoi pas, une partie du Québec.

J'ai déjà eu l'occasion d'avoir de très intéressantes discussions avec certains membres. Si vous me croisez sur votre chemin, n'hésitez surtout pas à venir me parler! Je vous invite également à participer en grand nombre à nos activités, plus on est de fous et plus on rit! Profitez également des nombreux rabais offerts par nos partenaires qui sont exclusifs aux membres FADOQ!

Au plaisir de piquer une jasette avec vous prochainement!



Voyage randonnée raquettes ou crampons deux jours avec coucher

Mardi et mercredi 19 et 20 mars

Coucher au BALUCHON éco-villégiature

Vous devez réserver votre hébergement, avant le 20 décembre 2023

Hébergement : tarif selon le type de chambre plus toutes les taxes applicables

375 \$ occupation simple

260 \$ occupation double

250 \$ occupation triple

Jour 1 : Raquette sur le site

245 \$ occupation quadruple

du BALUCHON niveau facile à intermédiaire environ 7 km

Jour 2 : Raquette sur le site du BALUCHON niveau facile à intermédiaire environ 7 km

Réservation au info@baluchon.com en mentionnant que vous êtes du groupe FADOQ.

Comprenant:

- Un repas du soir, table d'hôte 4 services, le 19 mars
- Un petit-déjeuner copieux, le 20 mars
- L'accès à Internet haute vitesse sans fil
- L'accès aux activités intérieures et extérieures
- La nuitée
- · Le stationnement gratuit
- Un lunch pour notre randonnée
- Les pourboires pour les repas

100 \$ dépôt, reportable, mais non-remboursables.

Nous vous suggérons de vous informer sur la politique d'annulation.

Coût: 33,50 \$ pour les frais d'inscription et encadreur – payable à l'inscription – non-remboursable

PLUS frais de l'auberge.

Minimum 15 participants pour confirmer la tenue du voyage.

Visite et expérience immersive AURA à la basilique Notre-Dame

Jeudi 14 décembre 17 h 30 à 18 h 45

Coût: 33,50 \$

Voyage sensoriel dans un des lieux les plus précieux du Canada: voyez, écoutez, ressentez

Activité intergénérationnelle ouverte à toutes et tous.

Suivi d'un souper au restaurant pour ceux et celles qui le désirent!

Jumelage possible avec la sortie de marche sur le Mont-Royal

Initiation au ski de fond par un instructeur certifié

Mercredi 17 janvier 13 h à 15 h

Coût: 62,00 \$

Groupe de 6 participants

Rendez-vous au parc-Nature de la Pointe-aux-Prairies – chalet Héritage, 14905, rue Sherbrooke Est,

Montréal

Possibilité de location d'équipements sur place 18 \$

Diner à la Cabane à sucre Dupuis

Mercredi 27 mars 10 h à 14 h

Coût: 45,00 \$
(pourboire en sus à votre discrétion)

1705, rang des Continuations, Saint-Jacques

Bottes de marche recommandées

2 | FADOQ Lanaudière | 3

Programmation **hivernale**

Inscriptions en ligne au www.fadoqlanaudiere.ca
Des questions sur les activités de loisirs: 450 759-7422 poste 221
ou accueil@fadoqlanaudiere.ca

Activités de plein air en décembre, janvier et février. Réservez vos places!

Vous devez vous inscrire pour participer: nous communiquons avec vous en cas de report ou d'annulation d'une sortie. Les sorties plein air coûtent 3,50 \$ pour assurer le service d'encadreurs.

Marches et visites

Mont-Royal / Chalet du lac aux Castors, belvédères Kondiaronk et Camilien-Houde, croix du Mont-Royal

Jeudi 14 décembre - 11 h à 14 h

Départ du stationnement de la Maison Smith, 1260, chemin Remembrance, Montréal

Apportez votre lunch ou casse-croute sur place

Frais de stationnement

Jumelage possible avec la visite et expérience immersive AURA à la basilique Notre-Dame

Visite et expérience immersive AURA. Voir encadré page 3

Sentiers de la Presqu'île / 6 km facile

Jeudi 21 décembre - 13 h à 15 h

Départ du stationnement

2001, rue Jean-Pierre. Le Gardeur

Sentiers de la Réserve naturelle Beauréal / 7 km facile (bottes de marche ou crampons)

Mardi 9 janvier - 12 h 30 à 15 h

Départ du 2777A, chemin Mcgill, Sainte-Julienne

Frais de stationnement payable à la borne 10 \$ par automobile

Parc nature de Saint-Lin-Laurentides / 5 km facile (bottes de marche)

Jeudi 18 janvier – 13 h à 15 h

Départ du stationnement au bout de la rue du Commerce

Sentier Champêtre / 5 km facile (bottes de marche)

Jeudi 25 janvier 10 h à 12 h

Départ du stationnement 259, rang Sainte-Julie, Notre-Dame-des-Prairies

Parc du Grand-Coteau / 6 km facile (bottes de marche ou crampons)

Mardi 30 janvier – 13 h à 15 h

Départ du stationnement

2510, boulevard de Mascouche, Mascouche

TransTerrebonne / 6 km facile (bottes de marche)

Mardi 6 février - 10 h à 12 h

Départ du stationnement

Boulevard de la Pinière, Terrebonne

Parc de l'Île-Lebel / 4 km facile (bottes de marche)

Jeudi 15 février – 13 h à 15 h

Départ du stationnement

396, rue Notre-Dame, Repentigny

La Seigneurie des Plaines / 8 km facile (crampons requis)

Mardi 20 février - 9 h 30 à 12 h

Départ du stationnement au bout de la rue Limoges,

Sainte-Anne -des-Plaines

Sentier de la Presqu'île / 7 km facile (bottes de marche)

Jeudi 29 février - 9 h 30 à 12 h

Départ du stationnement

2001, rue Jean-Pierre, Le Gardeur

Parc Riverain et de l'Île Vessot / 5 km facile (bottes de marche)

Jeudi 7 mars - 12 h 30 à 14 h

Départ du premier stationnement du boulevard Base-de-Roc (à côté des terrains de tennis)

Parc du Domaine vert / 6 km facile (bottes de marche ou crampons)

Jeudi 14 mars – 12 h 30 à 14 h

Départ du 10423, montée Ste-Marianne, Mirabel

Coût: 17,50 \$

Randonnées

Parc national d'Oka sentier de la Sauvagine / 6 km intermédiaire (crampons requis)

Mardi 16 janvier – 10 h à 14 h

Rendez-vous à l'intérieur du Centre de services Le Littoral dans le parc d'Oka

Apportez votre lunch

Frais d'accès quotidien ou détenir sa carte de la Sépaq – achat sur place ou en ligne au : https://www.sepaq.com/pq/tarification-parcs-nationaux.dot

Parc régional de la Forêt Ouareau, secteur du Massif, boucles du Mont Prud'homme et de la Croix / 10 km intermédiaire avec dénivelés (crampons requis)

Jeudi 1er février - 10 h à 14 h

2007, chemin du Massif, Notre-Dame-de-la-Merci

Apportez votre lunch

Frais d'accès journalier de la SDPRM ou passe annuelle des parcs de la Matawinie

Réserve naturelle Alfred-Kelly / 8 km intermédiaire avec dénivelé (crampons requis)

Mardi 13 février - 10 h à 14 h

Rendez-vous au 1272, rue de la Traverse, Prévost Apportez votre lunch

Mont Marcil / 8 km modéré avec dénivelé (crampons requis)

Mardi 5 mars - 10 h à 14 h 30

Rendez-vous au 2190, rang St-David, Saint-Gabriel, via la plantation de pins rouges du Vignoble de Saint-Gabriel

Apportez votre lunch

Verre de vin au retour pour ceux qui le souhaitent





CHANTAL GRATTON
COACH PROFESSIONNEL
CERTIFIÉE EN PNL

514 953-5858 INFO@CHANTAL-GRATTON.COM « J'AIDE LES GENS À TRAVERSER LES MOMENTS ÉPROUVANTS DE DEUILS, AFIN D'APAISER LEURS SOUFFRANCES ET LES AMENER VERS LE CHEMIN DE LA PAIX INTÉRIEURE »



4 | FADOQ Lanaudière

Raquette

Les Fonneux / 6 km facile

Jeudi 11 janvier – 10 h à 12 h

Départ du stationnement de la rue Armand-Majeau, Saint-Roch-de-l'Achigan (après le Tim Hortons)

Parc des Chutes-Monte-à-Peine-et-des-Dalles / 8 km intermédiaire avec dénivelé

Jeudi 8 février - 10 h à 15 h

Départ de la Porte Sainte-Mélanie, 60, rue Champs Vallon, Sainte-Mélanie

Apportez votre lunch

Frais d'accès journalier payable sur place

Sentiers Brandon / 8 km intermédiaire

Jeudi 22 février - 10 h à 14 h

Départ du 1726, rue Dequoy, Saint-Gabriel-de-Brandon

Apportez votre lunch

Frais d'accès journalier payable sur place

Parmi les bisons et les wapitis / 8 km intermédiaire

Mardi 27 février - 10 h à 14 h

Départ de la Terre des Bisons, 6855, chemin Parkinson, Rawdon

Apportez votre lunch

Coût: 11.50 \$

Sentier de Saint-Côme / 8 km intermédiaire

Mardi 12 mars - 10 h à 14 h

Rendez-vous au départ Gauthier, 1250 rue Principale, Saint-Côme

Apportez votre lunch

Ski de fond

On ouvre notre saison de ski de fond, sur la piste du petit Train du Nord! / Un départ facile de 12 km

Mercredi 20 décembre - 12 h à 15 h

Départ du stationnement de la gare de Val-David

Parc Bosco / 6 km facile

Vendredi 12 janvier - 9 h 30 à 12 h

Départ du stationnement

249, chemin du Golf, Est, Saint-Charles-Borromée

Initiation au ski de fond par un instructeur certifié Voir encadré page 3.

Sentiers de la Commune / 10 km facile

Mardi 23 janvier - 9 h 30 à 12 h

Départ du stationnement après le premier pont sur la route 158 (rue de Bienville) Berthierville

Sentiers de la Presqu'ile / 10 km facile

Mercredi 31 janvier – 9 h 30 à 12 h

Départ du stationnement 2001, rue Jean Pierre. Le Gardeur

Les Fonneux / 10 km facile

Mercredi 7 février - 9 h 30 à 12 h

Départ du stationnement de la rue Armand-Majeau à Saint-Roch-de-l'Achigan (après le Tim Hortons)

Lac Rawdon / boucle du 2,6 km répétée facile

Mercredi 14 février - 9 h 30 à 12 h

Départ de la plage municipale 3304, 8e avenue, Rawdon

TransTerrebonne / 12 km facile

Mercredi 28 février - 9 h 30 à 12 h

Départ du stationnement du boulevard de la Pinière, Terrebonne





ACTIVITÉS POUR 50 ANS ET PLUS!

L'espace parfait pour s'amuser!

ACTIVITÉS DISPONIBLES

LIGUES SPORTIVES

Dek hockey / Corn hole Babette / Washer Pickleball / Badminton

REMISE EN FORME

Entraînement / Yoga Zumba

Et plus encore!

Disponibilités en journée du lundi au vendredi



ou en groupe





WWW.SPORTDEK.CA 455, boul. Base-de-Roc, Joliette



FADOQ Rabais aux membres

SPORTDEK

Curlina

Initiation au Curling, avec instructeurs (équipements

Vous pouvez participer à l'une des deux séances ou aux deux!

Vendredi 26 janvier – 13 h à 15 h

Vendredi 22 mars - 10 h à 12 h

Club de curling Rosemère 224, Grande Côte, Rosemère

Coût: 40 \$, chaque séance, équipements et instructeurs inclus

À mettre à votre calendrier!

Diner à la Cabane à sucre Dupuis / (bottes de marche) Voir encadré à la page 3.

Mercredi 27 mars - 10 h à 14 h

1705, rang des Continuations, Saint-Jacques

Coût: 45,00 \$ (pourboire en sus à votre discrétion)

Inter-quilles

Quilles récréatives, les équipes sont formées sur place!

Quilles G Plus de Mascouche

Lundi 22 janvier – 13 h à 14 h 30 930 montée Masson, Mascouche

Coût: 17,30 \$

En sus location de souliers paiement sur place: 3,50 \$

Salon de quilles Au Magnifique

Mercredi 21 février - 13 h à 14 h 30 51, chemin de Lavaltrie, Lavaltrie

Coût: 19,50 \$

Salon de quilles Rawdon

Vendredi 15 mars - 13 h à 14 h 30 3870, rue Queen, Rawdon

Coût: 17,50 \$

En sus location de souliers paiement sur place: 3 \$

FADOQ Lanaudière | 7 6 | FADOQ Lanaudière

Entraînement physique

Entraînement physique en groupe En partenariat avec Clinique Kinésia

Coût: 155 \$ taxes incluses

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

NOUVEAUTÉ! Cardio tonus sur chaise 50+

Un cours d'entraînement d'intensité léger: combinaison d'exercice musculaire et cardiovasculaire qui se fait entièrement sur chaise et/ou debout avec l'aide d'une chaise. Aucun exercice au sol.

Les lundis, du 22 janvier au 8 avril – relâche les 4 mars et 1^{er} avril

9 h 30 à 10 h 30

Groupe: 8 à 14 participants

Cardio tonus 50+

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

Les lundis, du 22 janvier au 8 avril – relâche les 4 mars et 1^{er} avril

13 h à 14 h

Groupe: 8 à 12 participants

Mobilité, stabilisateur et flexibilité

Un cours qui permet de gagner de la flexibilité et de diminuer les tensions musculaires avec des exercices de mobilité et 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 de faire des exercices au sol.

Les lundis, du 22 janvier au 8 avril – relâche les 4 mars et 1er avril

De 11 h à 12 h

OU

Les mercredis, du 24 janvier au 3 avril – relâche le 6 mars De 9 h 30 à 10 h 30

Groupe: 8 à 14 participants

Entrainement sur musique 50+

Entrainement de type danse aérobie et exercices musculaires sur musique. Ce cours travaille votre cœur et vos muscles tout en étant adapté à votre condition physique. Bienvenue à ceux et celles qui manquent de coordination, ce cours est fait pour vous car nous allons l'améliorer! Il y a un 20 minutes d'exercices musculaire au sol à la fin du cours.

Les lundis, du 22 janvier au 8 avril – relâche les 4 mars et 1er avril

De 14 h 15 à 15 h 15

O

Les mercredis, du 24 janvier au 3 avril – relâche le 6 mars De 10 h 45 à 11 h 45

Groupe: 8 à 12 participants



Aquaforme avec KINELITE

Les mercredis du 17 janvier au 20 mars de 13 h 30 à 14 h 30 Les vendredis du 19 janvier au 22 mars de 11 h à midi Groupe de 6 à 10 participants

1220, avenue de la croisée, Terrebonne

Coût: 175 \$ taxes incluses – la politique de remboursement de KINELITE s'applique



Interclub Art et Culture

Saviez-vous que l'équipe des loisirs développe un volet culturel?

Cet interclub permettra le regroupement des 50 ans et plus, selon vos goûts et intérêts, afin de favoriser l'échange, le réseautage et une participation dynamique. Ces activités structurées sont inclusives et vous sortiront de votre quotidien!

Surveillez notre calendrier pour les prochains rendez-vous Art et Culture!

Musée des Beaux-Arts de Montréal

6 février 2024 de 11 h à 15 h 45

Coût: 26.50 \$ incluant visite guidée et visite libre des expositions temporaires

Visite guidée et commentée de la collection au MBAM et visite libre des expositions temporaires :

- « Pop la vie! » Le Pop art dans la collection du MBAM
- Françoise Sullivan « Je laissais les rythmes affluer », exposition soulignant le centenaire de l'artiste.

Transport collectif en train, libre et à vos frais, à partir de Mascouche, Terrebonne ou Repentigny

Détails à venir



L'Envers du décor au Carrefour culturel de Notre-Dame-des-Prairies

Mardi 5 mars, 19 h 30

Nous vous proposons une entrevue autour des sujets de la pièce *Projet Polytechnique* qui vous sera présentée par la suite, le 16 mars 2024.

Coût: Gratuit

Théâtre au Centre Culturel Desjardins - Projet Polytechnique

16 mars 2024, 20 h

Coût: 43,00 \$ membre FADOQ (Rég: 57,25 \$) Code promo: fadoq25

Vous souvenez-vous où vous étiez le 6 décembre 1989, lorsque vous avez appris qu'un homme armé était entré à l'école Polytechnique et y avait tué 14 étudiantes? Les comédiens et auteurs Jean-Marc Dalphond et Marie-Joanne Boucher mènent leur enquête et retournent toutes les pierres pour mesurer les conséquences du féminicide de la Polytechnique. Annabel Soutar et Alex Ivanovici les accompagnent à la dramaturgie.

Une nouvelle création écoresponsable de Porte Parole, en coproduction avec le TNM.





8 | FADOQ Lanaudière | 9

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

Se présenter, les salutations, les chiffres 1-20, ser & estar, les verbes réguliers, les couleurs et les aliments.

Aucun prérequis.

Les lundis, du 22 janvier au 25 mars 9 h à 10 h 30

Espagnol niveau LEA 2

Verbes ser, estar & haber, la description, l'heure, la routine (verbes réguliers et irréguliers au présent de l'indicatif), les chiffres 21-100, les mois et les saisons. Cet atelier s'adresse aux personnes ayant suivi ou ayant les connaissances du niveau 1.

Les lundis, du 22 janvier au 25 mars 11 h à 12 h 30

Espagnol niveau LEA 3

Cet atelier approfondira les notions de l'espagnol. Il s'adresse aux personnes ayant suivi les niveaux 1 et 2 ou ayant les connaissances suivantes d'espagnol: se présenter, les salutations, les chiffres 1-20, ser & estar, les verbes réguliers, les couleurs et les aliments, verbes ser, estar & haber, la description, l'heure, la routine (verbes réguliers et irréguliers au présent de l'indicatif), les chiffres 21-100, les mois et les saisons.

Les lundis, du 22 janvier au 25 mars 13 h à 14 h 30

Les niveaux LEA 4, 5 et 6 sont offerts par FADOQ – Île-de-Montréal, inscription via leur site Internet www.fadoq.ca/ile-de-montreal/ ou au 514 271-1411.





Merci à nos Grands partenaires et commanditaires



beneva

Auto • Habitation

Vie • Santé • Investissement

FADOQ – Région Lanaudière Récolte de médailles au 30^e Jeux FADOQ!

Lanaudière, le 3 octobre 2023 – La 30° édition des Jeux FADOQ – jeux provinciaux dédiés aux 50 ans et plus – s'est tenue à Sherbrooke du 19 au 21 septembre 2023. La région Lanaudière y a fait bonne figure en remportant au total 10 médailles dans 4 des 6 disciplines pour lesquelles nous étions représentés.

Discipline	Athlètes	Médaille	Clubs
Course 5 km 50-64 F	Jocelyne Lacombe-Drainville	Or	F014 L'Assomption
Course 5 km 50-64 H	Yves Lévesque	Argent	F099 Lanaudière
Course 10 km 50-64 H	Yves Lévesque	Bronze	F099 Lanaudière
Course 10 km 65+ H	Pierre Perrin	Or	F051 Saint-Charles-Borromée
Dards	Pierre Germain - capitaine Diane Picotte, Josée Dumulong Danny Joncas	Argent	F014 L'Assomption
Golf 50-64 F	Monelle Blanchette - capitaine Nathalie Bachand	Argent	F099 Lanaudière
Golf 65+ F	Ginette Laurier - capitaine Danielle Mireault	Argent	F014 L'Assomption
Golf 50-64 H	Daniel Lemaire - capitaine Thierry Dissengna	Argent	F099 Lanaudière
Pickleball 50-64 F	Yvette Martel - capitaine Josée Dufresne	Or	F014 L'Assomption
Pickleball 65+ F	Diane Pageau - capitaine Lorraine Michaud	Or	F099 Lanaudière
Pickleball 65+ H	Guy Pelletier - capitaine Pierre Pageau	Or	F099 Lanaudière







Course Pierre Perrin :

bien qu'ayant dépassé les 70 ans, Pierre Perrin, membre FADOQ de Saint-Charles-Borromée n'hésite pas à s'élancer plusieurs fois par année sur diverses compétitions de course à pied, incluant la distance demi-marathon.

Pickleball 65 Pageau Michaud et Pickleball 50-64 Martel Dufresne: Les équipes femme de Lanaudière 50-64 ans, membres FADOQ L'Assomption, et 65 ans et plus, membres FADOQ Régional, ont toutes deux remportées l'or!

10 | FADOQ Lanaudière

Vos rabais | Pour économiser temps et argent



ALIMENTATION

· Boucherie Viandes Perreault inc



ASSURANCE - FINANCE

- 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
- Du Proprio
- · Go Cube
- Groupe Durasec
- Hydro Solution
- · Peinture MICCA Inc.
- RénoAssistance
- · Simplex Location d'outils
- Strafrit



LIBRAIRIE-PAPETERIE

- · Cartouches Lanaudière
- Librairie Martin
- · Rabais Campus



RESTAURATION

- · Benny & Co.
- · La boîte du chef
- Pizza Salvatoré
- · Toujours Mikes Terrebonne
- · Yuzu sushi



SANTÉ – BEAUTÉ

- Association des Podologues Diplômés
- · Bio Actif inc.
- Clinique d'acupuncture Sylvain Rail
- Clinique Kinésia
- · Cliniques Lobe Santé
- · Clinique Myo Santé
- · Greiche & Scaff
- Groupe Forget –
 Audioprothésistes
- Kinatex
- Les Centres Masliah, Audioprothésistes
- Médicus
- Namastay Art Corporel
- · Protection CSL Alerte Médicale
- Réseau des massothérapeutes professionnels du Québec
- SecurMEDIC



SERVICES PROFESSIONNELS

- Anne-Marie Pagé,
 Courtier immobilier résidentiel
- Centre dentaire et d'implantologie des Moulins
- Chantal Gratton, coach professionnel certifiée en PNL
- Claude Jean Impôt
- Étude notariale des Moulins
- ImpôtExpert



SPORT - LOISIR - CULTURE

- Action Pickleball
- À fleur de pot
- · Carte Bateau.com
- · Centre culturel Desjardins
- · Centre Mouvement Bien-être
- · Club Créatif DeSerres
- École de musique Fernand Lindsay
- Énergie Cardio
- Évoluciole
- · Kaïzen Arts Martiaux et Bien-être
- · Lyse-Anne Roy artiste
- · Ma zone Fit

- · Musée d'art de Joliette
- · Sports Experts Atmosphère Joliette
- Studio de danse Daryann Grenier
- Théâtre Alfonse-Desiardins
- Théâtre Hector-Charland



TOURISME - VOYAGE

- · Canada Dream
- Days Inn
- · Gollé Goulu
- · Les Aventuriers Voyageurs
- Ôrigine artisans hôteliers
- PAL Airlines
- · Spa et Chalets Natur'eau
- Terego
- Toutourisme
- Transport KMC
- Transport Laberge
- · VIA Rail Canada
- · Voyage Soleil Levant Inc.

VÉHICULE

- · Antirouille Métropolitain
- · Blackcircles.ca
- Centre Castrol Express
- · 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

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