

La revue

FADOQ

Lanaudière

**POUR BIEN
VIEILLIR!**



Au programme cet automne :

- Rendez-vous Avenues.ca
- Voyage culturel dans Charlevoix
- Vélo champêtre et accords mets et vins
- Interclub curling



Région Lanaudière

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Vous avez été nombreux à participer aux activités variées offertes à ses membres par FADOQ – Région Lanaudière en cette période estivale. Et cela n'est qu'un bref aperçu de ce que vous réserve la programmation d'automne 2023! À vous d'oser enfin en profiter en vous joignant à l'une de nos multiples sorties en plein air, au voyage culturel dans Charlevoix, à nos événements gourmands et culturels. L'un des quatre volets de la mission du Réseau FADOQ est d'offrir à ses membres des activités de loisir inclusives, accessibles, adaptées, sécuritaires et variées. Dans Lanaudière, nous excellons en ce sens, et voulons que nos membres le sachent et en profitent pleinement. Il y en a pour tous les goûts, il n'y manque que vous!

Pourquoi participer aux activités de loisir en groupe offertes cet automne? D'abord pour vous divertir en toute sécurité! Nos activités sont encadrées par des professionnels qui vous assurent une expérience positive que vous voudrez répéter. Quoi de plus rassurant qu'un encadreur vélo qui répare pour vous la malencontreuse crevaison ou tous pépins parfois rencontrés...? Pourquoi se priver de faire connaissance avec d'autres membres et de découvrir de nouveaux sites lors d'une sortie de marche ou de randonnée...? Ou encore, rencontrez d'autres passionnés de littérature lors d'une activité...? Découvrir le curling et adorer ce sport...? Allez, osez participer et vous en redemanderez!

Pour terminer ce mot, j'ai le plaisir de vous annoncer l'arrivée du nouveau directeur général de FADOQ – Région Lanaudière en la personne de David Moreau, entré en poste au début du mois d'août. C'est avec plaisir que nous l'accueillons dans notre formidable équipe.



Je vous souhaite, chers membres, le plus beau des automnes et surtout de participer avec plaisir aux activités qui vous sont offertes!

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 Bouthillette
Collège d'expertise club

Trésorière | Lyna Mayrand
Collège d'expertise club

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

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

Administrateur | Michel Deschênes
Collège d'expertise club

Administratrice | Marie-Josée Perreault
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:
36 000 copies

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

IMPRESSION
Solisco

MONTAGE GRAPHIQUE
Rodéo Boîte Créative

ÉDITRICE
Équipe régionale

VOYAGE CULTUREL DANS CHARLEVOIX, LES 26 ET 27 OCTOBRE 2023

Réservation en ligne au
fadoqlanaudiere.ca
Informations au 450 759-7422 poste 240
ou voyages@fadoqlanaudiere.ca

Jeudi 26 octobre

9 h 30: embarquement autocar aux Galeries Joliette, direction Domaine Forget, à St-Iréné.

12 h: arrêt dîner aux frais des participants à Donnacona

15 h: arrivée au Domaine Forget: visite guidée du Jardin de sculptures, souper et spectacle de « Jolene and the Gambler; le country de nos idoles. »

22 h: embarquement autocar vers l'Hôtel Baie-Saint-Paul

Vendredi 27 octobre

10 h: embarquement vers Baie-Saint-Paul visite en style libre avec plusieurs suggestions culturelles, aux frais des participants

14 h: embarquement autocar pour le retour à Joliette

Coûts non-remboursables, transférable à une autre personne

Inscription avant le 25 septembre à midi

Forfait voyage 235 \$. Inclus: transport en autocar, Domaine Forget: visite guidée, souper, spectacle, taxes et frais d'inscription.

Nuitées à l'Hôtel Baie Saint-Paul, tarif de chambre, par nuit, incluant le déjeuner – taxes et service inclus:

Occupation	Simple	Double	Triple	Quad
Hébergement et déjeuner	160 \$	171 \$	183 \$	195 \$
Forfait voyage	235 \$	235 \$	235 \$	235 \$
Prix total par personne	395 \$	320,50 \$	296 \$	283,75 \$



Photo: www.domaineforget.com/jardin-de-sculptures/exposition-permanente/

ÉPLUCHETTE DE BLÉ D'INDE FADOQ – Région Lanaudière

Jeux extérieurs - pickleball, quilles finlandaises, rondelles à lancer (washer), sac de sable - informations sur la programmation d'automne et tirages!

Le vendredi 8 septembre de 11 h à 15 h

Terrain des loisirs, 941, rue Principale Saint-Thomas (derrière le centre communautaire)

Coût: 10 \$ incluant blé d'inde à volonté, breuvage et tirages

Bienvenue à tous les membres FADOQ!

Inscription requise en ligne ou par téléphone au 450 759-7422 poste 221



NOS PROGRAMMES

Information:
450 759-7422 poste 225
programmes@fadoqlanaudiere.ca

DANS LA PEAU



D'UN AÎNÉ

bientraitance.ca



aineavise.ca



fadoq.ca/lanaudiere/activites/bouger
450 759-7422 poste 232
vieactive@fadoqlanaudiere.ca

PROGRAMMATION AUTOMNALE

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 septembre, octobre et novembre
Inscriptions en ligne dès maintenant! 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'encadrement



Journée Internationale des Aînés

Bien vieillir, un heureux défi!

Kiosques des ressources de Lanaudière dédiées aux personnes âgées, atelier de danse latine, démonstrations sportives et horticoles, jeux extérieurs et tirages

Le dimanche 1^{er} octobre de 13 h 30 à 16 h

Endroit: parc Louis Querbes, 140, rue St Viateur, Joliette

GRATUIT!

En cas de pluie, l'événement se tiendra au sous-sol de la bibliothèque Rina-Lasnier, 57, rue St Pierre Sud, Joliette

En collaboration avec La Table régionale de concertation des aînés de Lanaudière et la Ville de Joliette

ÉPICURIENS, ÉPICURIENNES, VOUS AVEZ RENDEZ-VOUS!

Vélo champêtre avec visites 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 12 h 30 à 16 h 30.
Distances et vitesses variables, circuits 45 km ou 60 km, facile, sans dénivelé

Coût: 3,50 \$

5 à 7 - Accords mets et vins avec le sommelier Christian Jacques, de 17 h à 19 h.

Groupe de 30 personnes

Coût: 55,00 \$



SORTIES VÉLO

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

Mardi 12 septembre – 9 h à 13 h
Départ du stationnement de l'aréna Olympia, 611, 20^e Avenue, Deux-Montagnes

Pique-nique sur la route

Vélo champêtre avec visites – voir encadré à la page 4

Vendredi 22 septembre – 12 h 30 à 16 h 30

Circuit Petit Train du Nord / 40 km sans dénivelé

Mardi 26 septembre – 10 h à 14 h
Départ du stationnement de la gare de Blainville

Dîner libre sur une terrasse à Saint-Jérôme

Circuit Boucherville, Île Notre-Dame (circuit Gilles-Villeneuve) / 45 km sur piste cyclable

Mercredi 4 octobre – 10 h à 15 h
Départ du stationnement du Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier, 490, chemin du Lac, Boucherville

Apportez votre lunch

Circuit Seigneurie des Plaines / 30 km sur piste cyclable

Mercredi 18 octobre – de 10 h à 12 h
Départ du parc des Mésanges, sur la rue Maria à Terrebonne

Circuit parc des Îles-de-Boucherville / 24 km sur piste cyclable

Vendredi 20 octobre – de 10 h à 14 h
Départ du stationnement du Centre de découverte et de services du parc des Îles-de-Boucherville

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>





Goyez Zen!

Yoga - Taïchi

514-792-5272
1111 L'ANGE-GARDIEN NORD, L'ASSOMPTION

MARCHES, VISITES ET RANDONNÉES

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 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

Frais d’accès journalier de la SDPRM ou passe annuelle des parcs de la Matawinie Apportez votre lunch

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

Frais d’accès journalier de la SDPRM ou passe annuelle des parcs de la Matawinie Apportez votre lunch

Parc-nature Saint-Jacques-Sainte-Julienne / 5 km modéré

Jeudi 28 septembre – 10 h à 12 h

Départ de l’accès aux sentiers situé au croisement de la Montée Hamilton et du chemin de la Grande-Côte à Sainte-Julienne



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

Samedi 30 septembre – 10 h à 15 h

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

Frais d’accès journalier de la SDPRM ou passe annuelle des parcs de la Matawinie Apportez votre lunch

Visites verger Lafrance, centre d’interprétation de la courge et vignoble Les Vents d’Ange

Lundi 2 octobre – 10 h à 16 h

Rendez-vous dans le stationnement, 1473, chemin Principal, Saint-Joseph-du-Lac Frais d’entrée sur place - cueillette de pommes, récolte de courges, espace viticole et buvette extérieure \$ Apportez votre lunch

Marche sentiers TransTerrebonne / 7 km facile

Jeudi 5 octobre – 13 h à 16 h

Départ du stationnement longeant l’autoroute 640, boulevard De La Pinière Ouest

Randonnée parc de la Foret Ouareau, secteur Grande-Vallée / 8 km intermédiaire dénivelé

Mardi 17 octobre – 10 h à 14 h

Départ du 1034, rue des Pâquerettes, Chertsey

Frais d’accès journalier de la SDPRM ou passe annuelle des parcs de la Matawinie Apportez votre lunch

Marche NOCTURNE Parc du Grand-Coteau à Mascouche suivie d’un souper au BOSTON PIZZA

Mercredi 25 octobre – 18 h à 19 h 30

Départ du stationnement 2600, boulevard de Mascouche, Mascouche

Prêt de lampes frontales disponible Souper au frais des participants

Randonnée Montagne Noire, Journée défi / 13 km difficile dénivelé

Site historique du Liberator Harry (écrasement d’avion militaire en 1943)

Jeudi 26 octobre – 9 h 30 à 15 h

Départ du stationnement 26, chemin Régimbald, Saint-Donat Apportez votre lunch

Randonnée parc régional de la Chute-a-Bull / 7 km modéré

Sentiers décorés pour l’Halloween

Samedi 28 octobre – 10 h à 14 h

Départ du stationnement au bout de la rue du Lac Guénard, Saint-Côme

Frais d’accès journalier de la SDPRM ou passe annuelle des parcs de la Matawinie Apportez votre lunch

Marche sentiers du parc écologique de L’Assomption / 5 km facile

Lundi 30 octobre – 10 h à 12 h

Départ du stationnement 1191, boulevard de l’Ange Gardien, L’Assomption

Randonnée Val-St-Côme / 8 km intermédiaire avec dénivelé

Mardi 31 octobre – 10 h à 15 h

Départ du stationnement de l’Auberge Val St-Come, 200, rue de l’Auberge, Saint-Côme Apportez votre lunch

Randonnée parc de la Rivière Doncaster / 8 km intermédiaire

Mardi 7 novembre – 10 h à 14 h

Départ du 4672, chemin de la Doncaster, Sainte-Adèle

Frais d’accès quotidien payables sur place Apportez votre lunch

Marche sentiers de L’Amitié / 6 km facile

Invitation du Club des Mille-Pattes de Chertsey

Mercredi 8 novembre – 10 h à 12 h

Départ au bout de la rue de l’Amitié, Chertsey

Randonnée parc régional des Chutes-Monte-a-Peine-et-des-Dalles / 8 km intermédiaire

Samedi 11 novembre – 10 h à 14 h

Départ de la porte Ste-Béatrix, 561, rang des Dalles, Sainte-Béatrix

Frais d’accès quotidien payable sur place Apportez votre lunch

Visite Asinerie âne gardien et marche dans le sentier de la Poésie / facile

Jeudi 14 novembre – 13 h à 15 h

541, rang du Pied de la Montagne, Sainte-Mélanie

Coût: 28,50 \$, incluant la visite guidée, le brossage et une balade en forêt avec un âne

Marche Parc-Nature de la Pointe-aux-Prairies / 5 km facile

Jeudi 16 novembre – 10 h à 12 h

Départ du stationnement du chalet Héritage 14905, rue Sherbrooke Est, Montréal

Frais pour le stationnement

Marche Sentiers de la Commune / 5 km facile

Mardi 21 novembre – 10 h à 12 h

Départ du 100, route 158, à Sainte-Geneviève-de-Berthierville. L’entrée se trouve à droite après le premier pont en sortant de Berthierville



Marche NOCTURNE Sentiers de Saint-Félix-de-Valois

Mercredi 23 novembre – 18 h 30 à 20 h 30 / 5 km modéré

Départ du stationnement 990, chemin de la Pointe-à- Roméo, Saint-Félix-de-Valois

Prêt de lampes frontales disponible

Randonnée Mont Ouareau / 8 km difficile avec dénivelé

Mardi 28 novembre – 10 h à 14 h

Départ du stationnement sur la route 125 nord, 9 km au nord de Notre-Dame-de-la-Merci Apportez votre lunch

Randonnée parc d’Oka, sentier du Calvaire et du sommet / 9 km intermédiaire avec dénivelé

Lundi 4 décembre – 10 h à 15 h

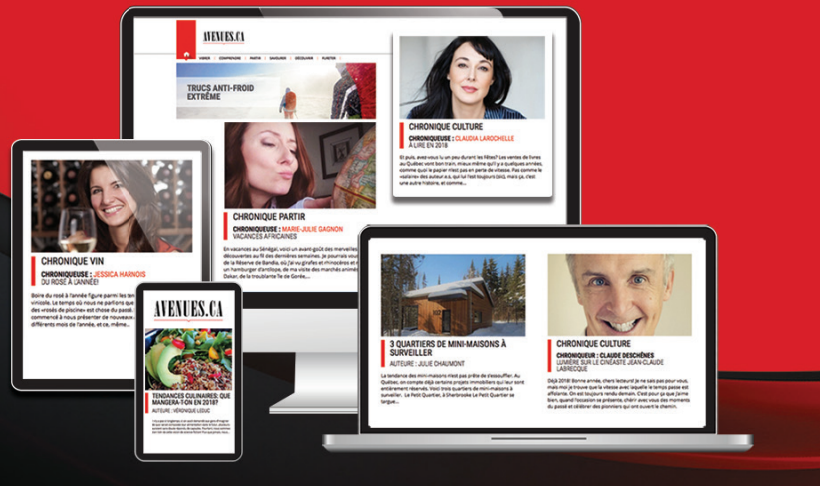
Départ du stationnement du CALVAIRE, entrée à droite de la route, 2020, chemin d’Oka, Oka Frais d’accès quotidien ou détenir sa carte de la Sépaq – achat sur place ou en ligne au : https://www.sepaq.com/pq/tarification-parcs-nationaux.dot Apportez votre lunch

Marche Parc récréotouristique de Saint-Lin-Laurentides / 5 km facile

Mercredi 6 décembre – 13 h à 15 h

Départ au bout de la rue de l’Entreprise, Saint-Lin-Laurentides

AVENUES.CA



RENDEZ-VOUS AVENUES.CA

Les routes des bières ici et ailleurs avec Martin Thibault

18 octobre 2023 à 19 h

Chapelle du Collège Saint-Sacrement,
901, rue Saint-Louis, Terrebonne, QC J6W 1K1

Une soirée conférence à ne pas manquer!

Vous aimez les bières et les voyages? Vous aimerez ce Rendez-vous Avenues.ca en compagnie de Martin Thibault, globe-trotteur brassicole qui s'est rendu aux quatre coins du monde, de l'Éthiopie à Chicoutimi, pour découvrir de nouvelles saveurs et des techniques de brassage ancestrales.

Avec une passion contagieuse, Martin Thibault vous fera découvrir des coins de pays, des circuits, des microbrasseries et des bières d'exception. Ponctuée de photos, d'anecdotes de voyages et de notes de dégustation, cette conférence vous permettra de mieux connaître la bière artisanale, les routes qui y mènent et l'évolution des traditions brassicoles au Québec et ailleurs.

La conférence sera suivie d'échanges autour d'un verre de bière locale.

Prix (incluant une consommation) 25 \$ + taxes

Détails et billets sur avenues.ca/rdvbiere

Aucun billet vendu à la porte.

Places limitées.



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.

Relâche le 9 octobre (jour férié).

Plateforme Zoom

140 \$ taxes et matériel pédagogique inclus

Espagnol niveau LEA 1

Les lundis, du 25 septembre au 4 décembre,
9 h à 10 h 30

Espagnol niveau LEA 2

Les lundis, du 25 septembre au 4 décembre,
11 h à 12 h 30

Espagnol niveau LEA 3

Les lundis, du 25 septembre au 4 décembre,
13 h à 14 h 30

INTER-QUILLES

Inter-Quilles récréatif, équipes formées sur place

Mardi 10 octobre – 13 h à 14 h 30

Salon de quilles Rawdon, 3870, rue Queen, Rawdon

Coût: 17,50 \$ incluant les frais d'inscription – non-remboursable

Location de souliers sur place 3 \$

Vendredi 24 novembre – 10 h à 12 h

Salon de quilles Grande Allée,
1400, Grande Allée, Terrebonne

Coût: 18,25 \$ incluant les frais d'inscription – non-remboursable

Souliers inclus

Mardi 12 décembre – 9 h 30 à 11 h 30

Salon de quilles G Plus Mascouche,
930, Montée Masson, Mascouche

Coût: 16,80 \$ incluant les frais d'inscription – non-remboursable

Location de souliers sur place 3 \$

CURLING

Initiation au Curling, avec instructeurs (équipements fournis)

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

Vendredi 27 octobre – 10 h à 12 h

Vendredi 17 novembre – 10 h à 12 h

Vendredi 8 décembre – 10 h à 12 h

Club de curling Rosemère, 224, Grande Côte, Rosemère

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

ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE EN GROUPE

En partenariat avec Clinique Kinésia

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.

Les lundis, du 25 septembre au 11 décembre – de 13 h à 14 h (relâche les 9 et 16 octobre)

OU

Les mercredis, du 27 septembre au 13 décembre – de 10 h 45 à 11 h 45

(relâche les 18 octobre et 29 novembre)

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 25 septembre au 11 décembre – de 11 h à 12 h (relâche les 9 et 16 octobre)

OU

Les mercredis, du 27 septembre au 13 décembre – de 9 h 30 à 10 h 30 (relâche les 18 octobre et 29 novembre)

Groupe: 7 à 10 participants

Coût: 155 \$ taxes incluses

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 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 mardis, du 26 septembre au 5 décembre - de 13h à 14h (relâche le 17 octobre)

Groupe: 7 à 10 participants

Coût: 155 \$ taxes incluses

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

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



ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE
EN GROUPE

En partenariat avec KINELITE

1220, avenue de la croisée, Terrebonne

Étirement & Mobilité

Une activité de style yoga combinant des étirements, mobilisations et renforcements sous forme détendue. La respiration et le calme sont de mise malgré l’effort physique présent.

Conçu par nos professionnels kinésiologues, ce cours basé sur la science a été créé pour être fonctionnel et adapté à la réalité des personnes âgées.

Les mercredis du 26 septembre au 28 novembre de 10 h à 11 h

Circuit d’entraînement

Circuit d’exercice fusionnant habilement l’entraînement musculaire et cardiovasculaire par une combinaison de mouvements et de temps de repos actif. Cela réduit la probabilité d’en faire trop et évite le risque de blessure ou de fatigue. Adapté à la réalité des personnes âgées.

Les vendredis du 29 septembre au 1^{er} décembre de 11 h à midi au 1220, avenue de la croisée, Terrebonne.

Groupe de 6 à 12 participants

Coût : 175 \$ taxes incluses

La politique de remboursement de KINELITE s’applique.

AQUAFORME

En partenariat avec KINELITE

1220, avenue de la croisée, Terrebonne

Les mercredis du 26 septembre au 28 novembre de 13 h 30 à 14 h 30

Les vendredis du 29 septembre au 1^{er} décembre de 11 h à midi

256, rue Notre-Dame, Repentigny

Les mardis du 26 septembre au 28 novembre de 15 h à 16 h

Groupe de 6 à 10 participants

Coût : 175 \$ taxes incluses

La politique de remboursement de KINELITE s’applique.

EXPÉRIENCE VIVACES
AVEC LOUISE WARREN

Atelier de lecture et d’écriture

Vendredi 29 septembre de 15 h à 17 h

369, rue Notre-Dame à Joliette

Dans le cadre de « Livre ouvert sur Joliette » et des Journées de la Culture, venez rencontrer Louise Warren, poète et essayiste. L’artiste présentera d’abord son projet innovateur de 99 cartes poétiques : genèse du projet, présentation du contenu du boîtier et du plan de la carte. Les participants seront invités à choisir une carte au hasard, à la lire à haute voix et à dire en quoi cette carte leur parle au présent. Pour chaque carte choisie, Louise Warren ajoutera des informations sur sa démarche de création.

Gratuit, limite de 15 participants.

Informations et inscriptions : 450-759-7422 poste 240



FADOQ - Région Lanaudière a déposé la candidature de Mme Simonne Latendresse, présidente du club FADOQ Saint-Zénon pour la Médaille du Lieutenant-gouverneur pour les aînés et toute l’équipe souhaite la féliciter pour la réception de cet honneur mille fois mérité!

« Le bénévolat est un don de soi et Simonne Latendresse s’y consacre avec la plus grande des générosité et sagesse, sans jamais compter ses heures, ni demander quoi que ce soit en retour. Elle est administratrice et dirigeante du club FADOQ Saint-Zénon de façon continue depuis vingt années consécutives et s’implique dans le développement de son village natal, Saint-Zénon. »



MÉDAILLÉS
DES JEUX
RÉGIONAUX 2023

TOURNOI DE DARDS

OR FADOQ L’Assomption

- Pierre Germain
- Pierrette Vieneau
- Danny Joncas
- Josée Dumulong
- ARGENT FADOQ Île Dupas
- Claude Fleury
- Mario Rousseau
- Dominic Lacoursière
- Marc Landry

BRONZE FADOQ Saint-Liguori

- Estelle Roberge
- Pierrette Beaunoyer
- Odette Pitre
- Henri Mondor

COURSE À PIED
5 KM ET 10 KM

FEMME 5 km

OR FADOQ L’Assomption

- Jocelyne Lacombe Drainville
- ARGENT FADOQ – Région Lanaudière
- Anne-Marie Cornellier
- BRONZE FADOQ – Région Lanaudière

Jacinthe Beaulieu

FEMME 10 km

OR FADOQ Mascouche

- Chantal Fontaine
- ARGENT FADOQ – Région Lanaudière
- Josée Drainville

HOMME 5 km

OR FADOQ – Région Lanaudière

- Alain Vincent
- ARGENT FADOQ – Région Lanaudière
- Éric Desmarais

BRONZE FADOQ
Saint-Gabriel-de-Brandon

- André Fournier

HOMME 10 km

OR FADOQ – Région Lanaudière

- Benoît Labrèche
- ARGENT FADOQ
Saint-Ambroise-de-Kildare
- Mario Grenier
- BRONZE FADOQ
Saint-Charles-Borromée
- Pierre Perrin

TOURNOI
DE PETITES QUILLES

OR Équipe FADOQ
Sainte-Julienne

- Guy Major
- Danny Poirier
- Normand Brunelle
- Daniel Fortin
- Yvon Rioux

ARGENT Équipe FADOQ
Sainte-Julienne

- Serge Frappier
- Robert Lepage
- Réjean Dupuis
- Jacques Primeau
- Doris Champagne

BRONZE Équipe FADOQ
Saint-Côme

- Gabriel Michel
- Yolande Mailloux
- Gaétan Chevrete
- Georgette Landry
- Robert England

TOURNOI DE PICKLEBALL

HOMME

OR Équipe FADOQ L’Assomption

- Jean-Francois Roch
- Pierre d’Anjou

ARGENT Équipe FADOQ –
Région Lanaudière

- Éric Desrosiers

- Gerry Kraemer
- BRONZE Équipe FADOQ
L’Assomption
- Guy Pelletier
- Pierre Pageau

FEMME

OR Équipe FADOQ –
Région Lanaudière

- Diane Pageau
- Lorraine Michaud
- ARGENT Équipe FADOQ
L’Assomption
- Yvette Martel
- Marie-Josée Bourdelais

BRONZE Équipe FADOQ
Mascouche

- Julie Falardeau
- Chantal Drapeau

MIXTE

OR Équipe FADOQ –
Région Lanaudière

- Diane Pageau
- Pierre Pageau
- ARGENT Équipe FADOQ
L’Assomption
- Yvette Martel
- Michel Cloutier

BRONZE Équipe FADOQ –
Région Lanaudière

- Josée Dufresne
- Jean Coté

TOURNOI DE PÉTANQUE

OR Équipe FADOQ Saint-Lin-
Laurentides

- Lucie Marcoux
- Richard Lapointe
- Ginette Chartrand

ARGENT Équipe FADOQ Crabtree

- Jean Bernier
- Georgette Malo
- Simonne Dufresne

BRONZE Équipe FADOQ
Saint-Jacques

- Yvon Bourgeois

- Micheline Arbour
- Monique Drainville

TOURNOI DE GOLF

HOMME

OR Équipe FADOQ –
Région Lanaudière

- Daniel Lemaire
- Thierry Dissegna

ARGENT Équipe FADOQ –
Région Lanaudière

- Luc Martineau
- François Demuy

BRONZE Équipe FADOQ
Île Dupas

- Claude Guevremont
- Pierre Benoit

FEMME

OR Équipe FADOQ –
Région Lanaudière

- Monelle Blanchette
- Nathalie Bachand

ARGENT Équipe FADOQ
L’Assomption

- Ginette Laurier
- Danielle Mireault
- BRONZE Équipe FADOQ –
Région Lanaudière

- Marie Méthé
- Manon Paquette

MIXTE

OR Équipe FADOQ Île Dupas

- Alain Barthe
- Manon Guertin

ARGENT Équipe FADOQ
Charlemagne

- Bernard Venne
- Francine Jacques

BRONZE Équipe FADOQ –
Région Lanaudière

- Luc Boudreau
- Diane Paquette

POUR ÉCONOMISER TEMPS ET ARGENT

VOS RABAIS



ALIMENTATION - RESTAURATION

- À fleur de pot
- Au Vieux Moulin à Scie
- Bistro des Saveurs
- Boucherie Viandes Perreault inc
- Benny & Co.
- Club de Golf et restaurant du Lac Taureau
- Hotel Le Central Resto Bar
- La boîte du chef
- Le Pub Resto Bar
- Pizza Salvatoré
- Port-Saint-Michel
- Station des Glaces
- Yuzu sushi



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
- Denise Grandchamp inc.
- Groupe Sutton Synergie Inc.
- Du Proprio
- Go Cube

- Groupe Durasec
- Hydro Solution
- Peinture MICCA Inc.
- RénoAssistance
- Simplex Location d'outils
- Strafrit



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
- SecurMEDIC



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
- Sports Experts Atmosphère Joliette
- Studio de danse Daryann Grenier
- 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
- 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