

La revue

FADOQ

Lanaudière

**POUR BIEN
VIEILLIR!**



**Calendrier du 50^e
Nouveauté : projet d'employabilité
Programmation d'été
Voyons grand, nous avons 50 ans!**

fadoq.ca/lanaudiere



Région Lanaudière



MOT DE LA PRÉSIDENTE

C'est parti, les activités pour souligner notre 50^{ème} anniversaire sont bel et bien entamées!

Nous avons tout d'abord assisté à la soirée VIP- l'Envers du décor, le 25 février dernier. Cet événement nous a permis de rencontrer Francois Grisé, auteur de la pièce documentaire intitulée Tout inclus et de comprendre toute la démarche associée à la création de cette pièce. La présentation de la pièce a eu lieu le 19 mars à la salle Desjardins de Joliette. Deux très belles soirées, avec la participation d'un grand nombre de membres des clubs de la FADOQ - Région Lanaudière, qui nous ont amené à multiplier nos réflexions sur le vieillissement.

Je vous invite personnellement à participer aux activités culturelles et sportives prévues tout au long de l'année et à consulter notre site fadoq.ca/lanaudiere/activites/evenements/50 pour en connaître tous les détails.

En terminant, en mon nom personnel et au nom de tous les administrateurs je remercie toute l'équipe du bureau régional pour cette belle variété d'activités. J'ai bien hâte de vous rencontrer à l'un ou l'autre de nos événements prévus tout au long de cette année qui souligne, rappelons-le, le 50^e anniversaire de FADOQ – Région Lanaudière!

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-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
communications@fadoqlanaudiere.ca

IMPRESSION
Solisco

MONTAGE GRAPHIQUE
Rodéo Atelier Créatif

ÉDITRICE
Caroline Majeau

RÉDACTRICE EN CHEF
Isabelle Padula

Luce Gervais



VOTRE ÉQUIPE

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

Isabelle Padula
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

Poste vacant
Coordonateur des programmes
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 service aux membres
450 759-7422 poste 229
evenements@fadoqlanaudiere.ca

Édith Monette
Agente de développement régional
450 759-7422 poste 231
loisirs@fadoqlanaudiere.ca

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

Caroline Majeau
Directrice générale et secrétaire corporative du CA
450 759-7422 poste 224
direction@fadoqlanaudiere.ca

LES COUPS DE CŒUR D'ISABELLE



Blitz VITAL

50 ans - 5 jours - 50 photos

Peut-être remarquerez-vous dans vos municipalités un regain de popularité pour la photographie! C'est que le projet Blitz VITAL est en cours! D'ailleurs notre première page, qui met de l'avant Hubert Coutu et Nicole Bolduc, a été captée dans le cadre de ce projet. Blitz VITAL est un photoreportage amical, avec la participation de la réalisatrice Louise Larivière, qui se déroule dans les villes et municipalités à travers la région de Lanaudière et vise à faire valoir la vitalité et l'impact positif qu'ont les personnes âgées dans notre société. Après avoir suivi en mai une classe de maître animée par le photographe réputé Jacques Nadeau, le Blitz est maintenant en action dans la région lanauoise! Un lancement, des expositions et même un livre suivra ce Blitz VITAL! Pour information et les inscriptions dernière minute, visitez le fadoq.ca/lanaudiere/activites/evenements/blitzvital.



VOYONS GRAND, NOUS AVONS 50 ANS !

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! Nous nous sommes donnés pour objectif de programmer minimalement une activité mensuelle en s'assurant d'une présence sur l'ensemble de notre territoire. Tous les détails au fadoq.ca/lanaudiere/activites/evenements/50 et au facebook.com/FADOQ.Region.Lanaudiere

COMPTE INSTAGRAM



Après Facebook et LinkedIn, FADOQ-Région Lanaudière a maintenant son compte Instagram! Vous y trouverez des photos d'archives de Marie-Ange Bouchard, fondatrice du Réseau FADOQ, ainsi que plusieurs photos inédites. Instagram nous permet de vous partager des moments de vie en publiant des photos et de courtes vidéos. N'hésitez pas à vous abonner à notre compte Instagram et à le partager instagram.com/fadoqregiondelanaudiere/

POUR DÉPASSER VOS LIMITES TOUT EN VOUS AMUSANT!



Les Jeux FADOQ sont de retour! Plusieurs tournois ont déjà eu lieu et les disciplines encore à venir sont:

- **Tournoi régional de pétanque,**
27 mai à Mandeville
- **Tournoi régional de golf en duos (hommes, femmes, mixte),**
7 juin à Joliette
- **Marche prédiction individuelle et en équipe,**
10 juin à Terrebonne

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. Pour des inscriptions de dernière minute, pour savoir où et quand venir encourager nos participants et nous rencontrer lors de ces événements sportifs, visitez le fadoq.ca/lanaudiere/activites/evenements/jeuxlanaudiere



Je vous souhaite de bien profiter de notre été!

Isabelle Padula

POUR BIEN VIVRE VOTRE ÉTÉ!

INSCRIPTION ET PAIEMENT EN LIGNE

fadoq.ca/lanaudiere/activites

INFORMATIONS

450 759-7422 poste 221
accueil@fadoqlanaudiere.ca

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.

Date : 20 septembre au 22 novembre

Horaire : les mardis de 13 h à 14 h

Coût : 130 \$ taxes incluses

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

7 à 10 participants

ÉTIREMENT ET STABILISATION

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.

Date : 22 septembre au 24 novembre

Horaire : les jeudis de 13 h à 14 h

Coût : 130 \$ taxes incluses

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

7 à 10 participants

MARCHES, VISITES ET RANDONNÉES

MARCHE ET VISITE HISTORIQUE VIEUX-MASCOUCHE ET LES JARDINS MOORE

Date : mardi 6 septembre, 10 h à 15 h

Coût : gratuit

Endroit : rendez-vous dans le grand stationnement derrière l'église Saint-Henri-de-Mascouche, 3000, chemin Sainte-Marie, Mascouche

NIVEAU FACILE

Apportez votre lunch

MARCHE SENTIERS TRANS-TERREBONNE

Date : samedi 10 septembre, 13h à 16 h

Coût : gratuit

Endroit : rendez-vous dans le stationnement longeant l'autoroute 640, boulevard De La Pinière Ouest

NIVEAU FACILE (7 KM)

RANDONNÉE PARC D'OKA, SENTIER DU CALVAIRE ET DU SOMMET

Date : vendredi 16 septembre, 10 h à 15 h

Coût : frais d'accès quotidien (prévoir 9 \$) ou détenir sa carte de la Sépaq
achat en ligne obligatoire au : <https://www.sepaq.com/pq/tarifcation-parcs-nationaux.dot>

Endroit : rendez-vous dans le stationnement du CALVAIRE, entrée à droite de la route, 2020, chemin d'Oka, Oka

NIVEAU INTERMÉDIAIRE DÉNIVELÉ (9 KM)

Apportez votre lunch

RANDONNÉE HAVRE FAMILIAL SAINTE-BÉATRIX

Date : samedi 17 septembre, 10 h à 16 h

Coût : frais d'accès journalier payable sur place
prévoir 15 \$

Endroit : rendez-vous au 1085, rang du Havre Familial, Sainte-Béatrix

NIVEAU INTERMÉDIAIRE DÉNIVELÉ

Apportez votre lunch

VISITE PÉPINIÈRE VILLENEUVE

Date : mardi 20 septembre, 13 h à 15 h

Coût : gratuit

Endroit : rendez-vous dans le stationnement au 951, rang de la Presqu'île, L'Assomption

NIVEAU FACILE

MARCHE ET VISITE HISTORIQUE VIEUX-TERREBONNE ET L'ILE-DES-MOULINS

Date : vendredi 23 septembre, 10 h à 15 h

Coût : gratuit

Endroit : rendez-vous dans le grand stationnement derrière le théâtre du Vieux-Terrebonne, 866, rue Saint-Pierre, Terrebonne

NIVEAU FACILE

(\$) dîner sur une terrasse pour ceux qui le désireront

RANDONNÉE PARC DE LA FORET OUAREAU, SECTEUR GRANDE-VALLÉE

Date : mardi 27 septembre, 10 h à 14 h

Coût : frais d'accès journalier payable sur place
prévoir 7 \$

Endroit : rendez-vous au 1034, rue des Pâquerettes, Chertsey

NIVEAU INTERMÉDIAIRE DÉNIVELÉ (8 KM)

Apportez votre lunch

VISITE LES JARDINS AROMES ET SAVEURS

Date : jeudi 29 septembre, 10 h à 12 h

Coût : 12 \$ payable sur place incluant une limonade et un petit présent

Endroit : 121, rang du Pied de la Montagne, Sainte-Mélanie

NIVEAU FACILE

MARCHE PARC DE L'ÉRABLIÈRE, CRABTREE

Date : jeudi 29 septembre, 13 h à 15 h

Coût : gratuit

Endroit : rendez-vous dans le rond-point au bout de la 5e avenue (départ ski de fond), Crabtree

NIVEAU FACILE

VISITE AU JARDIN DES NOIX

Date : vendredi 30 septembre, 13 h à 15 h

Coût : 20 \$ payable sur place
(visite guidée et dégustation)

Endroit : rendez-vous au 511, rang Kildare, Saint-Ambroise-de-Kildare

NIVEAU FACILE

INSCRIPTION ET PAIEMENT EN LIGNE

fadoq.ca/lanaudiere/activites

INFORMATIONS

450 759-7422 poste 221
accueil@fadoqlanaudiere.ca



POUR UN ÉTÉ...
TOUT EN VÉLO!

SORTIES DE VÉLO

NOS SORTIES DE VÉLO SONT DE NIVEAU FACILE, MAJORITAIREMENT SUR PISTES ET VOIES CYCLABLES.

CIRCUIT PETIT TRAIN DU NORD

Date : vendredi 9 septembre, 10 h à 15 h

Coût : gratuit

Endroit : rendez-vous dans le stationnement de la gare de Blainville.

NIVEAU FACILE (45 KM)

(\$) Dîner sur une terrasse de Saint-Jérôme

CIRCUIT CANAL DE BEAUHARNOIS

Date : mercredi 21 septembre, 10 h à 15 h

Coût : gratuit

Endroit : rendez-vous dans le stationnement du parc Halte au fil de l'eau, Beauharnois

NIVEAU FACILE (40 KM)

Apportez votre lunch

CIRCUIT BOUCHERVILLE, ÎLE NOTRE-DAME (CIRCUIT GILLES-VILLENEUVE)

Date : mercredi 28 septembre, 10 h à 15 h

Coût : gratuit

Endroit : rendez-vous dans le stationnement du Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier, 490, chemin du Lac, Boucherville.

NIVEAU FACILE (45 KM)

Apportez votre lunch

SORTIE VÉLO DEUX JOURS, AVEC COUCHER

COUCHER À BÉCANCOUR

**Jour 1: Ste-Angèle – Précieux-Sang – Wolinak
St-Grégoire – 56 km (sans dénivélé)**

**Jour 2: St-Grégoire – Nicolet – Grand Saint-Esprit
St-Célestin – 49,7 km (sans dénivélé)**

Date : mercredi 24 et jeudi 25 août, départ à 9 h 30

Coût : 30 \$ par participant pour l'encadrement

Endroit : Rendez-vous au stationnement O,
quai des Brasseurs, 805, avenue
des Nénuphars, Bécancour

15 participants nécessaires pour tenir la sortie

Les participants réservent eux-mêmes leur hébergement (suggestion : Auberge Godefroy). Les repas sont au frais des participants

LES MERCREDIS VÉLO

VOUS DEVEZ VOUS INSCRIRE POUR PARTICIPER (PLACES LIMITÉES)

Nous communiquons avec vous en cas de report ou d'annulation d'une sortie. Six inscriptions nécessaires. Nous vous proposons 3 défis vélo, des sorties longues sur route, reportés au lendemain en cas de pluie. Les autres circuits du mercredi, sur routes, sont annulés en cas de pluie. Vitesse moyenne de 22 km/h.

PREMIER DÉFI – 71,3 KM

**Circuit Lavaltrie – Berthier – Sainte-Élisabeth
Saint-Thomas – Joliette (sans dénivélé)**

Date : mercredi 6 juillet, départ à 9 h 30

Endroit : Rendez-vous dans le stationnement incitatif de Lavaltrie situé sur le chemin de Lavaltrie (près du parc Saint-Antoine.)

Apportez votre lunch

**Circuit L'Épiphanie – St-Gérard Majella
St-Paul – Crabtree – 49,3 km (sans dénivélé)**

Date : mercredi 13 juillet, départ à 9 h 30

Endroit : stationnement arrière de la Caisse Desjardins de L'Épiphanie,
131 rue Amireault

Apportez votre lunch

**Circuit Gare de Deux-Montagnes – Quai d'Oka
St-Eustache – 50,3 km (avec dénivélé)**

Date : mercredi 20 juillet, départ à 9 h 30

Endroit : stationnement du fond de l'aréna Olympia, 611, 20e avenue, Deux-Montagnes, (par la rue Gaetan-Labrière)

Apportez votre lunch

**Circuit St-Alexis de Montcalm – St-Jacques
St-Liguori – Rawdon – 50 km (avec dénivélé)**

Date : mercredi 27 juillet, départ à 9 h 30

Endroit : stationnement côté gauche de l'église de St-Esprit, 88 rue St-Isidore

Apportez votre lunch

DEUXIÈME DÉFI – 62,1 KM

**Circuit St-Esprit – St-Lin-Laurentides
St-Calixte – Ste-Julienne (avec dénivélé)**

Date : mardi 2 août, départ à 9 h 30

Endroit : stationnement côté gauche de l'église de St-Esprit, 88 rue St-Isidore

Apportez votre lunch

**Circuit St-Ignace de Loyola – traversier Sorel
St-Denis sur Richelieu – (traversier)
St-Ours Sorel – 41 km (sans dénivélé)**

Date : mercredi 17 août, départ à 9 h 30

Coût : Prévoir paiements \$ pour les 3 traversiers

Endroit : stationnement du parc Albert-Desjardins, 590, rue de l'Église, St-Ignace de Loyola

Apportez votre lunch

TROISIÈME DÉFI – 76 KM

**St-Donat – Lac Supérieur – Aller-retour par le
chemin du Nordet (fort dénivélé)**

Date : mercredi 7 septembre, départ à 9 h 30

Endroit : stationnement, ski Garceau, 190, chemin du Lac Blanc, St-Donat

**Bénévoles avec véhicule muni de support
à vélos recherchés pour sillonner le parcours
lors de cette sortie**

Apportez votre lunch

POUR DÉJÀ BIEN PRÉVOIR VOTRE AUTOMNE...

COURS DE LANGUES EN MODE VIRTUEL

COURS D'ANGLAIS

EN PARTENARIAT AVEC L'ÉCOLE DE LANGUE ÉVOLUCIOLE, SPÉCIALISÉE DANS L'ENSEIGNEMENT DES LANGUES AUX 50 ANS ET PLUS.

Plateforme Zoom, 155 \$ taxes et matériel pédagogique inclus

Prendre rendez-vous pour une évaluation orale en groupe au : calendly.com/evoluciole

ANGLAIS NIVEAU 1

Vous apprendrez à former des phrases simples, à utiliser les temps de verbe les plus courants, à parler au négatif et à poser des questions.

Date : Du 19 septembre au 28 novembre

Horraire : les lundis de 10 h 30 à 12 h

Relâche le 10 octobre

ANGLAIS NIVEAU 2

Cette formation vous permettra d'approfondir votre connaissance des temps de verbe les plus courants en plus d'enrichir vos phrases.

Date : Du 20 septembre au 22 novembre

Horraire : les mardis de 10 h 30 à 12 h

ANGLAIS NIVEAU 3

Ce niveau vous permettra d'augmenter votre aisance en anglais. Ensemble, nous démystifierons le fameux « Present Perfect », en plus d'approfondir les subtilités de la langue anglaise.

Date : Du 21 septembre au 23 novembre

Horraire : les mercredis de 10 h 30 à 12 h

ANGLAIS NIVEAU 4

Grâce à cette série de cours, vous deviendrez maître des temps de verbes complexes en anglais.

Date : Du 22 septembre au 24 novembre

Horraire : les jeudis de 10 h 30 à 12 h

ANGLAIS NIVEAU AVANCÉ-CONVERSATION

Une thématique sera proposée chaque semaine pour permettre de converser ensemble avec l'encadrement de l'enseignant.

Date : Du 23 septembre au 25 novembre

Horraire : les vendredis de 10 h 30 à 12 h

COURS D'ESPAGNOL

EN PARTENARIAT AVEC L'ÉCOLE DE LANGUE SELEQ ET SON PROGRAMME LEA POUR LES 50 ANS ET PLUS.

Plateforme Zoom, 125 \$ 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.

Date : Du 19 septembre au 28 novembre

Horraire : les lundis de 9 h à 10 h 30

Relâche le 10 octobre

ESPAGNOL NIVEAU LEA 2

Verbes ser, estar & haber, la description, l'heure, la routine, les chiffres 21-100, les mois et les saisons.

Date : Du 19 septembre au 28 novembre

Horraire : les lundis de 11 h à 12 h 30

Relâche le 10 octobre

ESPAGNOL NIVEAU LEA 3

Cet atelier approfondira les notions de l'espagnol.

Date : Du 19 septembre au 28 novembre

Horraire : les lundis de 13 h à 14 h 30

Relâche le 10 octobre

ESPAGNOL NIVEAU LEA 4

Cet atelier s'adresse aux personnes ayant certaines connaissances précises en espagnol.

Date : Du 19 septembre au 28 novembre

Horraire : les lundis de 15 h à 16 h 30

Relâche le 10 octobre

Les niveaux avancés LEA 5 et 6 sont offerts en classes mixtes avec les participants de FADOQ Île de Montréal. Inscriptions auprès de FADOQ Île de Montréal.

UN TRAVAIL DORÉ, VITAL POUR BIEN VIEILLIR

CHRONIQUE D'UNE DG ENGAGÉE



Je revois cette femme, c'était il n'y a pas si longtemps, interviewée et qui se désolait de ses cinquante ans, un frein à l'embauche disait-elle. Ah, une période qui avait le luxe de discriminer une masse de personnes d'expérience en faveur de cohortes jeunes. Pourtant la liberté 55... n'est-ce pas aussi avoir le loisir de retourner travailler, de se faire reconnaître dans toute sa vitalité et dans toute sa pertinence, non?

Mais ce n'est pas si simple. Le parcours d'une vie peut être imprévisible, on travaille dur avec de lourdes responsabilités en espérant la retraite hâtive pour, une fois arrêté, se demander quoi faire de toute cette énergie. Alors, on retourne travailler, souvent dans un travail précaire avec de mauvaises conditions. Et que dire de votre fonds de pension? Oui, travailler, mais à quel prix?

La pénurie de main-d'œuvre est bien réelle et le gouvernement n'a d'autres choix que d'en faire plus pour rétablir une certaine stabilité, notamment en proposant de nouveaux incitatifs fiscaux attrayants pour augmenter la proportion de travailleurs de plus de 60 ans sur le marché de l'emploi. Et surtout il faut prendre toute la mesure des avantages que représente l'employé d'expérience. Pourquoi se priver de la crème?

Les travailleurs d'expérience représentent tout ce que vous avez toujours voulu: une mine d'or à recruter et à choyer!

Ce que nous souhaitons, c'est une petite révolution « dorée » pour l'embauche et le maintien à l'emploi des personnes vieillissantes. Il faut vaincre l'âgisme en milieu de travail, aider les entreprises à mettre en place des protocoles pour faire face positivement aux conséquences du vieillissement physique et cognitif chez leurs employés, favoriser le développement de compétences gérontologiques par de la bienveillance, de la formation, du perfectionnement, du mentorat, du soutien et de l'accompagnement.

Nous voulons des emplois mieux rémunérés, des conditions adaptées, un environnement sécuritaire, des horaires flexibles et viser une qualité de vie bien méritée. Le manque de personnel aura eu cela de bon pour les personnes vieillissantes, elles reviennent à la mode! Cette formidable force vive doit être mise au profit d'une société plurielle; voici comment nous voulons bien vieillir!

Caroline Majeau | Directrice générale

EMPLOYEURS ET CANDIDATS.ES

VOUS ÊTES AU BON ENDROIT!

FADOQ – Région Lanaudière agit pour faire évoluer les perceptions. Nous sommes LA référence en employabilité des travailleurs de 50 ans et plus!

NOUVEAUX SERVICES BIENTÔT OFFERTS DANS LANAUDIÈRE!

**Affichage d'offres d'emploi | Conférences en entreprise (sensibilisation et conseils)
Capsules d'informations pour employeurs | Infolettre Emploi 50+**

LES BONS COUPS DES CLUBS FADOQ

DES CLUBS INSPIRANTS!

Félicitations au club FADOQ de l'île Dupas qui a souligné le 100^e anniversaire d'une de ses membres, Marie-Jeanne St-Martin. Résidente pendant fort longtemps à St-Ignace de Loyola elle est déménagée récemment à Berthierville dans une résidence pour personnes âgées. Elle est membre FADOQ de l'île Dupas depuis plusieurs années et aime jouer aux cartes. C'est une personne enjouée avec un beau sourire. Pour cet anniversaire spécial, le club FADOQ de l'île Dupas lui a offert des fleurs et payé sa contribution pour sa carte pour cette année.

Madame St-Martin nous a malheureusement quitté ce printemps. Le club FADOQ de l'île Dupas et FADOQ – Région Lanaudière souhaitent ses sincères condoléances à tous ses proches et se rappelleront avec bonheur de cette dame.



Nous levons notre chapeau au club FADOQ de Saint-Jean-de-Matha qui a participé à une exposition organisée à Ste-Émilie-de-L'Énergie visant à présenter différentes organisations bénévoles aux aînés dans le secteur de la Matawinie. Au total, il y avait onze exposants offrant des services aux aînés. Le président Michel Deschênes y représentait son club FADOQ en compagnie de la vice-présidente Carole Caron Paulin. Leur présence leur a permis de faire une bonne promotion des activités et services de leur club et de susciter de l'intérêt auprès de futurs membres.

POSTES EN ÉLECTION

POUR UNE IMPLICATION QUI FAIT DU SENS...

Le conseil d'administration de FADOQ - Région Lanaudière est composé de sept personnes dont trois provenant du collège d'expertise CLUB FADOQ et quatre personnes provenant de collèges d'expertise. Cette année, trois postes seront en élection et nous cherchons des candidats.es pour les combler:

- Club
- Communautaire, sport et loisirs
- Développement des affaires, communication et marketing

Information et inscription :

Caroline Majeau
direction@fadoqlanaudiere.ca



Nos programmes

Information:

450 759-7422 poste 225
programmes@fadoqlanaudiere.ca

DANS LA PEAU

D'UN AÎNÉ
bientraitance.ca

 AINÉ-AVISÉ

aineavise.ca

 VIACTIVE

fadoq.ca/lanaudiere/activites/bouger

VOUS VOULEZ ÉCONOMISER TEMPS ET ARGENT ?

LE PROGRAMME RABAIS ET PRIVILÈGE EST LÀ POUR VOUS !

DÉCOUVREZ
TOUS VOS RABAIS
DANS LANAUDIÈRE,
AU QUÉBEC ET EN LIGNE

TÉLÉCHARGEZ
L'APPLICATION FADOQ

au fadoq.ca/lanaudiere/rabais

ou consultez le fadoq.ca/lanaudiere/rabais



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

HABITATION

- * Bétonel
- * Go Cube
- * Groupe Durasec
- * Hydro Solution

SANTÉ – BEAUTÉ

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

SERVICE PROFESSIONNEL

- * Claude Jean impôt
- * ImpôtExpert

SPORT – LOISIR – CULTURE

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

ÉLECTRONIQUE - TÉLÉCOMMUNICATIONS

- * Batteries Expert
- * Parro Info Développement

TOURISME – VOYAGE

- * Days Inn
- * Les Aventuriers Voyageurs
- * Origine artisans hôteliers
- * Parc régional des Chutes-Monte-à-Peine-et-des-Dalles

- * Terego
- * Toutourisme
- * Transport Laberge

VÊTEMENTS ET ACCESSOIRES

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

AUTRES

- * Coustu Expert Peinture

Pour devenir partenaire FADOQ

Annie Joly

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

CALENDRIER DES ÉVÈNEMENTS

Restez à l'affut des nouveautés
en visitant fadoq.ca/lanaudiere!



Région Lanaudière



JUIN

Tournoi de pétanque Jeux régionaux FADOQ

Horaire : 27 mai 10 h à 15 h 30,
(si pluie remis au 1^{er} juin)

Lieu : Mandeville

fadoq.ca/lanaudiere/activites/evenements/jeuxlanaudiere

Tournoi de Golf Jeux régionaux FADOQ

Horaire : 7 juin 11 h 30 à 19 h

Lieu : Club de golf de Joliette

fadoq.ca/lanaudiere/activites/evenements/golf

Marche prédiction Jeux régionaux FADOQ

Horaire : 10 juin 12 h à 17 h

Lieu : Parc Aristide Laurier à Terrebonne

fadoq.ca/lanaudiere/activites/evenements/jeuxlanaudiere

Assemblée générale annuelle

Horaire : 17 juin 10 h à 12 h

Lieu : Pavillon du Grand-Coteau, Mascouche

fadoq.ca/lanaudiere/activites/evenements/aga

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

JUILLET

Festival de Lanaudière Collaboration spéciale

Horaire : 24 juillet 14 h

Lieu : Joliette

fadoq.ca/lanaudiere/activites/evenements/concert

AOÛT

Cirque du soleil, spectacle KOOZA Collaboration spéciale

Horaire : 10 août 19 h 30

Lieu : Chapiteau du vieux port de Montréal

fadoq.ca/lanaudiere/activites/evenements/cirquedusoleil

Randonnée 50 km

Horaire : 27 août 10 h à 15 h

Lieu : Sur les îles de Berthier

SEPTEMBRE

Grande marche 2022

Horaire : 24 septembre 10 h à 15 h,
(si pluie remis au lendemain)

Lieu : Station ski Montcalm, 3294 rue Park,
Rawdon

fadoq.ca/lanaudiere/activites/activites-physiques-et-sportives/grandemarche

TOURNOI DE GOLF MULTIRÉGIONAL

Horaire : mardi 16 août, Arrivée à 11h30 et départs à 13 h

Lieu : Club de golf Le Du Moulin – 841 Chemin des Pins, Trois-Rivières

INFORMATION ET INSCRIPTION :

loisirs@fadoq-mauricie.com / fadoq.ca/mauricie | 819 374-5774 poste 3

