

La revue

# FADOQ

Lanaudière

**POUR BIEN  
VIEILLIR!**



**Calendrier à conserver !  
Des bons coups !  
Plus de rabais !**

[fadoq.ca/lanaudiere](http://fadoq.ca/lanaudiere)

Crédit photo : Nicole Forget

Photo tirée de la collection Expo-Photo FADOQ – Région Lanaudière



Région Lanaudière



## MOT DE LA PRÉSIDENTE

### VOTRE ÉQUIPE

#### Cynthia Cauchon Therrien

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

#### Isabelle Padula

Responsable des communications  
et rédactrice en chef  
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

#### 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@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

#### Caroline Majeau

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

#### Marie-Noëlle Pelletier

Agente de développement  
récréotouristique  
450 759-7422 poste 240  
voyages@fadoqlanaudiere.ca

Dans Lanaudière, je suis heureuse de constater qu'une reprise dynamique de nos activités s'est fait sentir! Au sein de votre conseil d'administration régional, les administrateurs et les administratrices qui travaillent à mes côtés l'ont fait avec ardeur et m'ont épaulé en mettant de l'avant toute leur expertise. Je leur en suis reconnaissante et je crois fermement que le travail de fond sur les multiples volets de la vie démocratique de FADOQ – Région Lanaudière sera bénéfique pour tous les clubs; légue qui me tient à cœur de laisser lorsque mon mandat s'achèvera.

Je tiens également à souligner les travaux en cours dans notre comité soutien aux clubs. Nous avons fait un recensement minutieux des difficultés rencontrées par des dirigeants et dirigeantes locaux depuis quelques années, afin de pouvoir développer des stratégies et des solutions pour l'avenir. L'année 2022 tire à sa fin avec 44 clubs actifs dans Lanaudière et 350 bénévoles dévoués... ce n'est pas rien! Merci de garder notre Réseau si vivant!



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 | 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 Atelier Créatif

#### ÉDITRICE

Caroline Majeau

#### RÉDACTRICE EN CHEF

Isabelle Padula

## LES COUPS DE CŒUR D'ISABELLE

Lanaudière, c'est un beau terrain de jeu pour les amateurs et amatrices de plein air et de culture! En solo, en couple ou entre amis: profitez des nombreuses activités de notre programmation pour faire de belles découvertes et rencontres! Voici 3 nouveautés à découvrir cet hiver... soit 3 raisons de plus de choisir FADOQ – Région Lanaudière pour bien vivre votre hiver!

### RANDONNÉES GOURMANDES EN RAQUETTE

Quoi de mieux que de combiner plein air et gourmandise! Pour avoir déjà participé à l'une de ces randonnées, vous serez ravis des paysages, de votre guide et du repas en forêt! La randonnée BBQ en raquette dans la forêt de l'Abbaye Val-Notre-Dame à St-Jean-de-Matha est une expérience qui fait du bien à tous les points de vue! Choisissez-vous les burgers forestiers ou les tapas aux saveurs 100 % forestières?

### CINÉMA ET CAFÉ

C'est au cinéma Triomphe à Terrebonne et au cinéma RGFM de Joliette, que nous vous donnons rendez-vous pour les nouvelles rencontres Cinéma et Café! Vous aimez ou voulez découvrir le cinéma de voyage et de répertoire?! Cette formule est pour vous: vous arrivez à l'entrée du cinéma 30 minutes avant le début de la projection, nous assistons au visionnement du film et poursuivons par une discussion autour d'un bon café après le film pour ceux et celles qui le souhaitent. Deux films ont été sélectionnés pour lancer cette nouvelle activité d'hiver: Ramen tes Skis au Japon et Tolo Tolo (naïf et insensé).

### TOURNOI RÉGIONAL DE DARDS

Considéré comme un loisir par certains ou un sport par d'autres, le jeu de dard connaît un regain de popularité dans les dernières années! Moi-même je me suis laissée tenter par ce jeu dernièrement. En plus d'être convivial et compétitif, c'est un bon moyen pour travailler sa concentration et sa stratégie. Un tournoi par équipes de 4 joueurs, composition homme/femme, est organisé en février prochain à Joliette. Les équipes médaillées seront invitées aux Jeux FADOQ provinciaux 2023 qui se tiendront en septembre prochain à Sherbrooke. Oui, le jeu de fléchettes revient bel et bien à la mode! Vous laisserez-vous tenter?



Isabelle Padula

Responsable des communications  
et rédactrice en chef

 Centre culturel  
Desjardins

MEMBRES FADOQ  
économisez en achetant  
vos billets de spectacle  
450 759-6202

Jusqu'à  
**15%**  
de rabais

ENVIE DE NOUVEAUTÉS?  
Consultez dès maintenant le  
[fadoq.ca/lanaudiere/activites/](https://fadoq.ca/lanaudiere/activites/)

## PROGRAMMATION HIVER 2022-2023



### HORAIRE DÉTAILLÉ

#### Entraînement physique en groupe

Les cours de Mise en forme 50+ et de Étirement et stabilisation sont offerts en partenariat avec Clinique Kinésia.

#### Cours de langues

En mode virtuel.

Les cours d'anglais sont offerts en partenariat avec l'école de langue Évoluciole, spécialisée dans l'enseignement des langues aux 50 ans et plus.

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

#### Trio d'hiver

Une nouvelle activité qui vous propose une combinaison de ski de fond, suivi de patin, puis de marche dans une même rencontre!

#### Quilles

Un interclub récréatif pour jouer en équipes dans plusieurs salons de quilles de Lanaudière et faire de belles rencontres! Les équipes sont formées sur place.

#### Tournoi régional de dards – 22e Jeux régionaux 2023

Tournoi par équipes de 4 joueurs, membres FADOQ en règle, composition homme/femme « libre ». Les équipes médaillées seront invitées aux Jeux FADOQ provinciaux 2023 qui se tiendront en septembre, à Sherbrooke.

**Information :** [sports@fadoqlanaudiere.ca](mailto:sports@fadoqlanaudiere.ca) ou 450 759-7422 poste 237

#### Marches, sorties et randonnées

Nous prêtons des bâtons de marche, des raquettes et des crampons en nombre limité, merci de réserver par courriel au [sports@fadoqlanaudiere.ca](mailto:sports@fadoqlanaudiere.ca)

#### Golf virtuel sur simulateur

Cette nouvelle activité de golf virtuel se déroule avec un simulateur. Les quatuors seront formés à la suite de la période d'inscription.

#### Sorties cinéma

Rendez-vous à l'entrée du cinéma 30 minutes avant le début de la projection. Discussion autour d'un café après le film pour ceux et celles qui le souhaitent.

**Information :**  
[voyages@fadoqlanaudiere.ca](mailto:voyages@fadoqlanaudiere.ca)  
ou 450 759-7422 poste 240

### COURS DE LANGUES

#### Anglais niveau 1

Du 23 janvier au 27 mars  
Horaire : les lundis de 10 h 30 à 12 h  
En ligne

#### Anglais niveau 2

Du 24 janvier au 28 mars  
Horaire : les mardis de 10 h 30 à 12 h  
En ligne

#### Anglais niveau 3

Du 25 janvier au 29 mars  
Horaire : les mercredis de 10 h 30 à 12 h  
En ligne

#### Anglais niveau 4

Du 26 janvier au 30 mars  
Horaire : les jeudis de 10 h 30 à 12 h  
En ligne

#### Anglais niveau avancé-conversation

Du 27 janvier au 31 mars  
Horaire : les vendredis de 10 h 30 à 12 h  
En ligne

### Cardio vélo (spinning) avec Académie Paras'cool

**Du 9 janvier au 29 avril 2023**

- \* Les lundis à 9 h
- \* Les jeudis à 10 h
- \* Les samedis à 9 h

**Le coût inclut une réduction de 15% sur le prix régulier pour les membres FADOQ**

- \* 1 fois par semaine 190 \$ plus taxes (218,45 \$)
- \* 2 fois par semaine 315 \$ plus taxes (362,15 \$)

**Essai gratuit possible**

**Lieu :**  
710, rue de la Visitation, Suite 120,  
Saint-Charles-Borromée

**Inscription :**  
450 756-1111 ou [ariane@parascool.net](mailto:ariane@parascool.net)

#### Espagnol niveau LEA 1

Date : les lundis, du 23 janvier au 27 mars  
Horaire : 9 h à 10 h 30  
En ligne

#### Espagnol niveau LEA 2

Date : les lundis, du 23 janvier au 27 mars  
Horaire : 11 h à 12 h 30  
En ligne

#### Espagnol niveau LEA 3

les lundis, du 23 janvier au 27 mars  
Horaire : 13 h à 14 h 30  
En ligne

### ACTIVITÉ PHYSIQUE

#### Mise en forme 50+

les mardis, du 24 janvier au 4 avril,  
relâche le 28 février de 13 h à 14 h

#### Mise en forme 50+

les jeudis, du 26 janvier au 13 avril,  
relâche les 2 mars et 6 avril de 10 h 45 à 11 h 45

#### Étirement et stabilisation

les mardis, du 24 janvier au 4 avril,  
relâche le 28 février de 10 h 45 à 11 h 45  
88, boulevard Antonio-Barette,  
Notre-Dame-des-Prairies.

#### Étirement et stabilisation

les jeudis, du 26 janvier au 13 avril,  
relâche les 2 mars et 6 avril de 13 h à 14 h  
88, boulevard Antonio-Barette,  
Notre-Dame-des-Prairies.

### Inscription et information :

[fadoq.ca/lanaudiere](http://fadoq.ca/lanaudiere)

759-7422 poste 221  
[accueil@fadoqlanaudiere.ca](mailto:accueil@fadoqlanaudiere.ca)

# DÉCEMBRE 2022

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
04 Cinéma Triomphe : Les aventuriers voyageurs	05	06 Cinéma RGFM : Répertoire Randonnée sportive au Mont Ouareau	07 Marche aux sentiers de Saint-Félix- de-Valois	08 Marche sentiers de la Presqu'île	09 Marche au sentier Champêtre	10
11	12	13	14	15	16 Ski alpin au mont LA RÉSERVE de Saint-Donat	17
18	19	20 Ski de fond sur le Petit Train du Nord	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

# 3202 RÉJUVÉNÉ JANVIER 2023

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## HORAIRE DÉTAILLÉ

### DÉCEMBRE :

#### Cinéma Triomphe :

##### Les aventuriers voyageurs

Dimanche 4 décembre – 15 h 30  
1100 Rue Yves-Blais, Terrebonne

#### Cinéma RGFM : répertoire

Mardi 13 décembre 13 h 30  
220 Rue Beaudry N, Joliette

#### Marche aux sentiers de Saint-Félix-de-Valois

Mercredi 7 décembre – 10 h à 12 h  
Coût : gratuit  
990, chemin de la Pointe-à-Roméo,  
Saint-Félix-de-Valois

#### Marche au sentier Champêtre

Vendredi 9 décembre – 10 h à 12 h  
Coût : gratuit

259, rang Sainte-Julie, Notre-Dame-des-Prairies

#### Randonnée sportive au Mont Ouareau

Mardi 13 décembre – 10 h à 14 h  
Coût : gratuit  
l'accès sur la route 125, environ 6 km dépassé  
Notre-Dame-de-la-Merci

#### Ski de fond sur le Petit Train du Nord

Mardi 20 décembre – 10 h à 14 h  
Coût : gratuit  
1272, rue de la Traverse, Prévost

#### Marche sentiers de la Presqu'île

Jeudi 22 décembre 10h à 12h  
Coût : gratuit  
2001, rue Jean Pierre, Le Gardeur

#### Ski alpin au mont LA RÉSERVE de Saint-Donat

Vendredi 16 décembre – toute la journée  
56, chemin du Mont La Réserve,  
Saint-Donat-de-Montcalm

### JANVIER :

#### Quilles

Vendredi 13 janvier – 13 h à 14 h 30  
salon Quilles G Plus, 130, boulevard Industriel,  
Repentigny

#### Raquette : Parc des Chutes-Monte-à-Peinet-des-Dalles

Samedi 14 janvier – 10 h à 15 h  
porte de Sainte-Mélanie, 60, chemin Champs  
Vallon, Sainte-Mélanie

#### Ski alpin à Val- St-Côme

Mardi 17 janvier – toute la journée  
501, rue Val St-Côme, Saint-Côme

#### Patin : Écluses de L'Île-des-Moulins

Mercredi 18 janvier – 13 h à 15 h  
Coût : gratuit  
925, place de l'Île-des-Moulins, Terrebonne

#### Fatbike Tournée des Cantons

Jeudi 26 janvier – 10 h à 13 h  
au 3999, chemin Lakeshore, Rawdon

#### Patin : Parc du Grand-Coteau

Lundi 30 janvier – 13 h à 15 h  
Coût : gratuit  
2500, boulevard de Mascouche, Mascouche

#### Ski de fond sentiers de la Commune

Jeudi 19 janvier – 10 h à 13 h  
Coût : gratuit  
stationnement sur la route 158, rue de Bienville,  
Berthierville

#### Trio d'hiver au parc des Pionniers

Samedi 21 janvier – 10 h à 15 h  
Coût : gratuit  
17, chemin Hector-Bilodeau, Saint-Donat

#### Ski de fond Route du Bel-Autonne

Samedi 28 janvier – 10 h à 13 h  
Coût : gratuit  
2221, route du Bel-Autonne, Saint-Cuthbert

#### Marche parc Riverain et de l'Île Vessot

Lundi 23 janvier – 12 h à 14 h  
Coût : gratuit  
premier stationnement du boulevard Base-de-  
Roc

#### Marche réserve Marie-France Pelletier

Mardi 31 janvier – 13 h à 15 h  
Coût : gratuit  
550, chemin des Prairies, Joliette

### FÉVRIER :

#### Randonnée sportive au Mont Sourire et Montagne du Carcan

Samedi 4 février – 10 h à 14 h  
Coût : gratuit  
stationnement chemin de l'Étang, Saint-Donat

#### Marche, parc nature récréotouristique de Saint-Lin-Laurentides

Lundi 6 février – 13 h à 15 h  
Coût : gratuit  
100, rue du Commerce, Saint-Lin-Laurentides

#### Quilles

Vendredi 10 février – 9 h à 10 h 30  
salon Quilles G Plus, 930, montée Masson,  
Mascouche

#### Quilles

Vendredi 24 février – 13 h à 14 h 30  
Salon de quilles Au Magnifique, 51, chemin  
de Lavaltrie

#### Initiation au Curling avec instructeurs

Vendredi 10 février – 14 h à 16 h  
Club de curling Rosemère, 224, Grande Côte,  
Rosemère  
Marche dans la Réserve naturelle Beautréal  
Mercredi 15 février – 10 h à 13 h  
2777A, chemin McGill, Sainte-Julienne

#### Marche sur le sentier aménagé de la rivière L'Assomption

Mardi 21 février – 13 h à 15 h  
Pavillon de la rivière, parc Louis-Querbes,  
Joliette

#### Golf virtuel sur simulateur

Vendredi 24 février – à partir de 9 h  
Club Sportif 7-77, 945, rue Nicoletti, Joliette

#### Randonnée sportive au parc régional de la Chute-à-Bull

Dimanche 26 février – 10 h à 14 h  
stationnement rang des Venne, Saint-Côme

#### Tournoi régional de dards – 22e Jeux régionaux 2023

Samedi 25 février de 10 h à 16 h  
355, rue Champlain, Joliette

#### Raquette : Randonnée et BBQ en forêt

Jeudi 16 février – 11 h 30 à 14 h  
220, chemin de la Montagne-Coupée,  
Saint-Jean-de-Matha

#### Raquette : Randonnée et tapas forestiers

Lundi 27 février – 11 h 30 à 14 h  
220, chemin de la Montagne-Coupée, Saint-  
Jean-de-Matha

#### Raquette : Mont Montcalm

Vendredi 3 février – 10 h à 14 h  
3294, rue Park, Rawdon

#### Raquette parmi les bisons et les wapitis

Jeudi 9 février – 10 h à 14 h  
6855, chemin Parkinson, Rawdon

#### Raquette aux sentiers Brandon

Samedi 11 février – 10 h à 14 h  
1726, rue Dequoy, Saint-Gabriel-de-Brandon

#### Raquette aux sentiers du Lac en Cœur

Mardi 28 février – 10 h à 14 h  
Coût : gratuit  
du lac Long, Mandeville

#### Ski alpin au mont Montcalm

Jeudi 2 février – toute la journée  
Endroit : rendez-vous au 3294, rue Park,  
Rawdon

#### Ski alpin au Mont Garceau

Jeudi 23 février – toute la journée  
Endroit : rendez-vous au 190,  
chemin du Lac Blanc, Saint-Donat

#### Ski de fond Montagne Coupée

Mercredi 1<sup>er</sup> février – 10 h à 14 h  
220, chemin de la Montagne Coupée,  
Saint-Jean-de-Matha

#### Ski de fond Les Fonneux

Mercredi 8 février – 10 h à 12 h  
Coût : gratuit  
stationnement sur la rue Armand-Majeau, Saint-  
Roch-de-L'Achigan, après le Tim Hortons

#### Ski de fond Trans-Terrebonne

Lundi 13 février – 9 h à 12 h  
Coût : gratuit  
stationnement du boulevard de la Pinière,  
Terrebonne

#### Patin : Parc de l'île-Lebel

Mardi 14 février – 13 h à 15 h  
Coût : gratuit  
396, rue Notre-Dame, Repentigny

#### Trio d'hiver aux Chalets Lanaudière

Samedi 18 février – 10 h à 15 h  
8082, chemin du lac Morgan, Rawdon

#### Patin sur le Lac Morgan

Mercredi 22 février – 13 h à 15 h  
Coût : gratuit  
3304, 8<sup>e</sup> avenue, Rawdon

#### Ski de fond Sentiers de la Presqu'île

Lundi 20 février – 9 h à 12 h  
Coût : gratuit  
2001, rue Jean Pierre, Le Gardeur

### Inscription et information :

[fadoq.ca/lanaudiere](http://fadoq.ca/lanaudiere)

759-7422 poste 221  
[accueil@fadoqlanaudiere.ca](mailto:accueil@fadoqlanaudiere.ca)

# ENSEMBLE, POUR MIEUX VIEILLIR, RELEVONS-NOUS! CHRONIQUE D'UNE DG ENGAGÉE



## UN DÉFI À PORTÉE DE MAIN

Je vous mets donc au défi, vous qui lisez ses lignes. Dans le prochain mois, choisissons ensemble de poser une action qui fera une différence ! N'est-ce pas la mission du Réseau FADOQ de rassembler les personnes de 50 ans et plus dans le but de conserver et d'améliorer leur qualité de vie par l'organisation d'activités ?!

C'est pourquoi je vous invite à poser un geste concret pour la santé mentale et physique de vos proches ! Côtayer des amis, faire des sorties culturelles ou de loisirs est bénéfique pour la santé de tous et à tous les âges ! N'hésitez pas à consulter et à vous inscrire à notre programmation de l'hiver ! Vous y trouverez plusieurs idées d'activités qui peuvent faire une différence pour vous, un membre de votre famille ou un ami ! Je suis convaincue que de relever ce défi vous procurera des bienfaits immédiats autant à vous qu'aux personnes qui vous sont chères !

Se tenir debout et relever les autres autour de nous, demeure le plus grand défi à affronter, mais aussi le plus réparateur !

Caroline Majeau | Directrice générale

**Vous avez relevé le défi de notre directrice générale ! Partagez-nous votre action en envoyant une photo ou une phrase qui résume votre geste à [communications@fadoqlanaudiere.ca](mailto:communications@fadoqlanaudiere.ca) et courez la chance de gagner un prix de participation.**

## LES BONS COUPS DES CLUBS FADOQ... SUR FACEBOOK!

Les bénévoles des clubs FADOQ sont de plus en plus nombreux à suivre des formations sur mesure avec Isabelle Padula, responsable des communications, pour mieux gérer leur visibilité et être plus efficace sur Facebook!

Voici, en rafales, quelques belles initiatives parues cet automne sur Facebook par les clubs FADOQ!



### PRÉSENT ET BIEN REPRÉSENTÉ!

Lors de la Journée porte ouverte au Centre d'Action bénévole de D'Autray, le club FADOQ Île Dupas était présent pour parler du Réseau FADOQ et bien représenté par André Alexander, vice-président, et Aline Cimon, secrétaire du club.

### AU VIGNOBLE AVEC MARIO PELCHAT!

Les membres du club FADOQ Saint-Charles-Borromée ont dégusté un repas gourmand et passé une superbe journée au Vignoble de Mario Pelchat à Saint-Joseph-du-Lac.



### UN VOYAGE, UNE CROISIÈRE ET DE BEAUX PAYSAGES!

Le club FADOQ Saint-Gabriel-de-Brandon a publié un résumé tout en photos de leur voyage au Mont Tremblant réalisé lors d'une belle journée d'automne ensoleillée! Les participants ont découvert de magnifiques paysages, des boutiques, un resto et l'histoire du lac Tremblant avec un guide accompagnateur.



### DES CONFÉRENCES QUI FONT DU SENS!

Cet automne, le club FADOQ de Mascouche a organisé avec des partenaires, plusieurs conférences sur des thématiques variées: alzheimer, prévention de l'exploitation financière, gestion du stress et des bouleversements. Le club publie les photos de ces événements sur sa page Facebook.



COLLECTE DU 28 SEPTEMBRE 2022  
**Mille Mercis  
aux 71 DONNEURS**

Qui ont pris de leur temps pour faire le don de vie malgré les travaux routiers du secteur. Nos collaborateurs et nous espérons vous revoir lors de notre prochaine collecte.

*Le c.a. du Club Fadoq Saint-Liguori*

### COLLECTE DE SANG!

L'équipe du club FADOQ Saint-Liguori était fidèle au poste lors de la collecte de sang de septembre qu'elle a organisée au Club de golf Montcalm en collaboration avec Héma Québec.

## L'IMPORTANT D'UN CONSEIL D'ADMINISTRATION!

La vie démocratique dans un organisme comme le nôtre est essentiel! Responsable de la santé et de la viabilité, un conseil d'administration qui fonctionne bien est un vecteur de succès majeur!

FADOQ – Région Lanaudière peut compter sur le professionnalisme et l'engagement total de ses administrateurs et de ses administratrices envers nos membres, nos clubs, et notre équipe de travail. Nous en profitons pour souligner leur excellent travail et les remercier de collaborer à la vision d'avenir de FADOQ - Région Lanaudière!

D'ailleurs, connaissez-vous les membres de notre conseil d'administration régional actuel et leurs responsabilités?



### LÉGENDE PHOTO DE GAUCHE À DROITE:

**CAROLE GAUDET, ADMINISTRATRICE,**  
Collège d'expertise droits sociaux, gouvernance et éthique

**YVES DAGENAI-PÉRUSSE, ADMINISTRATEUR,**  
Collège d'expertise développement des affaires, communication et marketing

**JOSÉE LAMBERT-CHAN, ADMINISTRATRICE,**  
Collège d'expertise communautaire, sport, loisir et culture

**MICHEL DESCHÊNES, ADMINISTRATEUR,**  
Collège d'expertise club

**LINA MAYRAND, TRÉSORIÈRE,**  
Collège d'expertise club

**JEAN-CLAUDE BOUTHILLETTE, VICE-PRÉSIDENT,**  
Collège d'expertise club

**LUCE GERVAIS, PRÉSIDENTE,**  
Collège d'expertise gestion de risque, finances et ressources humaines

## Vos programmes

### Information:

450 759-7422 poste 225  
programmes@fadoqlanaudiere.ca



bientraitance.ca



aineavise.ca



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

## POUR BIEN VIEILLIR... SOYEZ ACTIFS ET EN SANTÉ AVEC VIACTIVE!

Une bonne idée pour commencer à bouger davantage est de participer en groupe. ViActive est un programme gratuit d'activités physiques offert à toutes les personnes de 50 ans et plus.

Animé par un bénévole formé par un kinésologue, ViActive est accessible à la grandeur du territoire lanauois et est offert dans une trentaine de milieux. Vous pouvez aisément trouver un endroit près de chez vous.

### CARTE INTERACTIVE

Pour trouver le milieu ViActive le plus près de chez-vous et les coordonnées de l'organisme responsable, nous vous invitons à consulter notre carte interactive au [fadoq.ca/lanaudiere/activites/activites-physiques-et-sportives/bouger](http://fadoq.ca/lanaudiere/activites/activites-physiques-et-sportives/bouger).

### INFORMATION

450 759-7422 poste 232  
vieactive@fadoqlanaudiere.ca



# VOUS VOULEZ ÉCONOMISER TEMPS ET ARGENT ?

LE PROGRAMME RABAIS ET PRIVILÈGES EST LÀ POUR VOUS!

## VOS 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
- \* Denise Grandchamp inc. Groupe Sutton Synergie Inc.
- \* Go Cube
- \* Groupe Durasec
- \* Hydro Solution

### SANTÉ – BEAUTÉ

- \* Clinique d'acupuncture Sylvain Rail
- \* Clinique Kinésia
- \* Cliniques Lobe Santé
- \* Greiche & Scaff
- \* Groupe Forget – Audioprothésistes
- \* Réseau des massothérapeutes professionnels du Québec
- \* Kinatex



### SERVICE PROFESSIONNEL

- \* Centre dentaire d'implantologie des Moulins
- \* ImpôtExpert
- \* Claude Jean Impôt



### SPORT – LOISIR – CULTURE

- \* Centre culturel Desjardins
- \* Énergie Cardio
- \* Kaizen Arts Martiaux et Bien-être
- \* Ma zone Fit
- \* Musée d'art de Joliette



### ÉLECTRONIQUE - TÉLÉCOMMUNICATIONS

- \* Batteries Expert
- \* Parro Info Développement



### TOURISME – VOYAGE

- \* Days Inn
- \* Gollé Goulu
- \* Les Aventuriers Voyageurs
- \* Origine artisans hôteliers
- \* Parc régional des Chutes-Monte-à-Peine-et-des-Dalles
- \* Spa et Chalets Natur'eau
- \* Terego
- \* Toutourisme
- \* Transport Laberge



### VÊTEMENTS ET ACCESSOIRES

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



### ALIMENTATION

- \* Boucherie Viandes Perreault inc



### LIBRAIRIE-PAPETERIE

- \* Librairie Martin



### AUTRES

- \* Coutu Expert Peinture
- \* Les Trophées JLM

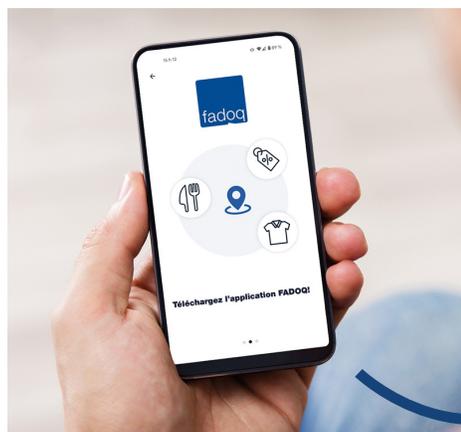
VOUS VOULEZ OFFRIR UN  
**RABAIS FADOQ**  
À VOS CLIENTS ET BÉNÉFICIER  
D'UNE VISIBILITÉ GRATUITE?

**Pour devenir partenaire**

**Annie Joly**

Responsable des partenariats  
et services aux membres  
450 759-7422 poste 229  
[evenements@fadoqlanaudiere.ca](mailto:evenements@fadoqlanaudiere.ca)

## TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION MOBILE



VOUS SEREZ  
**AUTOMATIQUEMENT  
INSCRIT AU CONCOURS**

*Jamais sans mon appli!*



## À GAGNER

- Un VR de CanaDream pour 5 nuits, une valeur de 4 500 \$\*
- 3 prix de 1 000 \$\*

POUR EN SAVOIR PLUS :

**[fadoq.ca/appli](http://fadoq.ca/appli)**

\* Question d'habileté mathématique demandée. Règlements sur [fadoq.ca](http://fadoq.ca)