

La revue

# FADOQ

## Lanaudière



## 23<sup>e</sup> Jeux régionaux

Du 23 mars au 7 juin 2024

Dard .....	23 mars
Petites quilles.....	19 avril
Course à pied .....	5 mai
Pickleball .....	21 et 25 mai
Golf.....	30 mai
Pétanque.....	7 juin



Région Lanaudière

## Mot de la présidente

Le printemps constitue toujours un extraordinaire recommencement et FADOQ-Région Lanaudière n'y échappe pas. Il est synonyme de renaissance au sein de notre organisation. Encore une fois, l'équipe du bureau régional a la bougeotte et vous offre de nouvelles activités. C'est ce que nous vous suggérons : des activités pour rencontrer de nouvelles personnes, échanger, bouger, rire et s'amuser. Et tout ça en toute sécurité. Il n'y manque que vous ! Cette diversité d'activités répond à un des volets de la mission du Réseau FADOQ ; sortir ses membres de l'isolement. Je vous invite à lire attentivement cette parution, pour poursuivre vos activités avec nous ou oser vous inscrire à des nouveautés.

Je veux souligner le dévouement de tous les administrateurs et bénévoles des clubs qui donnent de leur temps pour organiser une multitude d'activités pour leurs membres. Vous pourrez voir dans cette édition le nom des récipiendaires des prix remis lors du GALA récompense de novembre 2023.

Deux postes au C.A. de FADOQ-Région Lanaudière se sont libérés. Je suis heureuse de vous présenter les nouveaux administrateurs : M. Denis Bourrassa et M. Joao Diogo Tavares. Bienvenue parmi nous ! De plus je veux remercier tous les administrateurs pour leur implication et leur appui dans la réalisation de notre mission.

En terminant, je veux souligner l'excellent travail de M. David Moreau, notre directeur général. Merci pour ton dynamisme, ta créativité et ta rigueur. C'est un plaisir de travailler avec toi. Un merci aussi à tous les membres de l'équipe.

Bonne lecture et je vous souhaite un magnifique printemps. Au plaisir de vous rencontrer.

*Luce Gervais*

Présidente du conseil d'administration

## Mot du directeur général

Chers lecteurs de la FADOQ,

Connaissez-vous les valeurs véhiculées par notre réseau ? Les voici : coopération, engagement, équité, inclusion, intégrité, respect, solidarité et plaisir. Le petit dernier de cette liste est sans contredit mon préféré ! Je le dis souvent, la FADOQ est synonyme de plaisir. Vous serez à même de le constater par vous-mêmes à travers nos activités, sorties, voyages, visites, événements et avec les membres de nos différents clubs locaux.

Essayez nos nouvelles activités planifiées pour vous ce printemps ! Sortez taquiner le poisson entre amis ! Découvrez nos marches en forêt ! Participez au tour de l'île de Montréal à vélo ! Admirez le talent des comédiens de la pièce de théâtre La Géante ! À la FADOQ – Région Lanaudière, nous en avons pour tous les goûts !

Nous offrons également des programmes sociaux tel que « Aîné-Avisé ». Il s'agit d'une conférence gratuite à propos de la prévention des fraudes chez les 50 ans et plus, présentée par une bénévole formée de la FADOQ et un agent de la Sûreté du Québec.

Pour toutes questions, n'hésitez pas à vous informer auprès de l'équipe régionale, ils se feront un plaisir de vous répondre !

Je vous dis à bientôt et je vous croiserai sûrement lors d'une de nos nombreuses activités !

*D. Moreau*

Directeur général



### Assemblée générale annuelle

Mardi 18 juin à 10 h, Repentigny

Détails à venir dans l'édition été 2024

Pour rejoindre l'équipe régionale  
450 759-7422 poste 221 ou  
accueil@fadoqlanaudiere.ca

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:**  
36 500 copies

450 759-7422 poste 229  
fadoq.ca/lanaudiere  
communications@fadoqlanaudiere.ca

**IMPRESSION**  
Solisco

**MONTAGE GRAPHIQUE**  
Rodéo Boite Créative

**ÉDITRICE**  
Équipe régionale

## Gala reconnaissance des clubs FADOQ de Lanaudière

La 2<sup>e</sup> édition du gala reconnaissance annuel à l'attention des administrateurs des 44 clubs FADOQ locaux de Lanaudière a eu lieu le 3 novembre dernier au club de golf Montcalm à Saint-Liguori.

L'objectif de cette soirée était de souligner l'apport et le dévouement des bénévoles des clubs auprès des membres de leur communauté. Grâce à eux, les personnes de 50 ans et plus se rassemblent tout près de chez eux et partagent de bons moments par le biais d'activités, de repas et de voyages. Un grand merci !

### Catégories récompenses administrateur individuel :

- **Administrateur qui s'est démarqué par son implication remarquable dans SON CA.**  
La gagnante : Mariette Riopel, club FADOQ L'Épiphanie
- **Administrateur qui ose trahir son âge (en lien avec la campagne « Trahissez votre âge ! »)**  
La gagnante : Claudette Després, club FADOQ Lachenaie-Terrebonne
- **Administrateur qui s'est démarqué pour avoir donné un second souffle à son club.**  
Le gagnant : Jacques Bastien, club FADOQ Sainte-Marcelline

### Catégories récompenses Clubs :

- **Club qui s'est démarqué par la réalisation d'un nouveau projet**  
Club gagnant : Sainte-Marcelline  
(Par sa présence, son implication et sa visibilité au Festival des Artisans)
- **Club qui s'est démarqué pour avoir fait place à plus d'inclusion**  
Club gagnant : Île Dupas  
(Pour l'accueil de 3 membres issus de la diversité ethnique)
- **Club qui s'est démarqué par ses initiatives environnementales**  
Club gagnant : L'Assomption  
(Mode de fonctionnement sans papier - renouvellement 100% internet)



## Voyage vélo deux jours à Saint-Jean-sur-Richelieu

Coucher à l'Auberge Harris, 576, rue Champlain, St-Jean-sur-Richelieu  
Vous devez réserver votre hébergement, avant le 1<sup>er</sup> mai 2024

### Mercredi et jeudi 19 et 20 juin 2024

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

chambres avec 1 lit queen (section extérieure) **129,90 \$**  
chambres avec 2 lits queen (section intérieure) **169,90 \$**  
chambres avec 2 lits double (section extérieure) **149,90 \$**

**Souper terrasse sur le quai aux frais des participants**

**Jour 1 :** Départ de Saint-Antoine-sur-Richelieu. Parcours longeant les rives de la rivière Richelieu. Traversier sur le parcours prévoir argent comptant \$.

**59 km, peu de dénivélé**

**Jour 2 :** Départ de l'Auberge Harris, véloroute du Lac Champlain, piste cyclable la Montérégiade.

**49 km, sans dénivélé**

Réservation au [aubergeharris.com](http://aubergeharris.com) ou **1-800-668-3821**, en mentionnant que vous êtes du groupe FADOQ.

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

**Coût: 35 \$** 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.**

# Compétitions des 23<sup>e</sup> Jeux régionaux FADOQ Lanaudière

Pour s'inscrire, les compétiteurs doivent être membre FADOQ d'un club situé dans Lanaudière et habiter dans la région.

**IMPORTANT :** Si votre club FADOQ paie votre inscription, vous devez la faire par téléphone au **450 759-7422 poste 231**.

Épreuve	Équipe	Horaire	Lieu	Coûts
Dards	4 joueurs Composition libre	Samedi 23 mars 10 h à 16 h	Local des Chevaliers de Colomb 355, rue Champlain, Joliette	17,50 \$ par joueur (70 \$ par équipe)
Petites quilles	5 joueurs Composition libre	Vendredi 19 avril 9 h à 12 h	Salon de quilles de Rawdon 3870, rue Queen, Rawdon	22 \$ par joueur (110 \$ par équipe)
Course à pied 5 km	Épreuve Individuelle Groupes d'âge 50-64 ans 65 ans et plus	Dimanche 5 mai départ 9 h 30	Place Bourget Centre-Ville de Joliette	Coût de l'inscription à la Course aux 1000 pieds
Course à pied 10 km	Épreuve Individuelle Groupes d'âge 50-64 ans 65 ans et plus	Dimanche 5 mai départ 7 h 45	Place Bourget Centre-Ville de Joliette	Coût de l'inscription à la Course aux 1000 pieds

Participez aux épreuves de course à pied 5 km et 10 km des 23<sup>e</sup> Jeux régionaux en vous inscrivant à la course aux 1000 pieds de Joliette. Simplement indiquer votre numéro de membre FADOQ lors de votre inscription et vous serez automatiquement éligible au podium FADOQ – Région Lanaudière.

Inscriptions au <https://courseaux1000pieds.org/inscription/>

**Attention :** les tarifs de la course aux 1000 pieds augmentent le 1<sup>er</sup> mars et sur place.

Pickleball	2 joueurs Mixte	Mardi 21 mai 16 h à 21 h (Reporté au lendemain si pluie)	Parc des Vignobles rue du Terroir, Terrebonne	22,50 \$ par joueur (45 \$ par équipe)
	2 joueurs Homme Femme	Samedi 25 mai 9 h à 17 h (Reporté au lendemain si pluie)	Parc du Rucher 1268, avenue de la Grande Allée, Mascouche	
Golf	2 joueurs Mixte Homme Femme	Jeu 30 mai 12 h à 18 h	Club de golf Montcalm 1800, chemin Nadeau, Saint-Liguori	125 \$ par joueur (250 \$ par équipe) • Taxes et pourboire • Droit de jeu • Voiturette • Lunch dîner • Consommation
Pétanque	3 joueurs Composition libre	Vendredi 7 juin 9 h à 16 h (Reporté au lendemain si pluie)	Parc Pierre-Dalcourt 4999, rue Coutu, Saint-Félix-de-Valois	20 \$ par joueur (60 \$ par équipe)

Détails sur chacune des compétitions et inscriptions en ligne, par équipe, au [fadoq.ca/lanaudiere](http://fadoq.ca/lanaudiere).  
Pour toutes questions, communiquez avec Bruno Bellerose au [sports@fadoqlanaudiere.ca](mailto:sports@fadoqlanaudiere.ca)  
ou **450 759-7422 poste 237**.

Inscriptions en ligne au [www.fadoqlanaudiere.ca](http://www.fadoqlanaudiere.ca)

Des questions sur les activités de loisirs :

**450 759-7422 poste 221**

OU [accueil@fadoqlanaudiere.ca](mailto:accueil@fadoqlanaudiere.ca)

## Activités de plein air en mars, avril, mai et juin.

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'encadreurs.

### Voyage de pêche

**Mercredi, jeudi et vendredi 26, 27 et 28 juin**

**Deux journées de pêche et deux nuitées à la pourvoirie du Domaine Bazinet**

Le coût du forfait inclut un rabais FADOQ de 40 \$ par personne.

Réservation avant le 15 avril 2024 auprès de la pourvoirie du Domaine Bazinet [www.domainebazinet.com](http://www.domainebazinet.com)  
ou **450 886-4444** en mentionnant que vous êtes du groupe FADOQ. Coûts :

**Occupation double : 594 \$**  
par personne, taxes incluses

**Occupation simple : 870 \$**  
par personne, taxes incluses

**Coût : 35 \$** en frais d'inscription et accompagnateur FADOQ – payable à l'inscription – non-remboursable PLUS frais du forfait.

**Minimum 15 participants pour confirmer la tenue du voyage de pêche.**

#### Inclus :

- 2 nuitées à l'auberge ou en chalet
- Deux soupers table d'hôte 3 services
- Deux déjeuners
- Deux dîners transportables en chaloupe
- Service sur les repas
- Droit de pêche, 2 jours
- Embarcation, moteur électrique et veste de sécurité
- Internet sur le site de l'auberge
- Accès à la mini ferme, aux sentiers pédestres balisés, à la baignade

#### Non-inclus :

- Permis de pêche
- Appâts et équipement de pêche (en vente et location sur place)

### 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

### Épicuriens, épicuriennes vous avez rendez-vous !

**Randonnée dans les sentiers du Mont Marcil suivi d'un 5 à 7 accords mets et vins au vignoble Saint-Gabriel.**

Vous pouvez participer à l'une ou l'autre des activités, mais les deux, c'est mieux !

**Jeudi 2 mai**

Randonnée de 13 h à 16 h 30

Distance 8 km, niveau intermédiaire avec léger dénivelé

Aller-retour du vignoble Saint-Gabriel jusqu'au village de Saint-Didace

**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 \$**

### Le Tour de l'Île 2024 en groupe FADOQ !

**Dimanche 2 juin**

Formation d'un groupe FADOQ au Tour de l'Île 2024 pour le parcours.

**Parcours régulier de 50 km**

Le maillot de vélo de la région est disponible sur notre site web et à nos bureaux pour nos cyclistes.

**Intéressé à participer ?**

Contactez Bruno Bellerose au [sports@fadoqlanaudiere.ca](mailto:sports@fadoqlanaudiere.ca)  
ou **450 759-7422 poste 237**.

## Marches

### Bois de l'équerre / 6 km facile (bottes de marche, possibilité de crampons)

Jeudi 21 mars – 12 h à 14 h 30

Départ de l'entrée du parc au 49, rang de l'Équerre, Laval

### Centre de la Nature de Laval / 5 km facile

Mercredi 3 avril – 13 h à 15 h

Départ du 901, avenue du Parc, Laval

### Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies / 5 km facile (bottes de marche)

Mardi 9 avril – 10 h à 12 h

Départ du chalet Héritage, 14905, rue Sherbrooke, est, Montréal

Prévoir 9,75 \$ par automobile pour le stationnement ou gratuit dans les rues avoisinantes

### Réserve Marie-France Pelletier / 5 km facile

Jeudi 11 avril – 13 h à 15 h

Départ du stationnement 550, chemin des Prairies, Joliette

### TransTerrebbonne / 5 km facile

Mardi 16 avril – 10 h à 12 h

Départ du stationnement du boulevard de La Pinière, Terrebonne

### Sentier Champêtre / 5 km facile

Jeudi 16 mai – 10 h à 12 h

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

### Parc du Grand-Coteau / 5 km facile

Mercredi 22 mai – 10 h à 12 h

Départ du stationnement 2510, boulevard de Mascouche, Mascouche

### Parc Riverain et de l'île Vessot / 5 km facile

Mercredi 29 mai – 10 h à 12 h

Départ du premier stationnement du boulevard Base-de-Roc, Joliette

### Vieux-Terrebonne, Île-des-Moulins / 5 km facile

Suivi d'un cornet pour ceux qui le désireront (\$)

Jeudi 6 juin – 19 h à 21 h

Départ du stationnement du Collège Saint-Sacrement, 901, rue Saint-Louis, Terrebonne

### Marche TransTerrebbonne / 6 km facile

Mercredi 12 juin – 9 h à 11 h

Départ du stationnement sur le chemin Comtois, face à l'avenue des Roseaux, Terrebonne



## Randonnées

### Sentiers du Lac en Cœur / 7,6 km intermédiaire (crampons ou raquettes)

Mardi 26 mars – 10 h à 14 h

Rendez-vous dans le stationnement de l'Hôtel de Ville de Mandeville à 9 h 30 afin de se suivre en voiture jusqu'à l'entrée des sentiers

### Parc Alfred-Kelly / 10 km intermédiaire

Mardi 23 avril – 10 h à 14 h

Départ du stationnement 1272, rue de la Traverse, Prévost

### Parc de la Rivière Doncaster / 8 km intermédiaire

Mardi 30 avril – 10 h à 14 h

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

### Mont-Marcil / 8 km intermédiaire

Jeudi 2 mai – 13 h à 16 h 30

Départ de la plantation de pins rouges du vignoble Saint-Gabriel, 2190, rang St-David, Saint-Gabriel-de-Brandon  
Un 5 à 7 accords mets et vins suivra à 17 h – voir encadré à la page 5



© www.alltrails.com/fr/randonnee/canada/quebec/boucle-de-la-riviere-doncaster

## Intergolf

L'intergolf vise à réseauter des membres FADOQ afin de favoriser les nouvelles amitiés et la pratique du golf. L'activité est inclusive, les parties sont amicales, sans compétition. La formule de type Vegas est privilégiée. Le coût indiqué inclut la voiturette et les taxes. Pour information, communiquez avec Bruno Bellerose au [sports@fadoqlanaudiere.ca](mailto:sports@fadoqlanaudiere.ca) ou 450 759-7422 poste 237.



### Club de golf St-Janvier

Mercredi 8 mai

21 081, rue Charles, Mirabel

Coût: 67 \$

### Centre de golf de Lanaudière

Mercredi 12 juin

900, rang de la Presqu'île, L'Assomption

Coût: 69 \$

### Club de golf de Crabtree

Jeudi 4 juillet

1039, chemin Archambault, Crabtree

Coût: 50 \$

### Club de golf Saint-Donat

Jeudi 29 août

92, route 329, Saint-Donat

Coût: 79 \$

### Club de golf de Rawdon

Jeudi 12 septembre

3999, rue Lakeshore, Rawdon

Coût: 53 \$

## Vélo

### Circuit P'tit Train du Nord / 45 km facile

Jeudi 25 avril – 10 h à 15 h

Départ du stationnement de la gare de Blainville

Dîner sur une terrasse de Saint-Jérôme (à vos frais) ou apportez votre lunch

### Circuit parc d'OKA / 36 km facile

Mardi 14 mai – 10 h à 14 h

Départ du stationnement de la bibliothèque de Sainte-Marthe-sur-le-Lac

### Circuit Terrebonne, boulevard Gouin, pont de la 25 / 50 km facile

Mardi 28 mai – 10 h à 14 h

Départ du stationnement derrière le théâtre du Vieux-Terrebonne



### Circuit Lavaltrie, Berthier, Sainte-Élisabeth, Joliette / 72 km intermédiaire

Mardi 4 juin – 10 h à 15 h

Départ du stationnement du centre Marcel Bonin, Joliette  
Bière à l'Albion au retour (à vos frais)

### Circuit L'Assomption / 50 km facile

Mardi 11 juin – 10 h à 15 h

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

### Voyage vélo deux jours à Saint-Jean-sur-le-Richelieu

Mercredi 19 et jeudi 20 juin

Voir encadré page 3

### Circuit Saint-Jacques-de-Montcalm / 42 km facile

Jeudi 25 juin – 10 h à 14 h

Départ du stationnement de l'église de Saint-Jacques



### Atelier de réparation de crevaison pour vélo avec ou sans assistance électrique avec L'Atelier Clandestin. Sortie vélo dans L'Épiphanie / 25 km facile

Jeudi 18 avril – 10 h à 14 h

Rendez-vous au parc Béram, intersection de la route 341 et de la rue Béram, à L'Épiphanie

#### Contenu de l'atelier de réparation d'une crevaison:

- Défaire la roue
- Libérer le frein
- Choisir le bon tube
- Changer le tube
- Gonflage: pompe, option CO<sup>2</sup>, grosseur de la valve, pression
- Contenu d'une trousse de dépannage

#### Visite à l'atelier Clandestin:

- Bar à café, café gratuit pour tous!
- 20% sur les accessoires lors de cette journée
- 50% sur les vêtements de vélo sélectionnés

## Visite dans des jardins

### Visite guidée des Jardins Moore et marche au parc métropolitain du Domaine-Seigneurial-de-Mascouche

Jeudi 13 juin – 10 h à 13 h 30

Rendez-vous au 300, Place des Rapides, Mascouche

Pique-nique aux Jardins Moore, apportez votre lunch

Coût: 15,50 \$

### Visite guidée aux jardins de la Maison Antoine Lacombe

Vendredi 21 juin – 10 h à 11 h 30

Rendez-vous au 895, rue de la Visitation, Saint-Charles-Borromée

Coût: 12 \$

## Visite culturelle

### Théâtre: Polytechnique

Samedi 16 mars, 20 h

Centre Culturel Desjardins, Joliette

25% avec le Code promo: fadoq25

(pour membres FADOQ seulement)

### Visite de la Maison Symphonique et concert

L'OSM salue les 55 ans de carrière de Patrick Norman

Mardi 21 mai, départ de Joliette à 15 h

Place des arts, 1600, rue St-Urbain, Montréal

Transport en autocar à partir de Joliette, souper au frais du participant

Coût: 115 \$

### L'envers du décor

16 avril 2024, 19 h 30

Carrefour culturel de Notre-Dame-des-Prairies

Gratuit – Réservation au 450 759-6202

### Théâtre: La Géante

Soirée exclusive FADOQ

Jeudi 8 août 2024

Centre Culturel Desjardins, Joliette

Coût membres FADOQ: 43,40\$ (taxes et frais inclus)

## Aquaforme avec KINELITE

Les mercredis du 3 avril au 5 juin de 13 h 30 à 14 h 30

Les vendredis du 5 avril au 7 juin de 11 h à midi

1220, avenue de la croisée, Terrebonne

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



PARRO INFO  
DÉVELOPPEMENT

Soutien informatique  
Conception de logiciels personnalisés  
Réparation et conception d'ordinateurs  
Simulateurs F1 - GT - Karting - Avion

Suivez-nous



www.parroinfo.com

299, boul. Antonio-Barrette, Notre-Dame-des-Prairies, Qc J6E 1G1  
450 752-1558 Sans frais: 1 877 907-2776

**35 ans Albatros**  
Lanaudière  
Accompagnement fin de vie et endeuillé.  
Soutien téléphonique.  
Formation en soins palliatifs.

☎ 450 966-9508 🌐 albatrosLANAUDIERE.COM  
✉ infos@albatrosLANAUDIERE.ORG

Canada Financé par le gouvernement du Canada par le fonds de relance des services communautaires

## Rejoignez notre communauté d'apprenants retraités

ANGLAIS ESPAGNOL



- Voyagez librement
- Gardez l'esprit alerte
- Communiquez avec des membres de la famille bilingues
- Écoutez vos émissions préférées

**Évoluciole**  
ÉCOLE DE LANGUES

**10 %**

de rabais sur les cours de groupe pour les membres de la Fadoq

Spécialisée pour les 50 ans et plus

www.evoluciole.com 418-476-0269

## 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

# Entraînement physique en groupe

En partenariat avec Clinique Kinésia

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

Coût: 155 \$ taxes incluses

## Cardio tonus sur chaise 50+ / débutant

Les mercredis du 17 avril au 19 juin  
De 10 h 45 à 11 h 45

Un cours d'intensité léger: combinaison d'exercices cardiovasculaires et musculaires qui se font debout et/ou sur chaise. Aucun exercice au sol.

## Cardio tonus sur musique 50+ / intermédiaire

Les lundis du 15 avril au 17 juin  
De 14 h 15 à 15 h 15

Entraînement de type danse aérobique et exercices musculaires sur musique. Vous devez être capable de faire des exercices au sol. Ce cours nécessite une bonne condition physique et d'être capable de maintenir un effort moyennement soutenu.

## Cardio tonus 50+ / avancé

Les lundis du 15 avril au 17 juin  
De 13 h à 14 h

Un cours qui combine des exercices cardiovasculaires et musculaires. Vous devez être capable de faire des exercices au sol. Ce cours nécessite une excellente condition physique et d'être capable de maintenir un effort soutenu.

## Mobilité, stabilisateur et flexibilité

Les lundis du 15 avril au 17 juin  
De 11 h à 12 h

OU

les mercredis du 17 avril au 19 juin  
De 9 h 30 à 10 h 30

Un cours qui combine des exercices de mobilité, de stabilité et de flexibilité. Vous devez être capable de faire des exercices au sol et de vous relever facilement du sol. Pour ceux qui recherchent un cours qui offre des exercices thérapeutiques.

# 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.

À partir de la session printemps 2024, les cours seront offerts simultanément par 3 régions FADOQ: Île-de-Montréal, Rive-Sud-Suroît et Lanaudière, ceci afin d'assurer le minimum de 8 inscriptions par groupe.

La boutique d'inscription sera gérée par FADOQ Rive-Sud-Suroît, mais vous pouvez continuer de nous téléphoner au **450 759-7422 poste 221** pour du soutien, au besoin.

### Plateforme Zoom

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

**Début semaine du 8 avril – fin semaine du 10 juin**

## Espagnol niveau LEA 1

Les lundis de 9 h à 10 h 30 OU les mercredis de 9 h à 10 h 30 OU les jeudis de 9 h à 10 h 30

## Espagnol niveau LEA 2

Les lundis de 11 h à 12 h 30 OU les jeudis de 11 h à 12 h 30

## Espagnol niveau LEA 3

Les jeudis de 13 h à 14 h 30

## Espagnol niveau LEA 4

Les mardis de 9 h à 10 h 30

## Espagnol niveau LEA 5

Les mardis de 11 h à 12 h 30

## Espagnol niveau LEA 6

Les mardis de 13 h à 14 h 30

## Espagnol niveau conversation (avancé)

Les lundis de 13 h à 14 h 30



**PLANIFIER**  
tous les détails  
entourant votre décès.

**RASSEMBLER**  
les informations pertinentes  
et les documents utiles.

# LA TROUSSE AVANT DE M'ENVOLER

**INDIQUER**  
où se trouve tous les documents  
pour régler les détails administratifs  
en lien avec votre décès.

**RÉSUMER**  
en un document toutes les dispositions  
que vous avez prises  
en prévision de votre décès.

SEULEMENT 15 \$

### INFORMATION ET COMMANDE

accueil@fadoqlanaudiere.ca | 450 759-7422 poste 221  
fadoq.ca/lanaudiere/ressources/deces-et-succession



**Manoir Louis Jolliet**

*"L'endroit où il fait bon rire, manger et vivre!"*

360 Pl. F. H. Jones #9B1, Joliette, QC J6E 9B3  
(450) 753-5900



**COURONNEMENT  
MOZART & VIVALDI**  
ENSEMBLE VOX LUMINOSA

Série Grands Concerts

THÉÂTRE ALPHONSE-DESJARDINS  
Dimanche 17 mars 2024, 15 h

Billets : 450 589-9198  
aramusique.org



# Vos rabais | Pour économiser temps et argent



## ALIMENTATION

- Boucherie Viandes Perreault inc
- La boîte du chef



## 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
- Starfrit



## LIBRAIRIE-PAPETERIE

- Cartouches Lanaudière
- Librairie Martin
- Rabais Campus



## RESTAURATION

- Benny & Co.
- Le Privilège
- Pizza Salvatoré
- Mikes
- Thaïzone
- 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
- 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
- Jocelyn Houle CPA inc.
- Résidence funéraire de Lanaudière



## VÉHICULE

- Antirouille Métropolitain
- Blackcircles.ca
- Centre Castrol Express
- Proxi et Proxi Extra
- Hydro Solution



## SPORT – LOISIR – CULTURE

- Action Pickleball
- Action Sport Physio inc.
- À fleur de pot
- Carte Bateau.com
- Centre culturel Desjardins
- Centre Mouvement Bien-être
- Club Créatif DeSerres
- Club de Golf Joliette
- École de musique Fernand Lindsay
- Énergie Cardio
- Évoluciole
- Festival de Lanaudière
- Hachem
- Kaizen Arts Martiaux et Bien-être
- Lyse-Anne Roy artiste
- Ma zone Fit
- Musée d'art de Joliette
- Musée Gilles Villeneuve
- Sports Experts Atmosphère Galeries Joliette



## AUTRES

- Catit.ca
- Les Trophées JLM
- Signé Local



## TOURISME – VOYAGE

- Canada Dream
- 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.

## VÊTEMENTS ET ACCESSOIRES

- Boutique Gabrielle Mode
- Boutique Maillots Maillots
- Chaussures Pop Go Sport, Mascouche
- Chaussures Yellow
- Grenier
- L'Équipeur

**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](mailto:evenements@fadoqlanaudiere.ca)