



Région Bas-Saint-Laurent



# Programmation Événements et activités Automne 2022



## **Pour nous joindre et ne rien manquer:**

Inscrivez-vous à notre infolettre.

Visitez notre site web:

[www.fadoq.ca/Bas-Saint-Laurent/](http://www.fadoq.ca/Bas-Saint-Laurent/)

et notre page Facebook

**Nouveauté!**



## **Sortie en kayak au parc du Bic**

Observez une faune marine et une faune ailée typique de la région lors d'une excursion en kayak sur l'estuaire. Une magnifique activité de kayak avec un paysage paradisiaque qui s'adresse du débutant à expert !

**Date et heure :** Le mardi 20 septembre 2022 de 13 h à 16 h 30. Nous vous demandons d'arriver 15 minutes à l'avance.

**Tarif :**

- 20 \$ membre FADOQ/ 25 \$ non-membre FADOQ

**Inclus :** Combinaison humide, kayak, pagaie et guide pour l'activité.

**Inscription et paiement obligatoire** avant le 31 août 2022.

418 893-2111#1 (800 828-3344) ou par courriel à :

[info@fadoqbsl.org](mailto:info@fadoqbsl.org)

Les places sont limitées pour la sortie.

**N'oubliez pas :** maillot, serviette, vêtements de rechange, manteau, coupe-vent, casquette, crème solaire, eau, collation soutenante.

**Partenaires de l'activité :** Groupe plein air RDL  
Programme Nouveaux Horizons pour les aînés



**Jeux de cartes et de dés variés  
selon les goûts des participants (es)!**

**Quand:** Les mercredis à partir du 21 septembre 2022

**Heure:** 13 h 15 à 16 h 15

**Endroit:**

Point de service de Rivière-du-Loup

Bureau de la FADOQ BSL

445B, rue Lafontaine

**Inscription obligatoire:** 418 893-2111 #1

ou [info@fadoqbsl.org](mailto:info@fadoqbsl.org)

**On vous attend!**



**Nouveauté!**

## Grande marche FADOQ 2022

Sur un site enchanteur, venez découvrir Le Canyon des Portes de l'Enfer avec des guides et un encadrement sécuritaire des lieux. En passant par le sentier des draveurs, la passerelle de 63m de hauteur, de la descente aux enfers (300 marches, facultatif) en longeant le canyon et la chute `Chaud` de 20m et le chemin du portage. Une beauté de la nature à découvrir ou à redécouvrir! Là où les draveurs ont travaillé fort !

**Date** : Le samedi 1er octobre 2022

**Lieu** : Canyon des Portes de l'Enfer, St-Narcisse de Rimouski

**Coût** : 10 \$ pour l'accès au site

2 parcours sont offerts avec des niveaux de difficultés différents :

**1er** : Modéré, quelques escaliers de 7-8 marches avec sentier très bien aménagé.

**2e** : Modéré à intermédiaire, on ajoute la descente et la remontée du secteur des 300 marches.

- Apportez vos bouteilles d'eau
- Dîner sur place, apportez votre lunch
- Et surtout votre bonne humeur !

### **Partenaires de l'activité :**

Groupe plein air RDL

Programme Nouveaux Horizons pour les aînés



**Inscription obligatoire avant le 19 septembre 2022**

**Par téléphone: 418 893-2111 #1**

**courriel: [info@fadoqbsl.org](mailto:info@fadoqbsl.org)**



## Atelier de peinture avec l'artiste Deny Cloutier

Organisé par le Club FADOQ de Sully.

Venez faire un artiste de vous!



**De débutant à expert**, ce cours est offert à tous!

Vous repartez avec votre toile terminée en moins de 2 h 30.

**Lieu** : Club FADOQ de Sully, 524, rue de la Fabrique, Pohénégamook,  
QC GOL 1JO

**Date** : Le dimanche 18 septembre 13 h

**Tarif** : 55 \$ matériel complet fourni!



**Inscription obligatoire, places limitées:**

418 893-2111 #1

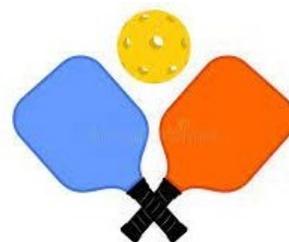
[info@fadoqbsl.org](mailto:info@fadoqbsl.org)

## LIGUES DE PICKLEBALL 2022

Ligues	Jour	Début	Nombre de semaines	Horaire
Rivière-du-Loup	Jeudi	22 septembre	12	18 h 30 à 20 h
St-Arsène	Mardi	4 octobre	12	19 h à 20 h 30
Témiscouata-sur-le-Lac	Mercredi	5 octobre	12	19 h 15 à 20 h 45
Pohénégamook	Mercredi	12 octobre	10	19 h à 20 h 45

• **Ligue du Club FADOQ de Rivière-Bleue :**

Contactez Lise Bérubé au 581 656-0777



• **Ligue du Club les Bons Vivants de Ste-Flavie :**

Contactez-nous au 1 800 828-3344 #1

*N.B.: Le matériel de base est disponible gratuitement.*

**Inscription obligatoire : 418 893-2111 #1 [info@fadoqbsl.org](mailto:info@fadoqbsl.org)**

***Club de Pickleball de Rimouski***

**Pour information :**

Jean-Charles Fournier

418 723-9252





**GRATUIT**

**Aîné-Avisé** est un programme de sensibilisation à la **fraude**, la **maltra-**  
**tance** et l'**intimidation** envers les personnes âgées.

Les séances d'information ont pour objectif de favoriser la discussion et de susciter la réflexion à travers la présentation de vidéos portant sur des notions clés. Voici le calendrier:

Lieu	Adresse	Date / heure
Pohénégamook	Sous-sol de l'église de Saint-Éleuthère 1904, rue St-Vallier, Pohénégamook <u>Qc G0L 1J0</u>	Le jeudi 20 octobre 13 h 30

**Inscription obligatoire :**

418 893-2111 #1 ou [info@fadoqbsl.org](mailto:info@fadoqbsl.org)



Merci à nos Grands partenaires et commanditaires



Auto • Habitation



Vie • Santé • Investissement

**Nouveauté!**



## St-Gabriel-de-Rimouski

### Parc de sentiers aériens dans les arbres

Le parc de sentier aérien Forêt de Maître Corbeau est une activité ludique et écologique située au cœur de la forêt du lac des Frères, celle-ci étant la seule érablière à bouleaux jaunes ancienne certifiée par le MRNF dans le Bas-Saint-Laurent.

Cette activité développe la prise en charge individuelle, fait la promotion de l'activité physique et sensibilise les participants à l'importance de la préservation des ressources naturelles, le tout en assurant frissons et défis pour les aventuriers de tout âge.

Avec ses 94 jeux de niveaux de difficultés croissantes, totalisant plus de 5 500 pieds de sentiers aériens, les parcours s'adressent à une clientèle de tout âge. Sous la supervision de guides expérimentés, venez vivre une expérience aérienne unique au Québec dans la canopée d'une forêt exceptionnelle.

[www.domainevalga.com/foret-de-maitre-corbeau/](http://www.domainevalga.com/foret-de-maitre-corbeau/)

**Quand:** Le samedi 29 octobre 2022, 13 h 30

**Où:** 300 Chemin des Écorchis, St-Gabriel-de-Rimouski, Qc G0K 1M0

**Prix:** 10 \$ membre et 15 \$ non-membre

**Inscription obligatoire:** avant le 17 octobre 2022 au

418 893-2111 # 1 ou sans frais

1 800 828-3344 ou par à [courriel: info@fadoqbsl.org](mailto:info@fadoqbsl.org)

**Partenaires de l'activité :**

Groupe plein air RDL

Programme Nouveaux Horizons pour les aînés





**Région Bas-Saint-Laurent**

**30 ans, faut fêter ça!**

**BOUFFONNERIES AUTOMNALES 2022**

**Quand: le mercredi 7 septembre**

**(activité remise au lendemain si pluie)**

**Horaire: 10 h à 15 h**

**Où: Plage de Pohénégamook**

**(50, Chemin de la Tête du Lac, Pohénégamook, QC G0L 1J0)**

**Coût: Gratuit**

**Oyé! Oyé!**

**Afin de souligner le 30e anniversaire de la FADOQ Région Bas-Saint-Laurent, nous vous invitons à cette merveilleuse journée de Bouffonneries automnales!**

**Au programme:**

**Jeux loufoques, dîner (épis de maïs & hot dogs) et musique seront à l'honneur!**

**Prix de présence et de participation!**

**Apportez votre bonne humeur et surtout**

**amusez-vous, plaisir garanti!**

**Inscription obligatoire:** La date limite pour s'inscrire est le mardi 23 août 2022 au 418 893-2111 # 1 ou à:

[info@fadoqbsl.org](mailto:info@fadoqbsl.org)





Club FADOQ Les Blés d'Or de la Métis  
Bas-Saint-Laurent

## 50 ans, faut fêter ça!

Le Club Les Blés d'Or de la Métis FADOQ Région Bas Saint-Laurent est fier de vous inviter à leur 50e anniversaire!

**Le dimanche 16 octobre 2022**

- 11 h Arrivée
- 12 h Dîner: buffet froid
- 13 h **Spectacle avec l'artiste Guillaume Leclerc, natif de La Pocatière**
- 15 h Danse en ligne
- 17 h Fin des festivités
- Coût :
- 20 \$ Adulte 16 ans et plus
- 10 \$ Enfant de 7 à 15 ans
- Gratuit 6 ans et moins
- **Endroit: Centre récréatif de St-Octave** 134, Chemin Kempt, Saint-Octave-de-Métis, Qc G0J 3B0



**Inscription obligatoire:** avant le 2 octobre 2022 au 418 893-2111 # 1 ou sans frais 1 800 828-3344 ou par courriel à [info@fadoqbsl.org](mailto:info@fadoqbsl.org)

**Nouveauté!**



**GRATUIT**

Les ateliers consistent à être en forme physiquement et mentalement avec des exercices simples sur chaise et/ou debout selon vos capacités.

Pour agrémenter le tout, il y aura une pause café/collation, des jeux (ex: pétanque atout, etc.), quelques conférences, des conseils pratiques de saines habitudes de vie, des petits jeux pour le cerveau, des cafés discussions, des outils et plus encore suivront après les séances d'exercices.

De plus, vous serez capable de continuer à la maison! Tout cela dans une ambiance conviviale et des exercices adaptés à chacun!

Votre animatrice Brigitte Timmons avec plus de 15 ans d'expérience vous attend!

**Endroit :** À déterminer à Rivière-du-Loup

**Quand:** Les mardis de 13 h 15 à 15 h15

**Date:** Octobre à décembre: date précise à venir

**Inscription obligatoire : 418 893-2111 #1**



Il y aura d'autres activités à venir prochainement pour l'automne.

Suivez-nous sur:

.Facebook: FADOQ Région Bas-St-Laurent

.Site internet: [www.fadoq.ca](http://www.fadoq.ca) Sélectionner: région Bas-Saint-Laurent dans l'onglet en haut à gauche!

Vous n'êtes pas membre de la FADOQ Région Bas-Saint-Laurent? Il est toujours temps de le devenir et de profiter d'une foule de rabais partout au Québec!

Vous avez des suggestions d'activités? Appelez-nous et écrivez-nous! Les coordonnées sont à la dernière page!

Au plaisir de vous rencontrer!!!

Brigitte Timmons

Agente de développement en loisirs et culture

FADOQ Région Bas-Saint-Laurent



Pour nous joindre:

1 800 828-3344 ou 418 893-2111 #1

Courriel: [info@fadoqbsl.org](mailto:info@fadoqbsl.org)

**Bureau régional**

474, rue des Étudiants  
Pohénégamook  
Qc G0L 1J0

**Point de service RDL**

445B, rue Lafontaine  
Rivière-du-Loup  
Qc G5R 3C1

**Brigitte Timmons**

Agente de développement en  
loisirs et culture

[b.timmons@fadoqbsl.org](mailto:b.timmons@fadoqbsl.org)

418 893-2111 #3

Merci à nos Grands partenaires et commanditaires



Auto • Habitation



Vie • Santé • Investissement