



Région
Bas Saint-Laurent

Programmation

Événements et activités

Hiver / printemps 2023



Pour nous joindre et ne rien manquer:

Inscrivez-vous à notre infolettre.

Visitez notre site web:

www.fadoq.ca/Bas-Saint-Laurent/

et notre page Facebook

Conférence et spectacle de musique avec Étienne Drapeau



Faire le choix du bonheur

Dans sa conférence, Étienne vous fera découvrir de quelle manière la pensée positive et la gratitude peuvent littéralement transformer votre vie! Pour Étienne, le bonheur est bien plus qu'un état d'âme ou une simple émotion; c'est une philosophie, une façon de vivre et de voir la vie. L'esprit humain produit plus de 60 000 pensées par jour et 80 % de ces pensées habituelles sont négatives. Apprenez à reprogrammer votre cerveau pour le bonheur! De plus, il nous interprètera quelques uns de ses plus grands succès !

Date : Jeudi 16 février 2023 à 19 h

Endroit : Maison de la culture de Rivière-du-Loup (67, rue du Rocher, Rivière-du-Loup, Qc G5R 1J8)

Coût : 10 \$ plus taxes le billet par personne.

Les billets sont en vente sur **Event'nroll** ou par téléphone au 418 893-2111 #1, une carte de crédit sera nécessaire pour la réservation.



Randonnée en raquettes

Randonnée en raquettes de 6 km en forêt

Date : Jeudi 2 février 2023 à 10 h

Endroit : Parc du Mont-Citadelle (69, Route du Mont-Citadelle, Saint-Honoré-de-Témiscouata, Qc G0L 3K0)

Coût : Gratuit

Niveau de difficulté : Facile à intermédiaire



Une randonnée de 6 km (aller/retour) dans un sentier boisé. Après la randonnée, il sera possible de dîner au restaurant à vos frais avec le groupe.

Inscription obligatoire

Bienvenue à tous !



Randonnée en raquettes

Date : Samedi 25 février 2023 à 10 h 30

Départ en autobus : 9 h du centre commercial de Rivière-du-Loup derrière le Tim Hortons; arriver au moins 15 minutes avant le départ.

Lieu : **Parc national du Bic** (3382, Route 132 ouest, Rimouski, Qc G0L 1B0)

Coût : 10 \$ membre FADOQ / 15 \$ non-membre FADOQ (pour le transport en autobus)

Gratuit : La passe journalière sera payée par la FADOQ pour les personnes qui seront inscrites.

Niveau : Intermédiaire

Inscription obligatoire

Randonnée en raquettes de 10 km au Parc national du Bic pour emprunter le sentier La Citadelle, La Colonie nord et le retour se fait par le sentier Le Portage.

Le départ se fait sur place au Centre de services de la Rivière-du-Sud ouest à 10 h 30. Un relais est disponible pour le lunch.



Journée multisports hivernale

Raquettes, ski de fond et glissade sur tube !

La **FADOQ Région Bas-Saint-Laurent** en collaboration avec le **Groupe plein air RDL** vous invite à venir profiter des activités hivernales !

Date et heure : Mercredi 15 mars 2023 de 10 h à 15 h 30

Endroit : Centre plein air familial de Cabano (69, rue des Érables, Témiscouata-sur-le-Lac, Qc G0L 1E0)

Coût : 5 \$ membre FADOQ / 8 \$ non-membre FADOQ

Inscription obligatoire

Note importante : Nous pouvons faire le prêt de raquettes pour la journée gratuitement. Pour le ski de fond, vous devez avoir votre équipement.

Un chalet chauffé est disponible pour aller se réchauffer avec services sanitaires et dîner sur place (vous devez apporter votre dîner froid ou thermos).

Une petite surprise vous sera offerte sur place en après-midi !



Sortie en ski de fond

La **FADOQ Région Bas-Saint-Laurent**, en collaboration avec le **Groupe plein air RDL**, organise une sortie en ski de fond dans le quartier Saint-Ludger de Rivière-du-Loup. Huit kilomètres de sentiers vous offrent l'évasion sur un plateau blanc, dans la tranquillité d'un boisé situé dans le prolongement du parc des Chutes.

Date et heure : Vendredi 13 janvier 2023 à 13 h

Endroit : Ski de fond Saint-Ludger RDL (8 A, rue Paul-Étienne-Grandbois, Rivière-du-Loup, Qc G5R 4Y6)

Coût : La passe journalière sera payée par la FADOQ pour les personnes qui seront inscrites à l'activité.

Niveau : Facile

Inscription obligatoire

Un prêt d'équipement de ski de fond est offert gratuitement sur place en quantité limitée. En cas de mauvaise température, la sortie de ski de fond sera remise à une date ultérieure.





Antidote VIT s'inscrit dans une volonté de participer à créer une culture du vieillissement vivant. La personne aînée est une personne à part entière vivant une expérience spécifique et vivante. Vieillir vivant jusqu'au bout! Une personne en réorientation face à un nouveau chemin de vie, sans occulter le lot d'inconvénients du vieillissement.

Date et heure : Les mardis du 7 février au 4 avril 2023 de 13 h à 16 h (relâche semaine du 6 mars 2023)

Durée : 1 fois / semaine en raison de 3 heures chaque fois, sur 8 semaines.

Coût : 20 \$ pour les 8 semaines

Endroit : Point de service de la FADOQ Région Bas-Saint-Laurent (445B, rue Lafontaine, Rivière-du-Loup, Qc G5R 3C1)

Formatrice : Madame Hélène Levesque

Inscription obligatoire

Antidote VIT a été créé par mesdames Nikole Dubois, Martine Comtois et Thérèse McComber, en 2010, et a été mis à jour en avril 2022.



Musée du
Bas-Saint-Laurent

Visite guidé au Musée

À travers cette exposition, l'artiste multidisciplinaire Ève Tagny se questionne sur la culture, le symbolisme et la domestication de la rose. L'artiste considère les jardins et les paysages perturbés par les humains comme des lieux mutables de notre mémoire personnelle et collective, qui s'inscrivent dans les dynamiques de pouvoir, des histoires coloniales et leurs héritages.

Date : Mercredi 12 avril 2023 à 13 h 30

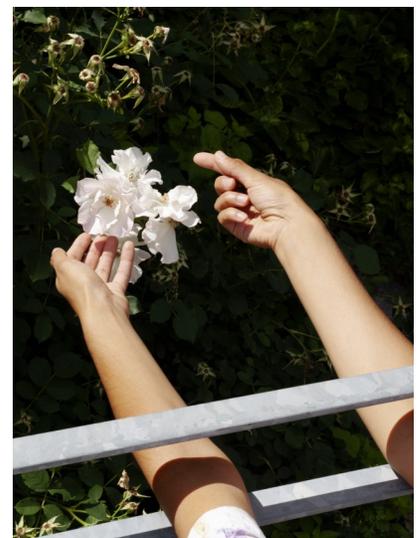
Endroit : Musée du BSL (300, rue Saint-Pierre, Rivière-du-Loup, Qc G5R 3V3)

Coût : 5 \$ payable sur place

Artiste : Ève Tagny avec l'exposition Fragments de roses

Formule salon de thé avec Marie-Soleil guide du musée

Inscription obligatoire



Formation sur tablette

IPad et/ou Android



ATELIERS
fadoq.ca

Date : À partir du 6 février 2023 à 13 h 30 d'une durée de 2 heures de formation à tous les lundis. IPad ou Android selon la demande.

Durée : 8 semaines

Endroit : Bureau FADOQ de Pohénégamook (474, rue des Étudiants, Pohénégamook, Qc G0L 1J0)

Coût : 25 \$ qui inclut votre cahier de formation

Formatrice : Madame Manon Patry

Inscription obligatoire

L'enseignement se fera par groupe de 2 à 4 personnes maximum. Chaque personne doit avoir sa tablette personnelle pour effectuer la formation.

En collaboration avec :



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 3 heures.

Lieu : Club FADOQ de Sully (524, rue de la Fabrique, Pohénégamook, Qc G0L 1J0)

Date : Dimanche 12 mars 2023 à 13 h.

Tarif : 55 \$ matériel complet fourni



Inscription obligatoire

Venez encourager l'Océanic de Rimouski avec la FADOQ!



Le club **FADOQ Les Blés D'Or de la Métis**, organise une sortie de groupe pour assister au match de l'Océanic de Rimouski qui affrontera les **Tigres de Victoriaville**. Le groupe sera situé dans la section #13.

Un transport en autobus sera offert à partir de Saint-Octave de la Métis à 13 h 15.

Inscription obligatoire

Date et heure : Le dimanche 19 mars 2023 à 15 h (match)

Lieu : Colisée Financière Sun Life de Rimouski (111 2e Rue ouest, Rimouski, Qc G5L 4X3).

Coût :

- **Adulte :** 18 \$
- **65 ans et plus :** 15 \$
- **Étudiant (avec carte) :** 10 \$
- **Enfant (4-15 ans) :** 7 \$



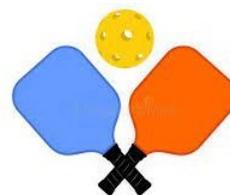
LIGUES DE PICKLEBALL 2023

Ligues	Jour	Début	Nombre de semaines	Horaire
Rivière-du-Loup	Jeudi	19 janvier	14	18 h 30 à 20 h
Saint-Arsène	Mardi	17 janvier	12	19 h à 20 h 30
Pohénégamook	Mercredi	11 janvier	15	19 h à 20 h 30

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

Contactez Lise Bérubé au 581 656-0777

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



Contactez la Municipalité de Sainte-Flavie au :

418 775-7050 poste 2612

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

Inscription obligatoire

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 **maltraitance** 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 (Sully)	Club FADOQ de Sully 524, rue de la Fabrique Pohénégamook, Qc G0L 1J0	Mardi 21 février 2023 à 13 h 30

Inscription obligatoire



Merci à nos Grands partenaires et commanditaires



Auto • Habitation



Vie • Santé • Investissement

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

GRATUIT

Quand : Les mercredis du 18 janvier au 17 mai 2023

Heure : 13 h 15 à 16 h 15

Coût : Gratuit

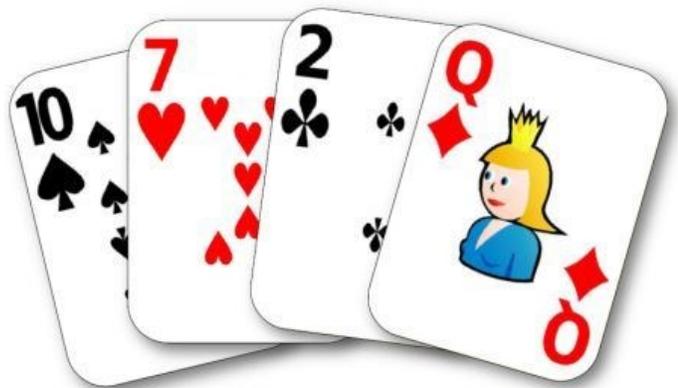
Endroit : Point de service de Rivière-du-Loup

Bureau de la FADOQ Bas-Saint-Laurent

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

Inscription obligatoire

On vous attend !



Bon à savoir...

Il y aura d'autres activités à venir pour l'hiver et printemps 2023 !

Suivez-nous sur:

The Facebook logo, consisting of the word "facebook" in white lowercase letters on a dark blue rectangular background.

- **Facebook** : FADOQ Région Bas-St-Laurent
- **Site internet** : www.fadoq.ca et sélectionner: région Bas-Saint-Laurent dans l'onglet en haut à gauche.

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



Inscrivez-vous à nos infolettres!

Parce que notre réalité se transforme au jour le jour, il est toujours important de rester en contact. Soyez parmi les premiers informés de nos concours et promotions exclusives, de nos loisirs et événements, de nos nouveaux rabais et des dossiers chauds que nous défendons.

Pour vous inscrire, contactez-nous!

Au plaisir de vous rencontrer !

greiche & scaff

professionnels de la vue

Nous contacter



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

Courriel: 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

Merci à nos Grands partenaires et commanditaires



Auto • Habitation

beneva

Vie • Santé • Investissement



SÉCURIGLOBE

assurance voyage