

La revue

FADOQ

Lanaudière

**POUR BIEN
VIEILLIR!**

Édition spéciale programmation renversante :

- Sorties au Musée d'Ottawa
- Conférence gourmande
- Atelier de chocolat
- Jeux régionaux
- Gastronomie

Photo tirée de l'exposition *Nomade* à ne pas manquer!
Voir page 4

Crédit photo : Steeve Duguay



Lanaudière Région

MOT DE LA PRÉSIDENTE

VOTRE ÉQUIPE

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

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

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

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

Caroline Majeau
Directrice générale et
secrétaire corporative du CA
direction@fadoqlanaudiere.ca

Le printemps constitue toujours un extraordinaire recommencement et FADOQ – Région Lanaudière n'y fait pas exception ! Le printemps est synonyme de renouveau au sein de notre organisation également. De nouvelles activités vous sont offertes en grand nombre. De nouvelles découvertes et de nouvelles rencontres, c'est ce que FADOQ – Région Lanaudière vous propose pour bien vieillir !

Je vous invite à lire attentivement cette parution, poursuivre vos activités avec nous ou oser vous inscrire à des nouveautés. Ne manquez pas la section réservée à notre tout premier gala reconnaissance et prenez connaissance des clubs FADOQ qui se sont démarqués lors de cette soirée. Lanaudière compte près de 42 000 membres, 44 clubs ainsi que 275 administrateurs et administratrices bénévoles qui font une différence à la grandeur du territoire lanaudois. Nous ne le soulignerons jamais assez. Merci !

Bonne lecture et je vous souhaite un magnifique printemps à vous toutes et tous !



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 :

LES EXCLUSIVITÉS FADOQ DE LA PROGRAMMATION DU PRINTEMPS



AVEC FADOQ LANAUDIÈRE DÉCOUVREZ

LE GOLF DISQUE
ET LE SOCCER MARCHÉ

Initiez-vous au fatbike, au golf virtuel,
au canot. Voir p. 5



MAILLOT DE VÉLO FADOQ

VENTE DE MAILLOT POUR FINANCER
L'ACCOMPAGNEMENT ET L'ANIMATION
LORS DES ACTIVITÉS GRATUITES

Vous pourrez vous procurer de magnifiques maillots de vélo à l'effigie de FADOQ – Région Lanaudière de marque Apogee. Ils seront en vente au coût de 46 \$ taxes incluses.

LES INTERCLUBS

POUR RÉSEAUTER ET VENIR À LA
RENCONTRE D'AUTRES MEMBRES
QUI PARTAGENT VOS INTÉRÊTS!



DÉCOUVREZ DE NOUVELLES ACTIVITÉS

Souper entre membres FADOQ
Atelier de chocolat
Voyage au Musée d'Ottawa
Voyage vélo
Expositions

Voir l'horaire dans le calendrier aux pages 6 à 8.

Détails et inscriptions sur le site Internet

fadoq.ca/lanaudiere

ou par téléphone au 450 759-7422 poste 221.



Ce sera ma dernière parution à titre de rédactrice en chef de FADOQ – Région Lanaudière. Cela a été un réel plaisir de vous partager mes bons coups, de développer et d'améliorer cet outil de communication au fil des années! Bon printemps, bonne lecture !

Isabelle Padula

Rédactrice en chef

VOYAGE VÉLO AVEC COUCHER

MARDI ET MERCREDI 13 ET 14 JUIN

JOUR 1 : Canal de Beauharnois 55 km

JOUR 2 : Beauharnois, Sainte-Martine, Chateauguy 55 km

Coucher au Manoir d’Youville : vous devez réserver votre hébergement, avant le **14 mai 2023**, en téléphonant au (450) 692-8291 ou <https://manoirdyouville.ca/> en mentionnant que vous êtes du groupe FADOQ. Nous vous suggérons de vous informer sur la politique d’annulation. Tarif selon le type de chambre entre 150 \$ à 187 \$ taxes et petit-déjeuner inclus.

Souper au Bistro La Traite (sur place) aux frais des participants. Minimum 15 participants pour confirmer la tenue du voyage vélo

COÛT : 33,50 \$ pour les frais d’inscription et encadreur
*payable à l’inscription
*non-remboursable

QUESTIONS ? 450 759-7422 poste 227
ou sports@fadoqlanaudiere.ca

PROGRAMMATION PRINTEMPS 2023 !

NOUVEAUTÉS SPORTIVES

AQUAFORME

Exclusif aux membres FADOQ!

À Terrebonne Aquaforme KINELITE
1220, avenue de la croisée, Terrebonne

- Les lundis du 27 mars au 29 mai de 10 h 30 à 11 h 30
- Les mercredis du 29 mars au 31 mai de 13 h 30 à 14 h 30
- Les vendredis du 31 mars au 2 juin de 9 h 30 à 10 h 30

À Repentigny, Aquaforme KINELITE

- 256 rue Notre-Dame, Repentigny
- Les mardi du 28 mars au 30 mai de 15 h à 16 h

- Les jeudi du 30 mars au 1^{er} juin de 15 h à 16 h

PRÉPARATION À LA RANDONNÉE EN MONTAGNE - ENTRAÎNEMENT CARDIO-MUSCULAIRE

Nous allons nous entraîner ensemble durant une session dans le but d’aller faire une randonnée en montagne le 3 juin 2023, dans la Forêt Ouareau secteur Grande-Vallée, Chertsey (8 km intermédiaire).

Les lundis du 17 avril au 29 mai de 13 h à 14 h

Randonnée le samedi 3 juin de 10 h à 15 h

INTER-GOLF FADOQ

L’inte-rgolf vise à mettre en réseau des membres FADOQ afin de favoriser les nouvelles amitiés et la pratique du golf. Le projet est inclusif, les parties sont amicales, sans compétition. La formule de type Vegas est privilégiée.

Mardi 16 mai dès 13 h
Club de golf de Crabtree

- Mardi 20 juin 13 h
Club de golf de Berthier

- Jeudi 17 août 13 h
Club de golf Base-de-Roc

- Mercredi 12 juillet 13 h
Club de golf du Lac Taureau

Questions? 450 759-7422 poste 227 ou sports@fadoqlanaudiere.ca

SOCCER MARCHÉ

Les mardis du 20 juin à la semaine du 22 août, inclusivement, de 18 h 30 à 20 h, avec relâche pendant les 2 semaines de la construction les 25 juillet et le 1^{er} août.*

Endroit : parc Royal, rue Royale, Saint-Paul

Inscription en ligne au fadoq.ca/lanaudiere et information au sports@fadoqlanaudiere.ca ou 450 759-7422 poste 237.

TENNIS

Vous pratiquez ce sport et souhaitez agrandir votre cercle de partenaires de jeu ?
FADOQ – Région peut vous mettre en

contact avec d’autres joueurs de votre niveau ! Vous organisez ensuite vos rencontres selon vos disponibilités, sur le terrain de votre choix. C’est simple, il suffit de laisser votre nom au sports@fadoqlanaudiere.ca ou 450 759-7422 poste 237.

MARCHE

Les marches FADOQ sont de courtes sorties de deux à trois heures, faciles et accessibles, avec peu ou pas de dénivelé, dans des sentiers aménagés.

Parc nature de la Pointe-aux-Prairies

Jeudi 16 mars de 10 h à 14 h
14905, rue Sherbrooke Est, Montréal

Sentiers de la Slye

Nous vous invitons à porter un accessoire qui représente le printemps !
Mardi 21 mars de 13 h à 15 h
Stationnement situé au bout de la rue du Pont, Sainte-Émélie-de-l’Énergie

Sentiers de l’Amitié

Mercredi 22 mars de 12 h à 15 h
Stationnement situé au bout de l’avenue de l’Amitié, Chertsey

Marche et dîner à la Cabane à sucre Oswald

Jeudi 23 mars de 10 h à 14 h
222, rang des Continuations, Saint-Esprit

L’île-de-la-Visitation

Jeudi 30 mars de 10 h à 14 h
2425, boulevard Gouin Est, Montréal

Parc récréotouristique de Saint-Lin-Laurentides

Mercredi 5 avril de 10 h à 12 h
100, rue du Commerce, Saint-Lin-Laurentides

Sentier Champêtre

Mercredi 12 avril de 13 h à 15 h
259, rang Sainte-Julie, Notre-Dame-des-Prairies

Parc du Grand-Coteau

Jeudi 13 avril de 10 h à 12h
2510, boulevard de Mascouche, Mascouche
Parc de l’Île-Lebel

Mardi 18 avril de 10 h à 12 h
396, rue Notre-Dame, Repentigny
Visite guidée du Vieux-Terrebonne et marche dans l’Île-des-Moulins
Jeudi 20 avril de 10 h à 12 h
Théâtre du Vieux-Terrebonne au 866, rue Saint-Pierre, Terrebonne

Parc Riverain et de l’île Vessot

Mardi 25 avril de 13 h à 15 h
Après les jardins communautaires du boulevard Base-de-Roc, Joliette

Marche à la pleine lune au parc du Grand Coteau

Prêt de lampe frontale au besoin
Mercredi 26 avril de 20 h à 21h 30
2510, boulevard de Mascouche, Mascouche

TransTerrebonne

Mardi 2 mai de 10 h à 12h
Stationnement sur le chemin Comtois face à l’avenue des Roseaux à Terrebonne

Parc écologique de L’Assomption

Mercredi 10 mai de 10 h à 12 h
1191, boul. de L’Ange-Gardien, L’Assomption

Sentiers de Saint-Félix-de-Valois

Jeudi 18 mai de 13 h à 15h
990, chemin de la Pointe-à-Roméo
Saint-Félix-de-Valois

RANDONNÉES

Les randonnées FADOQ sont des sorties sportives de longue durée, avec dénivelés dans des sentiers semi-aménagés. Les bottes de marche sont requises et vous transportez votre nourriture et breuvage.

Sentiers de l’Abbaye Val Notre-Dame

Mercredi 1^{er} mars de 12 h à 15 h
En bas du magasin de l’abbaye, chemin de la Montagne-Coupée, Saint-Jean-de-Matha

Randonnée sportive au Cap de la Fée

(crampons requis) / 10 km, niveau intermédiaire avec dénivelés
Jeudi 2 mars de 10 h à 14 h
Chemin Régimbald à Saint-Donat

Sentiers de Saint-Côme

(crampons requis) / 7 km niveau intermédiaire
Mardi 14 mars de 12 h à 15 h
Départ Mireault situé sur la 50^e avenue Saint-Côme

Randonnée sportive au parc Alfred-Kelly

(crampons requis) / 10 km niveau intermédiaire
Mardi 28 mars de 10 h à 15 h
1272, rue de la Traverse, Prévost

Parc Oka, sentiers Le Sommet et le Calvaire

7 km niveau intermédiaire
Samedi 6 mai de 10 h à 14 h
Sentier du Calvaire d’Oka, 2020, chemin d’Oka, Oka

Parc régional Val-David - Val-Morin

8 km niveau intermédiaire
Mercredi 17 mai de 10 h à 15 h
1165, chemin du Condor, Val-David

Sentier des Murmures-Forêt Ouareau secteur du Pont suspendu

Mardi 30 mai de 10 h à 15 h
Entrée secteur du Pont Suspendu de la Forêt Ouareau, Notre-Dame-de-la Merc

VÉLO

Port du maillot vélo FADOQ lors des sorties (achat requis).

Circuit petit train du nord

Mercredi 26 avril de 10 h à 15 h
Gare de Blainville

Circuit La Seigneurie des Plaines

Vendredi 28 avril de 10 h à 12 h
Parc des mésanges, 1500, rue Maria Terrebonne

Circuit du Grand Joliette

Jeudi 11 mai de 13 h à 15 h
Parc Bosco, 249, chemin du golf Est, Saint-Charles-Borromée

Circuit Saint-Jacques-de-Montcalm

Samedi 13 mai de 10 h à 14 h
Église Saint-Jacques-de-Montcalm, 102, rang, Saint-Jacques de Montcalm

Circuit Saint-Cuthbert

Niveau facile 49 km
Jeudi 25 mai de 10 h à 15 h
Stationnement de l’église de Saint-Cuthbert, 1991, rue Principale, Saint-Cuthbert
Circuit parc OKA
Niveau facile 30 km
Mercredi 31 mai de 10 h à 14 h
Bibliothèque de Sainte-Marthe-sur-le-Lac

CANOT

Au Canot volant descente de rivière en canot avec guide

Lundi 29 mai de 9 h à 17 h
Canot volant, 2058, rang Versailles, Saint-Côme

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Mise en forme 50+

- Les mardis du 18 avril au 20 juin de 13 h à 14 h
- Les jeudis, du 20 avril au 22 juin de 10 h 45 à 11 h 45

Étirement et stabilisation

- Les mardis du 18 avril au 20 juin de 10 h 45 à 11 h 45
- Les jeudis du 20 avril au 22 juin de 13 h à 14 h

À NE PAS MANQUER !

- **Exposition Nomade**
- **Atelier choco chocolat**
- **Le retour des soupers...**
- **Conférences gourmande**
- **Visite Maison Louis-Cyr**
- **Visite Vieux-Mascouche**
- **Visite Musée des Beaux-Arts Ottawa**

EXPOSITION NOMADE DE LA VILLE DE JOLIETTE – FADOQ *Un Moment d’ouverture.*

Venez découvrir l’exposition gratuite Nomade de la Ville de Joliette – FADOQ *Un Moment d’ouverture.* Cette belle et touchante exposition est exposée gratuitement du 9 février au 30 avril 2023 au Centre-ville de Joliette (à confirmer).

ATELIER CHOCO CHOCOLAT

Pourquoi ne pas en profiter pour faire une sortie intergénérationnelle avec vos parents en les gâtant un peu ? Une belle façon d’utiliser votre adhésion FADOQ !

Lundi, 6 mars de 9 h 30 à 11 h
Au 554, boulevard Manseau, Joliette

LE RETOUR DES SOUPERS ENTRE MEMBRES !

Régalez-vous avec le menu quatre services de la Table G du Château Joliette ! Détails du menu disponible lors de l’inscription.

Mardi 14 mars de 18 h à 21 h

Possibilité d’ajouter nuitée et petit-déjeuner en réservant votre chambre auprès du Château Joliette, au **450 752-2525**, jusqu’au 28 février (précisez votre participation au souper FADOQ)

SORTIES RÉCRÉOTOURISTIQUES

Conférence gourmande forêt de l’Abbaye Val-Notre-Dame

Mardi 7 mars de 11 h 30 à 14 h

Visite de la maison Louis-Cyr et du musée Gilles-Villeneuve

Samedi 22 avril de 10 h à 15 h

Visite au Musée des Beaux-Arts du Canada à Ottawa et Festival canadien des tulipes

Mardi 16 mai de 8 h 30 à 18 h 30

Visite guidée du Vieux-Mascouche

Jeudi 4 mai de 10 h à 12 h

AUTRES ACTIVITÉS

Ski de fond Sentiers Coureurs des Boisés

Lundi 6 mars de 10 h à 13 h
2830, rang Saint-Elzéar Est, Laval

Fatbike sur la Trans-Terrebonne

Mercredi 15 mars de 9 h à 12 h
Boulevard de la Pinière, Terrebonne

Trio d’hiver au lac Cloutier

Vendredi 17 mars de 10 h à 15 h
531, chemin du Lac Cloutier, Sainte-Béatrix

Inter-Quilles récréatif, équipes formées sur place

Vendredi 24 mars de 13 h à 14 h 30
3870, rue Queen, Rawdon

Golf virtuel sur simulateur

Lundi 27 mars à partir de 9 h
L’Ardoise Pub, Bar, Billard et Golf, 3100, boulevard de Mascouche, Mascouche

COURS DE LANGUES EN MODE VIRTUEL

Anglais niveau 1

Les lundis du 3 avril au 19 juin de 10 h 30 à 12 h, relâche les 10 avril et 22 mai (jours fériés)

Anglais niveau 2

Les mardis du 4 avril au 6 juin de 10 h 30 à 12 h

Anglais niveau 3

Les mercredis du 5 avril au 7 juin de 10 h 30 à 12 h

Anglais niveau 4

Les jeudis du 6 avril au 8 juin de 10 h 30 à 12 h

Anglais niveau avancé-conversation

Les vendredis du 7 avril au 9 juin de 10 h 30 à 12 h

Espagnol niveau LEA 1

Les lundis du 3 avril au 19 juin de 9 h à 10 h 30, relâche les 10 avril et 22 mai (jours fériés)

Espagnol niveau LEA 2

Les lundis du 3 avril au 19 juin de 11 h à 12 h 30, relâche les 10 avril et 22 mai (jours fériés)

Espagnol niveau LEA 3

Les lundis du 3 avril au 19 juin de 13 h à 14 h 30, relâche les 10 avril et 22 mai (jours fériés)

Inscriptions en ligne au fadoq.ca/lanaudiere

Questions ou inscription :

Par téléphone : 450 759-7422
poste 221

ou écrivez à accueil@fadoqlanaudiere.ca

Les taxes de vente applicables au Québec sont incluses dans les coûts indiqués. Les frais d’inscription aux activités sont non-remboursables.

AVRIL 2023

MARS 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					01
03	04	05	06	07	08
		St-Lin-Laurentides 10 h à 12 h			
10	11	12	13	14	15
		Notre-Dame- des-Prairies 13 h à 15 h	Mascouche 10 h à 12 h		
17	18	19	20	21	22
	Parc de l'Île-Lebel, Repentigny 10 h à 12 h		Vieux-Terrebonne 10 h à 12 h		St-Jean-de-Matha et Berthierville 10 h à 15 h
24	25	26	27	28	29
	Parc Riverain et de l'île Vessot, Joliette 13 h à 15 h	Mascouche 20 h à 21 h 30 Blainville 10 h à 15 h		Terrebonne 10 h à 12 h	

[illegible]

CE QUE NOUS RÉSERVE 2023 : RESTER ACTIF POUR MIEUX VIEILLIR !

CHRONIQUE D'UNE DG ENGAGÉE



le soccer marché que l'on retrouvera peut-être un jour aux compétitions provinciales !

Être actif, peut vouloir dire autre chose pour certain, on parle de rester actif sur le plan intellectuel et social, mais mettons-nous à nu ! Pour une majorité, rester sexuellement actif toute sa vie, c'est le rêve. Que nous préférions jouer en solo, en duo, voir en quatuor, à voile ou à vapeur, en couleur ou en monochrome, l'important c'est de jouer selon nos propres règles, mais rares sont les moments d'aborder ce sujet chez les personnes aînées.

L'organisme le Néo, qui est venu nous entretenir dernièrement de ce sujet, propose des ateliers spécifiques pour les personnes âgées de 55 ans et plus dans le but de favoriser les saines habitudes. Il permet notamment de démystifier la sexualité dans un contexte de vieillissement et de faire connaître les services du Néo en lien avec la santé sexuelle des personnes aînées.

Alors ! Allez ! Allons jouer aux fesses !

Caroline Majeau | Directrice générale

Que pouvons-nous donc nous souhaiter pour cette nouvelle année ? La réponse facile : de la santé ! Oui, mais encore ? La santé, ça ne tombe pas du ciel, bien sûr, j'entends déjà les échos me dire que c'est parfois un coup de dés; que nous ne pouvons pas échapper à notre génétique. Peut-être, mais nous pouvons faire en sorte de ne pas offrir à cette fatalité le terreau fertile pour s'y installer.

Ces vieux qui nous dépassent sur les pistes de ski de fond l'ont bien compris. Vient un moment où prendre soin de soi n'est plus un luxe pour vieillir en santé et plus vieux. Garder ou retrouver le goût du jeu fait probablement partie de la solution...

Qui a dit que jouer c'était uniquement l'affaire des enfants ? D'ailleurs, il y a plusieurs façons de jouer, la plus connue est certainement le tenace préjugé que les personnes âgées aiment jouer aux cartes, s'adonnent au tricot, aux poches et aux casse-têtes, les jeux de table dirions-nous. Mais il n'y a pas que ça.

Pour réduire la prise de médicament, l'obésité, le vieillissement prématuré, rien de tel que de se rencontrer et de sociabiliser. On peut également jouer dehors, aller au gymnase, se confronter à nos peurs, se lancer des défis.

Les Jeux FADOQ sont notamment là pour encourager ce dépassement de soi. Compétitions de dards, de golf, de course à pied, de pickleball ou encore, la nouvelle fureur qui rencontre des dizaines d'adeptes,

MAI 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
01 TransTerrebonne 10 h à 12h	02 Ottawa 8 h 30 à 18 h 30 Crabtree 13 h	03 Parc écologique de L'Assomption 10 h à 12 h	04 Mascouche 10 h à 12h	05	06 Parc Oka 10 h à 14 h
08	09	10	11 Parc Bosco Grand Joliette 13 h à 15 h	12	13 Saint-Jacques-de-Montcalm 10 h à 14 h
15	16	17 Parc régional Val-David 10 h à 15 h	18 Sentiers Saint-Félix-de-Valois 13 h à 15h	19	20
22	23	24	25 Saint-Cuthbert 10 h à 15 h	26	27
29 St-Côme 9 h à 17 h	30 Forêt Quareau Notre-Dame-de-la-Merci 10 h à 15 h	31 Parc Oka 10 h à 14 h			

Marche
 Canot
 Golf
 Mise en forme 50+
 Randonnée
 Aquaforme
 Musée
 Éirement et stabilisation
 Cours de langues
 Vélo

Centre culturel Desjardins

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

Jusqu'à
15%
de rabais

450 755-1167
WWW.COUTUEXPERTPEINTURE.COM

LES VRAIS EXPERTS DE LA PEINTURE
DEPUIS 1978

15%
de rabais

SUR TOUS LES PRODUITS
BENJAMIN MOORE
sur présentation de la carte FADOQ

300, boul. Antonio-Barrette, Notre-Dame-des-Prairies

GALA RECONNAISSANCE MÉMORABLE!

FADOQ – Région Lanaudière a célébré en décembre dernier son premier gala reconnaissance qui a permis de souligner l’engagement des administrateurs bénévoles des clubs FADOQ qui travaillent de façon continue pour dynamiser leurs clubs et leurs collectivités lanaudoises!

CLUBS FADOQ AYANT LE PLUS PARTICIPÉ AUX RENCONTRES DE SECTEURS ET AUX FORMATIONS :

- Secteur Joliette : Clubs Saint-Pierre et Notre-Dame-des-Prairies
- Secteur Montcalm : Clubs Saint-Esprit et Saint-Jacques
- Secteur Les Moulins - L’Assomption : Club Vacluse
- Secteur Matawinie : Club Saint-Jean-de-Matha
- Secteur Autray : Club Saint-Gabriel

CLUBS FADOQ AYANT ACCUEILLI LE PLUS DE NOUVEAUX MEMBRES :

- Club Saint-Gabriel
- Club Saint-Jean-de-Matha
- Club Entrelacs



CLUBS FADOQ S’ÉTANT LE PLUS DÉMARQUÉS SUR FACEBOOK :

- Club Saint-Liguori
- Club Île Dupas
- Club L’Assomption
- Club Saint-Lin-Laurentides
- Club Saint-Gabriel

L’ADMINISTRATEUR OU L’ADMINISTRATRICE AYANT LE PLUS D’ANNÉES CONSÉCUTIVES D’ENGAGEMENT AU SEIN DU CONSEIL D’ADMINISTRATION DE SON CLUB FADOQ :

- Simonne Latendresse du club Saint-Zénon (depuis 2004)
- Michel Gauthier du club Saint-Côme (depuis 2005)
- Agathe Villemaire du club Saint-Lin-Laurentides (depuis 2005)

L’ADMINISTRATEUR OU L’ADMINISTRATRICE SE DÉMARQUANT PAR LEUR IMPLICATION DANS LEUR CLUB FADOQ :

- Claudette Després du club Lachenaie-Terrebonne
- Madame Brigitte Martel du club l’Assomption
- Madame Diane Bonin du club l’Île Dupas

L’ADMINISTRATEUR OU L’ADMINISTRATRICE SUPER-HÉROS QUI PAR LEURS ACTIONS ONT SAUVÉ LEUR CLUB FADOQ :

- Carmen Rivest-Gagnon du club Crabtree
- Gaston Leblanc du club Saint-Alexis
- Raymonde Beaulieu du club Saint-Paul

Pour voir les photos du gala
fadoq.ca/lanaudiere/activites/evenements/gala.

AVIS DE CONVOCATION - ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2022-2023

Le conseil d’administration de FADOQ – Région Lanaudière est heureux de vous convier à l’assemblée générale annuelle qui aura lieu à St-Jean-de-Matha le 16 juin prochain. Nous vous rappelons que seulement 2 délégués par clubs sont autorisés à cette rencontre.

L’équipe régionale vous invite à partager une boîte à lunch après l’assemblée qui vous sera gracieusement offerte. Les inscriptions débuteront en mai.

DATE : le vendredi 16 juin 2023

HEURE : 10 h

LIEU : Centre culturel, 86, rue Archambault
Saint-Jean-de-Matha

22^E JEUX RÉGIONAUX FADOQ LANAUDIÈRE 2023

Détails sur chacune des compétitions et inscription en ligne, par équipe, au fadoq.ca/lanaudiere. Pour toutes questions, communiquez avec Bruno Bellerose au sports@fadoq.lanaudiere.ca ou 450 759-7422 poste 237.

ÉPREUVE	ÉQUIPE	HORAIRE	LIEU	COÛTS
*COURSE À PIED 5 KM 10 KM	Individuel Groupes d’âge 50-64 ans 65 ans et plus	Dimanche 7 mai	Inscription membre FADOQ Course aux 1000 pieds de Joliette	Coût de l’inscription à la course aux 1000 pieds

*Participez aux Jeux de la FADOQ en indiquant, lors de votre inscription au 5 ou 10 km, votre numéro de membre. Vous aurez ainsi votre propre podium parmi tous les membres inscrits !
<https://courseaux1000pieds.org/inscription/>
Attention : les tarifs augmentent au 2 mars et sur place !

PETITES QUILLES	5 joueurs Composition libre	Vendredi 12 mai 9 h à midi	Salon de quilles de Rawdon 3870 Rue Queen, Rawdon	20 \$ par joueur
PICKLEBALL	2 joueurs Mixte	Mardi 23 mai Mercredi 24 mai 16 h à 21 h	Parc du Rucher 1268, avenue de la Grande Allée, Mascouche	20 \$ par joueur
	2 joueurs Homme Femme	Samedi 27 mai 9 h à 17 h	Parc des Vignobles rue du Terroir, Terrebonne	20 \$ par joueur
PÉTANQUE	3 joueurs Composition libre	Vendredi 26 mai 10 h à 15 h	Parc Aimé-Piette 81, rue Venne, Saint-Jacques	12 \$ par joueur
GOLF	2 joueurs Mixte Homme Femme	Mardi 6 juin 12 h à 18 h	Club de golf Base-de-Roc 2870, boul. Base-de-Roc, Joliette	105 \$ par joueur • Droit de jeu • Voiturette • Panier de balle • Collation mi-parcours • Consommation

POUR ÉCONOMISER TEMPS ET ARGENT...

LE PROGRAMME RABAIS ET PRIVILÈGES EST LÀ POUR VOUS!

VOS RABAIS



ASSURANCE – FINANCE

- * Compagnie d'assurance titres Chicago Canada
- * Intact Assurance – Assurance auto
- * Intact Assurance – Assurance habitation
- * Sécuriglobe – Assurance voyage
- * Beneva – Assurance vie
- * Beneva – Maladie et accident
- * Beneva – Épargne et retraite

HABITATION

- * Bétonel
- * Coutu Expert Peinture
- * Denise Grandchamp inc. Groupe Sutton Synergie Inc.
- * Go Cube
- * Groupe Durasec
- * Hydro Solution
- * Peinture MICCA Inc.
- * Simplex Location d'outils

SANTÉ – BEAUTÉ

- * Association des Podologues Diplômés
- * Bio Actif inc.
- * Clinique d'acupuncture Sylvain Rail
- * Clinique Kinésia
- * Cliniques Lobe Santé
- * Greiche & Scaff
- * Groupe Forget – Audioprothésistes
- * Protection CSL Alerte Médicale
- * Réseau des massothérapeutes professionnels du Québec
- * Kinatex



SERVICE PROFESSIONNEL

- * Anne-Marie Pagé, Courtier immobilier résidentiel
- * Centre dentaire d'implantologie des Moulins
- * ImpôtExpert
- * Claude Jean Impôt



SPORT – LOISIR – CULTURE

- * Carte Bateau.com
- * Centre culturel Desjardins
- * Club Créatif DeSerres
- * Énergie Cardio
- * Kaizen Arts Martiaux et Bien-être
- * Ma zone Fit
- * Musée d'art de Joliette
- * Parc des Chutes Monte-à-Peine-et-des-Dalles
- * Sports Experts
- * Atmosphère Joliette



ÉLECTRONIQUE – TÉLÉCOMMUNICATIONS

- * Batteries Expert
- * Parro Info Développement
- * Rogers – Norcom
- * Tel-Loc



TOURISME – VOYAGE

- * Days Inn
- * Gollé Goulu
- * Les Aventuriers Voyageurs
- * Origine artisans hôteliers
- * Spa et Chalets Natur'eau
- * Terego
- * Toutourisme
- * Transport Laberge



VÊTEMENTS ET ACCESSOIRES

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



ALIMENTATION - RESTAURENT

- * Boucherie Viandes Perreault inc
- * Benny & Co.
- * La boîte du chef



LIBRAIRIE-PAPETERIE

- * Librairie Martin
- * Rabais Campus



VÉHICULE

- * Antirouille Métropolitain
- * Blackcircles.ca
- * Proxi et Proxi Extra
- * Hydro Solution



AUTRES

- * Catit.ca
- * Les Trophées JLM

POUR TOUS LES DÉTAILS

fadoq.ca/lanaudiere/rabais

TÉLÉCHARGER
L'APPLICATION FADOQ

fadoq.ca/lanaudiere/app

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