

Bulletin régional

Bas-Saint-Laurent

Été 2023



Région
Bas-Saint-Laurent

Mot du président

SOLIDARITÉ ET POUVOIR

Les aînés du Bas-Saint-Laurent méritent qu'on leur offre une qualité de vie supérieure à ce qu'ils ont présentement. Plusieurs organismes travaillent dans cette orientation et proposent des services et activités différents. Je crois que la solidarité entre organismes ferait en sorte d'augmenter les services à nos aînés.

L'entraide et la coopération entre nous permettraient, tout en respectant les spécialités de chacun, d'offrir une programmation commune qui répondrait davantage aux multiples besoins de nos aînés que ce soit pour la défenses de leurs droits, des services et diverses activités.

Je vous invite donc à me contacter afin que nous puissions démarrer un projet d'entraide novateur pour nos aînés du Bas-Saint-Laurent.

Roch Rousseau,

Président, FADOQ Région Bas-Saint-Laurent

Courriel: roch.rousseau@fadoq.ca

Qui est notre nouvelle agente de développement en loisirs?

Bonjour! Je m'appelle Kim Blouin. Je travaille depuis février dernier aux loisirs à la FADOQ Région Bas-St-Laurent et je termine en même temps mon DEC en Gestion et Intervention en loisir. J'ai grandi dans le Nord-du-Québec mais chaque jour je tombe en amour avec le Bas-Saint-Laurent et ses résidents(es). Je crois fermement en l'importance de vieillir en mouvement et en santé. J'en fais donc ma priorité lors de l'organisation d'activités ou d'ateliers.

Je travaille présentement sur l'organisation des différentes disciplines de la 26^e édition des Jeux FADOQ régionaux. Je vais donc croiser certains d'entre vous dans les prochaines semaines. C'est avec plaisir que je vous rencontrerai et que je discuterai avec vous.



À bientôt! Kim

Pickleball : Développer ses habiletés

Depuis 2018 le pickleball est en pleine expansion au Bas-Saint-Laurent. Les joueuses et joueurs sont de plus en plus nombreux à demander des cliniques de perfectionnement pour approfondir leur dextérité et stratégies de jeux. La FADOQ BSL a pris l'initiative d'inviter une école de pickleball reconnue au Bas-Saint-Laurent pour répondre à ce besoin.



Les 18 et 19 février, ce sont 41 personnes à Rivière-du-Loup et Rimouski qui ont bénéficié des conseils de l'Académie du pickleball.

Par la suite, les 11 et 15 avril à Saint-Arsène et Pohénégamook, 29 personnes ont reçu une formation présentée par Jean-Marie Robitaille de Rimouski, certifié par Pickleball Canada.

Le plein air en pleine croissance

La FADOQ BSL collabore avec le Groupe plein air RDL dans la réalisation de sorties de plein air au Bas-Saint-Laurent. Grâce à une subvention PNHA, 5 bénévoles du groupe ont bénéficié d'une formation de guide en courte randonnée par l'organisme Rando Québec à l'automne dernier.



Le 25 février dernier, une sortie en raquettes a eu lieu au Parc du Bic. 15 personnes se sont retrouvées à Rivière-du-Loup pour prendre l'autobus vers le Parc national.

Lors des sorties en plein air, les guides bénévoles planifient les randonnées en fonction des niveaux des participant (e) s. Les groupes et les parcours sont adaptés pour intégrer tous les randonneuses et randonneurs.

Suivez notre programmation d'activités et notre page Facebook pour connaître les prochaines sorties. Bienvenue à toutes et tous!



Sortie intergénérationnelle

Le dimanche 19 mars dernier, près de 50 personnes de tout âge ont pris l'autobus de la Métis pour assister à la 4^e sortie annuelle FADOQ BSL à l'Océanic à Rimouski.

Le Club FADOQ Les Blés d'Or de la Métis avec le Service des loisirs intermunicipal Padoue, Saint-Octave et Grand-Métis se sont réunis dans un autobus pour assister à la partie contre les Tigres de Victoriaville. Malgré la défaite, tous les participant (e) s ont passé un agréable dimanche.



À l'année prochaine !!!!

Programmation de certaines activités printemps 2023

Date	Activités	lieu	Coût \$	Date limite
Samedi 10 juin	Tournoi de golf (Jeux FADOQ BSL)	Club de golf de Pohénégamook	32 \$	Jedi 1 ^{er} juin
Mardi 13 juin	Tournoi de pétanque (Jeux FADOQ BSL)	Parc du Campus-et-de-la- Cité, Rivière-du-Loup	Gratuit	Jedi 1 ^{er} juin
Mardi 20 juin	Sortie plein (avec guides certifiés, <i>Rando Québec</i>)	île St-Barnabé, Rimouski	10 \$ inclus: la traverse	Mercredi 14 juin

[Pour la programmation complète et informations,](#)
[consultez notre site Web ou contactez-nous.](#)

Inscription obligatoire!



Merci à nos grands Partenaires et commanditaires



beneva

Auto • Habitation

Vie • Santé • Investissement

avec la participation financière de



Québec

Assemblées générales annuelles (AGA) 2022-2023

mercredi 7 juin 2023

Lieu: Jardins de Métis

Horaire de la journée :

- **8 h 45** accueil
- **9 h** AGA Club les Blés d'Or de la Métis
- **10 h 30** AGA Club Les Bons Vivants de Sainte-Flavie



**Jardins
de Métis**



**Inscription
obligatoire.
Bienvenue à
tous les
membres!**

- **11 h 30** Dîner
- **12 h 45** AGA Région Bas-Saint-Laurent
- **14 h 30** Visite des Jardins de Métis

Bilan des présentations Aîné-Avisé 2022-2023



Les séances ont pour objectif de susciter la réflexion à travers la présentation de vidéos portant sur des notions clés liées à la fraude et la maltraitance. L'utilisation de ces outils permet à la fois de définir les problématiques et de donner des conseils de prévention.

Présentations	14
Participant(e) s	300
MRC : 5	Rivière-du-Loup, Rimouski-Neigette, Matane, Les Basques et Témiscouata
Partenaires : 7	Club FADOQ de Sully, CAB des Basques, Centre d'Entraide l'Horizon, Municipalités de l'Isle-Verte et Cacouna, AFPC et le Centre polyvalent des

Suivez-nous pour connaître les prochaines séances !



Partenaires

Rabais \$\$\$

Membre FADOQ



Plus de 55 partenaires rabais
au Bas-Saint-Laurent



Pour obtenir la liste complète des rabais de votre secteur :

visitez notre site Web : fadoq.ca/bas-st-laurent/rabais ou contactez-nous

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.

Directement sur notre site Web: **www.fadoq.ca/bas-st-laurent/a-propos/infolettre**
ou **contactez nous**



Pour nous joindre:

⇒ 1 800 828-3344 | 418 893-2111

⇒ Courriel : info@fadoqbsl.org

⇒ Site Web: fadoq.ca/bas-st-laurent/

⇒ Facebook : **FADOQ-Région Bas-St-Laurent**



Bureau régional

474, rue des Étudiants
Pohénégamook

Point de service Rivière-du-Loup

445B, rue Lafontaine, RDL

Merci à nos Grands partenaires et commanditaires



Auto • Habitation



Vie • Santé • Investissement