

# Bulletin régional

## Bas-Saint-Laurent

Automne 2023



### *Mot du Président*

## L'influence des aînés.es

L'automne, à l'aube de l'hiver, nous apporte beaucoup de joies avec ses couleurs vivantes aux teintes éclatantes. Cette saison nous redonne beaucoup d'énergie et de paix intérieure, nous permettant d'apprécier la vie tout en chassant de nos cœurs les différentes difficultés de celle-ci. Cette saison, grâce à ses couleurs, permet donc de nous réconcilier avec la nature.

Dans cette période de réconciliation, pouvons-nous comme parent, citoyen, ami, collègue, apporter de la couleur dans la vie de nos proches, de nos amis, de notre communauté et de notre région? La réponse est assurément affirmative, car nous avons tous le pouvoir de mettre de la couleur dans nos relations, parfois plus tendues avec certains membres de notre famille, amis.es ou collègues.

Le miracle des coloris de l'automne devrait nous encourager, comme aînés.es, à influencer positivement notre entourage et à améliorer nos relations avec toutes les personnes que l'on côtoie. Oui, nous avons le pouvoir, comme aînés.es, d'augmenter notre solidarité familiale, amicale, municipale et régionale. Unissons nos efforts pour qu'ensemble nous ayons le pouvoir d'influencer les gens afin d'accroître plus d'harmonie dans nos relations.

Bel automne à tous et toutes!

**Roch Rousseau Jr,**  
Président,

FADOQ Région Bas-Saint-Laurent  
Courriel : [roch.rousseau@fadoq.ca](mailto:roch.rousseau@fadoq.ca)

## Des employés du CISSS sensibilisés à l'âgisme par la FADOQ



Le 1er juin dernier, la FADOQ - Région Bas-St-Laurent s'est rendu à Mont-Joli dans le but d'offrir à 25 employés.es du Centre hospitalier de La Mitis un atelier *Dans la peau d'un aîné*.



Donné par notre formatrice, Hélène Lévesque, l'atelier vise à sensibiliser aux impacts du vieillissement humain et à favoriser la bientraitance envers les aînés. À travers diverses activités et mises en situation, les participants.es explorent les impacts de vieillir sur la vision, l'audition, la mobilité, l'agilité et les facultés cognitives.



Au final, *Dans la peau d'un aîné* permet de mieux comprendre ce que vivent les aînés et de mettre de l'avant qu'il est important de placer la personne aînée au centre des actions que l'on pose.

Vous aimeriez en savoir plus ou offrir cet atelier dans votre organisation, contactez-nous!

# La Délégation des Jeux FADOQ Provinciaux 2023

La FADOQ – Région Bas-Saint-Laurent est fière d'annoncer que 35 compétiteurs.trices représenteront le Bas-St-Laurent à la finale provinciale des Jeux FADOQ à Sherbrooke du 19 au 21 septembre 2023.

Ces derniers.ères proviennent des MRC de La Mitis, de Rimouski-Neigette, de Rivière-du-Loup et de Témiscouata.

Parmi ces 35 compétiteurs.trices, on en retrouve 10 en « Battre sa moyenne » aux grosses quilles, 10 en « Open Mixte » aux grosses quilles, 5 en Pickleball (Mixte 50+/65+, Homme 65+ et Femme 50+), 4 en golf (Femme/Homme/50+) et 3 à la pétanque.

De plus, notre agente de développement en loisirs et responsable de la délégation, Kim, notre bénévole au Pickleball, Lyne, et deux membres de notre Conseil d'administration seront sur place pour les encourager durant ces journées de compétitions.

On leur souhaite d'en profiter et « Bonne Chance » pour les tournois!



## Programmation d'activités Automne 2023

Journée du Grand Air 2023



**Mercredi**  
**6 septembre 2023 à 9h30**

Plage de Pohénégamook  
(50 chemin tête du lac)

**Diner hot dog et épluchette de maïs**

**Diner : 5\$**

**9h30** Accueil

**10h00 (Nouveauté)** Marche jusqu'à la Croix du Belvédère

Durant ce temps, à la plage, il y aura des jeux libres (Couilles, Washers, Quilles Finlandaises, etc.) pour ceux qui ne désirent pas prendre part à la marche.

**12h00** Diner Maïs et hot dog

**13h15** Pétanque et Couilles

**14h30-15h00** Fin de la journée et tirages.

**Date limite pour s'inscrire :**  
**2 septembre 2023**

**Inscription obligatoire :**  
au 418 893-2111 #1  
ou par courriel à  
info@fadoqbsl.org



## Porte Ouverte FADOQ ET LA SOURCE

Tu as envie d'en connaître davantage sur les services offerts par la **FADOQ Bas-St-Laurent**? Et par l'organisme avec qui nous partageons nos locaux, le **Comité d'accompagnement La Source**?

Viens nous rencontrer lors de notre Porte Ouverte **mardi 12 septembre 2023 de 10h à 16h** au 445 B, rue Lafontaine à Rivière-du-Loup!

Collations et surprises au menu!



Comité d'accompagnement  
**LA SOURCE**



## Jeux de cartes et de dés variés



Selon les goûts des participants.es !

**Quand :** Les mercredis à partir du 27 septembre 2023

**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**

## TOURNOI DE TENNIS



La FADOQ collabore avec le Club de Tennis de RDL pour vous permettre de vous qualifier en tennis pour les **Jeux du Canada 55+** qui auront lieu à Québec en août 2024.

**Comment?** Inscris-toi au tournoi des 9 et 10 septembre 2023 du Club de Tennis auprès de la FADOQ Bas-St-Laurent au 418 893-2111 **#3 avant le 6 septembre midi.**

**Coût d'inscription : 15 \$ + 5 \$ par catégorie supplémentaire, payable au Club de tennis**



## PICKLEBALL EN GYMNASÉ

**Inscription obligatoire - RÉSERVÉ AUX MEMBRES DE LA FADOQ SEULEMENT.**

LIGUES	DATES	HEURES	ENDROIT	# de semaines
St-Arsène	Les MARDIS du 26 septembre au 12 décembre	19h00 à 20h30	École Desbiens St-Arsène	12
Pohénégamook	Les MERCREDIS du 11 octobre au 13 décembre	19h00 à 20h30	École secondaire du transcontinental	10
Rivière-du-Loup	Les JEUDIS du 28 septembre au 14 décembre	18h30 à 20h00	École Saint-François-Xavier	12

**Pour vous inscrire aux ligues ci-dessus, contactez-nous au 418 893-2111.**

**Ligue du Club FADOQ de Rivière-Blue :** Lise Bérubé au 581 656-0777

**Ligue du Club les Bons Vivants de Sainte-Flavie :** Municipalité de Sainte-Flavie au 418 775-7050 poste 2612

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

*Club de Pickleball de Rimouski*

**Pour informations :**

Jean-Charles Fournier

**418 723-9252**



## Conférence Florence-Léa Siry, experte zéro gaspillage

La FADOQ - Région Bas-St-Laurent est heureuse de vous offrir une conférence de 90 minutes sur le zéro déchet, le zéro gaspillage et l'écoblanchiment.

**Quand :** Jeudi 12 octobre 2023 à 19h00

**Où :** À la Maison de la Culture, Salle Bon Pasteur (67 Rue du Rocher, Rivière-du-Loup, QC G5R 1J8) **Ouvert à tous**  
**Entrée gratuite**



FLORENCE-LÉA SIRY  
écoresponsable aux 1001 projets zéro gaspi

**Vous avez le goût d'en faire encore plus pour notre belle planète?**

Joignez-vous à nous pour une marche au Parc de la Pointe à Rivière-du-Loup avec ramassage des déchets!

**Le vendredi 13 octobre 2023 à 13h30**

Départ du Chalet de la Côte des Bains où l'on vous remettra l'équipement nécessaire.



## Inscrivez-vous à nos infolettres!

Parce que notre réalité se transforme au jour le jour et il est important pour nous de rester en contact avec vous.

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](http://www.fadoq.ca/bas-st-laurent/a-propos/infolettre)  
ou **contactez-nous!**

## Horaire :

Lundi au jeudi 9 h à 12 h et 13 h à 16 h

## Bureaux :

474, rue des Étudiants      445B, rue Lafontaine  
Pohénégamook              Rivière-du-Loup

## Pour nous joindre :



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](http://fadoq.ca/bas-st-laurent/rabais) ou contactez-nous.

**Merci à nos Grands partenaires et commanditaires**



**Auto • Habitation**



**Vie • Santé • Investissement**