



Chers membres

Nous espérons que vous avez passé un été merveilleux, plein de détente et de moments agréables. Maintenant que les vacances estivales touchent à leur fin, nous sommes ravis de vous présenter le programme des événements et activités qui se dérouleront cet automne.

En effet, voici une nouvelle saison qui saura plaire à chacun d'entre vous. Que vous soyez intéressés par des événements culturels, des activités sportives, des ateliers créatifs ou d'apprentissage, des conférences ou simplement des rencontres conviviales entre membres, nous avons pensé à tout.

Surveillez les nouveautés à venir au cours des prochaines semaines. De belles surprises en perspectives. En primeur, le retour du Salon FADOQ – Région Mauricie qui devrait se tenir les 11 et 12 novembre prochain à Trois-Rivières.

Nous comptons sur vous pour soutenir et participer à ces activités. Votre contribution est inestimable et c'est grâce à votre engagement que notre FADOQ – Région Mauricie prospère et grandit.



Manon De Montigny
Directrice générale



Yves Bouchard
Président régional

Nous sommes impatients de vous retrouver et de partager de beaux moments d'amitié et de convivialité. La reprise de nos activités est le moment parfait pour renforcer nos liens et créer de nouveaux souvenirs inoubliables.

Soirées dansantes FADOQ

(Inscription obligatoire en ligne ou par téléphone au 819-374-5774)

Le bureau de la FADOQ souhaite vous inviter à des soirées dansantes cet automne. Lors de cette soirée, vous aurez la chance de manger un excellent repas, vous déhancher sur la piste de danse avec vos amis et votre famille et prendre part à une soirée festive et rassembleuse. Une soirée par mois sera organisée, parlez-en à votre entourage, tout le monde est invité !

Restez à l'affût sur nos réseaux sociaux, d'autres informations seront partagées !

Sooper 1 : Soirée dansante pour la clôture des jeux FADOQ régionaux et provinciaux

Quand : Le jeudi 5 octobre, à compter de 17h30

Endroit : À la bâtisse industrielle de Trois-Rivières, 1750 Avenue Gilles-Villeneuve, G9A 5K8

Coût : 35 \$

Sooper 2 : Soirée dansante sous le thème du soleil pour briser la grisaille du mois de novembre

Quand : Le 2 novembre, à compter de 17h30

Endroit : Lieu à venir, dans le secteur de Trois-Rivières

Coût : 35 \$

Sooper 3 : Soirée dansante sous le thème de Noël

Quand : Le 7 décembre, à compter de 17h30

Endroit : Lieu à venir, dans le secteur de Trois-Rivières

Coût : 35 \$

Salon FADOQ Mauricie

La FADOQ - Région Mauricie est fière d'annoncer la tenue d'un salon les 11 et 12 novembre prochain à la bâtisse industrielle de Trois-Rivières !

Kiosques, ateliers et conférences seront à l'honneur pour ce grand retour tant attendu.

Plus d'informations seront divulguées au cours des prochaines semaines, consultez notre site web fadoq.ca/mauricie ou notre page Facebook pour ne rien manquer !

Parce que votre histoire est unique

Nos conseillers ont des solutions personnalisées pour vous

- Assurance maladie et accident - jusqu'à 24 % de rabais*
- Assurance vie - jusqu'à 4 % de rabais*
- Épargne et retraite - plan financier sur mesure sans frais

beneva.ca/fadoq | 1 866 225-5050

beneva

*Certaines conditions, restrictions ou exclusions peuvent s'appliquer. Le rabais de 4 % s'applique uniquement à l'assurance vie sans examen médical. Les assurances de personnes sont souscrites par Beneva inc. et distribuées par Beneva inc., cabinet de services financiers et ses partenaires autorisés. Les produits d'épargne sont établis par Beneva inc. et distribués par Beneva inc., cabinet de services financiers et ses partenaires autorisés. © Beneva inc. 2023. Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce de Groupe Beneva inc. utilisées sous licence.



DÉBUT DES INSCRIPTIONS À PARTIR DU 5 SEPTEMBRE FADOQ.CA/MAURICIE OU AU 819 374-5774

Activités physiques et sportives

Randonnée cueillette de champignons

(Inscription obligatoire)

Les truffes sont des champignons souterrains qui valent une fortune en Europe. Saviez-vous qu'il y en a au Québec ? Votre guide, Véronique Cloutier, Ph.D. sciences forestières, spécialiste des truffes indigènes du Québec vous accompagnera lors de cette journée mémorable et vous en transmettra les secrets.

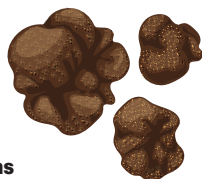
Quand : Vendredi 29 septembre 2023

Horaire : 13h30 à 17h30

Endroit : Parc nature La Gabelle

Coût : 60\$

Apportez vos crampons selon les conditions des sentiers.



Rendez-vous marche et discussion

(Sans inscription)

En cas de pluie ou de fermeture des écoles, l'activité est annulée et remise à la semaine suivante.

Quand : 20 septembre à 22 novembre 2023

Horaire : Les mercredis matin, 9h30

Endroit : Parc Laviolette, 7055 rue Notre-Dame Ouest, Trois-Rivières, QC G9A 6M3 - Rassemblement dans le stationnement du Parc Laviolette.

Coût : Gratuit

Initiation à la plongée

(Inscription obligatoire)

Vous avez toujours rêvé de faire de la plongée sous-marine ? Venez essayer cette aventure en piscine. Par la suite vous pourrez choisir de faire votre certification afin de vous adonner à cette activité.

Quand : Dates disponibles sur le site web de la FADOQ - Région Mauricie

Durée : 2 heures par séance

Endroit : Piscine du Cégep de Trois-Rivières

Coût : 45\$ par séance (taux régulier 50\$)

Inscriptions au bureau ou informations auprès de Manon De Montigny au 819 374-5774 p.9 ou au dg@fadoq-mauricie.com

Cours d'aqua forme

(Inscription obligatoire)

M. Christian FB, certifié en aqua forme et entraîneur personnel, vous offre un entraînement complet sur musique. Ces cours visent une clientèle débutante à expérimentée.

Quand : 14 septembre au 7 décembre

Durée : 13 semaines

Horaire : Les jeudis de 11h00 à 11h40

Endroit : Piscine du Cégep de Trois-Rivières (Stationnement : gratuit 1h ou 1h30 dans les rues environnantes ou horodateur à 2\$ l'heure)

Coût : 111\$ plus taxes

Inscription possible en ligne au <https://multi-plus.ca/cours/aqua-forme-3> ou au téléphone 819-379-3562 poste 0.

Pickleball

(Inscription obligatoire)

Église St-Sacrement

Quand : 18 septembre au 15 décembre 2023

Durée : 13 semaines

Horaire :

- Lundi de 9 h 30 à 11 h 30 et 13 h 30 à 15 h 30
- Mardi de 9 h 30 à 11 h 30 et 13 h 30 à 15 h 30
- Mercredi de 13 h 30 à 15 h 30
- Jeudi de 9 h 30 à 11 h 30 et 13 h 30 à 15 h 30
- Vendredi de 9 h 30 à 11 h 30 et 13 h 30 à 15 h 30

Endroit : 1825 Boulevard Saint-Louis, Trois-Rivières, Québec G8Z 2N7

Coût : 70\$

Pour le pickleball à l'église St-Sacrement, les inscriptions se feront en présentiel au sous-sol de l'église St-Sacrement le 7 septembre à compter de 10 h 00.

École Laflèche

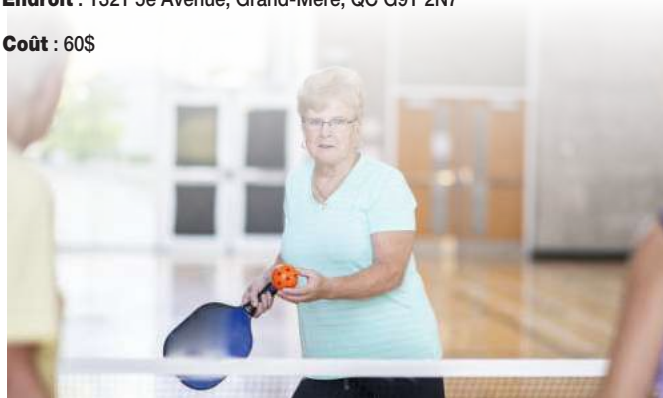
Quand : 18 septembre au 13 décembre 2023

Durée : 13 semaines

Horaire : Lundi et mercredi de 18 h 30 à 20 h 30

Endroit : 1321 5e Avenue, Grand-Mère, QC G9T 2N7

Coût : 60\$



Activités sociales et éducatives

Atelier - Dessiner avec les mots ! (Inscription obligatoire)

Cet atelier créatif stimule l'imaginaire en reliant l'utilisation des mots et du dessin sous la forme d'un calligramme. Les participants s'amuse à écrire un court texte ou poème et le disposent sur une page de façon à former un dessin en rapport avec le sujet.

Quand : Jeudi 28 septembre

Horaire : 13h30 à 15h00

Endroit : Carrefour Trois-Rivières Ouest, entrée à l'arrière du centre commercial par la porte n. 5

Coût : 23\$ (minimum de 8 personnes)



Conférence - Puisque la musique contribue aux mieux-être de l'humanité

(Inscription obligatoire)

La musique a de nombreuses vertus. Certes, mais concrètement, comment contribue-t-elle à notre mieux-être et de quelles façons y avons-nous tous accès pour s'épanouir individuellement et collectivement?

Quand : Jeudi 26 octobre

Horaire : 18h30 à 19h30

Endroit : Carrefour Trois-Rivières Ouest, entrée à l'arrière du centre commercial par la porte n. 5

Coût : 18\$ (minimum de 6 personnes)



Ateliers d'écriture (Inscription obligatoire)

Mme Anne Klimov, détentrice d'une maîtrise en littérature saura solliciter votre créativité.

Durée : 10 semaines

Horaire :

- 20 septembre au 22 novembre 2023 : Les mercredis de 13h30 à 15h30
- 21 septembre au 23 novembre 2023 : Les jeudis de 13h30 à 15h30

Endroit : Application ZOOM

Coût : 95\$

Cours d'espagnol (Inscription obligatoire)

Mme Helena Aste Li, péruvienne, vous offre la possibilité de suivre quelques cours élémentaires en Espagnol pour pouvoir s'en servir pendant les voyages.

Durée : 10 semaines

Horaire :

- 20 septembre au 22 novembre 2023 - Les mercredis de 9h30 à 11h30 (Débutant)
- 21 septembre au 23 novembre 2023 - Les jeudis de 9h30 à 11h30 (Intermédiaire)

Endroit : Carrefour Trois-Rivières Ouest, entrée à l'arrière du centre commercial par la porte n. 5

Coût : 95\$

Conférence & Initiation à la généalogie (Inscription obligatoire)

Cet atelier s'adresse aux personnes qui commencent des recherches généalogiques et qui veulent savoir comment procéder. Cela comprend l'initiation aux techniques de bases en généalogie, quelles informations recueillir et où les obtenir.

Conférencier : Yvon Lemire & Françoise Lavallée - Société de généalogie du Grand Trois-Rivières

Horaire : vendredi 27 octobre de 14h00 à 16h00

Endroit : Carrefour Trois-Rivières Ouest, entrée à l'arrière du centre commercial par la porte n. 5

Coût : 10\$

Cours d'anglais intermédiaire (Inscription obligatoire)

Mme Hélène Théroux, vous offre la possibilité de suivre quelques notions intermédiaires sur le vocabulaire en anglais pour les personnes qui veulent voyager.

Quand : 19 septembre au 21 novembre

Durée : 10 semaines

Horaire : Les mardis de 10h00 à 11h00

Endroit : Carrefour Trois-Rivières Ouest, entrée à l'arrière du centre commercial par la porte n. 5

Coût : 55\$

Cours d'anglais avancé (Inscription obligatoire)

Ce cours d'anglais avancé donnée par madame Gina Lavine est conçu pour les personnes qui parlent déjà anglais et qui souhaitent maintenir leurs compétences en conversation et/ou améliorer leur capacité.

Quand : 18 septembre au 20 novembre 2023

Durée : 10 semaines

Horaire : Les lundis de 13h30 à 15h30

Endroit : Carrefour Trois-Rivières Ouest, entrée à l'arrière du centre commercial par la porte n. 5

Coût : 95\$

Conférence sur le respect des droits pour l'amélioration des services

(Inscription obligatoire)

Vous est-il déjà arrivé de trouver une situation inadmissible en lien avec un service de santé ou un service social ? Vous vous demandez à quoi ça sert de porter plainte et comment ça fonctionne ? Cette conférence vous donnera les réponses à ces questions. Parce qu'il est important de « s'exprimer ensemble pour de meilleurs services ! »

Conférencière : Janik Ouimet, directrice générale du CAAPMCQ

Horaire : Jeudi 9 novembre 2023 à 18h30

Endroit : Carrefour Trois-Rivières Ouest, entrée à l'arrière du centre commercial par la porte n. 5

Coût : 10\$

Cours RCR (Réanimation Cardio respiratoire) - Cardio Express

(Inscription obligatoire)

Animateur : Dave Paquin - Paramédic - Instructeur Fondation des Maladies du Cœur & AVC

Horaire : jeudi 23 novembre à 14h00 - Durée de 1h30

Endroit : Club FADOQ St-François-d'Assise / 1705 rue Saint-François-Xavier Trois-Rivières QC G9A 1S5

Coût : 40\$ comprend la formation, la carte d'attestation de suivi de formation et une collation

GRATUIT : Atelier intergénérationnel Tricot & Broderie "De Fils en aiguilles"

(Inscription recommandée mais non obligatoire)

Venez tricoter et faire de la broderie tous les vendredis après-midi de septembre à mai dans une ambiance chaleureuse, d'apprentissage et de partage. Matériel fourni !

Horaire : Tous les vendredis de septembre à mai de 14h à 16h
Début le 15 septembre et fin en mai 2024 ou jusqu'à épuisement du matériel

Endroit : Carrefour Trois-Rivières Ouest, entrée à l'arrière du centre commercial par la porte n. 5

Conférence Au volant de ma santé présenté par la SAAQ (Inscription obligatoire)

La conduite automobile est une activité complexe qui exige plusieurs habiletés. Après plusieurs années de conduite, il est facile d'oublier que plusieurs de nos fonctions sont sollicitées lorsque nous conduisons. Il est important de savoir que l'âge ne permet pas de déterminer si une personne est apte à conduire de manière sécuritaire.

Horaire : Le jeudi 19 octobre, à 13h30

Endroit : Carrefour Trois-Rivières Ouest, entrée à l'arrière du centre commercial par la porte n. 5

Coût : 10\$

Inscription obligatoire en ligne ou par téléphone au 819-374-5774

INSCRIPTIONS À COMPTER DU 5 SEPTEMBRE À 819-374-5774 #6

PROCÉDURE : LAISSER UN MESSAGE VOCAL AVEC VOTRE NUMÉRO DE MEMBRE, LE COURS QUE VOUS DÉSIREZ SUIVRE ET LE LIEU DU COURS

Secteurs	Cours	Lieu	Date	Heure	Coût	Matériel requis
Énergie	Tablettes et téléphones Apple	Club FADOQ Shawinigan Sud 615 123E Rue Shawinigan QC G9P 3R3	Mercredis du 25 septembre au 20 novembre	13h30 à 15h30	30\$	Tablette et/ou cellulaire Apple
	Tablettes et téléphones Apple	Club FADOQ Notre-Dame-du-Mont-Carmel 931 rang St-Flavien, G0X 3J0	Mercredis du 27 septembre au 22 novembre	13h30 à 15h30	30\$	Tablette et/ou cellulaire Apple
Trois-Rivières	Tablettes et téléphones Android	Carrefour Trois-Rivières Ouest 4520 Bd des Récollets, Trois-Rivières, G9A 4N2 ENTRÉE 5	Mardis du 26 septembre au 21 novembre	18h30 à 20h30	30\$	Tablette et/ou cellulaire Android
	Tablettes et téléphones Apple	Carrefour Trois-Rivières Ouest 4520 Bd des Récollets, Trois-Rivières, G9A 4N2 ENTRÉE 5	Mercredis du 27 septembre au 22 novembre	18h30 à 20h30	30\$	Tablette et/ou cellulaire Apple
	Tablettes et téléphones Apple	Carrefour Trois-Rivières Ouest 4520 Bd des Récollets, Trois-Rivières, G9A 4N2 ENTRÉE 5	Lundis du 25 septembre au 20 novembre	10h00 à 12h00	30\$	Tablette et/ou cellulaire Apple
	Tablettes et téléphones Android	Carrefour Trois-Rivières Ouest 4520 Bd des Récollets, Trois-Rivières, G9A 4N2 ENTRÉE 5	Mardis du 26 septembre au 21 novembre	13h30 à 15h30	30\$	Tablette et/ou cellulaire Android
Maskinongé	Tablettes et téléphones Android	Club FADOQ Maskinongé 11 rue Marcel Maskinongé QC J0K 1N0	Jeudis du 5 octobre au 30 novembre	9h30 à 11h30	30\$	Tablette et/ou cellulaire Android
	Je me familiarise avec Microsoft Excel	Club FADOQ St-Angèle-de-Prémont 2451 rue Camirand Sainte-Angèle-De-Prémont QC J0K 1R0	Mercredis du 4 octobre au 29 novembre	18h30 à 20h30	30\$	Ordinateur portable + office 365
	Tablettes et téléphones Android	Club FADOQ St-Paulin 3051 rue Bergeron Saint-Paulin QC J0K 3G0	Mercredis du 4 octobre au 29 novembre	18h00 à 20h00	30\$	Tablette et/ou cellulaire Android
Des Chenaux	Je découvre l' ordinateur (Windows 10)	Club FADOQ St-Stanislas 985 rue Principale Saint-Stanislas-De-Champlain QC G0X 3E0	Lundis du 2 octobre au 27 novembre	10h à 12h	30\$	Ordinateur portable Windows
	J'apprends Internet	Club FADOQ Saint-Narcisse 1 place Du Centre Saint-Narcisse QC	Mardis du 26 septembre au 21 novembre	13h30 à 15h30	30\$	Ordinateur portable Windows
Distanciel (zoom)	À la découverte de Microsoft Word	Plateforme zoom	Mercredis du 4 octobre au 29 novembre	De 18h00 à 20h00	30\$	Ordinateur portable + office 365



Pour vos lunettes ou verres de contact, il existe

4 promos FADOQ!

programme privilégiés **fadoq**

- 25\$ de rabais additionnel** à la promotion « la 2^e PAIRE à 1\$ ». **2^e PAIRE À 1\$**
- 25% de rabais** à l'achat d'une paire complète: monture, lentilles et traitements de nos collections designers exclusives.**
- 15% de rabais** à l'achat d'une paire de lunettes de soleil ou complète de notre collection de designers internationaux.**
- 10% de rabais additionnel** à l'achat d'une provision annuelle de verres de contact à prix régulier.

Examens de la vue sur place ou apportez votre prescription.
Planifiez votre rendez-vous sur greiche-scaff.com

Offres réservées aux membres FADOQ, valables toute l'année. Sur présentation de votre carte de membre FADOQ. * Recevez un rabais de 25 \$ additionnel à la promotion « la deuxième paire à 1 \$ ». Avec l'offre 2e paire à 1 \$, achetez n'importe quelle paire de lunettes complète de notre collection de marques Exclusives avec monture et lentilles traitées antireflet premium, et recevez une deuxième paire de la même collection Exclusives et d'une valeur identique ou moindre pour seulement un dollar! ** Rabais applicables sur le prix régulier, ces offres ne peuvent pas être jumelées. Sujets à changement sans préavis. Jacinthe Laurendeau opticienne.

greiche & scaff
professionnels de la vue