

The logo for fadoq, featuring the word "fadoq" in white lowercase letters on a dark blue square background.

Région  
Bas-Saint-Laurent

# Activités Hiver-Printemps 2024



## **Horaire :**

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

## **Bureaux :**

474, rue des Étudiants  
Pohénégamook

445B, rue Lafontaine  
Rivière-du-Loup

## **Pour nous joindre :**



1 800 828-3344 #2277 ou  
418 893-2111



[info@fadoqbsl.org](mailto:info@fadoqbsl.org)



Sur Facebook ou  
[www.fadoq.ca/bas-st-laurent/](http://www.fadoq.ca/bas-st-laurent/)

**Inscrivez-vous à notre infolettre**

# Conférences

sur le testament, le mandat  
d'inaptitude et les directives  
médicales anticipées

**31 janvier 2024 à 13 h 30**

Local du Club FADOQ Sully  
(524 rue de la Fabrique, Pohénégamook)

Café et collations sur place

**Inscription obligatoire** avant le  
29 janvier 2024 au 418-893-2111

**GRATUIT**

**5 mars 2024 à 13 h 30**

Local de la FADOQ  
(445 B rue Lafontaine,  
Rivière-du-Loup)

Café et collations sur place

**Inscription obligatoire** avant le  
1er mars 2024 au 418-893-2111

**GRATUIT**

En collaboration avec



Club de Rivière-Bleue  
Bas-Saint-Laurent



Club de St-Éleuthère  
Bas-Saint-Laurent



Club Sully  
Bas-Saint-Laurent

Pohénégamook

RDL

Offertes par

Me Stéphanie  
Moreau-Deschênes



Côté  
Ouellet  
Thivierge

NOTAIRES  
AVOCATS



# Conférences

sur le testament, le mandat d'inaptitude  
et les directives médicales anticipées

À Rimouski en avril  
(Date à venir)

Rimouski

Café et collations sur place

**Place limité**

Inscriptions dès maintenant au  
418-893-2111

**GRATUIT**

Offerte par

Me Ariane  
Michaud



Côté  
Ouellet  
Thivierge  
NOTAIRES  
+ AVOCATS



## Après-midi Jeux et Cartes

Selon les goûts des participants.es !

Café fourni

**Quand :** Les mercredis à partir du 17 janvier 2024

**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**  
Plusieurs nouveaux jeux!





Musée du  
Bas-Saint-Laurent

# VISITES GUIDÉES AU MUSÉE

## — Formule Salon de thé —



### **Exposition #1 : Riopelle, Ferron et le Refus Global**

Venez explorer la suite de l'exposition que nous sommes allés voir en novembre dernier. Avec la guide Marie-Soleil, venez découvrir Marcelle Ferron, en apprendre plus sur Riopelle et l'époque du Refus Global. Art et Histoire qui s'entrechoquent.

**Date : Mercredi 7 février 2024 à 13 h 30**



### **Exposition #2 : Exposition pré-encan**

Découvrez les œuvres qui seront vendues à l'encan au profit du Musée. Venez découvrir leur histoire avant qu'elles écrivent leur prochain chapitre ailleurs.

**Date : Mercredi 10 avril 2024 à 13 h 30**



**Lieu des expositions :** Musée du BSL (300, rue Saint-Pierre, Rivière-du-Loup, Québec G5R 3V3)



**Coût : 6,50 \$** payable sur place en argent par visite

**Inscription obligatoire**

# VISITE GUIDÉE ET ATELIER CRÉATIF AU MUSÉE RÉGIONAL DE RIMOUSKI

**Expositions** : Venez découvrir l'artiste sculpturale, **Diane Landry**.

Sa première exposition, *Les prévisions transparentes*, porte sur le mouvement dans un temps où tout est chronométré. Sa deuxième exposition, *Mécanique Céleste* nous confronte ainsi à notre place parmi les échelles des temps avec un regard écologique.

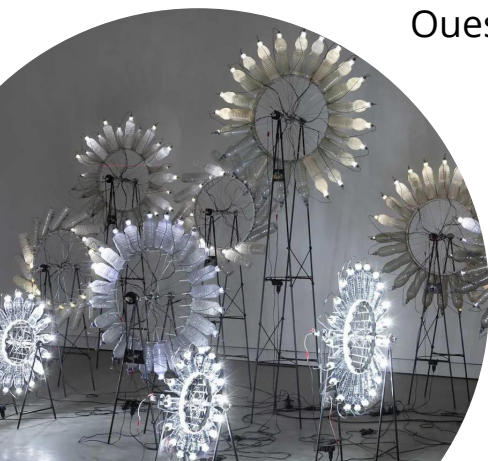
**Atelier** : Atelier créatif éphémère en lien avec les expositions visités.

**Date** : Mardi 26 mars 2024 à 13h30

**Lieu de l'exposition** : Musée régional de Rimouski (35, rue Saint-Germain Ouest Rimouski (Québec) G5L 4B4)

**Coût** : 10 \$ payable sur place en argent

**Inscription obligatoire**



# Journée spéciale AÎNÉS pour souligner la Saint-Valentin



**EN COLLABORATION AVEC LA PETITE  
BOUFFE DES FRONTIÈRES, UNE JOURNÉE  
POPOTTE EST PROPOSÉE!**

TOUS ENSEMBLES, NOUS PRÉPARERONS LE  
DÎNER ET NOUS LE MANGERONS. APRÈS LE  
DINER, UNE ACTIVITÉ SUIVRA.

**MERCREDI 14 FÉVRIER 2024 À 9 H 30  
CENTRE LIONEL-CHAREST  
(424, RUE DE LA FABRIQUE  
POHÉNÉGAMOOK QUARTIER DE SULLY**

**GRATUIT  
INSCRIPTION OBLIGATOIRE  
418 893-2111 #1**



*Aîné-Avisé* est un programme de **sensibilisation à la fraude, la maltraitance et l'intimidation** envers les personnes âgées.

Ces conférences, offertes en collaboration avec un agent de la SQ, ont pour objectif de favoriser la discussion et de susciter la réflexion à travers la présentation de vidéos portant sur des notions clés.

### **Voici quelques-unes des dates à venir :**

**Date et heure :** Jeudi le 15 février 2024 à 10 h

**Endroit :** Le Centre-Femmes La Passerelle du Kamouraska (542, boul. Hébert, Saint-Pascal, Qc G0L 3Y0)

**Date et heure :** Mardi le 12 mars 2024 à 13 h 30

**Endroit :** Complexe sportif de Rivière-Bleue (36, rue des Pins Est, Rivière-Bleue, Qc G0L 2B0)

**D'autres dates et endroits à venir.**

**Surveillez notre site web!**



# SPORTS

## PICKLEBALL EN GYMNASSE

**Inscription obligatoire**

**RÉSERVÉ AUX MEMBRES DE LA FADOQ SEULEMENT.**

LIGUES	DATES	HEURES	ENDROIT	# de semaines
St-Arsène (Récréative)	Les MARDIS du 16 janvier au 23 avril	18h45 à 20h45	École Desbiens St-Arsène	15
St-Arsène (Récréative)	Les SAMEDIS du 20 janvier au 27 avril	9h30 à 11h30	École Desbiens St-Arsène	15
Pohénégamook	Les MERCREDIS du 10 janvier au 24 avril	19h00 à 20h30	École secondaire du transcontinental	15
Rivière-du-Loup (Récréative)	Les JEUDIS du 18 janvier au 2 mai	18h30 à 20h00	École Saint- François-Xavier	15
Rivière-du-Loup (Intermédiaire et +)	Les LUNDIS du 15 janvier au 29 avril	20h00 à 21h30	École Joly	15

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

**Ligue du Club FADOQ de Rivière-Bleue :** 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 (Gymnase en rénovation).

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



# SPORTS

## Ligues Partenaires

**Club de Pickleball de Rimouski**

**Pour informations :**

Jean-Charles Fournier

418 723-9252



**Pickleball Lac-Des-Aigles**

**Pour informations :**

Danielle Albert

418 779-2715 ou

marie.dan@hotmail.com

Luci Bossé

418 725-9232 ou

lucibosse@hotmail.com

Groupe FACEBOOK :

[pickleball\\_les aigles](#)

**Club de Pickleball Témis**

**Pour informations :**

Michel Jalbert, Président

418 853-2960

ou [cptemis@gmail.com](mailto:cptemis@gmail.com)



## TOURNOI DE PICKLEBALL à Pohénégamook

**Samedi 6 avril 2024**

**de 9 h 00 à 16 h 30**

**Lieu :** Gymnase de l'école secondaire du Transcontinental à Pohénégamook

15\$ pour une catégorie/  
25\$ pour deux catégories/pers.

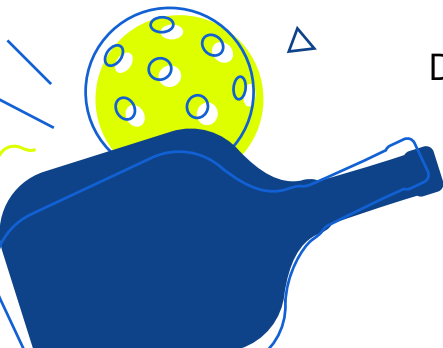
**Tirage de 300\$ en prix à la fin du tournoi!**

### Catégories

Débutant, Participatif et Compétitif  
Double Homme, Femme et Mixte

**Date limite des inscriptions :**

27 mars 2024



# Sortie Raquette

## La Butte du Bonhomme Blanchet!



Venez avec nous affronter la **Butte du Bonhomme Blanchet!** Ce sentier de niveau **intermédiaire** mène à un belvédère orienté en direction de la route des Frontières. Un **panorama de 240 degrés** avec vue sur l'État du Maine et les villages frontaliers à ne pas manquer.

Nous finirons notre journée avec **un chocolat chaud ou un café** (Payé par la FADOQ) au Club de motoneige.

### Une belle sortie hivernale et chaleureuse!

**Date :** Vendredi 19 janvier 2024 à 13 h 30  
(Remise au lendemain, si mauvaise température)

**Lieu de rencontre :** Relais du Club de motoneige,  
Les Chevaliers des Frontières, (Chemin Blanchet,  
Saint-Elzéar-de-Témiscouata, Qc G0L 1J0)

Apportez vos raquettes!

Prêt de raquettes et de bâtons de marche gratuit.  
Informez-vous à ce sujet lors de votre inscription.

**Coût :** Gratuit

**Inscription obligatoire.**

418 893-2111 #1 ou #3.



# Journée Multi-Sports hivernale **MONT PITS**

La FADOQ - Région Bas-Saint-Laurent te propose une journée d'activité hivernale où raquettes, ski de fond et glissade sur chambre à air seront au rendez-vous!



## Ouvert à tous!

Le prêt de raquettes est possible, informez-vous lors de votre inscription.

Un chalet sera disponible sur place pour vous réchauffer.

**Covoiturage possible**

**QUAND** : Mardi 13 février 2024 de 10 h jusqu'à 15 h 30.

**OÙ** : Centre de plein air familial de Cabano

**COÛT**: 12 \$ par personne

Apportez votre diner!

**Inscription obligatoire**  
**Date limite d'inscription :**  
8 février 2024

## EN PARTENARIAT AVEC :

Groupe Plein air RDL



Merci à nos Grands partenaires et commanditaires



Auto • Habitation

**beneva**

Vie • Santé • Investissement



# Sortie à l'Océanic



VS



## Viens encourager l'Océanic de Rimouski avec la FADOQ !

La **FADOQ BSL** en collaboration avec le **Club FADOQ Les Blés D'Or de la Métis** et les **loisirs de Padoue, Grand-Métis et St-Octave-de-Métis** organise une sortie de groupe pour assister au match de l'Océanic de Rimouski contre Les Cataractes de Shawinigan.

**Date et heure :** Le dimanche 3 mars 2024 à 15 h (match)

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

**Inscription obligatoire**

**Places limitées**

**Date limite : 19 février 2024**

### Coûts :

Adulte : 21 \$

Étudiant (avec carte) : 11 \$

Enfant (4-15 ans) : 7 \$

Transport disponible, contactez-nous!

### Métis et les alentours

Pour inscription et transport, contactez Josy-Anne au  
418 732-6684

### Ailleurs au Bas-St-Laurent

Pour inscription et transport, contactez-nous au  
418 893-2111



Club Les Blés d'Or  
de la Métis  
Bas-Saint-Laurent

# BIC EN RAQUETTES

**Jeudi 29 février 2024 à 10 h 30**

Randonnée en raquettes de 10 km au Parc national du Bic. Nous emprunterons 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.

Possibilité de covoiturage.

Possibilité de prêt de raquettes (Quantité limitée)

Informez-vous auprès de Kim aux loisirs.



**Lieu: Parc national du Bic (Départ indiqué ci-haut)**

**Coût : Gratuit**

**Niveau : Intermédiaire**

**Inscription obligatoire**

**Vous devez apporter votre lunch et vos raquettes.**

**Prix de présences à la fin de la randonnée.**

**Date limite pour s'inscrire :  
23 février 2024.**



# ÉRABLIÈRE Nathalie Lemieux et RANDONNÉE Sentier les Aboiteaux



La FADOQ - Région Bas-Saint-Laurent vous propose une randonnée pédestre, puis un diner à la Cabane à sucre.

## EN AVRIL. Restez à l'affut.

### COÛT DU REPAS :

30\$ Par personne

### **OUVERT À TOUS!**

Inscription nécessaire

La participation à la randonnée n'est pas obligatoire. Vous pouvez vous joindre à nous pour le diner.

### Horaire de la journée

**10 h 00** - Rencontre à St-André de Kamouraska dans le stationnement du SEBKA (273, route 132 ouest).

**10 h 05** - Départ pour la randonnée.

**11 h 30** - Fin de la randonnée et direction l'Érablière Nathalie Lemieux (957, Rang 4 EST, St-Pascal)

**Midi** - Diner

**14 h 00** - Tire sur neige

**15 h 00** - Fin

**Date limite d'inscription :**  
à venir

Pour plus d'informations ou pour vous inscrire, contactez-nous :

À nos bureaux

**418 893-2111**

Par courriel

**info@fadoqbsl.org**

## EN PARTENARIAT AVEC :

### Groupe Plein air RDL

Merci à nos Grands partenaires et commanditaires



Auto • Habitation

**beneva**

Vie • Santé • Investissement



# ÉRABLIÈRE D'ASTOUS



La FADOQ - Région Bas-Saint-Laurent vous propose  
un diner à la Cabane à sucre  
à Saint-Damase dans la MRC de la Matapédia.

**EN AVRIL. Restez à l'affut.**



**OUVERT À TOUS!**

\_\_\_\_\_

Inscription  
nécessaire

\_\_\_\_\_

Possibilité de  
covoiturage.

**LIEU :** Érablière D'Astous  
(107, rang 6 Ouest, Saint-  
Damase (Québec) G0J 2J0)

**COÛT DU REPAS :**  
30\$ par personne

**Date limite d'inscription :**  
à venir

Pour plus d'informations ou pour vous inscrire, contactez-nous :

À nos bureaux

**418 893-2111**

Par courriel

**info@fadoqbsl.org**

**Journée à  
l'observatoire  
de bélugas Putep't-awt de  
la Première Nation  
Wolastoqiyik Wahsipekuk à  
Cacouna**



**L'activité aura lieu à la fin juin.  
Détails à venir!**



# ATELIERS



## TÉLÉPHONES ET TABLETTES

Tu as un téléphone ou une tablette? Tu désires connaître les bases de ton appareil? Apprendre à l'utiliser ou à l'exploiter davantage?

Ce petit cours est pour toi!

On y abordera les thèmes suivants :

- Courriels, appels et textos
- Les réseaux sociaux et la sécurité sur ceux-ci
- Calendrier, rappels, alarmes et notes
- Achats en ligne et Streaming
- ETC.



**5 ateliers + 2 rencontres individuelles de 30 minutes aux semaines 3-4-5.**

Les mercredis matin à 9 h 30 du 6 mars au 3 avril 2024.

**À la bibliothèque de Rivière-Bleue (30 Rue des Pins E, Rivière-Bleue, QC G0L 2B0).**

**25\$ pour 5 semaines. Inscription avant le 1er mars 2024.**



Région  
Bas-Saint-Laurent



**6 ateliers**  
Les Mardis  
du **9 avril au 14 mai 2024**  
de **13h00 à 15h30**

Endroit à déterminer  
à Rivière-du-Loup  
**INSCRIPTION :**  
Avant le 4 avril 2024



**UN VIEILLISSEMENT VIVANT,  
SEREIN ET DIGNE!**

Le vieillissement est un phénomène qui comporte plusieurs générations d'aînés(es) et de multiples façons de vieillir. Un privilège que plusieurs ne connaîtront pas. Comment allons-nous le vivre?

**Communiquez avec :**

Kim Blouin, Agente de  
développement en loisirs  
**418 893-2111 #3 ou**  
**[k.blouin@fadoqbsl.org](mailto:k.blouin@fadoqbsl.org)**

**Coût :** 20\$ par personne  
pour 6 semaines

**Type de groupe :** Fermé  
Minimum de 8 pers. et max. de 12  
Ouvert aux femmes et aux  
hommes

**Animatrice :** Hélène Lévesque

**ENTRE NOUS ... C'EST QUOI VIEILLIR?**

Parlons-en ensemble de cette étape de vie normale et naturelle qui nous est donnée!

On sait aujourd'hui que l'attitude mentale aurait un impact majeur sur la façon de vieillir. Et que même dans des conditions difficiles, la vie peut avoir du sens. Voici un moment pour discuter, réfléchir et participer de façon active à des ateliers pour vous! VIEILLIR VIVANT ... DEBOUT, JUSQU'AU BOUT!

**Quelle est la représentation sociale du vieillissement?  
Quelle est notre propre vision? Qu'est-ce qui ne vieillit pas?**

### Invitation à toutes les personnes de 50 ans et plus, membres et non-membres FADOQ !

**29 avril 2024**

Tournoi de Grosses Quilles, Open mixte et Avec écart  
**Mont-Joli**

**1er mai 2024**

Marche rapide  
3 Km  
**Rivière-du-Loup**

**4 mai 2024**

Tournoi de Pickleball  
**Rimouski**

**22 mai 2024**

Pétanque atout, Baseball poche, Sacs de sable et Carte Charlemagne  
**Centre des loisirs Guy Pelletier, Pohénégamook**

**Juin 2024 (Date à venir)**  
Tournoi de golf  
**Pohénégamook**

**11 juin 2024**  
Tournoi de pétanque  
**Rivière-du-Loup**



#### **DATES LIMITES DES INSCRIPTIONS :**

Varies selon la discipline, contactez-nous.

**La participation aux jeux régionaux est obligatoire pour représenter le Bas-Saint-Laurent à la finale provinciale des Jeux FADOQ qui se déroulera à Sherbrooke en septembre 2024. Bonne chance!**

Merci à nos grands Partenaires et commanditaires



Auto • Habitation



Vie • Santé • Investissement

avec la participation financière de



**Pour plus d'informations ou pour vous inscrire, contactez-nous :**

À nos bureaux

**418 893-2111**

Par courriel

**info@fadoqbsl.org**

**Vous pouvez aussi consulter notre page Facebook et notre site WEB : [www.fadoq.ca/bas-st-laurent/](http://www.fadoq.ca/bas-st-laurent/)**

# CONVOCAATION

## 32<sup>e</sup> ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2023 - 2024

GRATUIT



### Date

Mercredi 29 mai 2024



### Heure

10 h 00 à 14 h 30



### Fort Ingall

81 Rue Caldwell,  
Témiscouata-sur-  
le-lac, QC G0L 1E0



FORT INGALL  
SITE HISTORIQUE

En tant que membre FADOQ, vous êtes invité.es à la **32<sup>e</sup> assemblée générale annuelle** de la FADOQ - Région Bas-Saint-Laurent qui aura lieu le **29 mai** à **Témiscouata-sur-le-lac**.

## Horaire de la journée

- 9 h 30 Accueil des participants
- 10 h 00 AGA de la FADOQ - Région Bas-Saint-Laurent
- 12 h 30 Dîner sur place et prix de présences
- 13 h 30 Visite guidée de Fort Ingall
- 14 h 30 Fin de la journée



Avec la présence de  
Mme Gisèle Tassé-Goodman,  
Présidente du Réseau FADOQ.



Pour **réserver votre place et votre diner**, contactez-nous au 418 893-2111 #1 avant le **mercredi 1er mai**.

## APPEL DE CANDIDATURES

Le conseil d'administration de la FADOQ - Région Bas-Saint-Laurent lance un appel de candidatures pour combler des postes au sein de l'équipe. Si vous êtes intéressé.es, contactez-nous avant le 1er mai 2024.

# Bon à savoir ...

**D'autres activités ou des informations sur les activités existantes peuvent s'ajouter au courant de l'hiver.**

## **Surveiller notre site web et notre page Facebook.**

Pour accéder rapidement à notre site web ou à notre Facebook, scanner ces codes QR avec la caméra de votre téléphone intelligent.



**Facebook**



**Site Web**

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 à l'infolettre, contactez-nous!

---

**Vous n'êtes pas membre de la FADOQ Région Bas-Saint-Laurent?  
Il est toujours temps de le devenir et de profiter de plusieurs  
rabais (plus de 1000) partout au Québec,  
dont + de 53 dans la région!**

---

Merci à nos Grands partenaires et commanditaires



Auto • Habitation



Vie • Santé • Investissement



**SÉCURIGLOBE**  
assurance voyage

greiche & scaff

professionnels de la vue