À vous de bouger À LAVAL

ÉTÉ
2025

fadoq
Région Laval

À DÉCOUVRIR CE MOIS-CI

COURS DE GOLF

PIQUE-NIQUES CONVIVIAUX

JEUX PROVINCIAUX 2025

MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

Bonjour à tous,

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que je me joins à la grande famille de la FADOQ à titre de nouvelle directrice générale de la région de Laval. Prendre les rênes d'un organisme aussi engagé, qui valorise le bien-être, l'inclusion et le dynamisme des personnes aînées, est pour moi un immense privilège.

Depuis plus de vingt ans, je m'investis avec passion pour contribuer au mieux-vieillir, et je suis heureuse de poursuivre sur cette belle voie avec vous.

Le printemps, symbole de renouveau, marque pour moi le début d'une aventure humaine et collective inspirante. Je suis impatiente de collaborer avec vous, d'écouter vos idées et de soutenir les initiatives qui nous rassemblent et font rayonner notre communauté.

Au plaisir de vous rencontrer très bientôt, lors d'une activité, d'un événement ou simplement au détour d'un échange chaleureux.

Cordialement
Aude Chevalier-Dailly,
Directrice générale

MOT DU PRÉSIDENT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Bonjour chers amis-membres de la FADOQ – Région de Laval

Nous voici déjà aux portes de l'été et votre organisme fourmille de projets, d'événements et d'activités qui capteront votre attention et surtout votre intérêt tout au long des prochains mois. Par exemple, vous trouverez dans cette parution-ci de « À VOUS DE BOUGER » une entrevue des plus intéressante avec notre AMIE de la FADOQ – Région de Laval, Guylaine Tanguay. À ne pas manquer !

Je m'en voudrais de ne pas vous inviter à inscrire à votre agenda notre assemblée générale annuelle qui se tiendra le 12 juin prochain. Venez poser les questions pour lesquelles vous souhaitez avoir des réponses, n'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires et venez entendre la direction de votre organisme vous révéler comment elle entend participer de plus en plus à la vie des 50 ans et plus de la région, et surtout venez élire votre conseil d'administration. C'est important.

Finalement, comment passer sous silence la tenue de notre prochain tournoi de golf de la région, le jeudi 28 août prochain et la tenue de Jeux provinciaux, chez nous, à Laval, du 22 au 25 septembre prochain. Deux événements des plus prometteurs.

Avez-vous dit : ça bouge à Laval ?

Sur ce, je vous souhaite un merveilleux été et je vous dis : à bientôt.

Gilles Sénécal,
Président du conseil d'administration

SAVIEZ-VOUS QUE

La FADOQ – Région de Laval déménage encore ! Eh oui, nous vous avons écouté et nous déménageons au rez-de-chaussée de l'édifice actuel ! Des locaux plus grands pour vous accueillir ! Voici la nouvelle adresse :

2345, rue Michelin, **bureau 120**, Laval, H7L 5B9

À LA UNE

LES PIQUE-NIQUES DE LA FADOQ – RÉGION DE LAVAL

Cet été, ne manquez pas les pique-niques de la FADOQ – Région de Laval ! Nous vous invitons chaleureusement à venir passer un moment convivial et détendu lors de nos deux pique-niques, organisés pour célébrer l'arrivée des beaux jours et favoriser les échanges entre les membres.

Les dates à retenir

Jeudi 26 juin 2025
Dès 11 h
Centre-de-la-Nature

Jeudi 7 août 2025
Dès 11 h
À confirmer

JEUX PROVINCIAUX 2025

Les Jeux provinciaux de la FADOQ seront de retour à Laval du 23 au 25 septembre 2025, offrant aux participants une occasion unique de se rassembler pour célébrer l'esprit sportif et communautaire. Ces jeux attireront des centaines de membres de la FADOQ venus de toutes les régions du Québec pour participer à une variété de compétitions dans un esprit de camaraderie et de convivialité.

Surveillez notre infolettre du 4 septembre pour l'horaire des compétitions. Si vous désirez être bénévole durant les jeux, contactez Sylvain Loignon (operations@fadoqlaval.com) au 450 686-2339 poste 204

COURS DE GOLF

C'est avec grand plaisir que nous annonçons, pour la troisième année consécutive, notre partenariat avec le Club de golf Saint-François pour offrir des cours de golf adaptés à tous les niveaux ! Que vous soyez débutant ou que vous souhaitiez perfectionner votre technique, ces cours sont conçus pour vous aider à progresser dans une ambiance conviviale et professionnelle.

PROGRAMMATION SAISONNIÈRE – Début des inscriptions pour la saison estivale : 27 mai à 9 h

Toutes les inscriptions pour ces cours et ces activités se font par l'entremise du site web de la FADOQ – Région de Laval. Vous n'avez qu'à sélectionner le type d'activité pour consulter les informations et pour avoir accès au formulaire d'inscription.

ACTIVITÉS	DATE	HEURE	LIEU	COÛTS
Atelier de brioches	**A :** Samedi 14 juin	10 h à 13 h	528 10e Av, Laval, H7N 4E2	70 $
	B : Samedi 16 août			
Atelier de pain	**A :** Samedi 12 juillet			65 $
	B : Dimanche 17 août			
Cours de Golf	Informations disponibles sur le site internet	10 h à 11 h 11 h à 12 h	Club de golf Saint-François	175 $
Club de marche	Les mardis 10 juin au 25 novembre	18 h à 19 h	Parc Bernard-Landry (Stationnement à l'école secondaire Mont-de-La Salle)	Gratuit
Club de Vélo	Les mardis jusqu'au 7 octobre		Voir programmation p.8	
Cours de secourisme	Mardi 17 juillet	9 h 30 à 12 h	Centre communautaire Bois-Papineau	60 $
	Jeudi 12 août	13 h à 15 h 30		
Spectacle Festival de Lanaudière (Voir détails sur le site internet)	Samedi 5 juillet	Départ : 17 h 15 Spectacle : 19 h	Départ de Laval	Catégorie A 90 $ Catégorie B 69,50 $
	Dimanche 27 juillet	Départ : 13 h 45 Spectacle : 16 h		
Aquaforme	Mercredi 25 juin au 20 août (9 semaines)	9 h 30 à 10 h 25	Piscine du centre du Sablon	145 $
Initiation Pickleball A	Lundi 30 juin	16 h à 18 h	Complexe Bois-de Boulogne	30 $
Initiation Pickleball B	Mercredi 2 juillet	16 h 30 à 18 h 30		
Perfectionnement Pickleball A	Lundi 7 juillet	16 h à 18 h		
Perfectionnement Pickleball B	Mercredi 9 juillet	16 h 30 à 18 h 30		

Voici les adresses des divers lieux d'activités

Bureaux de la FADOQ – Région de Laval :
120-2345, rue Michelin, Laval, H7L 5B9

Club de golf Saint-François :
3000, boul. des Mille-Îles, Laval, H7J 1G1

École secondaire Mont-de-La Salle :
125, boul. des Prairies, Laval, H7N 2T6

Centre communautaire Bois-Papineau :
3235, boul. St-Martin E. Laval, H7E 5G8

Session été
Inscription aux activités :
Dès le mardi 27 mai à 9 h.

Session automne
Inscription aux activités :
Dès le mardi 2 septembre à 9 h.

Surveillez l'infolettre du 21 août pour plus de détails, mais également votre revue VIRAGE, livrée à votre porte dès le 18 août ! De nouvelles activités de soir pour les 50-65 ans

Pour accéder au site internet de la FADOQ – Région de Laval

FADOQ – Le Réseau FADOQ est le plus grand organisme d'aînés au Canada

NOUVELLES EN VRAC

La FADOQ – Région de Laval s'est dotée d'une nouvelle équipe aux loisirs ! Julie Blanchard (loisirs@fadoqlaval.com) et Sylvie Deschamps (direction_loisirs@fadoqlaval.com) forment cette belle équipe qui saura vous proposer une magnifique programmation d'activités et d'événement spéciaux ! Vous avez des suggestions ? Alors communiquez avec elles !

fadoq
Région Laval

Colloque sur la prévention des chutes et des fraudes
5 juin 2025

S'ADRESSE AUX PERSONNES DE 50 ANS ET +

AM

Prévention des fraudes

9h00 à 12h00

Midi

Repas

12h00 - 13h15

PM

Prévention des chutes

13h15 à 15h30

Dîner offert + 2 conférences = 10,00$

Parc de la Rivière des Mille-Îles
339, boul. Ste-Rose - Laval, H7L 1M7

Information : 450-686-2339

LAVAL

AINÉ-AVISÉ

Lifeline

50 ANNÉES de SOUTIEN
1974 - 2024

Lifeline peut fournir une aide rapide à la pression d'un bouton, **jour et nuit.**

La **détection de chute** peut détecter automatiquement une chute et appeler à l'aide.[1]

Disponible : montre intelligente et boutons minis

Mentionnez le code **1229** et recevez **2 MOIS DE SERVICE GRATUIT***

L'offre expire le 31 décembre 2025

Pour obtenir plus d'informations :

1 800 LIFELINE
(1 800 543-3546)

** L'offre est disponible auprès des programmes locaux participants et elle est valable uniquement pour les nouvelles activations. L'offre ne peut pas être combinée à une autre offre. Les réductions ne s'appliquent pas aux frais d'installation, aux installations effectuées hors de la zone et à la montre intelligente de Lifeline. Certaines restrictions s'appliquent. Offre sous réserve d'une durée de six mois.1. L'équipement peut ne pas détecter toutes les chutes.*

www.lifeline.ca

QUOI DE NEUF CETTE SAISON-CI

CLUB DE VÉLO 2025

Pour la cinquième année consécutive, le club de vélo reprend la route pour de belles aventures ! Les sorties sont toutes programmées le mardi. En cas de pluie ou de mauvais temps, la sortie est remise à une autre journée de la même semaine. La plupart des trajets tentent d'emprunter des pistes cyclables aussi souvent que possible. La distance des trajets peut varier entre 40 km et 55 km. Pour les sorties plus longues, un deuxième départ écourtant le trajet pourra être offert sur demande. Pour chaque sortie, une invitation sera envoyée à tous les membres afin qu'ils puissent s'y inscrire. Une confirmation de la tenue ou du report de l'événement sera envoyée au plus tard le matin de l'activité avant 8 h.

Calendrier des sorties

VOTRE DESTINATION SPORTS À LAVAL

OFFRE EXCLUSIVE

20% de rabais*

sur l'article de votre choix à prix régulier.

sports experts | ATMOSPHERE

Carrefour Laval
Sainte-Dorothée
Val-des-Brises

35747

Valide du 12 mai au 30 juin 2025. . Exclusivement pour les membres de la FADOQ Région Laval. * *Sur un (1) produit en magasin, sur notre prix étiqueté, avant taxes. Le rabais s'applique sur l'item le moins cher de la transaction. Excluant les produits à prix déjà réduit et autres marques et modèles sélectionnés. Des conditions s'appliquent, détails en magasin. Sur présentation de cette carte seulement. Aucun fac-similé accepté. Aucune valeur marchande. Les chèques-cadeaux, cartes-cadeaux, offre de tierce partie, mise de côté, taxes, achats effectués antérieurement et commandes spéciales sont exclues de la promotion. Valide exclusivement au Sports Experts® Carrefour Laval, Sports Experts® Méga Centre Val-des-Brises, Sports Experts® Sainte-Dorothée. ® FGL Sports ltée

Guylaine Tanguay

ENTREVUE AVEC NOTRE AMIE DE LA FADOQ

Entrevue réalisée par Francis Vermette

Lors de mon entretien avec Guylaine, elle parle de ses projets pour l'été, de son implication à la FADOQ – Région de Laval, et son album « C'est ma vie ». Guylaine exprime son enthousiasme pour les spectacles et festivals estivaux, ainsi que pour les événements partagés avec d'autres artistes cet été.

Elle raconte également son album « C'est ma vie », qui est rempli de chansons originales basées sur ses histoires personnelles. Oui, elle a collaboré à différents niveaux pour la création de son album, en choisissant des textes et en participant à la création de ceux-ci pour certaines chansons. Par exemple, des chansons spécifiques comme celle pour son petit-fils Éliot et pour son frère Jimmy, qui sont des personnes touchantes dans sa vie.

Notre invitée a exprimé son enthousiasme à l'idée de rejoindre la grande famille de la FADOQ – Région de Laval. Elle a réalisé qu'elle pouvait en faire partie, même si elle ne se voit pas vieillir. Elle considère la FADOQ – Région de Laval comme une histoire de personnes qui vieillissent, mais qui restent bien vivantes et curieuses.

Lorsqu'on lui a demandé de se joindre à la FADOQ – Région de Laval, elle était étonnée de la demande, mais très heureuse de pouvoir officiellement être l'« Amie » de cette belle organisation. Elle remarque que l'organisme est dynamique et accessible à beaucoup de monde, « Ce qui est super important, surtout aujourd'hui où beaucoup de gens peuvent se sentir isolés. »

La FADOQ – Région de Laval permet de rester actif et engagée, et Guylaine voit cela comme une belle façon de vieillir en gardant un état d'esprit très positif. Elle apprécie l'entourage d'amis que la FADOQ – Région de Laval offre, et elle trouve que c'est une façon facile d'accéder à des gens qui ont les mêmes intérêts.

Nous souhaitons beaucoup de succès à Guylaine et surtout, sommes très fiers et reconnaissants de l'avoir à nos côtés !

guylainetanguay.ca

fadoq 50 ans 1975-2025
Club St-François de Sales
Laval

LE CLUB FADOQ ST-FRANCOIS-DE-SALES

Le dimanche 8 juin au Golf de St-François-de-Sales, lors d'un Gala, nous soulignerons le 50e anniversaire de notre Club. À la suite de l'apéro, un souper nous sera servi. Nous rendrons hommage au passé, au présent et à l'avenir. Ce sera un grand moment pour nos fidèles membres et leur famille.

Les activités d'automne reprendront le vendredi 5 septembre par une épluchette de blé d'Inde et un dîner hot-dog. Le bingo se tiendra en après-midi.

Michèle Aubry-Urbain 514 710-9650 / 450 492-2263

fadoq
Club St-Urbain de Laval
Laval

LE CLUB FADOQ ST-URBAIN

Pour vous abonner communiquez avec Mme Aida Tourbay, présidente, à l'adresse : aidatourbay19441944@gmail.com

fadoq
Club Ile Jésus
Laval

LE CLUB FADOQ ÎLE JÉSUS

Pour vous abonner communiquer par courriel avec Mme Nathalie Houle à l'adresse : colibri.40@hotmail.com

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Date
le jeudi 12 juin

Heures
9 h 30 à 12 h

Lieu
Centre communautaire Régent-Martimbeau, situé au 455, rue de Lausanne, Laval, H7M 0B4

À METTRE À VOTRE AGENDA

5 juin
Colloque sur la prévention des chutes et des fraudes

12 juin
Assemblée générale annuelle

17 juin
Clinique de dépistage pour l'audition

26 juin
Premier pique-nique

7 août
Deuxième pique-nique

28 août
Tournoi annuel de golf
FADOQ – Région de Laval / Les Espaces Memoria

RABAIS DE NOS PARTENAIRES

Découvrez tous vos rabais sur notre site Web à l'adresse suivante : fadoq.ca/laval/ dans la section Rabais

Pour accéder au rabais :

RABAIS DANS LES COMMERCES DE LA RÉGION :

- **Les Espaces MEMORIA :** 10 % rabais ; voir produits sur Internet
  2159, boul. Saint-Martin Est, Laval, H7E 4X6
- **Ici pneu Centre de l'auto – Théo Gosselin :** divers rabais ; voir sur Internet
  1333, desserte Nord, autoroute 440 Ouest, Laval, H7L 3W3
- **Centre de formation ELC :** 15 % sur les frais de formation pour certains programmes
  131, rue Racine, Laval, H7M 5E4
- **Clinique sportive Orthaction :** 15 % de rabais sur tous les services
  3333, 100e avenue, Laval, H7T 0G3
- **Cleanik HD :** 20 % sur blanchiment et nettoyages
  335, boul. du Curé-Labelle, Laval, H7P 2P2
- **Sports Expert :** 10 à 15 % sur articles à prix régulier
  3035, boul. le Carrefour, Laval, H7T 1C8 (Carrefour Laval)
  5030, boul. Robert-Bourassa, Laval, H7E 0A6
- **Boston Pizza :** 15 % sur la facture du membre seulement
  5840, boul. Robert-Bourrassa, Laval, H7E 0A5
- **Léveillé Mazda Laval :** rabais 500 $ – voiture neuve ou usagée
  1625, boul. Saint-Martin Est, Laval, H7G 4R4
- **Bonjour Aujourd'hui et Après :** rabais de 1 $ sur le prix régulier
  800, rue Montrose, Laval, H7E 3M5
- **Restaurant St Hubert :** 15 % de rabais
  1111, boul. des Laurentides, Laval, H7N 5B5
- **Fleuriste Laval-Ouest :** 10 % rabais
  4156, boul. Sainte- Rose Ouest, Laval, H7R 1V4
- **Centre Chiropratique du Village :**
  Profitez de 50 % de rabais sur l'examen initial. Comprend : une évaluation complète faite par le Dr Tristan Léonard, chiropraticien (examen postural, radiographie et test sur le système nerveux).
  184, boul. Sainte-Rose, Laval, H7L 1L4

Politique des loisirs

- Les taxes sont incluses dans tous nos prix.
- L'inscription est obligatoire pour toutes nos activités et elle se fait par le site Web. Pour toute demande de support, contactez Julie Blanchard au 450 686-2339, poste 202.
- Vous devez être membre de la FADOQ afin d'avoir accès à notre programmation, sauf indication contraire.
- Aucun remboursement après la date limite d'inscription à moins d'annulation de la FADOQ – Région de Laval.
- Consulter la Politique des loisirs de FADOQ – Région de Laval sur notre site web pour connaître l'ensemble de nos conditions et de nos règlements.
- Le bureau régional se garde le droit de faire des modifications, sans préavis, suite à l'impression de cette programmation.

Pour informations :
loisirs@fadoqlaval.com

Impression et conception graphique :
Imprimerie Solisco Inc.

Pour inscriptions :
Visitez notre site Web au fadoqlaval.com

Pour nous joindre :
Veuillez composer le 450 686-2339

Merci à nos Grands partenaires et commanditaires

intact ASSURANCE
Auto • Habitation

beneva
Vie • Santé • Investissement

FADOQ – Région de Laval
2345 rue Michelin,
bureau 120,
Laval (Québec)
H7L 5B9

fadoq
Région Laval

MAUSOLÉE
SAINT-MARTIN

Donnez vie à
votre héritage

LES ESPACES
MEMORIA

Complexe funéraire

2159, boul. Saint-Martin Est
Laval (Québec) H7E 4X6

514 277-7778 memoria.ca