

À vous de

bouger

À LAVAL

AUTOMNE
2025



Région Laval

À DÉCOUVRIR CE MOIS-CI

JEUX PROVINCIAUX FADOQ

JOURNÉE PORTES OUVERTES

LE BANQUET CULTUREL



MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE



Une nouvelle saison s’amorce, et avec elle, une foule de nouvelles activités ! Après quelques mois en poste, j’ai le plaisir de vous présenter une programmation encore mieux adaptée à vos besoins et à vos attentes.

Avec plus de 100 activités prévues cet automne, nous établissons un nouveau record de participation et de diversité ! Cette saison sera aussi marquée par plusieurs événements d’envergure qui feront rayonner la FADOQ – région de Laval : l’accueil des Jeux FADOQ provinciaux, le Banquet culturel, sans oublier l’émission *Vivre et vibrer* avec Guylaine Tanguay, diffusée sur MaTV.

Que vous soyez épicurien, actif ou simplement curieux, vous trouverez à coup sûr des activités à votre goût. Consultez la programmation dès maintenant et inscrivez-vous à partir du 2 septembre, 9 h.

Au plaisir de vous croiser lors de l’une de nos nombreuses activités !

Aude Chevalier Dailly
Directrice générale

MOT DU PRÉSIDENT DU CONSEIL D’ADMINISTRATION



Bonjour chers membres et amis de la FADOQ,

L’été est déjà derrière nous et ce sera bientôt le moment où il faudra songer à ranger les meubles de patio ou de balcon, selon le cas. Cette dernière saison nous aura permis de participer à des activités différentes, que ce soit comme participants ou encore spectateurs, toutes organisées par votre FADOQ - Région de Laval avec enthousiasme et dans le but de répondre à vos attentes. Notre infolettre et les réseaux sociaux vous aideront à vous tenir au courant des nombreux loisirs et événements spéciaux à venir.

Et puisque nous sommes sur le sujet des recommandations, permettez-moi de vous rappeler que notre organisme vous offre des rabais plus qu’intéressants sur une foule de services et de produits.

Enfin, un mot pour démontrer l’importance de la défense des droits des aînés pour la FADOQ . Notre insistance récente auprès du gouvernement du Québec en lien avec le projet de loi No. 92, afin d’obtenir une meilleure protection des aînés dans les transactions immobilières. Ce dossier n’est qu’un exemple parmi tant d’autres que le bien-être des gens de 50 ans et plus est bien ancré dans notre mission.

Sur ce, je vous souhaite un automne actif et haut en couleur.

Gilles Sénécal,
Président du conseil d’administration

SAVIEZ-VOUS QUE

Votre carte membre est aussi disponible en version virtuelle ?

Pratique et écologique, elle vous permet de l’avoir en tout temps avec vous, directement sur votre cellulaire. En plus de réduire l’utilisation de papier et de plastique, elle diminue les envois postaux et l’empreinte liée au transport.



À LA UNE



UNE GRANDE PREMIÈRE POUR LAVAL !

Pour la toute première fois de son histoire, Laval accueillera les Jeux provinciaux FADOQ ! Du 23 au 25 septembre, plus de 35 athlètes s'affronteront dans 11 disciplines à travers la ville.

Entre compétitions, rencontres et émotions, les athlètes, bénévoles, organisateurs et spectateurs vivront une expérience haute en couleur. Pour consulter la liste des disciplines, les horaires et les lieux, visitez notre site web.

Notre engagement : nous voulons faire rayonner le dynamisme de Laval et la force de notre communauté !

Vous souhaitez encourager un proche, une équipe ou simplement soutenir fièrement les athlètes lavallois ?

Venez vibrer avec nous sur les différents sites de compétition !

SEMAINE LAVALLOISE DES AÎNÉS 2025

Dans le cadre de la Semaine lavalloise des aînés 2025, la FADOQ – région de Laval vous ouvre grand ses portes le **2 octobre, de 10h30 à 19h30**, pour une journée portes ouvertes exceptionnelle !

Venez découvrir nos nouveaux locaux fraîchement rénovés, rencontrer nos professeurs, échanger avec les membres de notre équipe et de notre conseil d'administration, et profiter de surprises, tirages et bien d'autres activités tout au long de la journée.

Envie de participer ?

Inscrivez-vous dès maintenant sur notre site : fadoq.ca/laval

Nous avons hâte de vous accueillir.

BANQUET CULTUREL

Le 22 octobre prochain dès 17h00 une grande soirée vous attend !

Au programme : une rencontre avec des invités issus de différentes cultures, pour échanger sur la diversité à Laval et réfléchir ensemble au rôle que peut jouer la FADOQ pour mieux répondre aux besoins de tous.

Vous pourrez poser vos questions, partager vos idées et découvrir d'autres réalités, le tout dans une ambiance conviviale.

La soirée se poursuivra avec un cocktail, un souper cinq services et une prestation musicale de la talentueuse Sylvie Desgroseillers.

Envie de participer à cette belle soirée de réflexion, de partage et de célébration ? Inscrivez-vous dès maintenant !



PROGRAMMATION SAISONNIÈRE – Début des inscriptions pour la saison automnale : 2 sept à 9h

Pour mieux répondre à vos besoins, les activités s'étendent sur l'ensemble du territoire, des activités seront dorénavant proposées dans d'autres centres communautaires.

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.

	COURS	JOUR	COÛT	HEURE	DATE DÉBUT	NBRE SEM.	LIEU
ACTIVITÉS CULTURELLES	Baladi	Lundi	125 \$	19h00	29/09/2025	10	Centre Simonne Monet Chartrand
	Baladi cardio			18 h 00			
	Danse du monde		100 \$	10 h 00		8	
	Ateliers Créatifs	Jeudi	130 \$	13 h 30	09/10/2025	6	Bureau Fadoq
	Cours photo avec cellulaire ou tablette		35 \$	13 h 00	06/11/2025	1	
	Cours Photographie	Vendredi	100 \$	12 h 30	03/10/2025	6	Centre communautaire Régent-Martimbeau
	Défi-photo	Vendredi		9 h 00			
Méditation	Mercredi	115 \$	19 h 00	08/10/2025	10	Virtual	
Méditation et Yoga Nidra	Mercredi	150 \$	19 h 30	01/10/2025		Centre communautaire Régent-Martimbeau	
Aquaforme A	Lundi	160 \$	9h00	29/09/2025	10	Centre Du Sablon	
Aquaforme B	Jeudi		13 h 30	02/10/2025			
Aquaforme C	Mardi			30/09/2025			Complexe Aquatique
Aquaforme D	Mercredi		9 h 00	01/10/2025		Piscine Honoré-Mercier	
Aquaforme E			10 h 00				
Aquaforme F			11 h 00				
Auto-Défense A	Jeudi	125 \$	15 h 00	02/10/2025	9	Dojo KJF	
Auto-Défense B			17 h 00			Dojo KJF	
Badminton	Lundi	165 \$	15 h 30	29/09/2025	9	Complexe Bois-de-Boulogne	
Club de Curling	Samedi	160 \$	13h00	À déterminer	9	Club curling Laval sur le lac	
Club de Marche	Mardi	Gratuit	18 h 00	En cours		Parc Bernard-Landry (Stationnement de l'école secondaire Mont-de La Salle)	
Initiation Pickleball A	Mercredi	45 \$	9 h 00	10/09/2025	1	Complexe Bois-de-Boulogne	
Initiation Pickleball B			11 h 00				
Initiation Pickleball C	Jeudi		12 h 00	11/09/2025			
Initiation Pickleball D		12 h 00	18/09/2025				
Ligue de Pétanque intérieure	Lundi	175 \$	18 h 30	29/09/2025	12	Club pétanque Val-des-Arbres	
Perfectionnement Pickleball A	Mercredi	45 \$	9 h 00	17/09/2025	1	Complexe Bois-de-Boulogne	
Perfectionnement Pickleball B			11 h 00				
ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES							

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Pickleball A (Intermédiaire et Avancé)	Mercredi	140\$	9h00	01/10/2025	10	Complexe Bois-de-Boulogne
Pickleball B (Débutant et intermédiaire)	Mercredi	140\$	11h00	01/10/2025	10	Complexe Bois-de-Boulogne
Pickleball C (Tous Niveau)	Jeudi	110\$	12h00	02/10/2025		Centre Du Sablon
Pickleball D (Débutant et intermédiaire)	Mercredi	140\$	13h00	01/10/2025		Centre Simone Monet Chartrand
Yoga doux chaise ou tapis	Mardi	125\$	10h00	30/09/2025		Centre communautaire Régent-Martimbeau
Yoga du rire	Mercredi		12h00	01/10/2025		Virtuel
Yoga sur chaise	Lundi	155\$	10h00	06/10/2025		Centre communautaire Régent-Martimbeau
Yoga sur chaise	Mercredi	125\$	18h15	01/10/2025		Centre Simone Monet Chartrand
Zumba Gold			15h00			
Zumba Gold			18h00			
Essentrics (débutant)	Lundi	100\$	10h45	29/09/2025		Virtuel
Essentrics (gens avec expérience)			9h30			
Atelier Brioche A	Jeudi	70\$	10h00	09/10/2025	1	Atelier Sucré, Salé 528, 10e Avenue, Laval, H7N 4E
Atelier Brioche B				06/11/2025		
Atelier Brioche C	Samedi			16/11/2025		
Atelier Brioche D	Jeudi			18/12/2025		
Atelier Buche de Noël A	Samedi	90\$		29/11/2025		
Atelier Buche de Noël B	Vendredi			05/12/2025		
Atelier Buche de Noël C				12/12/2025		
Atelier gestion de mots de passes (Keepass) A	Mardi	35\$	9h00	04/11/2025		
Atelier gestion de mots de passes (Keepass) B			13h00	04/11/2025		
Atelier pain A	Jeudi	65\$	10h00	02/10/2025	1	Atelier Sucré, Salé 528, 10e Avenue, Laval, H7N 4E
Atelier pain B	Samedi			01/11/2025		
Atelier pain C				18/10/2025		
Atelier pain D	Jeudi	11/12/2025				
Atelier Pizza A	Jeudi	70\$		16/10/2025		
Atelier Pizza B	Samedi			25/10/2025		
Atelier Pizza C	Jeudi			13/11/2025		
Atelier recherche et utilisation de logiciel gratuits	Jeudi	35\$	9h00	06/11/2025	1	Bureau Fadoq
Atelier utilisation de navigateurs sécuritaire A	Mardi	35\$		11/11/2025		
Atelier utilisation de navigateurs sécuritaire B	Mardi	35\$	13h00	11/11/2025	1	Bureau Fadoq
Café avec un policier A	Mardi	Gratuit	10h00	07/10/2025	1	Café Concorde
Café avec un policier B	Mercredi			10/12/2025		

ACTIVITÉS SOCIALES ET ÉDUCATIVES

ACTIVITÉS SOCIALES ET ÉDUCATIVES

Cerveau actifs*	Jeudi	95 \$	9h30	16/10/2025	10	Bureau Fadoq
Club de tricot	Informations à venir					Café Concorde
Club échec et dames	Mardi	40 \$	13h30	30/09/2025	12	Café Concorde
Club Scrabble	Mercredi			01/10/2025		
Conférence et dégustation sur le chocolat	Lundi	45 \$	15h00	27/10/2026	1	Centre communautaire Régent-Martimbeau
	Mardi		19h00	28/10/2026		
Cours de 1er soins A	Lundi	110 \$	18h00	06/10/2025	2	Bureau Forma-soins
Cours de 1er soins B	Jeudi	110 \$	9h00	06/11/2025	1	
Cours informatique Excel			110 \$	9h00	02/10/2025	5
Cours informatique Ipad Iphone	Informations à venir					
Cours informatique ordi et windows 11	Jeudi	110 \$	13h00	02/10/2025	5	
Cours informatique tablette et tel Android (avancé)	Mardi	110 \$	13h00	30/09/2025	5	
Cours informatique tablette et tel Android (débutant)	Mardi	110 \$	9h00			
Cours Vin	Mercredi	240 \$	19h00	12/11/2025	3	Hilton Laval-Montréal
Anglais pour le voyage (débutant)	Mercredi	148,50 \$	10h30	30/09/2025	8	Virtuel
Anglais pour le voyage (intermédiaire)	Jeudi					
Anglais pour le voyage (pré-intermédiaire)	Mardi					
Espagnol niveau 1	Lundi	125 \$	9h00	29/09/2025	10	
Espagnol niveau 1	Jeudi		9h00			
Espagnol niveau 2	Lundi		11h00			
Espagnol niveau 2	Jeudi		13h			
Espagnol niveau 3			9h00			
Espagnol niveau 4	Mardi		11h00			
Espagnol niveau 5			11h00			
Espagnol niveau 6			13h00			
5@7 FADOQ	Informations à venir					Boston Pizza (Laval)
Banquet culturel	Mercredi	À venir	17h00	22/10/2025	1	Palace
Brunch Noël	Samedi	60 \$	11h30	13/12/2025		Restaurant le Rossignol
Concert de musique de chambre OSL : Tête à tête, musique et 7ème art		en ligne le 29 juillet *	14h00	27/09/2025		Église Saint-Maurice-de-Duvernay 555 rue de l'Église, Laval
Grande Marche défi Pierre-Lavoie		voir p.9	18/10/2025	Parc Bernard Landry		
Journée porte ouverte		Jeudi	Gratuit	10h30		02/10/2025
Tour du rein	Samedi	voir p.9	28/09/2025	1	Parc Bernard Landry	
Contes musicaux	Mardi	105 \$	9h30	07/10/2025	10	Virtuel

ÉVÈNEMENTS

Les Grands concerts : 40 ans d'histoire et d'Avenir à l'OSL	Mercredi	à venir	19h30	29/10/2025	1	Salle André Mathieu
Les Grands concerts : La famille Patenaude vous invite	Dimanche			29/07/2025		
Salon 50+	Samedi	Informations à venir		04/10/2025	voir p.9	

Voici les adresses des divers lieux d'activités

Bistro Le Rossignol

5580, boul. des Rossignols
Laval, QC, H7L 5Z1

Boston Pizza

5840, boul. Robert Bourassa
Laval, QC, H7E 0A5

Bureaux de la FADOQ - Région de Laval

120-2345, rue Michelin,
Laval, H7L 5B9

Bureau Forma-Soins

4025, boul. Industriel
Laval, QC, H7L 4S3

Café Concorde

131, boul. de la Concorde Est
Laval QC H7G 2C3

Centre aquatique de Laval

2205, avenue Terry-Fox
Laval, QC, H7T 0S4

Complexe multisport Bois de Boulogne

955, avenue Bois-de-Boulogne
Laval, QC, H7N 4G1

Centre communautaire Bois Papineau

3235, boul. St-Martin E. Laval, H7E 5G8

Centre communautaire Régent Martimbault

455, rue de Lausanne
Laval, QC, H7M 0B4

Centre communautaire Raymond Fortin

1885, avenue Dumouchel
Laval, QC, H7S 1J7

Centre communautaire Simone Monet Chartrand

3700, boul. Notre-Dame
Laval, QC

Centre du Sablon

755, chemin du Sablon
Laval, QC, H7W 4H5

Club de curling de Laval sur le Lac

10, rue des Pins
Laval, QC, H7R 1C7

Club de pétanque Val-des-arbres

1555, boul. Saint-Martin
Laval, QC, H7G 4R4

Dojo KJF

1200, rue Vincent Massey, 2e étage
Laval, QC, H7V 3N1

École secondaire Mont-de-La-Salle

125, boul. des Prairies, Laval, H7N 2T6

Le Palace

528, 10e avenue, Laval H7N 4E

Hilton Laval-Montréal

2225, Autoroute des Laurentides
Laval, QC, H7S 1Z6

Piscine Honoré-Mercier

2465, Honoré Mercier
Laval, QC, H7L 3V9

Session automne

Inscription aux activités :

Dès le mardi 2 septembre à 9 h.

Surveillez l'infolettre du 14 novembre pour obtenir un aperçu des activités de la session hiver. Les inscriptions de la session d'hiver débiteront **le mardi 25 novembre 2025 à 9h00**



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



**QUOI DE NEUF
CETTE SAISON-CI**



« VIVRE ET VIBRER AVEC LA FADOQ LAVAL » : UNE NOUVELLE ÉMISSION À DÉCOUVRIR DÈS OCTOBRE

Animée par Guylaine Tanguay, «Vivre et vibrer avec la FADOQ Laval» est une émission télé de 30 minutes qui met en valeur les activités, les services et les partenaires de la FADOQ – région de Laval. Tournée dans les studios de MATv Laval et diffusée partout au Québec dès début octobre sur le réseau MATv, elle propose une série de 12 épisodes riches en contenus variés : informations, témoignages, culture et musique. **Un rendez-vous télévisé à ne pas manquer pour découvrir toute la vitalité de notre communauté !**

LA FADOQ LAVAL AU SALON DES 50+ – 4 OCTOBRE 2025

Ne manquez pas le Salon des 50+ de Laval, le rendez-vous incontournable pour les 50 ans et plus! Le samedi 4 octobre 2025, venez rencontrer la FADOQ – région de Laval au Carrefour Axion 50+, aux côtés de nombreux exposants dédiés au mieux-vieillir.

Au programme : découvertes, conférences, animations, et une foule d'informations pour profiter pleinement de votre retraite. Venez échanger avec nous et découvrir tout ce que la FADOQ Laval vous réserve pour une vie active, sociale et en santé!

Dès 10 h

Entrée gratuite

435, boul. Curé-Labelle, Laval



TOUR DE REIN 2025 – LAVAL

Rouler... pour la cause! Le 27 septembre, rejoignez l'équipe FADOQ pour parcourir les 75 km de solidarité du Tour de Rein autour de Laval. Un parcours vélo accessible, sous escorte, avec haltes conviviales. Objectif : la FADOQ vise à récolter 2000 \$ au profit de la fondation canadienne du Rein. Le coût est de 100 \$ par participant incluant le maillot et un reçu pour dons de 40 \$. Vous ne faites pas de vélo? Vous pouvez toujours contribuer à cette belle cause en soutenant l'équipe FADOQ directement sur kidney.akaraisin.com/ui/Tourderein2025. De plus, n'hésitez pas à vous inscrire avec un ami, l'équipe n'est pas réservée qu'aux membres FADOQ. Une belle occasion pour la FADOQ – région de Laval de se mobiliser et de se sensibiliser à la santé rénale qui touche près de 30 % des personnes de plus de 65 ans.

LA FADOQ LAVAL VOUS INVITE À LA GRANDE MARCHÉ PIERRE LAVOIE – OCTOBRE 2025

La FADOQ est fière d'être l'un des grands partenaires du Grand défi Pierre Lavoie, un mouvement qui encourage les Québécois à bouger pour leur santé.

Joignez-vous à nous en octobre pour La Grande marche à Laval, un événement gratuit, accessible à tous, et festif! Parcourez 5 km dans une ambiance conviviale, avec musique, échauffement collectif, foulard officiel, et collations santé.

Lieu: Parc Bernard-Landry

Date: 18 octobre 2025

***Participation gratuite – inscription sur onmarche.com**

Marcher ensemble, c'est aussi faire un pas de plus vers un mode de vie actif. La FADOQ Laval vous attend en grand nombre!

Plus de 30 ans de partenariat avec la FADOQ

On s'investit à fond pour protéger votre monde

beneva.ca/fadoq
1 866 225-5050

beneva

SERVICES FINANCIERS



Rabais exclusifs
Jusqu'à 4 % de rabais*
sur votre assurance vie

Jusqu'à 24 % de rabais*
sur l'assurance maladie
et accident

Épargne et retraite
Plan financier sur
mesure sans frais

Les gens qui protègent des gens

*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. 2025 ^{MD} Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce de Groupe Beneva inc. utilisées sous licence.

71627 (02/23-03)



Réservé aux jeunes de 50 ans et plus !

LibrEspace FADOQ^{MD} est un programme d'assurances auto et habitation exclusif aux membres individuels du Réseau FADOQ offrant des avantages tels que :

- Rabais sur vos assurances
- Réduction de franchises en cas de sinistre
- Protection S.O.S. Identité^{MD} sans frais en combinant vos assurances

Pour connaître tous les autres avantages offerts,
appelez votre représentant ou composez le
1 866 477 5050

Assureur officiel
du Réseau FADOQ

[intact]
ASSURANCE

En cas de vol d'identité, la protection S.O.S. Identité^{MD} offre une couverture d'assurance pouvant aller jusqu'à 25 000 \$ pour le remboursement des dépenses engagées pour recouvrer votre identité. Ces offres peuvent varier et être modifiées sans préavis. L'information reproduite dans cette publicité vous est fournie à titre indicatif seulement. Votre contrat d'assurance prévaut en tout temps. Veuillez le consulter pour un exposé des protections et exclusions. Votre carte de membre individuel FADOQ doit être valide tant que votre contrat d'assurance est en vigueur. Pour obtenir de plus amples informations sur cette offre et nos produits, veuillez communiquer avec votre représentant d'assurance ou consultez intact.ca.

© 2024, Intact Compagnie d'assurance. Tous droits réservés.

Claudette
Dion



RECETTE DE PETIT PAIN À CLAUDETTE

La quantité vous appartient, faire bien cuire
le bœuf haché maigre de préférence

Ajouter vers la fin de la cuisson un peu d'oignons finement coupés,
sel et poivre.

Lorsque la viande est bien cuite, ajouter une petite boîte
de soupe Campbell poulet et riz,

Et prenez soin d'enlever le bouillon, pour ne pas rendre
les petits pains trop juteux,

Ajouter de la sauce chili à votre goût, laisser mijoter environ
20 minutes, brassé de temps en temps, laissez reposer. Choisir surtout
les mini pains, car c'est le meilleur équilibre de viande et petit pain,
ouvrir en deux et introduire la viande, faire chauffer au four
(250 degré environ). Bien couvrir, ou on micro-onde.

Bon appétit



MOISSON LAVAL

En collaboration avec Moisson Laval, nous sommes heureux d'être partenaires pour la préparation des paniers de Noël et l'emballage de cadeaux de Noël au Carrefour Laval et au Centre Laval. Si vous souhaitez vous impliquer dans la communauté et faire une réelle différence, rejoignez-nous en décembre.

**Plus de détails seront disponibles sous peu.
Restez à l'affût !**



LE CLUB FADOQ ÎLE JÉSUS

Cours de danse

Quand :

Les lundis du 15 septembre 2025 au 11 mai 2026

Heures : 13h à 15h

Lieu :

Boisée Papineau

3235, boul. Saint-Martin Est, H7E5G8

Centre Communautaire Régent-Martimbeau

(Lausanne) 455, rue Lausanne, Laval, H7M0B4

Responsable : Denise Patry

Téléphone : 438-881-0356

Bingo

Quand :

Les vendredis du 19 septembre 2025 au 8 mai 2026

Heures : 13h à 15h30

Lieu :

Centre Communautaire Régent-Martimbeau

(Lausanne) 455, rue Lausanne, Laval, H7M0B4

Responsable : Charlotte Hins

Téléphone : 514-942-4698

Dîner d'Automne

Quand : 24 octobre 2025

Heures : 12h à 16h

Dîner chaud et froid sera servi et nous possédons un (Permis d'alcool), vous pourrez apporter vos boissons alcoolisées

Lieu :

Centre Communautaire Régent-Martimbeau

(Lausanne), 455, rue Lausanne, Laval, H7M0B4

Personne-Ressource : Patricia Bourget, 514-830-4758



LE CLUB FADOQ ST-FRANCOIS-DE-SALES

Notre ouverture aura lieu le vendredi 5 septembre 11h30.

Ce sera un dîner hot-dog et une épluchette de blé d'Inde suivi du bingo à 13h

Lundi AM: Billard

Lundi PM: Yoga sur chaise

Mardi: Cuisinons entre aînés dès 9h30 avec Claudette

Mercredi AM et PM: Vie Active

Jedi: Formation téléphone et tablette avec Robert, voyage cinématographique avec Robert et jeux divers (cartes-scrabble-poche, etc.) avec Andrée

Vendredi: Bingo à 13h avec Claudette

En octobre à déterminer: Journée des Aînés

Samedi 25 octobre: Souper d'Halloween

Casino avec Stella Gagnon

lundi et mercredi dès 9h: Club de Marche

Samedi 10 janvier: Souper des Rois

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



LE CLUB FADOQ ST-URBAIN

50 ans du club Saint-Urbain

Cet automne, le club St Urbain soulignera ses 50 ans d'existence. Depuis un demi-siècle, votre club FADOQ fait rayonner l'engagement, l'amitié et le mieux-vieillir actif. Bravo pour ce parcours inspirant et longue vie à votre belle communauté!

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

EXPO GOLF QUÉBEC 13-14 MARS 2026
SHERATON LAVAL

présenté par **le journal de montréal**

VOTRE SAISON COMMENCE ICI!



RABAIS DANS LES COMMERCES DE LA RÉGION :

- **Les Espaces MEMORIA :**
10 % rabais ; voir services 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 formations professionnelles pour certains
programmes. 131, rue Racine, Laval, H7M 5E4
- **Clinique sportive Orthaction :**
15 % de rabais sur tous les services
3333, 100^e 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
5030, boul. Robert-Bourassa, Laval, H7E 0A6
- **Boston Pizza :** 15 % sur la facture
du membre seulement
5840, boul. Robert-Bourassa, Laval, H7E 0A5
- **Famileo :** 3 mois gratuits sur un abonnement sur
l'application permettant aux personnes âgées
de recevoir des nouvelles de leurs proches.
famileo.com
- **Léveillé Mazda Laval :** rabais 500 \$ –
voiture neuve ou usagée
1625, boul. Saint-Martin Est, Laval, H7G 4R4
- **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 :** 50 % de rabais
sur l'examen initial. Évaluation complète (examen
postural, radiographie et test sur le système
nerveux). 184, boul. Sainte-Rose, Laval, H7L 1L4
- **Bistro Le Rossignol :** 15 % sur la facture
5580 boulevard des Rossignols, Laval, H7L 5Z1
- **Opto-Réseau LOPTICIEN.CA :** 15 % de rabais sur
l'achat d'une paire de lunettes solaires, 15 %
ou lunettes complète en magasin. Offres non-
cumulables avec d'autres promotions en cours.
- **Orchestre Symphonique de Laval (OSL) :**
20 % de rabais (sur le prix régulier du billet). Offre
non cumulable avec d'autres promotions en cours.
OSL.ca. Code: FADOQOSL



TA MAZDA EST ICI



LÉVEILLÉ MAZDA

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 :





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 toutes demandes 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



Auto • Habitation

beneva

Vie • Santé • Investissement

FADOQ – Région de Laval
2345 rue Michelin,
bureau 110,
Laval (Québec)
H7L 5B9





« On le fait pour ceux qu'on aime. »

PRÉARRANGEMENTS

▶ MEMORIA EST LÀ POUR VOUS GUIDER

à partir de

70\$

par mois*
+ taxes

pendant 36 mois

- Prenez des décisions éclairées.
- Évitez les frais pour vos proches.
- Offrez-leur un accompagnement au deuil.

*Certaines conditions s'appliquent.

Les membres de la FADOQ bénéficient d'un rabais de 5% sur un service de préarrangements et d'un rabais de 10% pour des services combinés. Le rabais est inclus dans cette offre.

LES ESPACES **MEMORIA**

Complexes funéraires depuis 95 ans

514 277-7778 MEMORIA.CA