VOTRE

fadoq
Région Mauricie

AUTOMNE
Volume 33 | 2e édition
SEPTEMBRE | OCTOBRE | NOVEMBRE

2025

Activités physiques, culturelles et sociales

Il y aura des nouveautés tout au long de l'automne sur notre page Facebook et notre infolettre! Abonnez-vous pour ne rien manquer! Plus d'informations au 819 374-5774.

Toutes les inscriptions se font en ligne au fadoq.ca/mauricie/activites sauf indication contraire.

Salon Vitalité 50+

Le salon Vitalité 50+ aura encore une fois lieu cette année au Centre Les Rivières les 4 et 5 octobre 2025! Joignez notre page Facebook FADOQ – Région Mauricie pour ne rien manquer!

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.

Date : 16 septembre au 18 novembre 2025

Horaire : Les mardis de 11:00 à 12:00

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

Coût : 75 $

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.

Horaire : Les mercredis de 9:00 à 11:00 (Débutant), 17 septembre au 19 novembre 2025

Les jeudis de 9:00 à 11:00 (Intermédiaire), 18 septembre au 20 novembre 2025

Les vendredis de 9 :00 à 11 :00 (Intermédiaire 2), 19 septembre au 21 novembre 2025

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

Coût : 120 $

Ateliers d'écriture

(Inscription obligatoire)

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

Horaire : Les jeudis du 18 septembre au 20 novembre 2025

Premier groupe de 10 h 00 à 12 h 00 (virtuel)

Deuxième groupe de 13 h 30 à 15 h 30 (virtuel)

Endroit : En ligne sur Zoom

Coût : 120 $

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.

Les participants exploreront divers sujets tels que l'actualité et les problèmes mondiaux, les voyages et les vacances, les sports et l'athlétisme, ainsi que des sujets de la vie quotidienne à travers divers supports fournis par l'enseignant.

Date : 8 septembre au 10 novembre 2025

Horaire : Les lundis de 13:00 à 15:00

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

Coût : 120 $

Pickleball

(Inscription et lunette obligatoire)

Les inscriptions auront lieu en présentiel au sous-sol de Place Carpe Diem, le 6 septembre dès 10 h. Une seule plage horaire devra être choisie par personne. Il est possible d'inscrire une autre personne si nécessaire. Les paiements se feront soit en argent, soit par chèque.

Place Carpe Diem

(Ancienne église St-Sacrement)

Les LUNDIS, 15 septembre - 15 décembre 2025
Groupe 1 : 10:00 à midi

Groupe 2 : midi à 14:00

Groupe 3 : 14:00 à 16:00

Les MARDIS, 16 septembre - 16 décembre 2025
Groupe 1 : midi à 14:00

Groupe 2 : 14:00 à 16:00

Les MERCREDIS, 17 septembre - 17 décembre 2025
Groupe 1 : midi à 14:00

Groupe 2 : 14:00 à 16:00

Les JEUDIS, 18 septembre - 18 décembre 2025
Groupe 1 : 8:00 à 10:00

Groupe 2 : 10:00 à midi

Groupe 3 : midi à 14:00

Les VENDREDIS, 19 septembre - 19 décembre 2025
Groupe 1 : 11:00 à 13:00

Groupe 2 : 13:00 à 15:00

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

Coût : 90$

École Laflèche

Les LUNDIS, 15 septembre - 15 décembre 2025
18:30 à 20:30

Les MARDIS, 16 septembre - 16 décembre 2025
18:30 à 20:30

Les MERCREDIS, 17 septembre - 17 décembre 2025
18:30 à 20:30

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

Coût : 70$

Recherche de truffes

(Inscription obligatoire)

Découvrez le monde méconnu des champignons souterrains du Québec lors d'une conférence captivante suivie d'une sortie sur le terrain. Vous en apprendrez davantage sur leurs liens avec les arbres, notamment la rare truffe lilas, présente sur le campus. L'activité se poursuit par une exploration en forêt pour identifier ces trésors cachés et approfondir vos connaissances sur la biodiversité souterraine. Une occasion unique de développer vos compétences de naturaliste!

Quand : 27 août 2025 de 13 h 30 à 16 h 30

Endroit : Université du Québec à Trois-Rivières 3351, Bd des Forges, Trois-Rivières, G8Z 4M3

Coût : 60$

Inscription obligatoire au :

www.druidesylvestre.ca

Diffusion du film Forestible

(Inscription obligatoire)

Forestible, un documentaire de Dany Janvier, nous plonge dans un univers où la forêt devient bien plus qu'un décor : un mode de vie, une mémoire et un avenir à imaginer. À travers les témoignages de ceux qui l'habitent et la façonnent, le film explore les traditions, les enjeux environnementaux et les visions d'avenir liés à ce territoire vital. La projection sera suivie d'un échange avec le cinéaste.

Quand : 14 novembre 2025 de 18 h 30 à 21 h

Endroit : Université du Québec à Trois-Rivières 3351, Bd des Forges, Trois-Rivières, G8Z 4M3 – Local 4015 Ringuet

Coût : 20$ + tx

Maison symphonique de Montréal avec Fred Pellerin

(Inscription obligatoire)

Kent Nagano, Fred Pellerin et l'OSM s'unissent pour présenter Le secret de Polichignon, un nouveau conte de Noël. On y suit Méo Bellemare, coiffeur de Saint-Élie-de-Caxton, qui connaît tous les secrets du village grâce à sa proximité avec ses clients. Mais que fera-t-il de ces confidences, lui qui rêve de sauver le monde? Une soirée festive et musicale à ne pas manquer pour découvrir le dénouement de ce récit captivant.

Quand : 20 décembre de 9 h 30 à 20 h 45

Départ : Départs de Trois-Rivières et Shawinigan

Coût : Prix membre (de l'Association forestière) 150$ / non-membre 190$ (Inclut : transport en autocar de luxe, billet de spectacle, visite de la salle de concert, souper au Vieux Duluth (apportez votre vin)

Visite forestière par les étudiants de La Tuque

(Inscription obligatoire)

Plongez au cœur de la forêt d'enseignement et de recherche de l'École forestière de La Tuque ! Découvrez les coulisses de la formation forestière présentés par les étudiant (e)s eux-mêmes : conduite et machinerie lourde, mesurage, orientation en classe, identification des principaux végétaux et échanges avec les élèves en apprentissage.

Quand : 11 septembre 2025 de 7 h 30 à 15 h 30

Coût : 90$ + tx (Inclus : Repas, transport et animation)

Départ : Shawinigan et Trois-Rivières

Places limitées : inscription obligatoire :
https://membres.afvsm.qc.ca/fr/activites/

Pour plus d'informations :
Véronique Cloutier, 819-536-1001 p. 226
visite@afvsm.qc.ca

Association forestière
DE LA VALLÉE DU ST-MAURICE

Atelier de danse traditionnelle québécoise

(Inscription obligatoire)

Lors de ces ateliers vous apprendrez les rudiments de la danse traditionnelle ainsi que le plaisir de danser la danse de nos ancêtres. Voici des exemples de danses enseignées : le 6, 4, 2, - l'homme à deux femmes, l'ange à droite, le diable à gauche et bien plus.

Ces cours sont offerts par les Compagnons du folklore québécois de Trois-Rivières.

Date : 9 septembre au 11 novembre 2025

Durée : 10 semaines

Horaire : Les mardis de 14 h 00 à 15 h 30

Départ : Pavillon La Tanière, 6470 rue Quirion, Trois-Rivières, G8Y 5K2

Coût : 82$

Yoga sur chaise

(Inscription obligatoire)

Le yoga sur chaise est une pratique accessible à tous qui combine des étirements doux et des exercices de respiration pour améliorer la souplesse, réduire le stress et favoriser le bien-être. Venez prendre le temps de cultiver la lenteur et prendre un temps d'arrêt et d'écoute.

Trois-Rivières

Date : 16 septembre au 25 novembre 2025

Durée : 10 semaines

Horaire : Les mardis de 16 h 30 à 17 h 30

Départ : 188 Rue Radisson, Trois-Rivières, G9A 2C3

Coût : 175$

Secteur Mékinac COURS AVEC SUZIE FONTAINE – AUTOMNE 2025

Date : 12 cours, du 22 septembre au 15 décembre 2025

Format présentiel

Coût : 144 $

Si votre club ne figure pas dans la liste, écrivez à : info@suziefontaine.com

Format en ligne

Coût : 125 $ (membre FADOQ) / 157 $ (non-membre)

Inscriptions et horaire : www.suziefontaine.com/cours

Enseignante : Suzie Fontaine, Experte en Bien-être Féminin

Courriel : info@suziefontaine.com

Randonnée automnale Simple et Sensas!

(Inscription obligatoire)

Jeudi, le 2 octobre 2025 de 13h30 à 15h30 au Domaine Tavibois, Hérouxville

Randonnée de niveau facile à intermédiaire (2 choix de randonnée) avec enseignement de pleine conscience en nature. Incluant cercle d'échange et tisane.

Coût : 15$ membre FADOQ

Inscription : www.suziefontaine.com/cours/

Guidée par : Suzie Fontaine, Simple et Sensas

Courriel : info@suziefontaine.com

Conférence sur la Gemmologie

(Inscription obligatoire)

Notre conférencier Richard Lahaie vous partagera ses connaissances et sa passion sur cette science.

En quoi consiste la Gemmologie ? C'est l'étude des pierres précieuses

Date : 9 octobre 2025

Horaire : Les jeudis de 13 h 30 à 15 h 00

Départ : Local d'activités de la FADOQ, Carrefour Trois-Rivières Ouest, entrée à l'arrière du centre commercial par la porte n. 5

Coût : 15$

Démonstration Tupperware

(Inscription obligatoire)

Jeudi 25 septembre 2025 à 19 h
Avec Mélanie Guérette
Tirage de prix de présence

Coût : 15$

Inscription : Inscription sur notre site internet ou par téléphone au 819 374-5774, poste 7

Local d'activités de la FADOQ, Carrefour Trois-Rivières Ouest, Entrée par la porte #5

Conférence – Caravane 360

(Inscription obligatoire)

« Parlons de ce qui compte vraiment »

Au programme :
- Maltraitance
- Procuration
- Mandat de protection
- Directives médicales anticipées
- Aide médicale à mourir

Une présentation humaine, claire et accessible, animée par un juriste de JURIPOP,
en collaboration avec la Chambre des notaires du Québec.

Date : Jeudi 4 décembre 2025 à 13 h 30

Endroit : Local d'activité FADOQ – Mauricie

4520, boul. des Récollets, Trois-Rivières — Entrée #5

Coût : 15 $

Venez poser vos questions, comprendre vos droits et mieux planifier l'avenir.

Places limitées – Réservez dès maintenant !

819 374-5774, poste 7

SORTIE AU CASINO – SPECTACLE LES GRANDES LÉGENDES

(Inscription obligatoire)

David Thibault, Israël Proulx et JC Harrisson unissent leur énergie pour interpréter les succès légendaires d'Elvis Presley, Jerry Lee Lewis et Johnny Cash. Accompagnés de musiciens et choristes talentueux, ils livrent un spectacle électrisant dans une ambiance survoltée.

Date : 3 novembre 2025 - Dîner à 11 h – Spectacle à 14 h
(durée : 75 minutes sans entracte)

Endroit : Casino de Montréal – Mezzanine (prévoir des marches)

Coût : 189 $ par personne (transport, repas, spectacle, taxes et pourboires inclus)

SORTIE AU CASINO – SPECTACLE NOËL, UNE TRADITION EN CHANSON

(Inscription obligatoire)

Vivez la magie du temps des Fêtes avec ce spectacle devenu une tradition québécoise. Noël, une tradition en chanson revient pour une 8e édition, sous la direction musicale de Jacques Roy et la mise en scène de Joël Legendre. Une célébration festive et chaleureuse alliant classiques de Noël francophones (75 %) et anglophones (25 %), dans un décor féérique.

Date : 9 décembre 2025 - Dîner à 11 h – Spectacle à 14 h
(durée : 75 minutes sans entracte)

Endroit : Casino de Montréal - Mezzanine (prévoir des marches)

Coût : 189 $ par personne (transport, repas, spectacle, taxes et pourboires inclus)

Initiation à la danse en ligne

(Inscription obligatoire)

FADOQ Mauricie vous invite à une **session d'initiation** à la danse en ligne pour débutant. L'animation sera confiée à madame Victoire Gaudreault et Monsieur Denis Bournival.

Date : 25 septembre au 27 novembre 2025

Horaire : Jeudi de 9:00 à 10:30

Endroit : Club FADOQ de Trois-Rivières Ouest au 350 côté Richelieu, Trois-Rivières, G9A 2Z1

Coût : 105$

Virée magasinage

(Inscription obligatoire)

Joignez-vous à nous pour une virée magasinage le 22 novembre prochain! Vers la Place Laurier, possibilité d'arrêt à Ste-Anne-de-la-Pérade

Date : Samedi le 22 novembre 2025

Endroit : Départ à 8h30 du 3330 rue Bellefeuille à Trois-Rivières.

Coût : 50$

Pour 50$ vous aurez droit à :

Transport en autocar de luxe

Service d'un accompagnateur

Atelier FADOQ (Inscription obligatoire)

	Lieu	Horaire	Heure	Coût	Cours
Trois-Rivières	Carrefour Trois-Rivières Ouest, entrée à l'arrière du centre commercial par la porte n. 5	Lundi 15 septembre au lundi 17 novembre 2025	8 h 00 à 10 h 00	95 $	Téléphone **Apple**
	Carrefour Trois-Rivières Ouest, entrée à l'arrière du centre commercial par la porte n. 5	Lundi 15 septembre au lundi 17 novembre 2025	10 h 00 à 12 h 00	95 $	Tablette **Apple** (Ipad)
	Carrefour Trois-Rivières Ouest, entrée à l'arrière du centre commercial par la porte n. 5	Mardi 16 septembre au mardi 18 novembre 2025	18 h 00 à 20 h 00	95 $	J'apprivoise internet
	Carrefour Trois-Rivières Ouest, entrée à l'arrière du centre commercial par la porte n. 5	Mercredi 17 septembre au mardi 19 novembre 2025	13 h 00 à 15 h 00	95 $	Téléphone et tablette Android
	Carrefour Trois-Rivières Ouest, entrée à l'arrière du centre commercial par la porte n. 5	Mercredi 17 septembre au mardi 19 novembre 2025	18 h 00 à 20 h 00	95 $	Je maîtrise l'internet

Cours de photographie
(Inscription obligatoire)

Débuter en photographie,
. Formes de photographie (vos intérêts)
. Acquérir un oeil de photographe
. Éthique

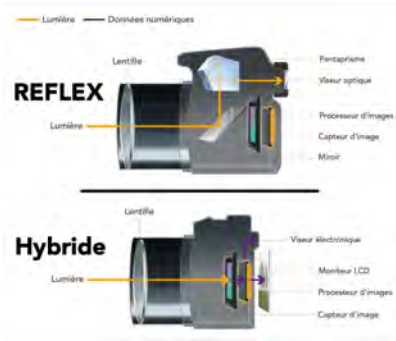
Les genres,
. Photographie de rue
. Photographie de paysage
. Photographie de nature morte (objet)
. Photographie de portrait
. Photographie de sport
. Photographie animalière
. Photographie macro
. etc..

La prise de vue,
. Objectifs et créativité
. La lumière
. La composition
. Concepts et idées

Équipements, méthodes et techniques,
. Appareil photo hybride ou réflex
. Lentilles
. Photographie en noir et blanc
. Les flashs
. Le trépied
. Les divers accessoires

Date : 5 périodes de 2 heures

Coût : Seulement 105$



Ateliers culinaires
(Inscription obligatoire)

Atelier # 1 ; le tofu

Atelier # 2 ; la protéine végétale texturée

Atelier # 3 ; les légumineuses

Atelier # 4 ; cours de cuisine le tofu et les légumineuses

Atelier # 5 ; les noix, les graines et les huiles

Atelier # 6 ; cours de cuisine, les légumes

Atelier # 7 ; les grains entiers

Atelier # 8 ; le tempeh, le seitan et la levure nutritionnelle

Atelier # 9 ; cours de cuisine, les collations

Atelier # 10 ; l'alimentation et le diabète

Tous les ateliers sont sujets à modification
En ligne ou en présentiel

Date : Début des ateliers semaine du 29 septembre

Horaire : Mercredi soir 18h-19h30

Coût : 100$ +tx en présentiel ou en virtuel

À venir

Cours de judo
Conférence avec le GRIS- Mauricie
Conférence sur l'introduction à la cuisine végétarienne
Initiation à la plongée sous-marine
Cours de dessin

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 MD Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce de Groupe Beneva inc. utilisées sous licence.

29 JANV. AU 07 FÉV. 2026

ACC: JOCELYNE HARVEY/ FADOQ MAURICIE

BARCELO MAYA BEACH (RIV. MAYA) 4.5*

Découvrez un royaume de sérénité et de luxe au bord de la mer. Le Barcelo Maya Beach vous invite à vous prélasser dans la féerie des rivages ensoleillés de Xpu-Ha, au Mexique. Le design de l'hôtel est un véritable spectacle, tout comme sa vaste plage de sable blanc, où vous pourrez recharger vos batteries avec un cocktail rafraîchissant à la main!

2469 $
Occupation double

- **Vols directs avec Transat et transferts**
- **Formule tout-inclus**
- **7 piscines, 11 restaurants, 11 bars**
- **Wi-Fi gratuit dans tout le complexe**
- **Programme d'activités quotidien**

Voyage de groupe avec accompagnatrice

Dépôt: 300$ / Paiement final: 24 nov. 2025

Transport aéroportuaire : T-R 145$ / Shawi 170$

Non-inclus: Frais de dossier (25$ + tax.), assurances voyages.

*Passeport valide requis, 16 passagers requis pour garantir l'accompagnatrice, horaire sujet à changement, départ de Shawinigan si minimum 4 pers. (200$ si min. 2).

Réservations : Manon Demontigny

dg@fadoq-mauricie.com

819 374-5774 poste 9

fadoq Région Mauricie

Voyages Arc-en-ciel

FIN SEPTEMBRE 2026

CIRCUIT AVEC GUIDE FRANCOPHONE ET SÉJOUR

MERVEILLES D'ESPAGNE

PRIX À VENIR

- **Transport aérien et tous les transferts**
- **Transport en autocar ou véhicule climatisé**
- **Hébergements en hôtels catégorie supérieure**
- **22 repas: 13 petits-déjeuners- 1 lunch - 8 soupers**
- **Séjour Costa Del Sol : 2 repas par jour**
- **Plusieurs visites guidées, visites panoramiques et un repas de tapas à Madrid.**

Accompagnateur de la FADOQ

Dépôt: 750$ / Paiement final: juin 2026

Transport aéroportuaire T-R 145$ / Shawi 170$*

Non-inclus: Les repas non mentionnés, dépenses de nature personnelle, surcharge imprévue de carburant et/ou augmentation des taxes d'aéroport, assurances, excursions facultatives, pourboires aux guides, chauffeurs et personnel hôtelier, une taxe gouvernementale sera perçue directement par chaque hôtelier de la région de la Catalogne : entre 2 et 6 euros/pers./nuit, tous les autres frais et services non mentionnés dans le "forfait comprend", frais de dossier (25$ + tax.).
*Passeport valide 3 mois *min. 4 pers. de Shawinigan 200$ si 2 pers.

Pré-inscription : Manon Demontigny

dg@fadoq-mauricie.com

819 374-5774 poste 9

fadoq Région Mauricie

Voyages Arc-en-ciel

Politique d’annulation et de remboursement aux activités Fadoq-Région Mauricie

Remboursement d’une activité / sortie

Toute demande d’annulation de présence et de remboursement doit être soumise par écrit. Les services rendus en totalité ne sont pas remboursables.

Pour une annulation de moins de sept jours avant le début l’activité, 15 % de la somme sera retenue.

Pour une annulation 48 heures avant le début de l’activité, aucun remboursement ou crédit ne sera effectué.

Remboursement d’un cours/activité de plusieurs semaines.

Pour une annulation moins d'une semaine avant le début des cours, 10% du coût total sera retenu.

Si les cours ont débutés : remboursement au prorata des cours qui ont eu lieu jusqu’à un maximum de 2 cours. Une pénalité de 10 % sera également applicable.

*Exemple : 10 cours d’espagnol à 100 $. Annulation après 2 cours (20 $ utilisés). Remboursement : 80 $ - (10 %*80 $) = 72$ sera remboursé.*

Aucun remboursement ou crédit possible après le troisième cours.

Service offert par un tiers

Lors d’une annulation de l’inscription à une activité offerte par un tiers, la politique d’annulation et de remboursement du tiers prévaut.

Annulation d’une activité par la Fadoq-Région Mauricie

La FADOQ-Région Mauricie se réserve le droit d’annuler toute activité à l’horaire. Dans ce cas, les personnes inscrites sont informées personnellement et les frais d’inscription seront remboursés en totalité OU annulés.

*En tout temps une personne qui a fait la demande de remboursement devient inadmissible aux préinscriptions.

** La Fadoq-Région Mauricie peut exceptionnellement autoriser un remboursement des frais d'inscription dans le cas d'un abandon qui survient après le début d'une activité ou d'un cours pour des raisons de santé SEULEMENT (certificat médical à l'appui).

*** Un tiers peut être un travailleur autonome, une compagnie commerciale ou tout autre fournisseur de services.