

À vous de **bouger**

À Laval

Édition hiver 2026

fadoq

Région Laval

À découvrir ce mois-ci

Clinique d'impôts 2026
Collecte de sang
Envie de découvertes?



Mot de la **directrice générale**

Chers membres,

L'hiver s'annonce dynamique à la FADOQ – Région de Laval! Notre équipe passionnée est à votre écoute pour vous offrir une programmation renouvelée, pensée pour vous faire bouger, vous divertir et créer des liens chaleureux malgré le froid. De nouvelles activités sportives et sociales vous attendent, ainsi que des partenariats inspirants qui enrichissent notre offre et favorisent la vitalité de notre belle communauté.

Profitez de cette saison pour essayer quelque chose de nouveau, rencontrer des gens formidables et rester actifs à votre rythme. Ensemble, continuons de faire de la FADOQ – Région de Laval un lieu vivant, accueillant et plein d'énergie!

Au plaisir de vous retrouver très bientôt,

Aude Chevalier Dailly
Directrice générale



Mot du président du **conseil d'administration**

Chers membres,

La "saison blanche" est à nos portes avec ses beautés et ses inconvénients, mais cette pensée ne devrait pas être matière à déprime pour autant. Car la FADOQ continuera d'être avec vous dans la défense de vos droits, par l'augmentation de votre pouvoir d'achat et par l'organisation d'activités et d'événements rassembleurs, de plus en plus diversifiés, et ce, toute l'année durant, sans répit.

Notre organisme est activement engagé dans l'amélioration du bien-être des aînés de 50 ans et plus; c'est dans cet esprit que nous entendons intensifier notre collaboration avec d'autres acteurs du milieu afin de vous assurer la qualité de vie à laquelle vous êtes en droit de vous attendre. Sur ce, je vous souhaite un bel hiver.

Gilles Sénécal
Président conseil d'administration



SAVIEZ-VOUS QUE...

La Fadoq – Région de Laval, c'est plus de 18 000 membres et plus de 100 activités diversifiées chaque saison. Notre promotion du moment : inviter un ami non-membre à s'inscrire à une activité et vous gagnerez la chance d'être tiré au sort pour gagner votre activité de cet hiver (jusqu'à concurrence de 150 dollars).





De spéciales félicitations à Gilles Sénécal

Notre président du Conseil
d'administration de la FADOQ - Région de
Laval qui a été élu administrateur du
conseil d'administration de la FADOQ
provinciale !





À la une

Collecte de sang, clinique d'impôt...

HEMA –QUÉBEC COLLECTE DE SANG

Pour une troisième année consécutive, la FADOQ – Région de Laval est fière de s'associer à Héma-Québec pour la mise sur pied d'une collecte de sang.

En tant qu'acteur engagé dans la communauté lavalloise, la FADOQ – Région de Laval a à cœur cette initiative vitale. Rappelons que le don de sang et/ou de plasma sauve des vies.

Chaque jour, il permet de soigner des personnes ayant besoin de transfusions sanguines, qu'il s'agisse de victimes d'accident ou de personnes souffrant de maladies telles l'anémie et le cancer.

Un seul don de sang peut contribuer à sauver **jusqu'à quatre vies**.

Date : le mardi 17 mars 2026

Lieu : Parc de la Rivière-des-Mille-Îles, 345, boul. Sainte-Rose, Laval (Québec), H7L 1M7 – 2^e étage

Plus de détails à venir dans nos infolettres.

Si vous désirez agir à titre de bénévole pour cet événement, communiquez-nous votre intérêt par courriel : loisirs@fadoqlaval.com

LES RENDEZ-VOUS DE LA FADOQ – RÉGION DE LAVAL



Conférence Aînés-avisés, lutte contre l'intimidation, la maltraitance, prévention des chutes, vos crédits d'impôts en quelques mots, la fin de vie – parlons-en.

Cet hiver, nous vous offrons une vaste série de conférences et ateliers pour répondre à vos attentes.

Rendez-vous sur le site Web pour connaître les dates et les lieux des conférences!



CLINIQUE D'IMPÔT 2025

Depuis maintenant six ans, la FADOQ – Région de Laval offre à ses membres le service de clinique d'impôts à un tarif très avantageux. Consultez notre infolettre pour connaître les dates, les processus d'inscription et les coûts de ce service. Veuillez noter que ce service est offert exclusivement aux adhérents de la FADOQ ainsi qu'aux membres de leur famille résidant à la même adresse.

Rester à l'affût de l'infolettre du 6 février 2026



Quoi de neuf cette saison-ci ?

Un petit goût de **découvertes** ?

La FADOQ – Région de Laval élargit ses horizons. Nous avons établi de nouveaux partenariats dans le domaine des voyages afin d'offrir à nos membres encore plus d'occasions de découvrir, s'évader et profiter de tarifs avantageux.

Restez à l'affût, de belles destinations et offres exclusives vous attendent prochainement !



Speed-dating: Le 5 février, la FADOQ – Région de Laval organisera une activité de speed dating – une belle occasion de briser la glace, de créer des liens et peut-être de rencontrer quelqu'un de spécial. Que vous cherchiez une amitié sincère ou une relation plus sérieuse, venez partager un bon moment dans une ambiance détendue et conviviale! Plus d'informations à venir.

→ **Groupe Voyage Québec:** Avec une approche renouvelée axée sur un service client optimal, Groupe Voyage Québec vous propose deux courts séjours cet hiver.

Inscrivez-vous directement auprès de nous et recevez une facture officielle pour une expérience simple et sans souci.

Au programme :

10 au 11 avril 2026 : **Les Géants de la chanson française au Théâtre Capitole** (2 jours/ 3 repas)

13 au 14 mai 2026: **Festival des tulipes à Ottawa et nuitée au Hilton Lac Lemy** (2 jours/1 repas)

Réservez dès maintenant vos excursions du printemps, prenez la route pour vivre des escapades mémorables !

→ **Wingbuddy:** Ce partenaire de la FADOQ vous offre des voyages internationaux à prix réduits. Profiter des rabais pour faire de nouvelles découvertes. Consulter nos infolettres web pour tous les détails!

→ **Expo-golf :** Nous vous donnons rendez-vous les **13 et 14 mars prochains** à l'Expogolf, au Sheraton Laval ! Venez découvrir une foule de terrains de golf, leurs offres et commodités. Profitez-en également pour vous inscrire en avant-première aux tournois de golf 2026 de la FADOQ – région de Laval, à un tarif préférentiel.

→ **Dîner cabane à sucre: Le 31 mars nous organisons un dîner cabane à sucre à la Ferme aux Vieux Chênes** à Laval. Cabane familiale et chaleureuse, avec musique, guitare, chansons à répondre, dans une salle à manger intime, nous vous proposons de déguster un repas traditionnel sucré-salé : soupe aux pois, fèves au lard, jambon effiloché, patates, crêpes, tarte au sucre, tire sur la neige, etc. Réservation en ligne. Surveillez vos infolettres pour plus de détails.

SUIVEZ-NOUS!



Abonnez-vous à notre infolettre régionale pour avoir accès aux dernières nouvelles, activités, événements et rabais.



Infos spéciales

41^e Campagne des Paniers de Noël & Emballage des Cadeaux 2025

Le Moisson Laval lance sa 41^e Campagne des Paniers de Noël !

Participez à cette belle tradition solidaire qui apporte chaleur et espoir à de nombreuses familles de notre communauté.

Emballage des cadeaux 2025

En tant que bénévole, vous emballerez les cadeaux des clients, et les fonds recueillis serviront à offrir des paniers de Noël aux familles en situation d'insécurité alimentaire.

En 2024, grâce à votre générosité, 23 778 \$ ont été amassés au profit de Moisson Laval.

Chaque geste compte : chaque cadeau emballé change une vie.

En 2025, visons encore plus haut !

Campagne des paniers de Noël 2025

Aidez-nous à préparer, trier et distribuer les paniers pour répandre la magie de Noël dans chaque foyer.



- Participation confirmée selon la disponibilité des plages horaires (principe du premier arrivé, premier servi)
- Âge minimum : 16 ans
- Maximum de 2 personnes par plage horaire
- Pour vous impliquer, rapprochez-vous de l'équipe du CBML ou téléphonez au 450 686-2339.
- Vous pouvez aussi déposer vos denrées directement à nos locaux jusqu'au 11 décembre



Des solutions électriques sur mesure pour vous!

- ✓ Augmentation d'entrée électrique 100A → 200A
- ✓ Entrée électrique souterraine
- ✓ Remplacement de panneau électrique
- ✓ Certification de conformité du câblage en aluminium/cuivre (jonctions Al/Cu, rapport)
- ✓ Spa & piscine (alimentation, GFCI extérieurs, thermopompe)

- Estimation gratuite
 - Options de financement
- contactez-nous pour les détails



PROMO:
10% jusqu'à concurrence de 100\$



RBQ : 5815-0137-01



Maître électricien

438 542-7304

info@stmelectrique.ca



stmelectrique.ca

Programmation saisonnière

Date du début des inscriptions pour la saison hivernale : **Le Mardi 25 novembre à 9h**



	Cours	Jour	Horaire	Début	Nombre de semaines	Local	Coût
Culturelles	Atelier Initiation à la cuisine Marocaine A (n)	Samedi	10h-13h	2026-01-24	1	528, 10e Avenue, Laval, H7N 4E	90,00 \$
	Atelier Initiation à la cuisine Marocaine B (n)	Samedi	10h-13h	2026-03-21	1	528, 10e Avenue, Laval, H7N 4E	90,00 \$
	Baladi	Lundi	19h-20h	2026-01-26	9	Centre Communautaire du Sorbier	125,00 \$
	Baladi cardio	Lundi	18h-19h	2026-01-26	9	Centre Communautaire du Sorbier	125,00 \$
	Danse du monde	Lundi	10h-11h	2026-01-19	9	Centre communautaire du Sorbier	112,50 \$
Événements	Conférence Prévention des chutes/maltraitance	Lundi	9h-12h	2026-01-19	1	Centre accès	Gratuit
	Conférence Prévention des chutes/maltraitance	Mercredi	13h-16h	2026-03-25	1	Centre communautaire St-Louis-de-Montfort	Gratuit
	Speed-dating (n)	Jeudi	18h-21h	2026-02-05	1	Pavillon du Bois-Papineau	15,00 \$
	Dîner cabane à sucre	Mardi	11h-15h	2026-03-31		Informations à venir	
	Conférence Aînés-avisés/	Jeudi	9h-12h	2026-02-19	1	Pavillon du Bois-Papineau	Gratuit
	Collecte de Sang Héma-Québec	Mardi	10h-17h	2026-03-17	1	Parc Rivière des Miles-îles	Gratuit
	Conférence Subvention et crédit d'impôt	Mardi	13h-16h	2026-01-13	1	Centre communautaire Régent-Martimbeau	Gratuit
	Rallye FADOQ (n)					Informations à venir	
	Soirée musicale A (n)	Mardi	19h-21h	2026-01-20	1	Pavillon du Bois-Papineau	15,00 \$
	Soirée musicale B (n)	Mardi	19h-21h	2026-02-17	1	Pavillon du Bois-Papineau	15,00 \$
	Soirée musicale C (n)	Mardi	19h-21h	2026-03-17	1	Pavillon du Bois-Papineau	15,00 \$
5@7 boston Pizza					Informations à venir		
Voyages	Spectacle Évangéline à la Place des Arts	Dimanche		2026-02-08		Voir site internet section Voyages	
	Les géants de la chanson, voyage 2 jours à QC	Vendredi		2026-04-10		Voir site internet section Voyages	



	Cours	Jour	Horaire	Début	Nombre de semaines	Local	Coût
	Aquaforme A	Lundi	9h-9h55	2026-01-26	9	Centre Du Sablon	160,00 \$
	Aquaforme B	Jeudi	13h30-14h25	2026-01-29	9	Centre Du Sablon	160,00 \$
	Aquaforme C	Mardi	13h30-14h26	2026-01-27	9	Complexe aquatique	160,00 \$
	Auto-Défense	Jeudi	15h-16h	2026-01-15	11	Karaté KJF	137,50 \$
	Badminton	Lundi	15h30-17h30	2026-01-26	9	Complexe Bois-de-Boulogne	140,00 \$
	Club de marche	Informations à venir					
	Danse Sociale Débutant (n)	Mardi	20h-21h	2026-01-13	11	Centre communautaire St-Joseph	130,00 \$
	Danse Country (n)	Mardi	18h30-20h	2026-01-13	11	Centre communautaire St-Joseph	130,00 \$
	Danse en ligne (n)	Jeudi	10h-11h30	2026-01-15	11	Centre communautaire St-Joseph	130,00 \$
	Initiation Pickleball A	Mercredi	9h-11h	2026-01-14	1	Complexe Bois-de-Boulogne	45,00 \$
	Initiation Pickleball B	Mercredi	11h-13h	2026-01-14	1	Complexe Bois-de-Boulogne	45,00 \$
	Initiation Pickleball C	Jeudi	12h-13h30	2026-01-15	1	Complexe Bois-de-Boulogne	34,00 \$
	Initiation Pickleball D	Jeudi	12h-13h30	2026-01-22	1	Complexe Bois-de-Boulogne	34,00 \$
	Perfectionnement Pickleball B	Mercredi	11h-13h	2026-01-21	1	Complexe Bois-de-Boulogne	45,00 \$
	Perfectionnement Pickleball A	Mercredi	9h-11h	2026-01-21	1	Complexe Bois-de-Boulogne	45,00 \$
	Pickleball A (Intermédiaire et Avancé)	Mercredi	9h-11h	2026-01-28	9	Complexe Bois-de-Boulogne	125,00 \$
	Pickleball B (Débutant et intermédiaire)	Mercredi	11h-13h	2026-01-28	9	Complexe Bois-de-Boulogne	125,00 \$
	Pickleball C (Tous Niveau)	Jeudi	12h-13h30	2026-01-29	9	Complexe Bois-de-Boulogne	95,00 \$
	Pickleball D (Débutant et intermédiaire)	Mercredi	13h-15h	2026-01-28	8	Centre Du Sablon	112,00 \$
	Pickleball E (Débutant et intermédiaire)	Lundi	11h-13h	2026-01-12	11	HBLL Laval	152,00 \$
	Pickleball F (Avancé)	Lundi	13h-15h	2026-01-12	11	HBLL Laval	152,00 \$
	Pickleball G (Avancé)	Mardi	11h-13h	2026-01-13	11	HBLL Laval	152,00 \$
	Pickleball H (Débutant et intermédiaire)	Mardi	13h-15h	2026-01-13	11	HBLL Laval	152,00 \$
	Pickleball J (Débutant et intermédiaire)	Vendredi	11h-13h	2026-01-16	11	HBLL Laval	152,00 \$
	Pickleball K (Avancé)	Vendredi	13h-15h	2026-01-16	11	HBLL Laval	152,00 \$
	Marche nordique (n)	Lundi	14h30-15h30	2026-01-12	12	Parc Bernard Landry	172,00 \$
	Mise en Forme (n)	Mercredi	18h-19h	2026-01-28	9	Centre communautaire Jean-Paul Campeau	115,00 \$
	Méditation et Yoga Nidra	Mercredi	19h30-20h30	2026-01-28	9	Centre communautaire Régent-Martimbeau	125,00 \$
	Yoga doux chaise ou tapis A	Mardi	10h-11h	2026-01-27	9	Pavillon du Bois-Papineau	115,00 \$
	Yoga doux chaise ou tapis B (n)	Jeudi	10h-11h	2026-01-29	9	Centre communautaire St-Joseph	115,00 \$
	Yoga du rire	Mercredi	12h-13h	2026-01-28	9	Centre communautaire Régent-Martimbeau	115,00 \$
	Yoga sur chaise et respiration	Mercredi	18h15-19h15	2026-01-28	9	Pavillon du Bois-Papineau	115,00 \$
	Zumba Gold	Mercredi	15h-16h	2026-01-28	9	Centre communautaire Jean-Paul Campeau	115,00 \$

Physiques et sportives

Cours	Jour	Horaire	Début	Nombre de semaines	Local	Coût
Atelier pizza A	Vendredi	10h-13h	2026-01-23	1	528, 10e Avenue, Laval, H7N 4E	75,00 \$
Atelier pizza B	Samedi	10h-13h	2026-02-07	1	528, 10e Avenue, Laval, H7N 4E	75,00 \$
Atelier pizza c	Vendredi	10h-13h	2026-03-20	1	H7N 4E	75,00 \$
Atelier Sushi A (n)	Samedi	10h-13h	2026-01-10	1	528, 10e Avenue, Laval, H7N 4E	90,00 \$
Atelier Sushi B (n)	Vendredi	10h-13h	2026-02-20	1	528, 10e Avenue, Laval, H7N 4E	90,00 \$
Atelier Brioche A	Vendredi	10h-13h	2026-02-06	1	528, 10e Avenue, Laval, H7N 4E	75,00 \$
Atelier Brioche B	Samedi	10h-13h	2026-03-07	1	528, 10e Avenue, Laval, H7N 4E	75,00 \$
Atelier pain A	Vendredi	10h-13h	2026-01-09	1	528, 10e Avenue, Laval, H7N 4E	70,00 \$
Atelier pain B	Samedi	10h-13h	2026-02-21	1	528, 10e Avenue, Laval, H7N 4E	70,00 \$
Atelier pain C	Vendredi	10h-13h	2026-03-06	1	528, 10e Avenue, Laval, H7N 4E	70,00 \$
Cerveau actifs 1	Jeudi	9h30-12h	2026-01-22	10	Centre communautaire Ste-Dorothée	100,00 \$
Club échec et dames	Mardi	13h30-15h30	2026-01-13	12	Café Concorde	40,00 \$
Club Scrabble	Mercredi	13h30-15h31	2026-01-14	12	Café Concorde	40,00 \$
Club Tricot	Vendredi	13h30-15h30	2026-01-16	11	Café Concorde	40,00 \$
Cours dessin graphite (n)	Lundi	9h-12h	2026-01-12	6	Bureau FADOQ Salle Ile-Jésus	135,00 \$
Cours informatique Excel A	Jeudi	9h-12h	2026-01-09	6	Bureau FADOQ Salle Saint-François	125,00 \$
Cours informatique Excel B	Jeudi	9h-12h	2026-02-26	6	Bureau FADOQ Salle Saint-François	125,00 \$
Cours informatique Ipad Iphone A	Lundi	9h-12h	2026-01-12	6	Bureau FADOQ Salle Saint-François	125,00 \$
Cours informatique Ipad Iphone B	Lundi	13h-16h	2026-01-12	6	Bureau FADOQ Salle Saint-François	125,00 \$
Cours informatique ordi et windows 11 A	Jeudi	13h30-16h30	2026-01-09	5	Bureau FADOQ Salle Saint-François	125,00 \$
Cours informatique ordi et windows 11 B	Jeudi	13h30-16h31	2026-02-26	5	Bureau FADOQ Salle Saint-François	125,00 \$
Cours tablette et téléphone android A	Mardi	9h-12h	2026-01-06	5	Bureau FADOQ Salle Saint-François	125,00 \$
Cours tablette et téléphone android B	Mardi	9h-12h	2026-02-24	5	Bureau FADOQ Salle Saint-François	125,00 \$
Cours word A (n)	Mercredi	9h-12h	2026-01-14	6	Bureau FADOQ Salle Saint-François	125,00 \$
Cours word B (n)	Mercredi	9h-12h	2026-03-04	6	Bureau FADOQ Salle Saint-François	125,00 \$
Club de Cribble (n)	Informations à venir					
Atelier Souvenirs partagés (n)	Informations à venir					

Sociales et éducatives



Les lieux de nos cours d'hiver

Où se rendre ?



Atelier Sucré-Salé

528, 10e Avenue
Laval, QC, H7N 4E

Boston Pizza

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

Bureaux de la FADOQ - Région de Laval

110-2345, rue Michelin
Laval, QC, H7L 5B9

Café Concorde

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

Centre Accès

6500, boul. Arthur-Sauvé
Laval, QC, H7R 3X8

Centre communautaire du Sorbier

140 Rue Nadon
Laval, QC H7L 1T5

Centre communautaire Jean-Paul-Campeau

3781, boul. Lévesque Ouest
Laval, QC, H7V 1G6

Centre communautaire Pavillon du Bois-de-Papineau

3235, boul. Saint-Martin Est
Laval, QC, H7E 5G8

HBL Laval

3395 Rue Bernard-Lefebvre,
Laval, QC H7C 0A5

Centre communautaire Régent-Martimbeau

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

Centre communautaire Sainte-Dorothée

625 Rue Sylvie
Laval, QC H7X 2X2

Centre communautaire St-Joseph

1450 Boul. Pie-X #202,
Laval, Québec H7V 3C1

Centre communautaire St-Louis-de-Montfort

62 Rue St Florent,
Laval, QC H7G 2H9

Centre du Sablon

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

Complexe aquatique de Laval

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

Complexe multisports Bois-de-Boulogne

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

Dojo KJF

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



Les activités de nos clubs



Le club FADOQ Île-Jésus

Le Club Île Jésus reprend deux activités très appréciées : **la danse en ligne pour débutants et le bingo, à partir de septembre 2025.**

La programmation 2025-2026 inclut aussi plusieurs événements festifs comme les dîners d'automne, de Noël, de la Saint-Valentin, une sortie à la cabane à sucre, une sortie au Casino Playground et l'assemblée générale annuelle en mai.

Pour plus de renseignements, il est possible de contacter les responsables ou le comité du Club.

Plus d'informations : 514-830-4758

Le club FADOQ St-Urbain

Le Club FADOQ Saint-Urbain présente son calendrier 2025-2026.

Un dîner au Coq aura lieu le 19 novembre, également un grand souper animé au Sheraton le **12 décembre pour célébrer le 50^e anniversaire du Club.**

En 2026, les membres se retrouveront pour la galette des Rois, la cabane à sucre et la Fête des Mères.

L'assemblée générale et le buffet de clôture auront lieu le 17 juin.

Chaque semaine, **bingo, cartes et exercices de vie active** animent les mercredis et vendredis.

Le Club FADOQ Saint-François-de-Sales



Le Club FADOQ St-François de Sales propose une **belle programmation pour 2025-2026** : vie active, bingo, cartes et yoga sur chaise rythmeront les semaines, tandis que les activités spéciales incluront les soirées "Parlons Voyages" vers Cuba, la Colombie, la Réunion et la République Dominicaine.

Les membres pourront aussi profiter **de la Galette des Rois le 10 janvier 2026.**

Des formations sur l'utilisation du téléphone et de la tablette Android, ainsi qu'une conférence sur la santé auditive, viendront enrichir le programme. Enfin, des sorties au Casino viendront clore l'année dans une ambiance conviviale.

Politiques de loisirs

Comment on fonctionne ?

- 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, option 2.
 - 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.

PRÉARRANGEMENTS

à partir de

75 \$
/mois
tx. incl.*

On le fait
pour ceux
qu'on *aime*

PLANIFIEZ MAINTENANT



Rendez-vous
sur notre site Web
pour plus de détails

LES ESPACES **MEMORIA**
Complexe funéraire

ACCOMPAGNEMENT **24/7** | 514 277-7778

*Forfait « service crémation » à 3 200 \$. Comprend un dépôt de 500 \$ à la signature et des paiements mensuels de 75 \$ pendant 36 mois, taxes comprises.

Découvrez vos nouveaux rabais

Dans votre région

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



- **Bonjour Aujourd'hui et Après** : 1 \$ de rabais sur le prix régulier
800, rue de Montrose, Laval, QC, H7N 5B5
- **Boston Pizza** : 15 % sur la facture du membre seulement
5840, boul. Robert-Bourassa, Laval, H7E 0A5
- **Bistro Le Rossignol** : 15 % sur la facture
5580, boul. des Rossignols, Laval, H7L 5Z1
- **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
- **Centre de formation ELC** : 15 % sur les frais de formations professionnelles pour certains programmes
131, rue Racine, Laval, H7M 5E4
- **Cleanik HD** : 20 % sur blanchiment et nettoyages
335, boul. du Curé-Labelle, Laval, H7P 2P2
- **Clinique sportive Orthaction** : 15 % de rabais sur tous les services
3333, 100e avenue, Laval, H7T 0G3
- **Club de Curling de Laval sur le lac** : 50 \$ de rabais sur une première adhésion
- **DécoSignature** : 25% de rabais sur les stores, toiles et motorisation d'habillage de fenêtres.
Darisse Potvin 514-232-8717
- **Ergo vie chez soi** : 15 % de rabais sur tous ses services offerts aux membres de la FADOQ – Région de Laval.
- **Les Boutiques Marise** : 10 % de rabais sur tous les produits disponibles en boutique (membres FADOQ – Région de Laval)
433, rue Chabanel Ouest, suite 902, Montréal, QC, H2N 2J8
- **Les Espaces MEMORIA** : 10 % de rabais
2159, boul. Saint-Martin Est, Laval, H7E 4X6
- **Famileo** : 3 mois gratuits sur un abonnement à l'application (permet aux personnes âgées de recevoir des nouvelles de leurs proches)
famileo.com
- **Fleuriste Laval-Ouest** : 10 % de rabais
4156, boul. Sainte-Rose Ouest, Laval, H7R 1V4
- **Geneviève Léger** : 10 % de rabais sur tous les services d'accompagnement en fin de vie (à domicile)
- **Ici Pneu Centre de l'auto – Théo Gosselin** : divers rabais
1333, desserte Nord, autoroute 440 Ouest, Laval, H7L 3W3
- **L'Opticien.ca (Opto-Réseau)** : 15 % sur une paire de lunettes solaires ou une monture complète
Offre non cumulable avec d'autres promotions en cours
- **Orchestre Symphonique de Laval (OSL)** : 20 % de rabais sur le prix régulier du billet
OSL.ca – Code : FADOQOSL
- **Restaurant St-Hubert** : 15 % de rabais
1111, boul. des Laurentides, Laval, H7N 5B5
- **Souvenirs partagés** : 20 % de rabais sur les abonnements
- **Sports Experts** : 10 à 15 % sur articles à prix régulier
3035, boul. le Carrefour, Laval, H7T 1C8
5030, boul. Robert-Bourassa, Laval, H7E 0A6
- **STM Électrique** : 10 % sur la facture avant taxes jusqu'à concurrence de 100 \$
10881, Rte Arthur-Sauvé, Mirabel, QC J7N 2T9
- **Yves Légaré Complexes funéraires** : 10 % de rabais
1350, autoroute Chomedey, Laval, QC, H7X 3W9

QUELQUES INFORMATIONS

Pour informations :
loisirs@fadoqlaval.com

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



Vie • Santé • Investissement

La vie à FADOQ

Retour sur ces trois derniers mois



Nos trois derniers mois ont été riches en activités, rencontres et dynamisme.

Notre tournoi de golf a pu réunir 148 golfeurs au club de golf Saint-François, et la journée s'est terminée par un souper dansant plus qu'apprécié !

Merci d'avoir été si nombreux à venir nous rencontrer au cœur de nouveaux locaux, à l'occasion de nos portes-ouvertes. **Vous avez rendu cette journée très spéciale par votre présence.**

On a accueilli la finale provinciale des jeux FADOQ pour la première fois et c'était plus de 1200 athlètes qui sont venus se dépasser dans 10 disciplines différentes.

Nous vous remercions de rendre la FADOQ - Région de Laval particulière et nous espérons vous voir et vous revoir autour de multiples activités !

L'équipe FADOQ-Région de Laval

Pour ne rien rater : N'hésitez pas à vous inscrire à l'infolettre qui sort chaque semaine





Pour visionner les émissions de **Guylaine Tanguay**

Vivre et Vibrer

avec la **FADOQ- Région de Laval**

Merci

La FADOQ – Région de Laval tient à remercier chaleureusement **Guylaine Tanguay**, une figure emblématique de la scène country québécoise, pour les 12 magnifiques émissions de Vivre et vibrer-avec la FADOQ – Région de Laval, produites **en collaboration avec notre équipe** et diffusées sur MAtv Grand Montréal et MAtv Laval.

Cette série inspirante met en lumière des personnes **de 50 ans et plus passionnées et engagées**, qui incarnent pleinement les valeurs de notre réseau : vivre pleinement, partager et s'épanouir à tout âge.



13-14 MARS 2026 SHERATON LAVAL

présenté par

**le journal
de montréal**

VOTRE SAISON COMMENCE ICI!



Chaque moment mérite d'être entendu

FIER PARTENAIRE DU RÉSEAU FADOQ

Marie-Josée Taillefer
Ambassadrice des cliniques
Lobe et de la santé auditive

Faites vérifier votre audition.

Prenez rendez-vous pour un examen de votre audition et informez-vous à propos des avantages offerts* aux membres de la FADOQ - Région Laval.

Lobe
cliniques

1 866 411-5623
lobe.ca

* Le programme Tranquillité d'esprit+ est offert jusqu'au 31 décembre 2026. L'admissibilité au programme et ses modalités sont sujettes à certaines conditions. Voir les détails en clinique.