



fadoq

Région Mauricie

fadoq

Région
Centre-du-Québec

UN NOUVEAU PARTENARIAT POUR MIEUX VOUS INFORMER

La FADOQ Mauricie et icimédias sont fiers de s'unir afin d'offrir aux membres — et à toute la population — un **cahier officiel détachable**, inséré directement à l'intérieur de nos **six journaux distribués par la poste en Mauricie et sur la Rive-Sud**. Ce cahier spécial, publié **trois fois par année (janvier, juin et septembre)**, regroupe toute l'information essentielle à conserver: nouvelles de la FADOQ, calendrier des activités, voyages offerts, services, initiatives régionales et bien plus.

Attendu avec intérêt par les membres, ce cahier devient aussi **accessible à tous**, directement à domicile, grâce à une distribution postale de **plus de 100 000 copies à chaque édition**. Une vitrine exceptionnelle pour mieux

faire connaître la FADOQ, sa mission et la richesse de son offre. Car la FADOQ, c'est bien plus que ce que l'on imagine. C'est une organisation dynamique, tournée vers les **50 ans et plus actifs**, curieux, engagés et désireux de découvrir, bouger, apprendre et socialiser. Pour la FADOQ Mauricie, ce partenariat représente une **importante opportunité de prospection**, au-delà de ses quelque **30 000 membres actuels**.

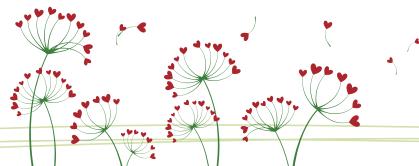
Pour icimédias, c'est une façon concrète de mettre en valeur les organisations d'ici et de rapprocher l'information des gens.

Un cahier à lire. À conserver. Et à redécouvrir, jusqu'à la prochaine édition.

Vie
dynamique

50+

Une présentation de
icimédias
AU CŒUR DE VOTRE MONDE



UN MOT DE VOTRE NOUVEAU PRÉSIDENT

Chères membres, chers membres,

C'est avec beaucoup de fierté et d'enthousiasme que j'accepte aujourd'hui la présidence de la FADOQ - Région Mauricie. Je tiens à souligner le travail remarquable de M. Yves Bouchard, qui a guidé notre organisation avec dévouement et vision au cours de ses trois mandats. Heureusement, son engagement se poursuit puisqu'il continuera de représenter nos intérêts à la présidence du Réseau FADOQ.

À mon tour, je m'engage à poursuivre cette mission essentielle : défendre vos droits, enrichir votre qualité de vie et favoriser le dynamisme de notre belle communauté de 50 ans et plus. Ensemble, nous continuerons à faire de la FADOQ - Région Mauricie un milieu inclusif, actif et solidaire.

Je suis convaincu que les prochaines années seront porteuses de projets stimulants et de réussites collectives. Merci de votre confiance.

*Daniel Cournoyer
Président, FADOQ - Région Mauricie*



Sur la photo, à gauche M. Daniel Cournoyer président de la FADOQ - Région Mauricie en compagnie de M. Yves Bouchard, ancien président.

Nouvelle adresse à compter du 1^{er} avril!

La FADOQ - Région Mauricie
déménage ses bureaux. À partir
du 1^{er} avril, nous serons heureux
de vous accueillir à notre
nouvelle adresse :

**2250, rue St-Olivier,
Trois-Rivières (G9A 4B5)**
819 374-5774

*Notre local d'activité
du Carrefour
Trois-Rivières-Ouest sera à louer
à compter de la mi-juin.*

**FADOQ -
Région Centre-du-Québec
819 752-7876**

ROB GROUPE N

PREMIER MOIS
GRATUIT

**À LOUER
3 ½ et 4 ½**



DISPONIBLE DÈS MAINTENANT
ASCENSEUR • INTERNET • THERMOPOMPE

819 519-2242
LOG@GROUPEROBIN.COM

DIS TR 55 ICT
ESPACE DE VIE

Avec **Stratégie Carrière**, votre expérience devient votre meilleur atout

À 50 ans et plus, votre savoir-faire est une force. Stratégie Carrière vous accompagne pour valoriser votre parcours professionnel et explorer vos options d'emploi.

Notre service vous permet de :

- Bénéficier de rencontres individuelles et adaptées à vos besoins
- Actualiser vos compétences et votre CV
- Mettre en valeur votre expérience auprès des employeurs

Nous sommes présents à Trois-Rivières, Shawinigan, MRC des Chenaux, MRC de Maskinongé et MRC de Mékinac.

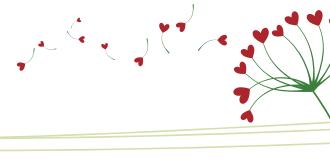
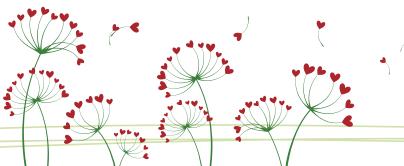
Stratégie Carrière

Pour plus d'information
ou pour prendre rendez-vous,
contactez-nous dès maintenant!

**819 373-1726,
poste 253**

info@strategiecarriere.com





PROGRAMMATION HIVERNALE

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

Cours d'anglais avancé

(Inscription obligatoire)

Si vous souhaitez vous amuser, profiter d'une bonne conversation et partager vos opinions sur divers sujets, alors ce cours est fait pour vous! Ce cours d'anglais avancé est donné par madame Gina Lavine.

Date: 9 février au 13 avril 2026

Horaire: Les lundis de 13h00 à 15h00

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

Coût: 120\$

Cours d'espagnol

(Inscription obligatoire)

Mme Helena Aste Li, péruvienne, vous offre la possibilité de suivre quelques cours élémentaires en espagnol.

Horaire:

- Les mercredis de 9h00 à 11h00 (**Débutant**), 4 février au 8 avril 2026
- Les jeudis de 9h00 à 11h00 (**Intermédiaire**), 5 février au 9 avril 2026

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

Coût: 120\$

Conférence Caravane 360

(Inscription obligatoire)

« Parlons de ce qui compte vraiment »

- 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: 9 juillet 2026

Endroit: Local d'activité FADOQ - Mauricie au 4520 Boul. des Récollets
- Entrée #5

Coût: 15\$

Ateliers FADOQ

Un vent de nouveauté souffle sur nos ateliers FADOQ ...

Nous sommes en train de repenser notre façon de vous accompagner, pour vous offrir une expérience encore plus enrichissante. Un nouveau format, une nouvelle approche... Restez à l'affût - on vous en dit plus très bientôt!

Perfectionnement en photographie

(Inscription obligatoire)

Cours pour appareil de type compact et/ou reflex. Des sorties extérieures sont prévues.

Date: 3 février au 3 mars 2026

Horaire: Les mardis de 8h30 à 10h30

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

Coût: 105\$

Activité - Face aux défis du grand âge

Le 12 février 2026 à 13h30

Lieu: Local d'activité
- 4520, boul. des Récollets,
Trois-Rivières

Coût: 15\$

En collaboration avec la **Table d'action abus aînés de la Mauricie**, nous vous invitons à une activité ludique et enrichissante pour aborder, avec respect et sensibilité, le thème de la **maltraitance envers les aînés**.

À travers le jeu Face aux défis du grand âge, découvrons ensemble comment favoriser la **bientraitance** au quotidien.

Conférence Ainé-Avisé - Mois de la fraude

Le 5 mars à 13h30

Lieu: Local d'activité - 4520, boul. des Récollets, Trois-Rivières

Dans le cadre du mois de la fraude, joignez-vous à nous pour la conférence **Ainé-Avisé**, en collaboration avec le **Service de police de Trois-Rivières** pour vous outiller afin de mieux reconnaître et prévenir les fraudes.

Ateliers de golf saison 2026

(Inscription obligatoire)

Une session de 3 ateliers de golf en groupe maximal de 8 personnes. Les ateliers seront supervisés par M. Bob Bouchard, enseignant de golf depuis 44 ans. Le coût est de 135\$. Le prix

inclus 3 ateliers de golf, les balles et les taxes. **Les ateliers se donneront au Golf Le Métabéroutin, Ile St-Christophe, Trois-Rivières, G9A 5E3**

- Les lundis 1-8 et 15 juin 2026;
- Les mardis 2-9-16 juin 2026;
- Les mercredis 3-10 et 17 juin 2026;

En cas de pluie, le ou les ateliers seront déplacés.

Deux possibilités s'offrent à vous:

Premier groupe de 10h30 à 11h30 ou deuxième groupe de 13h30 à 14h30

Ces ateliers sont offerts

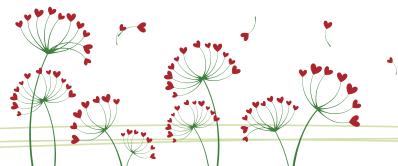
EXCLUSIVEMENT aux membres de FADOQ Mauricie sur présentation de la carte de membre (*Votre carte de membre FADOQ sera exigée lors du premier atelier*).

Du choix pour tous les âges et tous les goûts...

**Lire un bon livre,
La belle vie!**

**Du lundi au mercredi : 12 h à 17 h
Jeudi et vendredi : 12 h à 18 h**





Visite guidée sur sentiers glacés

(Inscription obligatoire)

Enfilez vos patins et laissez la magie opérer! Cette expérience hivernale d'une durée de 1 h 30 comprend:

- Une visite commentée du site
- Votre entrée au Domaine Enchanteur
- Un pot de miel format dégustation

Petits extras disponibles sur place:

Location de patins - Nourriture pour les animaux

Date: 23 janvier 2026 de 13 h 30 à 15 h 00

Lieu: Domaine Enchanteur - 1180, rang St-Félix Est, Notre-Dame-du-Mont-Carmel, G0X 3J0

Coût: 25 \$+ tx (Inclus: visite commentée du site, entrée au Domaine enchanter, pot de miel format dégustation)

Places limitées: <https://membres.afvsm.qc.ca/fr/activites/>

Pour plus d'informations et inscription:

Véronique Cloutier,
819 536-1001 p. 226

visite@afvsm.qc.ca



Association forestière
DE LA VALLEE DU ST-MAURICE

Raquette en cœur

(Inscription obligatoire)

Joignez-vous à nous pour une randonnée en raquette accessible à tous, avec deux circuits au choix:

- **Un parcours découverte** pour les débutants
- **Un parcours aventure** pour les plus expérimentés 15 km de sentiers en montagne répartis sur 500 hectares.

Après l'aventure, retrouvons-nous bien au chaud dans une yourte pour savourer un chocolat chaud.

Date: 14 février 2026 de 13 h 30 à 15 h 30

Lieu: Vallée Rocanigan - 690, Chemin de Ste-Flore, Shawinigan, G9T 5K5

Coût: 20 \$+ tx (Inclus: l'activité et les raquettes (au besoin jusqu'à épuisement des stocks)

Places limitées: <https://membres.afvsm.qc.ca/fr/activites/>



Association forestière
DE LA VALLEE DU ST-MAURICE

LIONS DE TROIS-RIVIÈRES - SOIREE COUNTRY

Vendredi 20 février - 19 h

Préparez vos bottes et votre chapeau! La FADOQ Région-Mauricie en collaboration avec les **Lions de Trois-Rivières** vous invitent à une soirée **100 % country** à ne pas manquer.

Une section spéciale (**section 102**) a été réservée pour le groupe de la FADOQ!

BILLETS EN VENTE MAINTENANT

<https://am.ticketmaster.com/lions3r/buy/quickbuy?id=MTkyOQ==>

SHERIF DAGHER

Gestionnaire des Espaces Prestiges

Adresse: 6000 rue du Colisée,

Trois-Rivières, Québec G9B 0Y7

O: 819 519-1634 poste **219**

W: www.lions3r.com

Réservez vos places maintenant – les quantités sont limitées!

Sur les traces des cœurs des bois : une aventure en rabaska

(Inscription obligatoire)

Venez vivre une expérience unique sur l'eau! Accompagnés d'un guide passionné.



Association forestière
DE LA VALLEE DU ST-MAURICE

Oiseaux en vue! Exploration au Parc Antoine-Gauthier

(Inscription obligatoire)

Venez découvrir la richesse ornithologique du Parc Antoine-Gauthier à Trois-Rivières!

Accompagnés de **M. Huxley**, membre du conseil d'administration du Club d'ornithologie de Trois-Rivières et passionné*, nous partirons à la rencontre des oiseaux qui peuplent nos milieux naturels. **Apportez vos jumelles, votre curiosité et votre sens de l'observation!**

Date: 26 avril de 8 h 00 à 9 h 30

Lieu: Domaine Enchanteur - 1180, rang St-Félix Est, Notre-Dame-du-Mont-Carmel, G0X 3J0

Coût: 20 \$+ tx

Places limitées: <https://membres.afvsm.qc.ca/fr/activites/>



Pour plus d'informations et inscription:

Véronique Cloutier,
819 536-1001 p. 226

visite@afvsm.qc.ca

Association forestière
DE LA VALLEE DU ST-MAURICE

Nos voyages à venir!

Sinatra symphonique avec Marc Hervieux – Vivez la St-Valentin au Lac Leamy

Date : 6 février 2026 au 7 février 2026

Coût : 455 \$ à 495 \$ par personne selon l'occupation

Transport en autocar de luxe, guide accompagnateur, 1 nuit au Hilton du Lac Leamy, 1 souper au Casino, 20 \$ de crédit jeu au Casino, 1 billet de spectacle au parterre, 1 petit-déjeuner, 1 visite libre au musée de la Banque du Canada, 1 arrête à la Fromagerie St-Albert - dîner libre, taxes et FICAV incluses.



Informations et réservation :

Manon De Montigny 819 374-5774 poste 9

Accompagnement de personnes en fin de vie



NOS SERVICES GRATUITS

- 01 Formation 36 heures
- 04 Conférences
- 02 Accompagnement à domicile, CHAUR, Maison, CHSLD, RPA
- 05 Accompagnement pour les endeuillés
- 03 Répit pour les proches aidants
- 06 100 bénévoles actifs

Devenez membre!
25 \$

>61649-1

Appui
proxes aidants

www.albatros3r.com

info@albatros3r.com



Nos voyages à venir!

Il est possible de vous inscrire directement sur notre site internet

Souviens-toi Joe au cabaret du Casino de Montréal

Date : 3 avril 2026

Coût : 185\$

Inclus : transport en autocar, accompagnateur, 1 souper au restaurant du Casino, 1 billet au parterre, 15\$ de crédit jeux au Casino de Montréal, toutes les taxes et FICAV

Informations et réservation :

Manon De Montigny 819 374-5774 poste 9



Découverte de Lanaudière

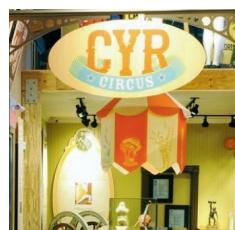
Date : 30 avril 2026

Coût : 225\$

Inclus : transport en autocar, accompagnateur, 1 diner à la Montagne Coupée, 1 visite guidée de la Terre des Bisons, 1 visite guidée de la Maison Louis Cyr, 1 visite et dégustation des confitures Simon Turcotte, pourboires, toutes les taxes et FICAV

Informations et réservation :

Manon De Montigny 819 374-5774 poste 9



Italie et la Côte Amalfitaine

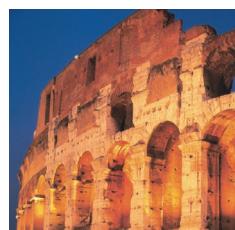
Date : 2 mai 2026 au 15 mai 2026

À partir de 4 955\$ par personne

Inclus : Vol aller-retour Montréal-Rome avec Air Transat (ou équivalent), transferts à destination, guide accompagnateur, 8 nuits en banlieue de Sorrente dans un hôtel avec petits-déjeuners et soupers et 1/4 de litre de vin inclus, 4 nuits à Rome avec petits-déjeuners inclus, 20 repas (12 petits-déjeuners et 8 soupers. Plusieurs excursions optionnelles (voir sur le site web), FICAV.

Informations et réservation :

Manon De Montigny 819 374-5774 poste 9



Plaisir des îles - Île d'Orléans, Grosse île

Date : 7 juin 2026 au 8 juin 2026

Prix : 599\$ à 699\$ selon le nombre d'occupants

Inclus : transport en autocar de luxe, guide-accompagnateur, 1 nuit à l'hôtel L'Oiselière, 4 repas, 1 visite guidée et dégustation de vin, Tour de l'île d'Orléans avec arrêts gourmands, croisière Grosse-île, visite guidée du Mémorial des Irlandais, toutes les taxes et FICAV.

Informations et réservation :

Manon De Montigny 819 374-5774 poste 9



Terre-Neuve et St-Pierre en avion

Date : 22 juin 2026 au 1 juillet 2026

À partir de 5 119\$ par personne

Inclus : vol Montréal Terre-Neuve aller-retour, transfert à destination, guide-accompagnateur bilingue, 9 nuits d'hôtel dont 2 nuits à St-Pierre en France et 2 nuits à Twillingate, traversée aller-retour vers St-Pierre-et-Miquelon, 22 repas, plusieurs excursions (voir sur le site web), toutes les taxes et FICAV.

Informations et réservation :

Manon De Montigny 819 374-5774 poste 9



Magog - Le charme des Cantons

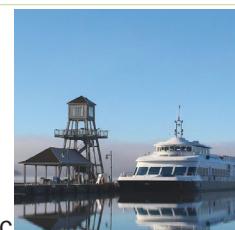
Date : 8 juillet 2026 au 9 juillet 2026

Prix : 549\$ à 659\$ selon le nombre d'occupants

Inclus : Transport en autocar, accompagnateur, 1 nuit à l'hôtel Espace 4 Saisons, 3 repas, 1 croisière brunch de 3h, 1 visite et dégustation de vin, 1 visite de Bleu Lavande avec dégustation de produits, temps libre au centre-ville, toutes les taxes et FICAV.

Informations et réservation :

Manon De Montigny 819 374-5774 poste 9



Grèce et croisière sur la Méditerranée

Date : 19 septembre au 4 octobre 2026

À partir de 6379\$ par personne

Réservez avant le 19 juin pour un rabais de 200\$

Inclus : vol Montréal-Athènes avec Air Transat (ou équivalent), guide accompagnateur d'Expression Voyages, transferts à destination, 10 nuits d'hôtel, 25 repas, croisière de 4 nuits à bord comprenant tous les repas, 6 escales (Mykonos, Kasadasi, Patmos, Rhodes, Crète et Santorin), tour de ville de Santorin, tour de ville d'Athènes, visite de l'Acropole d'Athènes, temps libre à la mer Égée, visite de Delphes et les Météores, etc., toutes les taxes et FICAV.

Informations et réservation :

Manon De Montigny 819 374-5774 poste 9



Merveilles d'Espagne

Date : 26 septembre 2026 au 11 octobre 2026 (15 jours)

Coût : 6099\$ par personne/occ. double

Inclus : transport aérien et tous les transferts, transport en autocar ou véhicule climatisé, accompagnatrice FADOQ Manon de Montigny, hôtel, 22 repas, plusieurs visites guidées (voir sur le site web), panoramiques et un repas de tapas à Madrid, etc., toutes les taxes et FICAV.

Informations et réservation :

Manon De Montigny 819 374-5774 poste 9





JEUX FADOQ RÉGIONAUX DU 5 MAI AU 19 JUIN 2026

Certaines informations peuvent être sujettes à changement. Pour les détails complets et à jour, veuillez consulter le site web.

Discipline	Date et heure	Endroit	Coût	Repas	
Pickleball récréatif	2-3 mai	Place Carpe diem (Ancienne église St-Sacrement) 1865 Boulevard Saint-Louis, Trois-Rivières	20 \$	À venir	En collaboration avec Place Carpe diem.
Babette et pétanque-atout	5 mai Babette de 9 h 00 à 12 h 00 Pétanque-atout 13 h 30 à 16 h 30	Club FADOQ de Yamachiche 570 rue Sainte-Anne, Yamachiche	15 \$	Repas non inclus	La pétanque-atout est une discipline accessible aux jeux provinciaux. Pour la babette, les équipes seront tirées au hasard.
Palet américain	7 mai de 10 h 00 à 16 h 00	Club FADOQ de Batiscan 181 rue de La Salle, Batiscan	15 \$	Repas non inclus	Discipline accessible aux jeux provinciaux.
Carte (500)	15 mai de 13 h 00 à 16 h 00	Club FADOQ de Ste-Geneviève-de-Batiscan 2 du Centre RR 4, Ste-Geneviève-de-Batiscan	15 \$	Repas non inclus	
Course à pied 5 et 10 km	16 mai	Maison Coup de pouce 5593 Rue Jean-Paul-Lavergne, Trois-Rivières, G8Y 3Y5	À venir		Discipline accessible aux jeux provinciaux. En collaboration avec Maison Coup de pouce.
Carte 4 de pique	19 mai de 13 h 30 à 16 h 30	Club FADOQ de St-Louis-de-France, 3825 boulevard Thibeau, Trois-Rivières	15 \$	Repas non inclus	
Baseball-poche	20 mai de 10 h 00 à 16 h 00	Club FADOQ de Saint-Étienne-des-Grès, 1260 A, rue Saint-Alphonse, Saint-Étienne-des-Grès	15 \$	Repas non inclus	Les équipes seront tirées au hasard.
Dards	23 mai de 10 h 00 à 16 h 00	10 rue St-Irénée, Trois-Rivières	15 \$	Repas non inclus	Discipline accessible aux jeux provinciaux.
Cartes (Dame et 4 de pique)	29 mai de 10 h 00 à 16 h 00	Centre Landry 1954 rue St-François-D'assise, Trois-Rivières	15 \$	Repas non inclus	Les équipes seront tirées au hasard.
Golf	10 juin, départ simultané à 12 h 30 Voiturette incluse	Club de golf Le Marthelinois 1000 Mnt Sainte-Marthe, Trois-Rivières	120 \$	Déjeuner inclus	Discipline accessible aux jeux provinciaux.
Pétanque	13 juin de 10 h 00 à 16 h 00	Club FADOQ de St-Justin 475 rue Duchesnay, Saint-Justin	15 \$	Repas non inclus	Discipline accessible aux jeux provinciaux.
Petites quilles	À venir	À venir	À venir		Discipline accessible aux jeux provinciaux. L'équipe ne doit pas dépasser une moyenne de 950.
Carte (Whist militaire)	À venir	À venir	À venir		
Pickleball compétitif	À venir	À venir	À venir		Discipline accessible aux jeux provinciaux.

Association des proches aidants de Trois-Rivières inc.



SERVICES OFFERTS
Formations diverses et conférences - Café entr'aideants
- Support psychosocial individuel - Fournitures jetables
- Services d'accompagnement-répit - Autres activités.

CONFÉRENCES GRATUITES
(Vous devez vous inscrire en nous téléphonant)

Le mercredi 28 janvier 2026
13 h 30 à 15 h 30
Thème : **Proches aidants Oser dire**
Conférencière : Manon Giroux, profession infirmière et proche aidante

Le mercredi 25 février 2026
13 h 30 à 15 h 30
Thème : **Et si on parlait de vos deuils ?**
Conférencière : Karine Leclerc, formatrice - autrice - conférencière

Le mercredi le 4 mars 2026
13 h 30 à 15 h 30
Thème : **Prévention des chutes à la maison**
Conférencière : Ariann Bellerose, ergothérapeute

Le mercredi le 25 mars 2026
19 h 30 à 21 h
Thème : **Préparez l'avenir : sur les choix de fin de vie**
Conférencière : Ariann Bellerose, ergothérapeute

Pour information et réservation 819 693-6072 poste 4

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC



Jean BOULET
DÉPUTÉ DE TROIS-RIVIÈRES

MINISTRE DU TRAVAIL
MINISTRE RESPONSABLE DE LA RÉGION DE LA MAURICIE

① 819 371-6901 | ✉ Jean.Boulet.TRRI@assnat.qc.ca

>62182-1

complément+ CEG

L'assurance à émission garantie parfaite !

Un produit exclusif de la



*L'assurance vie SANS questionnaire de santé ! **

**Acceptation garantie à 100%
peu importe votre état de santé.**

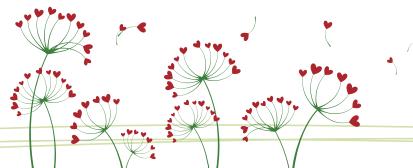
**Vous ne payerez jamais plus que
le montant de votre protection !**

Pour les adhérents âgés entre
18 et 65 ans inclusivement.

*sous réserve de ne pas être hospitalisé
ni atteint d'une maladie
en phase terminale.

3239, rue Papineau, Trois-Rivières, QC, G8Z 1P4
info@complementplus.com
www.complementplus.com





Les clubs FADOQ : bien plus que le bingo, un véritable cœur de communauté

Présents dans presque toutes les localités de la Mauricie et du Centre-du-Québec, les clubs FADOQ jouent un rôle fondamental dans la vie des aînés. Ils sont au cœur des communautés, autant dans les petites municipalités que dans les centres urbains.

Depuis plus de 50 ans, ces clubs constituent la base même du mouvement FADOQ. Ils ont grandi avec leur milieu. Et ils ont surtout évolué.

Les regroupements de la FADOQ ne sont pas seulement des endroits où l'on joue au bingo. Bien au-delà de cette activité bien connue, les clubs sont aujourd'hui de véritables lieux de rassemblement, de participation et de vie sociale. On s'y rencontre. On y échange. On y crée des liens. Les clubs contribuent activement à briser l'isolement des aînés, un enjeu bien réel dans nos communautés.

Le territoire de la Mauricie et du Centre-du-Québec compte plus de 120 clubs FADOQ, animés et portés par des bénévoles engagés. Ce sont eux qui font vivre ces milieux, jour après jour.

Il est donc essentiel de s'assurer que votre carte FADOQ soit à l'effigie de votre localité. Sans l'appui direct des membres, les clubs ne pourraient survivre.

Chaque adhésion soutient concrètement la vitalité du club de votre milieu.

Le bénévolat : un appel du cœur pour faire vivre la FADOQ

Derrière chaque club FADOQ, il y a des femmes et des hommes profondément engagés. Des **bénévoles** qui donnent de leur temps, de leur énergie et de leur cœur.

Nous souhaitons leur dire merci. Merci à toutes les personnes impliquées, de près ou de loin, dans le grand mouvement de la FADOQ. Sans elles, rien de tout cela ne serait possible.

Aujourd'hui, **la recherche de bénévoles est un enjeu majeur**. Elle fait partie des grandes orientations du plan stratégique du mouvement FADOQ, tout comme de celles des régions Mauricie et Centre-du-Québec.

La réalité est bien connue. Les aînés font encore trop souvent partie des groupes **délaissés en matière de financement**. Les ressources sont limitées. Les moyens le sont aussi.

Dans ce contexte, les clubs FADOQ ne peuvent compter sur du personnel rémunéré pour animer leur milieu. Leur vitalité repose donc largement sur **l'implication bénévole**. La relève devient ainsi essentielle. Sans elle, il devient difficile de maintenir des activités, de soutenir la gestion des clubs et d'assurer la continuité de ce précieux réseau communautaire.

Les besoins sont nombreux et variés. Que ce soit pour animer une activité, aider à la comptabilité, soutenir la tenue de livres, participer à l'organisation ou à la gestion du club, chaque geste compte.

Des bénévoles sont aussi recherchés pour des **clubs de marche**, de la **randonnée**, ou pour toute activité qui vous passionne. D'autres peuvent contribuer autrement, par exemple en aimant parler au téléphone, afin d'aider au **renouvellement des cartes de membre** auprès de la population.

S'impliquer comme bénévole, c'est beaucoup plus que donner du temps. C'est faire une réelle différence. C'est permettre aux clubs de continuer d'exister. C'est assurer une vie associative riche, humaine et vivante pour les aînés d'aujourd'hui et de demain.

Deux régions, une collaboration harmonieuse

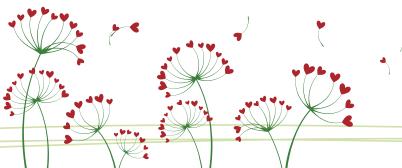
La FADOQ Mauricie et la FADOQ Centre-du-Québec sont deux organisations distinctes. Chacune possède sa propre identité, son conseil d'administration et son équipe permanente.

Chaque région regroupe environ 30 000 membres et compte près de 60 clubs sur son territoire. Ensemble, elles desservent une population aînée active, engagée et diversifiée.

Depuis plusieurs années, les deux régions collaborent étroitement afin d'offrir des services complémentaires, capables de cohabiter efficacement. Cette mutualisation se fait dans l'harmonie, le respect et la reconnaissance des particularités de chacun des deux groupes.

Certaines adresses courriel portent désormais la signature MCQ, identifiant des personnes qui desservent les deux territoires. Cette approche permet d'optimiser les services tout en maintenant une proximité avec les membres.

Il demeure toutefois essentiel de renouveler votre carte dans votre région d'affiliation. Cela vous permet de continuer à recevoir les nouvelles propres à votre milieu et aide les équipes à mieux répondre à vos besoins.



PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ APRÈS 50 ANS : MODE D'EMPLOI

Vous venez de joindre le «club des quinquagénaires» ou en faites déjà partie depuis quelques années? Il est fort probable que vous ayez commencé à percevoir des changements sur votre santé (prise de poids, fatigue, etc.). Que ceux-ci soient ponctuels ou plus présents, voici un court mode d'emploi pour vous aider à bien prendre soin de votre santé après 50 ans!

Surveillez votre alimentation

En privilégiant les aliments qui apportent les meilleurs nutriments en quantité suffisante, vous contribuez à ralentir la diminution de masse musculaire, notamment, et votre corps est plus en mesure de réguler son taux de cholestérol et de glycémie. Pensez donc à mettre en pratique ces conseils:

- Préférez les aliments riches en fibres, comme les féculents et les légumineuses;
- Veillez à toujours inclure des fruits et des légumes dans vos repas;
- Limitez votre consommation d'aliments sucrés, gras et transformés;
- Ajoutez une protéine maigre à vos menus, comme la volaille, le poisson ou le tofu;
- Informez-vous sur les suppléments alimentaires dont vous pourriez avoir besoin.

Faites de l'activité physique

La pratique régulière d'activité physique contribue au maintien d'un poids santé, vous protège des accidents



Les personnes de 50 ans et plus qui souhaitent adopter un mode de vie actif, rencontrer des gens et vivre de nouvelles expériences trouveront assurément ce qu'elles cherchent à la FADOQ qui fait bouger ou voyager plus de 70 000 personnes chaque semaine.

cardiovasculaires (qui sont plus susceptibles de survenir après 50 ans), améliore votre endurance et vous aide à réduire votre stress et à mieux dormir. Essayez d'inclure ces activités dans votre quotidien:

- Des étirements;
- Des exercices de flexibilité;
- De la marche;
- Du vélo;
- De la natation.

Maintenez une bonne hygiène de sommeil

Un sommeil de qualité est essentiel à votre santé. Il a pour effet de stimuler votre métabolisme de manière à réguler votre humeur et votre poids ainsi qu'à contrôler votre niveau de stress, qui entraîne plusieurs conséquences sur votre corps, tant physiquement que mentalement. Améliorez votre sommeil en appliquant ces conseils:

- Respectez autant que possible une routine de sommeil en vous couchant et en vous levant aux mêmes heures;
- Investissez dans un bon matelas et un oreiller de qualité;
- Évitez l'usage des écrans avant de vous coucher;
- Tentez de ne pas consommer de boissons (ex.: café, thé, cola) ou d'aliments (ex.: chocolat) contenant de la caféine en soirée.



Effectuez les tests recommandés

Après 50 ans, le risque de développer des maladies liées à l'appareil circulatoire ou un cancer augmente. Effectuer un bilan de santé annuel auprès de votre médecin et connaître vos antécédents familiaux vous aide à repérer d'éventuels signes et symptômes d'une maladie à un stade précoce. Informez-vous sur les vaccins préconisés et sur ces tests:

- Mammographie;
- Examen gynécologique;
- Coloscopie;
- Examen de la prostate;
- Vérification de la tension artérielle;
- Analyses sanguines;
- Examen de la vue.

Passer le cap de la cinquantaine doit rimer avec l'écoute attentive de votre corps. Consultez des professionnels de la santé (médecin, pharmacien, etc.) si vous observez des changements inquiétants!

Passez à la carte virtuelle 2000\$ à gagner!

Jusqu'au 31 mars 2026

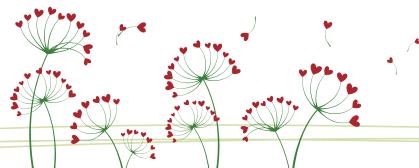


Écolo, techno ou sur le go?
Quel que soit votre style, la carte virtuelle FADOQ est faite pour vous.



À gagner!
2 tirages de 250\$ par mois
Plus d'informations et règlements
sur fadoq.ca/activer





Activités physiques et sportives BATEAU DRAGON

Date : 25 mai 2026 au 31 août 2026

Vous avez envie d'essayer un nouveau sport ?

La FADOQ-Région Mauricie et 3R Dragons s'associent afin de vous proposer une activité de bateau dragon réservée aux 50 ans et plus.

Réservez votre place pour faire partie de l'équipe !

Renseignements au :

FADOQ 819 374-5774 p.9 ou au dg@fadoq-mauricie.com

Inscription en ligne

Endroit : île St-Quentin

Horaire : Les lundis de 17h30 à 18h30

à partir du 25 mai jusqu'au 31 août

Coût : 200\$ pour la saison

Inclusions : le chandail ainsi qu'une compétition à Shawinigan le 23 août

Advenant trop d'inscription nous viserons la parité

homme femme gauche droite. Nous

sommes à la recherche

de commanditaires pour notre saison!

Merci à notre commanditaire

**Dallaire
Forest
Kirouac**
COMPTABLES PROFESSIONNELS AGRÉÉS
S.E.N.C.R.L.



C'est le retour du Vendredi FADOQ au Salon du livre de Trois-Rivières!

Profitez de l'entrée gratuite le 27 mars entre 13h et 21h sur présentation de votre carte de membre FADOQ

SALON DU LIVRE DE TROIS-RIVIÈRES

26 au 29 mars 2026
CEC de l'Hôtel Delta
sltr.qc.ca

Réservez 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

Assureur officiel
du Réseau FADOQ

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

intact
ASSURANCE

Venez voir nos nombreux modèles!



ET4 · TRIPORTEURS QUADRIPORTEURS

RIDE BIKE STYLE
Urban Classic



- Vente et réparation
- Vélos
- Vélos électriques
- Fat bike électriques
- Triporteurs
- Quadriporteurs



381-A, boul. Thibeau
TROIS-RIVIÈRES
819 909-4123



Profitez pleinement
de votre retraite

en Mauricie

6 résidences pour
vous épanouir.

Prenez rendez-vous pour
une visite personnalisée.

Un environnement
sécuritaire et
stimulant

Une vie sociale
active

Des services
personnalisés

MANOIR DES ORMEAUX

1A, rue des Ormeaux,
Trois-Rivières
819 697-3032



MANOIR RIGAUD

4355, boul. Rigaud,
Trois-Rivières
819 374-3032



MANOIR DE LA CÔTE

695, Côte Richelieu,
Trois-Rivières
819 372-3032



PLACE BELVÉDÈRE

1805, boul. des Forges,
Trois-Rivières
819 601-2331



LOUISEVILLE

211, 9^e avenue,
Louiseville
819 244-4009



RICHELIEU

800, Côte Richelieu,
Trois-Rivières
819 376-2114



Près de vous, près de chez vous

batisseurs.ca