À vous de **bouger**

À Laval

Édition **printemps** 2026

fadoq
Région Laval

À découvrir ce mois-ci

Vos conférences de cette saison
Envie de découvertes? Les destinations à ne pas rater

Mot de la **directrice générale**

Chers membres,

Avec l'arrivée du printemps, la nature se renouvelle… et nous aussi ! Cette saison de renouveau est l'occasion parfaite de se rassembler, de bouger et de profiter pleinement des nombreuses activités proposées par la FADOQ - Région de Laval.
Au cours des prochains mois, je vous invite à sortir, à participer, à découvrir et à partager. Que ce soit à travers nos activités de loisir, nos programmes sociaux, nos événements spéciaux ou nos initiatives favorisant les saines habitudes de vie, tout est mis en place pour vous offrir des moments enrichissants, stimulants et conviviaux.

Je vous souhaite un printemps rempli d'énergie, de rencontres et de beaux projets. Au plaisir de vous croiser lors de nos activités !

Aude Chevalier Dailly
Directrice générale

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

Chers membres,

Nous revoilà à l'aube d'un autre printemps, et qui dit printemps dit également "éclosion, renouveau" et autres termes ayant la même signification. C'est précisément dans ce sens que notre organisme entend être attentive et sensible à l'idée de notre maire, monsieur Stéphane Boyer, voulant que la FADOQ - Région de Laval, puisse contribuer à la réalisation de certaines activités communautaires municipales grâce à notre efficace direction générale laquelle s'appuie largement sur la contribution de nos nombreux bénévoles. L'idée a été lancée et nous entendons bien saisir la balle au bond et démontrer aux autorités de Villes de Laval que nous pouvons être un partenaire responsable et fiable.

Merci pour votre fidélité et votre appartenance à notre organisme, et à bientôt.

Gilles Sénécal
Président du conseil d'administration

SAVIEZ-VOUS QUE…

Si vos amis ont moins de 50 ans, ils pourraient participer à certaines activités grâce à la carte Affinité? **Contacter nous pour plus d'information au 450-686-2339.**

À la une

Jeux FADOQ, clinique d'impôts

Jeux régionaux FADOQ : une 33e édition placée sous le signe de l'action et du plaisir

Les Jeux FADOQ sont de retour pour une 33e édition, offrant aux plus de 50 ans une occasion privilégiée de bouger, se dépasser et partager le plaisir du sport, tout en valorisant l'activité physique comme une saine habitude de vie.

En avril et mai, les Jeux régionaux FADOQ - Région de Laval permettront aux membres de se qualifier pour les Jeux provinciaux, qui se tiendront en septembre à Saint-Hyacinthe. Cette année, la région de Laval se démarque avec l'ajout de nouvelles disciplines, offrant encore plus de possibilités de participation.

Inscription sur le site web de la FADOQ - Région de Laval.

Les Jeux FADOQ, c'est bien plus qu'une compétition : c'est une belle occasion de relever un défi, de demeurer actif et de vivre une expérience enrichissante dans un esprit de camaraderie et de fierté régionale.

Nous invitons les membres à participer en grand nombre aux épreuves qualificatives régionales :

Tournoi de pickleball - le 7 avril – au HBLL Laval

Tournoi de quilles - le 5 mai - Salon de quilles Laval 1996

Tournoi de billard - Date à confirmer -Dooly's Laval

Tournoi de pétanque – le 23 mai au Club de pétanque Val des Arbres

Tournoi de golf – le 26 mai au Club de golf Saint-François

Tournoi de jeu de palet (Shuffleboard) – les 27 et 28 mai à la résidence Le Boisé Notre-Dame

Course à pied 5 km et 10 km – le 31 mai, inscription à la Course des pompiers au sein de l'équipe FADOQ - Région de Laval

CRÉDIT D'IMPÔTS, SERVICE PERSONNALISÉ

Vous avez besoin de l'aide d'un professionnel pour produire votre déclaration d'impôt?

La FADOQ – Région de Laval, en partenariat avec Service Impôt Laval, vous propose une clinique d'impôt offerte les mercredis des mois de mars et avril.

Les tarifs sont de 130 $ pour un couple et de 90 $ pour une personne seule. N'oubliez pas d'apporter l'ensemble de vos documents fiscaux lors de votre rendez-vous. Afin de bénéficier des crédits d'impôt destinés aux aînés, pensez également à apporter les factures associées aux frais d'entretien de la maison, de déneigement, de livraison de l'épicerie, de soins infirmiers ainsi qu'aux services de préparation et de livraison de repas.

Pour plus d'informations sur les crédits d'impôt applicables, vous pouvez consulter le site de Revenu Québec.

Pour en bénéficier, vous devez être **membre FADOQ** et prendre **obligatoirement rendez-vous auprès de notre réceptionniste au 450 686-2339.**

Quoi de neuf cette saison-ci ?

À ne pas manquer!

Zoom conférences programmes sociaux

Nous plaçons le bien-être des 50 ans et plus au cœur de notre mission. Nos programmes sociaux offrent des outils et conseils concrets pour prévenir les chutes, éviter la fraude et lutter contre la maltraitance.

À travers nos ateliers, vous pourrez échanger avec nous et mieux comprendre les réalités du vieillissement. Avec le programme « Dans la peau d'un aîné », nous sensibilisons aussi les intervenants pour créer un accompagnement plus humain et enrichissant pour les plus vulnérables.

Rejoignez-nous pour vivre ces moments d'informations, d'échanges et de partage — parce que mieux comprendre, c'est mieux accompagner.

Toutes les dates sont disponibles sur le site web!

De belles idées pour bien profiter

Sorties, conférences et activités à ne pas manquer

Souper cabane à sucre : Le 31 mars nous organisons un souper 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.

Les soirées dansantes
Chaque mois, venez vibrer au rythme de la musique des talentueux musiciens de l'Agence Distinction. Rencontres, plaisir et danse sont au rendez-vous pour des soirées inoubliables !

Les pique-niques d'été sont de retour dès le 25 juin !
Rencontres, musique, tirages et bonne humeur seront au rendez-vous… avec, on l'espère, un beau soleil pour accompagner la fête !

Activité découverte : Deck hockey au HBLL
Venez essayer le deck hockey, un sport amusant et accessible à tous, au HBLL ! Une excellente occasion de bouger, de vous amuser et de rencontrer d'autres passionnés. Surveillez vos infolettres pour plus de détails.

Conférence : Prévoir l'essentiel - testament, arrangements et accompagnement

En partenariat avec Espace Memoria, nous vous invitons à un après-midi d'information et d'échanges portant sur les préarrangements funéraires, la rédaction d'un testament ainsi que les différentes façons de se préparer à la fin de vie, lorsque l'on souhaite être accompagné.

Abordé avec bienveillance et sensibilité, ce moment se déroulera en présence d'une équipe à l'écoute, disponible pour répondre à vos questions.

Rendez-vous le **15 avril à compter de 14 h**, à la salle Aline, située au 2159, boulevard Saint-Martin Est.

MEMORIA COMPLEXE FUNÉRAIRE

CO•MOTION

Spectacles à Laval

Billetterie:
www.co-motion.ca 450.667.2040

SALLE ANDRÉ-MATHIEU

Ne rater pas l'EXPOGOLF !

La FADOQ - Région de Laval sera de nouveau présente à l'EXPOGOLF cette année, un partenariat qui nous tient particulièrement à cœur. Cet événement est une belle occasion de promouvoir les saines habitudes de vie et de mettre en valeur la pratique d'activités sportives de plein air, accessibles et bénéfiques à tout âge.

Venez nous retrouver sur **la scène de l'EXPOGOLF le vendredi 13 mars à 13 h,** alors que nous partagerons des nouvelles et initiatives inspirantes en lien avec les saines habitudes de vie.

Tout au long de l'événement, **passez également nous voir à notre kiosque (#324)** : en participant à l'EXPOGOLF et en visitant notre espace, vous courez la chance de gagner votre place pour le tournoi de golf des Jeux régionaux FADOQ - Région de Laval, qui aura lieu le 26 mai prochain.

Une belle occasion de venir échanger avec nous, de vous inspirer… et peut-être de prendre le départ sur le vert!

Les cours de golf reprennent dès la mi-mai avec notre pro : Steeve Lachance.

Des cours d'une heure, offerts sur une session de 6 semaines qui se dérouleront dans un cadre exceptionnel au Club de golf Islesmere à Laval.

Par ailleurs, notre tournoi de golf qualificatif pour les Jeux FADOQ se tiendra le 26 mai au Club de golf St-François.
Participez en grand nombre pour courir la chance de représenter Laval aux Jeux provinciaux.

Inscriptions **dès le 10 mars 2026 9h00** sur notre site web aux cours de golf

Programmation saisonnière

Date du début des inscriptions pour la saison de printemps : **Le Mardi 10 mars à 9h**

Activités culturelles

Cours	Jour	Heure	Début	Nombre de semaines	Local	Coût
Ateliers Créatifs	Jeudi	13h30	23/04/2026	6	Centre Simone-Monet-Chartrand	135,00 $
Baladi	Lundi	18h00	13/04/2026	9	Centre Simone-Monet-Chartrand	125,00 $
Baladi-cardio	Lundi	19h00	13/04/2026	9	Centre Simone-Monet-Chartrand	125,00 $
Danse du monde	Lundi	10h00	13/04/2026	9	Centre communautaire du Sorbier	125,00 $
Atelier Sushi	Samedi	10h00	23/05/2026	1	Atelier Sucré-Salé	90,00 $
Atelier de cuisine marocaine	Samedi	10h00	25/04/2026	1	Atelier Sucré-Salé	90,00 $
Atelier de cuisine marocaine	Vendredi	10h00	22/05/2026	1	Atelier Sucré-Salé	90,00 $
Atelier pastilla	Samedi	10h00	09/05/2026	1	Atelier Sucré-Salé	95,00 $
Atelier macaron	Samedi	10h00	11/04/2026	1	Atelier Sucré-Salé	90,00 $
Atelier macaron	Dimanche	10h00	07/06/2026	1	Atelier Sucré-Salé	90,00 $

Événements

Cours	Jour	Heure	Début	Nombre de semaines	Local	Coût
Assemblée générale	Jeudi	17h00	04/06/2026	1	Centre communautaire Jean-Paul-Campeau	Gratuit
Atelier Prévention des chutes	Mercredi	13h00	25/03/2026	1	Centre communautaire St-Louis-de-Montfort	Gratuit
Atelier Prévention des chutes	Mardi	9h00	12/05/2026	1	À déterminer	Gratuit
Ainés-avisés	Mercredi	13h00	06/05/2026	1	Bibliothèque Yves-Thériault	Gratuit
Diner Cabane à sucre	Mardi	18h00	31/03/2026	1	La ferme aux Vieux Chênes	60,00 $
Pique-nique d'été	Jeudi	11h00	25/06/2026	1	La Lavandière	Gratuit
Un café avec un policier	Jeudi	10h00	26/03/2026	1	Café Concorde	Gratuit
Un café avec un policier	Mardi	10h00	26/05/2026	1	Café Concorde	Gratuit

Activités physiques et sportives

Cours	Jour	Heure	Début	Nombre de semaines	Local	Coût
Aquaforme A	Lundi	9h00	13/04/2026	9	Centre Du Sablon	160,00 $
Aquaforme B	Jeudi	13h30	16/04/2026	9	Centre Du Sablon	160,00$
Auto-Défense	Jeudi	15h00	09/04/2026	12	Dojo KFJ	175,00 $
Badminton	Lundi	15H30	13/04/2026	10	Complexe Bois-de-Boulogne	140,00 $
Club de marche	Mardi	18h00	12/05/2026	12	Parc Bernard-Landry	Gratuit
Club Vélo	À venir				N/A	50,00 $
Danse Country	Mardi	18h30	07/04/2026	10	Centre communautaire Saint-Joseph	120,00 $
Danse en ligne	Jeudi	10h00	09/04/2026	10	Centre communautaire Saint-Joseph	120,00 $
Danse Sociale	Mardi	20h00	07/04/2026	10	Centre communautaire Saint-Joseph	120,00 $
Mise en forme	Mercredi	18h00	15/04/2026	10	Centre communautaire Jean-Paul-Campeau	150,00 $
Yoga doux	Mardi	10h00	07/04/2026	10	Centre communautaire pavillon du Bois-de-Papineau	120,00 $
Zumba Gold	Mercredi	15h00	15/04/2026	10	Centre communautaire Jean-Paul-Campeau	150,00 $

Cours de golf

Mardi, jeudi, vendredi et samedi à 13h et 14h au club de golf Islesmere. Pour plus d'informations consulter le site Internet

Pickleball

Pickleball - Cours au complexe Bois-de-Boulogne

Cours d'initiation le mercredi et jeudi - Cours de perfectionnement le mercredi - Pour plus d'informations consulter le site internet

Pickleball libre - complexe Bois-de-Boulogne, centre du Sablon, HBLL Laval

Du lundi au vendredi - Pour plus d'informations consulter le site Internet

Voyages

Cours	Date	Conditions	Coût
Les géants de la chanson française	10 au11 avril	2 jours - 3 repas	485,00 $*
Festival des tulipes et nuitée au Hilton Lac-Lemy	13 au 14 mai	2 jours - 1 repas	415,00 $*

- en occupation double

Activités sociales et éducatives

Cours	Jour	Heure	Début	Nombre de semaines	Local	Coût
Quatre volets de l'histoire de Montréal-UTA	Mercredi	13h30	01/04/2026	4	Centre communautaire Régent-Martimbeau	70,00 $
Atelier Brioche A	Vendredi	10h00	24/04/2026	1	Atelier Sucré-Salé	72,00 $
Atelier Choux et éclairs	Samedi	10h00	20/06/2026	1	Atelier Sucré-Salé	82,00 $
Atelier pain A	Vendredi	10h00	08/05/2026	1	Atelier Sucré-Salé	60,00 $
Atelier pain B	Vendredi	10h00	05/06/2026	1	Atelier Sucré-Salé	60,00 $
Atelier pizza	Vendredi	10h00	19/06/2026	1	Atelier Sucré-Salé	75,00 $
Atelier Truffes au chocolat et boules d'énergie	Vendredi	10h00	10/04/2026	1	Atelier Sucré-Salé	90,00 $
Atelier Truffes au chocolat et boules d'énergie	Samedi	10h00	06/06/2026	1	Atelier Sucré-Salé	90,00 $
Club de cartes et cribble	Mardi	13h30	07/04/2026	11	Bibliothèque Sylvain-Garneau	Gratuit
Club échec et dames	Mardi	13h00	07/04/2026	11	Café Concorde	25,00 $
Club Scrabble	Mercredi	13h00	15/04/2026	10	Café Concorde	25,00 $
Club Tricot	Vendredi	13h30	10/04/2026	11	Café Concorde	40,00 $
Cours de dessin graphite Inter.	Lundi	9h00	13/04/2026	6	Bureau FADOQ - Région de Laval	135,00 $
Cours de dessin graphite Déb.	Lundi	13h00	13/04/2026	6	Bureau FADOQ - Région de Laval	135,00 $
Cours Excel	Jeudi	9h00	04/06/2026	6	Bureau FADOQ - Région de Laval	125,00 $
Cours Ipad Iphone	Lundi	9h00	01/06/2026	6	Bureau FADOQ - Région de Laval	125,00 $
Cours ordi et windows 11	Jeudi	13h00	04/06/2026	6	Bureau FADOQ - Région de Laval	125,00 $
Cours tablette et téléphone android	Lundi	13h00	01/06/2026	6	Bureau FADOQ - Région de Laval	125,00 $
Introduction à la photographie	Vendredi	12h30	17/04/2026	6	Centre communautaire Régent-Martimbeau	90,00 $
Défi-photo 2	Vendredi	9h00	17/04/2026	6	Centre communautaire Régent-Martimbeau	90,00 $
Initiation à la dégustation de vin (collaboration SAQ-ITHQ)	Jeudi	19h00	23/04/2026	1	Hilton Laval-Montréal	155,30 $
Soirées dansantes le 17 mars, 14 avril, 12 mai, 9 juin à 19h00 au centre communautaire du Bois-de-Papineau 15,00 $						

Les lieux de nos cours de printemps

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-Sauvée
Laval, QC, H7R 3X8

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

Centre communautaire Régent-Martimbault
455, rue de Lausanne
Laval, QC, H7M 0B4

Centre communautaire St-Joseph
1450, boul. Pie-X
Laval, QC, H7V 3C6

Centre communautaire St-Louis-de-Montfort
3470, boul. Lévesque Ouest
Laval, QC, H7V 1E7

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

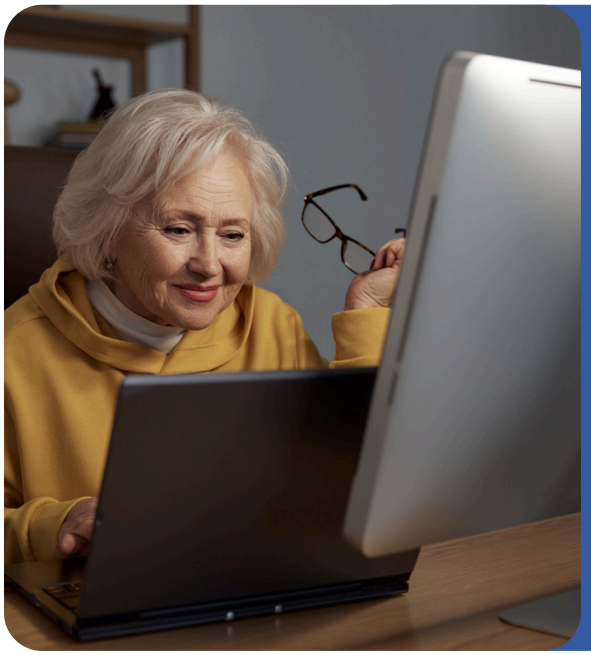
HBLL Laval
3395 rue Bernard Lefebvre
Laval, H7C 0A5

Politique de loisirs

- **Les taxes sont incluses** dans tous nos prix.
- L'inscription est obligatoire pour toutes nos activités et elle se fait par le site Web. Pour toute demande de support, contactez **Julie Blanchard** au 450 686-2339, 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.

Date d'inscription pour la session d'été : mardi 2 juin à 9h00

Les activités de nos clubs



Le club FADOQ Île-Jésus

Le Club FADOQ Île-Jésus propose une programmation variée pour l'année 2026, combinant activités festives et rencontres hebdomadaires. Parmi les temps forts, un dîner de la Saint-Valentin aura lieu le 13 février, suivi d'une sortie à la cabane à sucre le 18 mars. L'assemblée générale annuelle se tiendra le 22 mai et sera suivie d'un lunch froid offert aux membres.

Le Club offre également des activités hebdomadaires, dont des cours de danse tous les lundis et le bingo tous les vendredis, deux activités très appréciées des membres.

Pour plus de renseignements ou pour vous inscrire, il est possible de contacter les responsables du Club.
Plus d'informations : 514-830-4758

Le club FADOQ St-Urbain

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

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

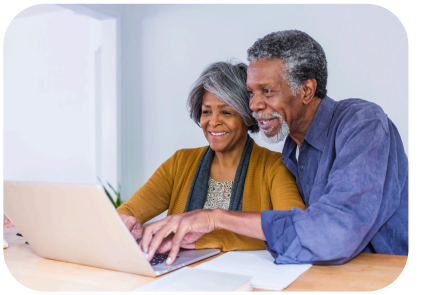
Chaque semaine, **bingo, cartes et exercices de vie active** animent les mercredis et vendredis.

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, yoga sur chaise, billard, cuisinons entre ainés, rythmeront les semaines, tandis que les activités spéciales incluront les soirées "Parlons Voyages" vers la Croatie, la Provence, la Bretagne et la Normandie, Shangaï, le Japon, la Thaïlande, la Tunisie, l'Autriche et le Portugal.

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.

Toute la programmation est disponible sur le site Internet de la FADOQ - Région de Laval dans la section Club!



Un goût de sport ?

Zoom sur le **Club de vélo**

Le club de vélo FADOQ - Région de Laval, c'est avant tout le plaisir de rouler ensemble et de partager de beaux moments ! Deux fois par semaine, les membres se donnent rendez-vous pour des sorties conviviales dans la grande région de Laval, alliant activité physique, découverte et bonne humeur.

Envie d'aventure ? Le club propose aussi trois voyages à vélo à l'extérieur de la région, ainsi qu'une participation au Tour du Rein en septembre, une expérience rassembleuse et porteuse de sens.

Les bénévoles qui le souhaitent peuvent **recevoir une formation afin de devenir encadreurs et contribuer activement à la sécurité et au bon déroulement des sorties.** Et parce que le plaisir ne s'arrête pas au vélo, le club organise aussi, à l'occasion, des activités sociales comme des sorties au restaurant, à la piscine et bien d'autres moments pour renforcer l'esprit de groupe.

L'ensemble de la programmation estivale de vélo est disponible sur le site Internet de la FADOQ - Région de Laval.

On le fait pour ceux qu'on *aime*

PLANIFIEZ MAINTENANT

Rendez-vous sur notre site Web pour plus de détails.

MEMORIA COMPLEXE FUNÉRAIRE

ACCOMPAGNEMENT 24/7 | 514 277-7778

*Forfait crémation à 2880$, soit 80$/mois, PPA 36 mois sans intérêts (taxes en sus, tous modes de paiements acceptés sauf cartes crédit).

Découvrez vos nouveaux rabais

Dans votre région

• **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-Bourrassa, 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

Merci à notre Grand partenaire

QUELQUES INFORMATIONS

Pour informations :
loisirs@fadoqlaval.com

Pour inscriptions:
Visitez notre site Web au fadoq.ca/laval

Pour nous joindre:
Veuillez composer le 450-686-2339

La vie à FADOQ – Région de Laval

Retour sur ces trois derniers mois

Ces derniers mois ont été riches en rencontres, en moments **forts et en nouveautés** à la FADOQ - Région de Laval. Des instants qui font battre le cœur de notre communauté et qui illustrent parfaitement notre dynamisme.

Nous avons d'abord pris le temps **de mettre à l'honneur nos bénévoles** lors d'un Gala des bénévoles rempli d'émotion et de reconnaissance. Une soirée pour dire merci à celles et ceux qui donnent de leur temps, de leur énergie et de leur bienveillance, et sans qui rien ne serait possible.

La fin d'année a aussi été marquée par notre dîner de Noël, un moment chaleureux et festif où les membres se sont retrouvés autour d'un bon repas, de rires et d'une ambiance conviviale, fidèle à l'esprit FADOQ.

Côté activités, la programmation s'est enrichie avec de nouvelles propositions, pensées pour répondre aux envies, aux besoins et aux intérêts de nos membres, qu'ils soient actifs, curieux ou simplement en quête de lien social.

Enfin, grande nouveauté sportive : **l'ouverture des terrains de pickleball au HBLL, qui a rapidement trouvé son public.** Une activité dynamique, rassembleuse et accessible, qui confirme notre volonté d'offrir des occasions de bouger, de se dépasser et de socialiser.

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

Au coeur de la FADOQ - Région de Laval Découvrez une bénévole

Roxanne Piché

Membre de la FADOQ – Région de Laval depuis cinq ans, Roxanne s'est illustrée par son engagement bénévole et sa participation active à la vie associative, notamment au sein du conseil d'administration, où elle a siégé avec sérieux et dévouement.

En janvier dernier, elle a choisi de quitter ses fonctions d'administratrice afin de profiter autrement des nombreuses opportunités offertes par la FADOQ - Région de Laval, en tant que membre active.

Enjouée, dynamique et toujours positive, Roxanne a su apporter une énergie rassembleuse et une contribution appréciée tout au long de son mandat.

Nous la remercions chaleureusement pour son implication et lui souhaitons de continuer à s'épanouir au sein de la FADOQ – Région de Laval.

"Merci de faire la différence, bénévolement et avec passion."

Votre avis compte

Afin de mieux vous servir et de faire évoluer nos activités en fonction de vos besoins, la FADOQ – Région de Laval lance son sondage annuel d'expérience membre. Vos commentaires sont précieux et nous aident à améliorer continuellement nos services, activités et communications.

Prenez quelques minutes pour répondre au sondage en ligne via le code QR ci-dessous:

Merci de contribuer activement à la vie de votre FADOQ.

Assemblée générale et recherche de membres de CA

Impliquez-vous au cœur de la vie associative !

L'Assemblée générale annuelle est un moment clé de la vie de la FADOQ - Région de Laval. Elle permet de faire le bilan de l'année écoulée, de présenter les projets à venir et d'échanger collectivement sur les orientations futures. C'est aussi un temps privilégié de transparence, de dialogue et de participation citoyenne.

À cette occasion, nous lançons également un appel à candidatures pour rejoindre le conseil d'administration. Vous souhaitez vous engager davantage, mettre vos compétences au service de la communauté et contribuer activement aux décisions qui façonnent nos actions ? Le conseil d'administration joue un rôle essentiel dans le développement, la gouvernance et le rayonnement de l'organisme.

Que vous soyez déjà impliqué ou simplement curieux d'en apprendre davantage, votre présence et votre intérêt comptent. **S'impliquer, c'est faire la différence.**

Rendez-vous le 4 juin 2026 à 17h ! Inscription en ligne

Pour assister à l'assemblée ou déposer votre candidature,
communiquer avec l'équipe de la FADOQ - Région de Laval !

Fier partenaire de
FADOQ - Laval

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

© Publications Lobe 2026

Chaque moment mérite d'être entendu !

Faites vérifier votre audition.

Prenez rendez-vous pour une consultation en santé auditive sans frais*, qui inclut un dépistage auditif.

*Offre permanente. 18 ans et plus.

Fière entreprise québécoise
DEPUIS 2002

Lobe
cliniques

1 866 411-5623
lobe.ca