
PRINTEMPS 2026 | VOLUME 35 | NUMÉRO 3

RENDEZ-VOUS

L'ENCART DES LAURENTIDES



Région
des Laurentides

**Votre ressource spécialisée
en assurance voyages**



SÉCURIGLOBE



Réservé aux **jeunes** de 50 ans et plus !

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

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

Assureur officiel
du Réseau FADOQ



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

En cas de vol d'identité, la protection S.O.S. Identité^{MD} offre une couverture d'assurance pouvant aller jusqu'à 25 000 \$ pour le remboursement des dépenses engagées pour recouvrer votre identité. Ces offres peuvent varier et être modifiées sans préavis. L'information retrouvée dans cette publicité vous est fournie à titre indicatif seulement. Votre contrat d'assurance prévaut en tout temps. Veuillez le consulter pour un exposé des protections et exclusions. Votre carte de **membre individuel FADOQ** doit être valide tant que votre contrat d'assurance est en vigueur. Pour obtenir de plus amples informations sur cette offre et nos produits, veuillez communiquer avec votre représentant d'assurance ou consultez [intact.ca](https://www.fadoq.ca). © 2025, Intact Compagnie d'assurance. Tous droits réservés.

INSCRIVEZ-VOUS AUX INFOLETTRES DÈS MAINTENANT

POUR RESTER INFORMÉ DES DERNIÈRES
NOUVELLES DE LA FADOQ DES LAURENTIDES

PROVINCIAL | RÉGIONAL | CLUB

[HTTPS://WWW.FADOQ.CA/LAURENTIDES/A-PROPOS/INFOLETTRE](https://www.fadoq.ca/laurentides/a-propos/infolettre)

Pour vous inscrire :



MOT DU PRÉSIDENT ET DU DIRECTEUR

PRÉSIDENT

Le bénévolat, moteur de notre vitalité collective

À la FADOQ - Région des Laurentides, nous savons que l'engagement bénévole est le cœur battant de nos clubs.

Chaque heure offerte, chaque geste posé contribue à créer des milieux de vie dynamiques et solidaires.

Aujourd'hui, nous lançons un appel à nos membres : osez lever la main pour siéger aux conseils d'administration !

Votre implication est essentielle pour orienter nos actions et enrichir nos projets.

Ensemble, nous pouvons faire grandir nos clubs et répondre encore mieux aux besoins de notre communauté.

Merci à toutes et à tous pour votre générosité et votre désir de bâtir un réseau fort et vivant.



Pour vous inscrire à nos infolettres, pointez la caméra de votre téléphone intelligent sur le code QR

www.fadoq.ca/laurentides/a-propos/infolettre



Michel Grenon
Président

DIRECTEUR GÉNÉRAL

En ce début d'année, c'est avec plaisir que je vous adresse mes vœux les plus chaleureux. Que 2026 vous apporte bonheur, amour et de nombreuses activités enrichissantes au sein de notre écosystème FADOQ dans les Laurentides.

Cette nouvelle année marque également un changement à la présidence de notre organisme régional. Lors de notre assemblée générale annuelle de novembre dernier, M. Michel Grenon a été nommé président. Fort de plusieurs mandats comme administrateur au cours des dernières années, il a su démontrer des qualités et une expérience grandement appréciée par ses collègues du conseil d'administration, qui lui ont accordé leur confiance pour ce poste. Je vous invite à vous joindre à moi pour lui souhaiter le plus grand succès dans ses nouvelles fonctions au cours des deux prochaines années.

Vous découvrirez dans les pages de ce numéro du Rendez-vous une multitude de projets, de programmes et d'activités proposés par l'équipe du Secrétariat régional. Comme notre bulletin régional est publié à chaque saison, je vous encourage vivement à vous inscrire à notre infolettre régionale, ainsi qu'à celles des clubs affiliés et du Secrétariat provincial, afin de demeurer à jour.

Vous recevrez ainsi toutes les informations sur nos activités sportives, culturelles, de loisirs, de formation, de plein air, ainsi que sur la défense des droits collectifs des 50 ans et plus, directement dans votre boîte courriel.

Au plaisir de vous retrouver lors de nos prochaines activités et de partager ensemble une année riche en rencontres et en découvertes.



Michael Leduc
Directeur général

QUAND LA CRÉATIVITÉ ET LA BIENVEILLANCE SE RENCONTRENT : premier atelier FADOQ à La Jérômiennne

Par Marie-France Renaud

Le 3 décembre dernier, j'ai eu le plaisir de coordonner mon tout premier atelier FADOQ aux programmes sociaux, offert à la résidence La Jérômiennne.

L'activité, intitulée « Favoriser les comportements de bientraitance envers les personnes âgées », a été présentée à l'invitation de Mme Lucie Gagné et a rassemblé une trentaine de résidents et de résidentes venus découvrir une approche vivante, humaine et accessible de la bientraitance.

Avant même de commencer, un clin d'œil humoristique s'est imposé : l'atelier a failli être annulé en raison d'un bris d'ascenseur, réparé tout juste la veille. Comme quoi, même avant de parler de bientraitance, un peu de bienveillance mécanique peut parfois sauver la situation !

Des scénettes fortes, humaines et touchantes

L'atelier prenait la forme de courtes scénettes, parfois drôles, parfois très émouvantes, grâce au talent remarquable de nos comédiens, qui ont illustré avec sensibilité les six principes de la bientraitance :

Jacques Bélanger, bénévole exceptionnel, dont le jeu juste et expressif a suscité autant de rires que de réflexions profondes.

Virginie Munger, directrice générale adjointe FADOQ – RLS, dont l'aisance théâtrale a donné vie à plusieurs personnages avec naturel, nuance et humanité.

Les scénettes mettaient en lumière les principes suivants :

1. Placer la personne au centre des actions
2. Favoriser l'autodétermination
3. Respecter la dignité et l'intégrité de la personne
4. Favoriser l'inclusion et la participation sociale
5. Intervenir avec savoir-faire et savoir-être
6. Offrir un soutien concerté

Une animation professionnelle et inspirante

L'animation de l'atelier était assurée par Kathleen Gagnon, coordonnatrice régionale Laurentides en matière de lutte contre la maltraitance au CISSS des Laurentides. Grâce à son professionnalisme, son écoute attentive et sa capacité à faire émerger des discussions authentiques, elle a su rassembler les participantes et participants autour de situations du quotidien empreintes de réalisme et d'humanité.

Nous avons également eu la chance de compter sur la présence de Mme Stéphanie Lauzon, de l'organisme MAVN – Justice alternative, venue offrir un soutien sociocommunautaire.

« Merci à vous, votre présentation était vraiment intéressante! J'ai adoré les petits *sketchs* qui illustrent bien et qui nous sortent des ateliers ou conférences plus traditionnelles. »

Des bénévoles curieuses et engagées

La séance s'est déroulée sous le regard attentif de futures bénévoles FADOQ de la ligue **Fol'Impro** FADOQ, venues observer l'atelier et s'inspirer de cette approche fondée sur la créativité et la participation active.

Une expérience marquante

Coordonner cette activité fut, pour moi, une expérience profondément marquante : un moment où le sérieux du sujet s'est harmonieusement allié à la créativité, au rire, à la réflexion et à l'émotion. Même sous un ciel gris, l'essence de la bientraitance a brillé : reconnaître chaque personne, soutenir son pouvoir d'agir et créer ensemble des milieux où le respect circule naturellement.

Un premier atelier réussi... et déjà l'envie de poursuivre sur cette belle lancée – même lorsqu'un ascenseur hésite à collaborer !

TOUT NOUVEAU, TOUT BEAU : pour un accueil bienveillant et inclusif

Par Raphael Petitboulanger

Depuis 2025, la FADOQ – Région des Laurentides (FADOQ-RLS) développe un projet inspirant intitulé Tout nouveau, tout beau ! Son objectif : favoriser l'accueil et l'intégration des personnes âgées vivant l'isolement, notamment celles issues de l'immigration ou de la communauté 2SLGBTQIA+*.

En 2026, plusieurs actions de sensibilisation prendront vie sur l'ensemble du territoire laurentien : de Sainte-Adèle (en collaboration avec Entraide bénévole des Pays-d'en-Haut), à Saint-Jérôme (avec Le Coffret et le Centre d'action bénévole de Saint-Jérôme), en passant par Saint-Sauveur (avec Soupe et Cie) et Mont-Tremblant (avec ACCIAH).

Le calendrier complet et actualisé est disponible sur notre site :

www.fadoq.ca/laurentides/ressources/accueil-et-integration

Pour enrichir ces initiatives, la FADOQ-RLS s'appuie sur la contribution d'expertes et d'experts qui animent des conférences, causeries ou rencontres d'auteur·e·s :

- Marie-Laure Diah, professeure à l'UQO, spécialiste des questions d'immigration ;
- Katia Saab et Hélène Tremblay, conférencières et autrices ;
- Paul Kunigis, artiste et auteur ;
- Maxime Plante, professionnel·le à l'Université Laval, spécialisé·e en diversité sexuelle et pluralité des genres.

Ces échanges visent à mieux comprendre les réalités vécues par les personnes âgées issues de la diversité et à réfléchir collectivement aux gestes qui favorisent un accueil empreint de bienveillance et d'inclusion.

Des outils pour aller plus loin

« En complément des activités de sensibilisation, nous souhaitons offrir divers outils, comme des capsules vidéo », précise Raphaël Petitboulanger, chargé de projet Accueil de diversité et responsable de la mise en œuvre de Tout nouveau, tout beau !

Il ajoute : « Avec mon collègue Apélété Doe, agent psychosocial, nous accompagnons individuellement les personnes âgées et collectivement les clubs et groupes sociaux afin de nourrir une réflexion sur l'accueil bienveillant — et même bientraitant — de chacun et chacune. »

Chaque action, petite ou grande, peut renforcer l'inclusion, la tolérance et la solidarité au sein de nos communautés. Nos activités se veulent à la fois ludiques, accessibles et concrètes, favorisant les échanges, les témoignages et les moments de partage authentique.

2SLGBTQIA+ : bispiriteuel, lesbienne, gay, bisexuel, transgenre, queer, intersexe, asexuel et plus.



www.fadoq.ca/laurentides/ressources/accueil-et-integration



Pour en savoir plus, contactez :

Raphaël Petitboulanger,
chargé de projet – raphael@fadoqlaurentides.org

Apélété Doe, agent psychosocial
819 219-5858



PRÉVENTION DES CHUTES :

des participants conquis par le programme de la FADOQ à Blainville

Par Mélissa Gemme

Par un mardi ensoleillé, le Dojo de Blainville s'est animé au rythme du cours Prévention et contrôle des chutes, une activité proposée par la FADOQ – Région des Laurentides. Sur place, les personnes participantes ont partagé leurs impressions sur un programme qui vise à développer des réflexes essentiels pour mieux prévenir les blessures liées aux chutes.

Jeune retraité depuis peu, l'un des participants se dit très satisfait de son expérience. Selon lui, apprendre à tomber de façon sécuritaire est une compétence essentielle qui devrait être enseignée bien au-delà des personnes plus âgées. Il estime que ce type de formation gagnerait à être offert à l'ensemble de la population.

Il souligne également la qualité de l'enseignement, mettant en lumière la compétence, la patience et la passion du formateur. Des gestes qui peuvent sembler simples, explique-t-il, peuvent faire toute la différence et, dans certains cas, sauver des vies.

Concernant le niveau de difficulté, le participant reconnaît que les exercices peuvent représenter un défi pour les personnes moins actives. Toutefois, il apprécie particulièrement le travail musculaire et les étirements proposés, qui sollicitent des groupes de muscles souvent négligés. L'apprentissage de différentes techniques de chute lui apparaît concret et directement applicable au quotidien. La possibilité de poursuivre le programme lors d'une session ultérieure constitue également une source de motivation.

Une autre participante raconte avoir choisi de s'inscrire à la suite de plusieurs chutes survenues au cours des dernières années, notamment lors d'activités de marche et durant la saison hivernale. Ayant découvert l'activité par l'entremise de l'infolettre de la FADOQ – Région des Laurentides, elle a rapidement vu dans ce cours une occasion



d'agir de manière préventive. Son objectif principal : améliorer sa démarche, éviter de traîner les pieds et mieux contrôler sa respiration.

Après trois séances, elle affirme se sentir bien, bien que la crainte liée à sa dernière chute soit encore présente. Elle note toutefois des progrès concrets, comme une meilleure conscience

de sa façon de marcher. Ces ajustements, explique-t-elle, contribuent déjà à renforcer son sentiment de sécurité.

Un troisième participant, qui prenait part au programme depuis quatre semaines au moment de la rédaction, qualifie l'expérience de très positive. Selon lui, le cours répond à un besoin réel chez les personnes souhaitant améliorer la souplesse de leurs muscles et de leurs articulations afin de limiter les risques de blessure en cas de chute. Il souligne que les exercices proposés sollicitent l'ensemble du corps et contribuent à un meilleur assouplissement général.

Il souligne également l'importance du travail sur les réflexes, souvent oubliés avec le temps. Le programme permet de les réactiver et de les développer à nouveau, favorisant ainsi l'adoption de meilleures réactions en situation réelle. Pour ce participant, le cours représente un outil précieux, tant pour le maintien de la forme physique que pour le bien-être général, en offrant une occasion de rester actif et de briser la routine quotidienne.

LE BÉNÉVOLAT EN MOUVEMENT : Tap et Clap Cardio, une expérience qui rassemble

Par Mélissa Gemme

La FADOQ – Région des Laurentides s'appuie sur l'engagement de bénévoles passionnés pour offrir des services et des activités aux personnes de 50 ans et plus. Au cœur de cette réussite, un même moteur anime ces personnes engagées : le désir de contribuer

activement à leur communauté. Le projet Tap et Clap Cardio en est un exemple concret, porté sur le terrain par des animatrices bénévoles investies, comme Ginette Boivin.

Chargée de projet pour Tap et Clap Cardio, Mélissa Gemme est allée à la rencontre de Ginette Boivin afin de mieux comprendre son expérience et l'impact du programme auprès des participants. Déjà animatrice du programme Vie Active dans son milieu, Ginette a rapidement vu dans Tap et Clap Cardio une occasion de diversifier l'offre d'activités physiques tout en répondant aux attentes de son groupe.

« J'avais un bassin de personnes qui souhaitaient faire des exercices différents et qui étaient prêtes à embarquer avec moi », explique-t-elle. Le fait que Tap et Clap Cardio repose, comme Vie Active, sur des exercices réalisés sur chaise a facilité la transition. Résultat : l'ensemble du groupe existant a suivi, et de nouveaux participants se sont joints à l'activité.

Au fil des séances, Ginette observe des changements concrets. « Je vois une différence dans le rythme. Les gens ont embarqué immédiatement et ça a coulé de source. Dès la première vidéo, ça a été un succès. » Le travail en musique joue un rôle clé dans l'engagement et le plaisir. Comme les participants arrivent déjà réchauffés après une heure d'exercice préalable, l'intensité peut progressivement augmenter.



« On garde le même rythme pendant deux semaines, puis on l'augmente. On avance comme ça à travers les dix vidéos. »

La musique occupe d'ailleurs une place centrale dans l'animation. Amatrice de découvertes musicales, Ginette propose un répertoire

varié, loin des clichés. « On ne se cantonne pas au folklore. On découvre des artistes et des styles ensemble. » Cette diversité musicale s'inscrit pleinement dans l'esprit de Tap et Clap Cardio, qui joue sur les variations de rythme, d'intensité et de mouvements.

Ce qui distingue particulièrement Tap et Clap Cardio, c'est sa grande capacité d'adaptation. Les animatrices peuvent personnaliser les séances selon leur style, tout comme les participants peuvent ajuster les mouvements à leurs capacités, à leur énergie et à leur inspiration du moment. À travers le choix des musiques, des répétitions et de l'intensité, chacun trouve sa place.

Plus qu'un programme d'exercices, Tap et Clap Cardio célèbre la diversité, la créativité et le plaisir de bouger ensemble. Une réussite qui illustre parfaitement la force de l'engagement bénévole au sein de la FADOQ Laurentides.



NANCY STARR.TRA
Thérapeute en relation d'aide par l'ANOC

Pourquoi consulter?

- Deuil et perte d'un être cher
- Transitions de vie
- Stress et périodes difficiles
- Difficultés relationnelles

15%
de rabais
pour les membres



Nancy Starr

Pour retrouver votre lumière intérieure.

nancystarr.ca | 514.962.1628

FOL'IMPRO : rire, créativité et mémoire au Quartier 50+

Par Mélissa Gemme

Le 8 octobre dernier, le Quartier 50+ de Saint-Jérôme s'est animé au rythme des rires et de la créativité avec l'activité d'initiation à l'improvisation Fol'Impro. Sur place, l'ambiance était légère et chaleureuse : les participants ont enchaîné les scènes, exploré leur imaginaire et partagé de bons moments, sous l'œil attentif de Mélissa Gemme, qui a observé et échangé avec eux.



cognitif : « On rencontre des gens, on s'exprime, on suit des idées. C'est très bien pour la mémoire et ça enlève le trac. C'est un double bienfait, pour nos neurones et notre vie sociale ! »

Pour Céline, l'activité est une occasion de retrouver une passion de jeunesse. « J'ai fait du théâtre dans ma vingtaine, puis j'ai découvert Fol'Impro. On garde le cœur jeune et on partage avec des

gens qui aiment s'amuser. C'est un vrai plaisir de créer des histoires et d'explorer notre imaginaire. »

Michelle, quant à elle, a choisi Fol'Impro pour sortir de sa zone de confort après sa retraite. « Après quatre cours, nous avons déjà tissé des liens solides. L'impro, c'est plus social que le yoga, on parle, on invente, on crée ensemble. Et puis, on peut continuer à la maison, c'est infini ! »

Anne et Élisabeth partagent aussi l'émerveillement de se redécouvrir à travers le théâtre et l'improvisation. Anne y voit un moyen de progresser tout en s'amusant : « On devient plus à l'aise, on rigole tout le temps, c'est comme retourner en maternelle ! » Élisabeth, qui participait pour la première fois, apprécie le défi et le côté stimulant pour la mémoire : « On ne sait jamais ce qu'on va dire, mais ça fait travailler nos neurones et c'est très amusant. »

Au final, Fol'Impro est bien plus qu'un simple atelier : c'est un lieu de rencontre, de créativité et de plaisir où chacun peut rire, apprendre et partager. Une expérience qui met en lumière l'importance des activités stimulantes pour le corps et l'esprit au sein de la FADOQ – Région des Laurentides.

À la tête de cette activité, l'animatrice Sylvie Filiatrault partage son enthousiasme contagieux. « Je m'amuse tellement ! », confie-t-elle. Son objectif est simple : créer plusieurs groupes pour que chacun ait l'occasion de rire, car, selon elle, « rire, c'est important ». Pour Sylvie, Fol'Impro est plus qu'un jeu. C'est un espace où l'on peut s'exprimer librement, stimuler sa mémoire, sa créativité et son sens de l'observation, tout en passant de beaux après-midis en compagnie d'autres passionnés.

Parmi les participants, Suzanne Beauregard a été à l'origine de l'implantation de Fol'impro à Saint-Jérôme. Passionnée d'improvisation depuis toujours, elle raconte comment elle a proposé le projet au Quartier 50+ : « J'ai toujours aimé voir ces jeunes de la LNI et rêvé de faire de l'impro. Quand j'ai découvert Fol'Impro à la FADOQ, j'ai demandé : pourquoi pas à Saint-Jérôme ? » Aujourd'hui, elle savoure l'expérience : « C'est bon pour la mémoire et c'est un rêve pour moi. Je ne regretterai jamais de m'être inscrite. »

Jacques, lui, apprécie autant l'aspect social que

LE PRINTEMPS, LA SAISON DE LA CONNAISSANCE

Le printemps, saison de la culture, est le moment idéal pour faire fleurir les connaissances et développer de nouvelles compétences. C'est l'occasion parfaite de cultiver ses aptitudes en informatique : chaque apprentissage est une graine qui enrichit le savoir, renforce les habiletés et favorise l'autonomie. Plus l'on investit dans sa formation aujourd'hui, mieux l'on se prépare à relever les défis de demain.

Les Ateliers FADOQ.ca ont été conçus pour accompagner chaque personne dans cette

démarche. Que ce soit pour mieux comprendre les outils numériques, naviguer sur Internet avec assurance ou découvrir des applications utiles au quotidien, ces ateliers offrent un environnement convivial, accessible et adapté au rythme de chacun et chacune.

Ne laissez pas passer cette occasion de grandir et d'évoluer. Faites du printemps le point de départ d'un apprentissage durable, porteur et inspirant.



Pour vous inscrire :



[https://www.fadoq.ca/laurentides/
activites/activites-socio-educatives/
ateliers-fadoq](https://www.fadoq.ca/laurentides/activites/activites-socio-educatives/ateliers-fadoq)



LES JEUX D'ÉTÉ FADOQ

DE RETOUR CE PRINTEMPS !

De la mi-mai à la mi-juin, les Jeux d'été de la FADOQ – Région des Laurentides seront de retour !



Venez participer à vos disciplines préférées :

Grosses quilles, petites quilles, pétanque atout, sac de sable, baseball poche, palet américain, whist militaire, tennis, billard, pétanque, pickleball, dards, sans oublier la course à pied et le golf !

Comme toujours, nos activités se dérouleront partout dans la région des Laurentides.

Nos Jeux sont ouverts à toutes les personnes intéressées :

Aux débutants et débutantes curieuses, aux passionnés et passionnées souhaitant rencontrer d'autres personnes qui partagent les mêmes intérêts, ainsi qu'aux adeptes de la compétition.

Le sport, avant tout, rime avec plaisir et convivialité !

Les Jeux d'été de la FADOQ reflètent cette belle philosophie de vie : bouger, s'amuser et créer de nouveaux liens.

Nous avons très hâte de vous retrouver dans le plaisir et la bonne humeur lors de nos belles activités !

Pour plus d'informations, scannez le code suivant ou cliquez sur le lien ci-dessous.



Pour vous inscrire :



<https://www.fadoq.ca/reseau/actualites/communique/jeux-dete-2026>

**Pour informations,
veuillez communiquer avec :**

Patrick Melanson

Coordonnateur des sports et loisirs

patrick@fadoqlaurentides.org

819-429-3361



BÉNÉVOLAT

LES BÉNÉVOLES DE 50 ANS ET PLUS : des piliers des grands événements dans les Laurentides !

Par Michael Leduc

Quand l'expérience et la passion font toute la différence

Saviez-vous que les personnes de 50 ans et plus sont au cœur de la réussite de plusieurs grands événements dans notre région ? Leur énergie, leur savoir-faire et leur disponibilité en font des alliés précieux pour des rendez-vous d'envergure comme la 60^e Finale des Jeux du Québec, qui se tiendra à Blainville du 27 février au 7 mars 2026. Le comité organisateur recherche 2 500 bénévoles pour assurer le bon déroulement de l'événement.

En décembre 2025, j'ai eu le plaisir de participer comme bénévole pour la Coupe du monde de ski alpin féminin à Tremblant. La préparation de la piste requiert plusieurs semaines de travail avec une équipe de bénévoles qui grossi, d'étape en étape, jusqu'à la grande fin de semaine. D'une vingtaine, nous sommes rendus à plus de 300 bénévoles au jour « J ». Une grande partie des bénévoles étaient des aînés. Leur

présence a permis non seulement d'assurer le bon déroulement de la compétition, mais aussi de créer un esprit d'équipe intergénérationnel inspirant. Ces moments de partage entre générations sont riches en apprentissages et en belles rencontres !

S'impliquer comme bénévole, c'est bien plus qu'aider : c'est vivre une expérience unique, contribuer à la vitalité de notre communauté et tisser des liens qui durent. Que ce soit pour la Fête nationale, des galas sportifs ou des événements culturels, votre engagement fait toute la différence.

Appel à l'action :

Envie de faire partie de l'aventure ? Restez à l'affût des occasions de bénévolat dans votre municipalité et joignez-vous à nous pour faire rayonner les Laurentides. Ensemble, on crée des événements mémorables ! Osez faire partie de l'équipe de bénévoles des Jeux du Québec 2026.



 Desjardins présente

 **BLAINVILLE 60^e**
FINALE DES JEUX DU QUÉBEC 2026

BRILLE AVEC NOUS

27 FÉVRIER AU
7 MARS 2026

DEVIENS BÉNÉVOLE!



JDQBLAINVILLE.COM

CONNECTÉ-E-S AVEC VOUS



Liste des nouveaux partenaires :

- ✓ Transport Frigon | Déménagement
- ✓ Nancy Starr | Thérapeute en relation d'aide
- ✓ Clinique de Santé Respiratoire des Sommets
- ✓ STM Électrique inc. | Mirabel
- ✓ Les Jardins 5 sens

VOUS SOUHAITEZ ANNONCER AVEC NOUS ET OFFRIR DES RABAIS ET AVANTAGES AUX MEMBRES FADOQ ?

JOIGNEZ-VOUS À NOS PARTENAIRES ET PROFITEZ D'UNE VISIBILITÉ RÉGIONALE AUPRÈS DE MILLIERS DE MEMBRES FADOQ.

POUR ME CONTACTER : GUILLAUME@FADOQLAURENTIDES.ORG

819-429-5858 #224

POUR TOUTE AUTRE QUESTION

CONTACTER LE BUREAU RÉGIONAL

- 1323 RUE LABELLE, MONT-TREMBLANT, QC J8E 2N5
- 819-429-5858
- INFO@FADOQLAURENTIDES.ORG
- WWW.FADOQ.CA/LAURENTIDES

**25\$ de rabais
additionnel***

à la promotion la 2^e PAIRE à 1\$.

2^e
PAIRE À
1\$

15% de rabais

à l'achat d'une paire de lunettes de soleil ou complète de notre collection de designers internationaux.**

25% de rabais

à l'achat d'une paire complète : monture, lentilles et traitements de nos collections designers Exclusives.**

**10% de rabais
additionnel***

à l'achat d'une provision annuelle de verres de contact à prix régulier.

**4 promos
FADOQ**

pour vos lunettes
ou verres de contact !



Pour un examen de la vue avec un optométriste, prenez rendez-vous sur gs.vision ou apportez votre prescription.

Offres réservées aux membres fadoq, valables jusqu'au 30 juin 2026. Sur présentation de votre carte de membre fadoq. *Recevez un rabais de 25\$ additionnel à la promotion « la 2^e paire à 1\$ » lorsque la promotion est en vigueur. Avec l'offre 2^e paire à 1\$, achetez n'importe quelle paire de lunettes complète de notre collection de marques exclusives avec monture et lentilles traitées antireflet premium, et recevez une deuxième paire de la même collection exclusive avec des verres clairs et d'une valeur identique ou moindre pour seulement un dollar ! Les options pour verres solaires, polarisés ou Transitions sont en sus et payables sur chaque paire. **Rabais applicables sur le prix régulier, ces offres ne peuvent pas être jumelées. Sujets à changements sans préavis. Monture à titre indicatif. Chantal Gravel, opticienne.

greiche & scaff
professionnels de la vue