



 **FADOQ**
Mauricie

 **FADOQ**
Région
Centre-du-Québec

Nouvelle adresse

La FADOQ - Région Mauricie a déménagé ses bureaux et nous sommes heureux de vous accueillir à notre nouvelle adresse :

2250, rue St-Olivier, 3^e étage,
Trois-Rivières G9A 4E6 • 819 374-5774

*Notre local d'activité du Carrefour
Trois-Rivières-Ouest est à louer.*

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

Vie
dynamique

50+

**NOTRE PARTENARIAT CONTINUE
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 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 en septembre.

Une présentation de
icimédias
AU CŒUR DE VOTRE MONDE

LE FLORENT

APPARTEMENTS
À TROIS-RIVIÈRES



JUSQU'À
**2 MOIS
GRATUITS**

Certaines conditions s'appliquent.

VISITEZ MAINTENANT

305, avenue des Draveurs, Trois-Rivières

POUR
UN TEMPS
LIMITÉ



MOT DU PRÉSIDENT

Chers membres, partenaires et futurs membres,

La FADOQ-Région Mauricie poursuit sa mission avec passion : rassembler, représenter et améliorer la qualité de vie des personnes de 50 ans et plus.

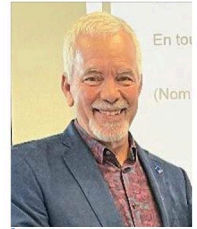
Chaque jour, nous travaillons à briser l'isolement, favoriser le vieillissement actif et offrir des activités, services et programmes qui contribuent au mieux-être de notre communauté. Nos valeurs d'entraide, de respect, d'inclusion et d'engagement demeurent au cœur de chacune de nos actions.

Que ce soit par nos loisirs, nos conférences, nos activités de prévention ou notre soutien aux clubs, nous croyons fermement à l'importance de créer des milieux de vie dynamiques et accueillants pour tous.

Nous sommes également heureux de vous accueillir dans nos nouveaux locaux régionaux situés au 300-2250, rue Saint-Olivier à Trois-Rivières. Ce nouvel espace nous permet maintenant de regrouper l'ensemble de nos services sous un même toit afin de mieux répondre aux besoins de nos membres et partenaires.

Cette année marque aussi un tournant important avec le déploiement de la nouvelle image de marque du réseau FADOQ. Moderne, chaleureuse et tournée vers l'avenir, elle reflète l'évolution de notre organisation tout en conservant l'essence humaine et rassembleuse qui nous distingue depuis toujours.

Finalement, nous vous invitons à participer à notre assemblée générale annuelle le 26 août prochain. Une rencontre dynamique, informative et rassembleuse à ne pas manquer ! Au plaisir de vous rencontrer,



M. Daniel Cournoyer
président de la FADOQ -
Région Mauricie

Daniel Cournoyer
Président, FADOQ - Région Mauricie

Bienvenue chez-vous !

Votre bonheur fait le Nôtre

Les Résidences Fernand Blais

Les Résidences Fernand Blais offrent un environnement sécuritaire dans une ambiance familiale basée sur le respect des résidents.

La vie est facilitée à la résidence et nous faisons en sorte de maintenir l'autonomie en offrant un encadrement personnalisé pour votre santé dans une formule tout inclus.

Des services conçus pour votre bien-être :

- Soins infirmiers
- Surveillance 24 / 24
- Système d'appels d'urgence
- Formule tout inclus : repas, téléphonie, câble, et plus encore.

INFORMEZ-VOUS!

295, Chapleau, Trois-Rivières, G8W 2A5 • 819 370-8185



Nos voyages à venir!

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, Kasadas, 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 Egée, 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

SURVEILLEZ
LA PARUTION
DE SEPTEMBRE
pour plus de voyage

ATELIER-CONFÉRENCE

FADOQ
Mauricie

DIABÈTE Mauricie

CONFÉRENCE SANTÉ -
PRENEZ LE CONTRÔLE
DE VOTRE GLYCÉMIE !

CONFÉRENCIÈRE
Mme Anne-Marie Lafaie

DURÉE
1 h 30

TAUX DE PARTICIPATION
Minimum 15 personnes
max 30 personnes

COÛT PAR PARTICIPANT
40 \$

DATE
2 juillet

HEURE
13 h 30

FADOQ - Mauricie
2250, rue Saint-Olivier, suite 300
Trois-Rivières (Québec)
3^e étage

INSCRIPTION EN LIGNE
<https://app.eventroll.com/fr/billetier/achat-de-billet/175112355>

TÉLÉPHONE
819-374-5774

Faire rayonner la force de l'âge

LA FADOQ-MAURICIE
vous invite à une conférence enrichissante portant sur la gestion du diabète et du prédiabète - un sujet qui vous tient à cœur, choisi à partir de vos suggestions !

CONFÉRENCIÈRE INVITÉE
Anne-Marie Lafaie, D.P. diététiste-nutritionniste depuis plus de 30 ans et enseignante en Techniques de diététique, viendra partager ses précieux conseils pour mieux comprendre et gérer votre condition au quotidien.

“ Apprenez pourquoi une bonne gestion du diabète et du prédiabète est essentielle pour maintenir une belle qualité de vie, et découvrez des stratégies concrètes pour y parvenir. ”



Des adieux personnalisés, adaptés à votre budget.

Planifier un hommage ne doit réserver aucune surprise. Au Complexe funéraire J.D. Garneau, nous offrons des tarifs clairs et transparents, ainsi que des options personnalisées qui respectent votre budget. Appelez-nous pour obtenir un devis gratuit sans engagement. Ni pression. Ni compromis. Des réponses honnêtes. Une équipe experte.

Appelez le 819-581-7153 pour obtenir un devis gratuit.



Complexe Funéraire
J.D. Garneau

par Arbor Memorial

274, St-Laurent, Trois-Rivières, QC • 819-376-3731 • maisongarneau.ca

Entreprise fièrement canadienne
Propriété et administrée par Arbor Memorial Inc.

Arbor Memorial Inc.

Place aux aînés

Spectacle de talents

3 et 4 octobre, 14 h
Théâtre du Cégep de Trois-Rivières
Billets : 16,50 \$ (taxes en sus)

v3r.net 311

THÉBDO JOURNAL - www.thebdojournal.com - Le 10 juin 2026 - 27

1-586-696



PROGRAMMATION ESTIVALE 2026

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

Cours d'anglais intermédiaire

(Inscription obligatoire)

M^{me} Hélène Théroix, vous offre la possibilité de suivre quelques notions **intermédiaires** sur le vocabulaire en anglais pour les personnes qui veulent voyager.

Date: 22 septembre au 15 décembre 2026

Horaire: Les mardis de 10h00 à 12h00

Endroit: Bureau de la FADOQ Région-Mauricie au 2250 rue St-Olivier, suite 3, Trois-Rivières G9A 4B5

Coût: 125 \$

Cours d'espagnol

(Inscription obligatoire)

M^{me} Helena Aste Li, péruvienne, vous offre la possibilité de suivre quelques cours élémentaires en Espagnol pour pouvoir s'en servir pendant les voyages.

Horaire:

- Les mercredis de 9h00 à 11h00 (**Débutant**), 23 septembre au 16 décembre 2026
- Les jeudis de 9h00 à 11h00 (**Intermédiaire**), 24 septembre au 17 décembre 2026

Endroit: Bureau de la FADOQ Région-Mauricie au 2250 rue St-Olivier, suite 3, Trois-Rivières G9A 4B5

Coût: 125 \$

Ateliers d'écriture

(Inscription obligatoire)

M^{me} Anne Klimov, détentrice d'une maîtrise en littérature saura solliciter votre créativité.

Date: 24 septembre au 17 décembre 2026

Horaire: Les jeudis de 13h30 à 15h30 (virtuel)

Endroit: Application ZOOM

Coût: 125 \$

Sortie aux Aigles de Trois-Rivières

(Inscription obligatoire)

La FADOQ - Région Mauricie, en partenariat avec **Les Aigles de Trois-Rivières**, vous invite à une belle soirée festive pour encourager notre équipe locale alors qu'elle affrontera les **Boulders de New York!**

Dès **17h**, profitez de la terrasse aménagée sur la ligne du 3^e but au **stade Quillorama**. Au menu: ambiance conviviale, **nourriture à volonté jusqu'à 19h et 3 consommations** incluses, bière ou vin.

Date: 13 août 2026

Lieu: 1550, av. Gilles-Villeneuve, Trois-Rivières

Coût: 49 \$ par personne

Une belle occasion de se rassembler, de jaser et de vivre l'ambiance des Aigles!

Pickleball

(Inscription et lunette obligatoire)

Place Carpe Diem

(Ancienne église St-Sacrement)

Afin de réserver votre plage horaire veuillez le faire à cette adresse courriel: loisirs@fadoq-mauricie.com ou par téléphone au 819 374-5774 p.3

Horaire:

Les LUNDIS, 14 septembre - 14 décembre 2026

Groupe 1: 8h00 à 10h00
Groupe 2: 10h00 à midi
Groupe 3: midi à 14h00
Groupe 4: 14h00 à 16h00

Les MARDIS, 15 septembre - 15 décembre 2026

Groupe 1: 8h00 à 10h00
Groupe 2: 10h00 à midi
Groupe 3: midi à 14h00
Groupe 4: 14h00 à 16h00

Les MERCREDIS, 16 septembre - 16 décembre 2026

Groupe 1: 12h15 à 14h15
Groupe 2: 14h15 à 16h15

Les JEUDIS, 17 septembre - 17 décembre 2026

Groupe 1: 8h00 à 10h00
Groupe 2: 10h00 à midi
Groupe 3: midi à 14h00
Groupe 4: 14h00 à 16h00

Les VENDREDIS, 18 septembre - 18 décembre 2026

Groupe 1: 9h00 à 11h00
Groupe 2: 11h00 à 13h00
Groupe 3: 13h00 à 15h00
Groupe 4: 15h00 à 17h00

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

Coût: 110 \$

Pickleball École Dominique Savio

(Inscription et lunette obligatoire)

Afin de réserver votre plage horaire veuillez le faire à cette adresse courriel: Pickle-Fadoq.Dom-Savio@outlook.com

Horaire:

Les LUNDIS, 14 septembre - 14 décembre 2026

18h30 à 20h30

Les JEUDIS, 17 septembre - 17 décembre 2026

18h30 à 20h30

Endroit: 470 207^e Avenue, Saint-Georges, QC G9T 3M1

Coût: 75 \$

Activités de l'Association forestière



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

(Inscription obligatoire)

Sortie en rabaska sur la rivière Saint-Maurice combinant activité physique et découverte historique. Accompagnés d'un guide, les participants explorent l'histoire de la drave et du transport fluvial dans un environnement naturel. Collation incluse.

Date: 11 juillet 2026, de 10h30 à 12h30

Endroit: Club de canot kayak Radisson / Parc Vivian-Dober, 2206, boulevard des Chenaux, Trois-Rivières

Coût: 25 \$ + taxes

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

Pour plus d'informations et inscriptions:

Véronique Cloutier,
819 536-1001 p. 226
visite@afvsm.qc.ca

Pow Wow d'Odanak

(Inscription obligatoire)

Excursion culturelle incluant le transport en autobus et la visite du Musée des Abénakis, suivie d'une immersion libre sur le site du Pow Wow. Les participants découvrent la culture abénaquise à travers les danses, chants, artisanat, kiosques alimentaires et conférences, à leur propre rythme.

Date: 18 juillet 2026, de 8h00 à 17h30

Endroit: Odanak, 108, rue W8banaki

Coût: 42 \$ + taxes

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

Pour plus d'informations et inscriptions:

Véronique Cloutier,
819 536-1001 p. 226
visite@afvsm.qc.ca

Biophare - réserve de biodiversité

(Inscription obligatoire)

Excursion d'une journée dans la réserve de la biosphère du lac Saint-Pierre incluant une sortie nautique guidée dans les milieux humides et la visite du musée. Les participants découvrent la faune, la flore et les écosystèmes du territoire à travers une interprétation environnementale accessible.

Date: 8 août 2026, de 7h00 à 18h00



SUITE DE LA PROGRAMMATION

Endroit: Biophare, 6, rue Saint-Pierre,
Sorel-Tracy

Coût: 153 \$ + taxes

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

Pour plus d'informations et inscriptions:

Véronique Cloutier,
819 536-1001 p. 226
visite@afvsm.qc.ca

Jardin du Grand-Portage
(Inscription obligatoire)

Visite d'un site naturel mettant en valeur la biodiversité et les plantes médicinales. L'activité inclut une visite guidée par le propriétaire ainsi que des animations éducatives dans un environnement propice à la détente.

Date: 19 septembre 2026, de 8h00 à 17h30

Endroit: Jardin du Grand-Portage, 800,
chemin du Portage, Saint-Didace

Coût: 70 \$ + taxes

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

Pour plus d'informations et inscriptions:

Véronique Cloutier,
819 536-1001 p. 226
visite@afvsm.qc.ca

guidée par le propriétaire ainsi que des animations éducatives dans un environnement propice à la détente.

Date: 21 novembre 2026, de 13h00 à 14h30

Endroit: Projection du documentaire Forêts urbaines suivie d'une réflexion sur l'importance des arbres en milieu urbain et leur rôle écologique et social.

Coût: 20 \$ + taxes

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

Pour plus d'informations et inscriptions:

Véronique Cloutier,
819 536-1001 p. 226
visite@afvsm.qc.ca

Diffusion du film Forêts urbaines de Anne-Marie Rocher
(Inscription obligatoire)

Visite d'un site naturel mettant en valeur la biodiversité et les plantes médicinales. L'activité inclut une visite

Nouveau!



Notre façon d'agir pour le renouvellement de votre CARTE DE MEMBRE FADOQ

 Depuis mars dernier, la FADOQ Région Mauricie ne fait plus parvenir par la poste l'avis de renouvellement de la carte FADOQ.



VOUS AVEZ UN COURRIEL AU DOSSIER?



Nous vous envoyons un courriel avec votre avis de renouvellement.

VOUS N'AVEZ PAS DE COURRIEL AU DOSSIER?



Nous communiquons avec vous par téléphone pour votre renouvellement.

RENOUVELEZ VOTRE CARTE DE FAÇON AUTONOME OU AVEC NOUS!

1



PAR LE SITE WEB

fadoq.ca

Rendez-vous sur fadoq.ca et suivez les étapes pour renouveler en ligne.

2



PAR L'APPLICATION MOBILE

Téléchargez l'application FADOQ et renouvelez votre carte facilement, où que vous soyez!

3



VIA ACCÈS D POUR LES CLIENTS DESJARDINS

Renouvelez votre carte via Accès D dans la section FADOQ.

4



EN COMMUNIQUANT AVEC NOUS

819 374-5774

Notre équipe se fera un plaisir de vous aider à renouveler votre carte.

5



EN VENANT NOUS VOIR

2250, St-Olivier suite 300 Trois-Rivières

Nous serons heureux de vous accueillir!

 **Merci** de faire partie de la grande famille FADOQ!

Votre soutien nous permet de continuer à vous offrir des services, des activités et des avantages exclusifs.



Ensemble, continuons à aimer la vie!

fadoq.ca   

Découvrez

VOS RACINES!

Plongez dans votre histoire et découvrez d'où vous venez!

 Conférence d'initiation à la généalogie

 **Judi 27 août 2026**

 Heure : 13h30

 **FADOQ – Mauricie**
2250, rue Saint-Olivier, suite 300
Trois-Rivières (Québec)
3^e étage

 **Coût : 25 \$** par personne

 Animée par **M. Lemire** et **Mme Guillot**, conférenciers de la **SGGTR**, cette conférence vous permettra de découvrir les bases pour retracer l'histoire de votre famille.



Inscription en ligne dès maintenant!

 <https://app.eventroll.com/fr/billetterie/achat-de-billet/175/12355>

 Téléphone: **819-374-5774**



Faire rayonner la force de l'âge



Profitez pleinement de votre retraite

en Mauricie

Prenez rendez-vous pour une visite personnalisée.

7 RÉSIDENCES POUR VOUS ÉPANOUIR à Trois-Rivières, Louiseville, La Tuque et Cap-de-la-Madeleine



Près de vous, près de chez vous

bâtisseurs.ca

MIEUX COMPRENDRE LA MALADIE D'ALZHEIMER

c'est déjà mieux s'y préparer.



Participez à cette formation en ligne le 24 septembre 2026, de 18 h 30 à 20 h, pour démystifier la maladie, ses stades, ses traitements et les moyens de dépistage. Un contenu clair et humain pour vous outiller, que ce soit pour vous ou pour vos proches.

DATE ET HEURE
24 septembre 2026
18 h 30 à 20 h

COÛT
55 \$ par personne.

EN LIGNE
Formation via la plateforme TEAMS.

POUR QUI ?
Pour que l'atelier est lieux minimum de 16 participants et max 25 participants.

INSCRIPTION
<https://app.eventroll.com/fr/billetterie/achat-de-billet/1751/12361>

Albatros
Honorar la vie

Pour que personne ne meure seule

819-375-1429



NOS SERVICES GRATUITS

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

Devenez membre ! 25\$

Appui
proches aidants

www.albatros3r.com info@albatros3r.com

ROBIN GROUPE

DIS TR ICT
ESPACE DE VIE

TERRASSES DE LA CROISÉE CONDOS LOCATIFS
7125, LUCIEN-LAFERTÉ



OBTENEZ 1 MOIS GRATUIT
AVEC UNE PRISE DE POSSESSION POUR SEPTEMBRE*

BAIL CONDITIONNEL À LA VENTE DE VOTRE PROPRIÉTÉ POSSIBLE



STATIONNEMENT INTÉRIEUR



COUR EXTÉRIEURE AMÉNAGÉE



ASCENSEUR



819 519-2242
GROUPE ROBIN.COM

*Certaines conditions s'appliquent

Ensemble, on va plus loin!

Quelle fierté!

FADOQ – RÉGION MAURICIE

Faire rayonner la force de l'âge

NOUS SOMMES

31 089

membres!

Merci à chacun et chacune de faire partie de la grande famille FADOQ.

La FADOQ est le plus grand organisme de personnes aînées au Canada. Depuis plus de 50 ans, elle défend les droits des 50 ans et plus, valorise leur apport à la société et les accompagne avec une offre de services et d'activités adaptés.

FADOQ Mauricie

690 clubs

16 régions

Près de 4 700 bénévoles

Une présence incontournable au Québec

NOS ENGAGEMENTS, NOTRE RAISON D'ÊTRE

NOTRE MISSION
Faire partie de la vie des 50 ans et plus en défendant leurs droits, en valorisant leur apport à la société et en les accompagnant avec une offre de services et d'activités adaptés.

NOTRE VISION
Être l'organisme par excellence le plus représentatif des personnes de 50 ans et plus.

NOS VALEURS
Coopération • Engagement • Équité
Inclusion • Intégrité • Plaisir
Respect • Solidarité

50+ **NOTRE HISTOIRE**
Un demi-siècle d'une grande histoire à succès faite d'audace et de valeurs sûres.

ET SI ON SE LANÇAIT UN DÉFI COLLECTIF ?
Notre objectif : atteindre

31 500

membres

d'ici la fin de l'année!

Surprenez-nous! Qui sait jusqu'où nous pourrions aller ensemble?

BÉNÉVOLE RECHERCHÉ(E) - PICKLEBALL PLATEAU CARPE DIEM

La FADOQ - Mauricie est actuellement à la recherche d'un(e) bénévole responsable pour la gestion de son activité de pickleball au Plateau Carpe Diem.

Principales tâches :

- Gestion des bénévoles
- Gestion des inscriptions et des paiements
- Application des règlements
- Faire le lien avec les partenaires et responsables

Les frais de déplacement seront remboursés.

Vous aimez le contact avec les gens, l'organisation et le travail d'équipe? Joignez-vous à nous dans une ambiance conviviale et dynamique!

Pour information ou pour postuler :
M. Samson Caron
819-374-5774 poste 3
loisirs@fadoq-mauricie.com

Théâtre la Marjolaine présente

Les Nonnes en tournée!

Avec **Dorothée Berryman, Chantal Lamarre, Caroline Lavigne, Lisa Palmieri, Rosie-Anne Bérubé-Bernier et Andy St-Louis**

Mise en scène **MARC ST-MARTIN**

Théâtre musical d'après **Nunsense** de **Dan Goggin**, présenté avec l'autorisation de Samuel French, NY

Prix du billet **55\$**

• **Judi** 20 août, 20h00
• **Vendredi** 21 août, 20h00
• **Samedi** 22 août, 15h00

THÉÂTRE BELCOURT

Québec

PÊTE ET RÉPÊTE

ZINC

Aussi cet AUTOMNE:

- ★ GUYLAINE TANGUAY
- ★ DANIEL LEMIRE & DENIS BOUCHARD
- ★ FOREVER KING
- ★ QW4RTZ
- ★ PIERRE VERVILLE
- ★ LE VENT DU NORD

23A, rue de l'Église, Baie-du-Febvre
450 783-6467

RÉSERVATION :
www.theatrebelcourt.com

L'HEBDO JOURNAL - www.lhebdjournal.com - Le 10 juin 2026 - 31