



Plus que jamais au cœur
de notre communauté

Rapport annuel 2025-2026



FADOQ

Saguenay - Lac-Saint-Jean -
Ungava

Notre conseil d'administration 2025-2026



Jacques Bélanger
Secteur Chicoutimi
Président



Hélène Kirouack
Secteur Bas-Saguenay
Vice-présidente



Daniel Shanks
Administrateur coopté
Vice-président



Louis-Marie Pedneau
Secteur Chicoutimi
Trésorier



Roger Tremblay
Administrateur coopté
Secrétaire

Administrateurs et administratrices

Lucie Cantin, secteur Maria-Chapdelaine
Monique Charbonneau, secteur Jonquière
Marc Côté, secteur Jonquière
Louise Grand'Maison, secteur Alma - Lac-Saint-Jean Est
Marthe L'Espérance, secteur Chicoutimi
Nathalie Laroche, secteur Alma - Lac-Saint-Jean Est
Christiane Pitt, secteur Domaine-du-Roy
Marlène Roy, secteur Maria-Chapdelaine

Table des matières

02

mot de la
présidence
régionale

04

mot de la
présidence
provinciale

06

mot de la
direction
générale

08

équipe
régionale

09

faits
saillants



16

Salon 50+ et Jeux FADOQ

10

profil des
membres

12

soutien et
services
aux clubs

18

se maintenir
en forme



20

s'informer
et s'enrichir

22

voyager
et sortir

24

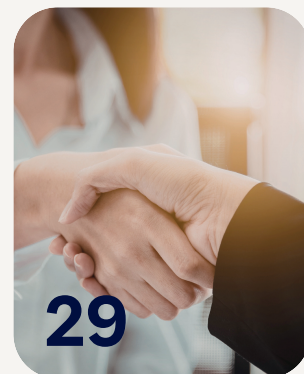
communications
avec les membres

25

communications
externes

26

états
financiers



29

partenaires



Jacques Bélanger

Jacques Bélanger
Président régional

Mot de la présidence régionale

Un engagement qui nous rassemble

Malgré l'attente du printemps, notre assemblée annuelle est toujours au rendez-vous. Elle constitue une rencontre importante pour faire le point sur l'année écoulée et vous présenter l'état de santé de votre organisation.

Il s'agit pour moi de ma deuxième année à titre de président de notre FADOQ régionale, un rôle que j'assume avec humilité. Quand je vous rencontre, chers membres, lors de nos activités, des assemblées générales de vos clubs, des collèges électoraux ou des cafés-rencontres, je prends pleinement conscience de l'importance de votre implication dans le bien-être de votre milieu et le dynamisme de votre communauté. Merci pour votre engagement auprès des personnes de 50 ans et plus. Votre contribution est essentielle et démontre que notre FADOQ, tant au niveau régional que provincial, demeure une organisation de première ligne pour représenter et défendre vos droits.

Notre rapport annuel vous permet de mesurer l'ampleur du travail accompli au cours de la dernière année. Encore une fois, notre organisation a connu une année bien remplie : des activités variées, des échanges d'information pour soutenir vos clubs et des interventions médiatiques qui font rayonner la place des personnes de 50 ans et plus dans notre société.

Notre FADOQ régionale demeure en excellente santé financière grâce à la gestion rigoureuse de notre directeur général, monsieur St-Pierre, et de son équipe. Le contrôle des coûts et la recherche de partenariats sont des défis constants, relevés avec succès par la permanence de notre bureau d'Alma. Je les remercie chaleureusement pour leur efficacité, leur dévouement et leur souci de votre bien-être.

Dans son rôle de gouvernance, notre conseil d'administration veille au respect de notre mission et des valeurs de la FADOQ. La planification stratégique, le plan d'action et la collaboration étroite avec la direction générale sont des garanties du bon fonctionnement de votre organisation. Je remercie mes collègues pour leur engagement, leur contribution et leur confiance.

Enfin, je veux souligner encore une fois que les réalisations de notre FADOQ régionale reposent sur l'implication remarquable de nombreux bénévoles à travers nos 63 clubs. Cette présence sur tout le territoire témoigne d'un mouvement solidement ancré dans votre milieu.

Votre engagement dépasse nos membres: les gains obtenus ont un impact concret sur l'ensemble de la société et profitent à toutes les personnes de 50 ans et plus. Merci et félicitations pour votre précieuse implication.

Votre engagement dépasse nos membres: les gains obtenus ont un impact concret sur l'ensemble de la société et profitent à toutes les personnes de 50 ans et plus. Merci et félicitations pour votre précieuse implication.

En terminant, je vous souhaite une période estivale remplie de belles rencontres, de moments heureux et de repos, en vue d'une nouvelle saison dès l'automne.



Jacques Bélanger
Président de la FADOQ régionale

Notre vision

Être le pilier incontournable de la vie des Québécois et Québécoises de 50 ans et plus. Nous aspirons à créer une société où chacun et chacune bénéficie d'une qualité de vie optimale, où son autonomie est préservée et sa dignité est respectée.

Notre mission

Enrichir la vie des Québécois et Québécoises de 50 ans et plus, les accompagner et garantir leur autonomie via la défense de leurs droits, l'organisation d'activités rassembleuses et l'augmentation de leur pouvoir d'achat.

Nos valeurs

- Coopération
- Engagement
- Équité
- Inclusion
- Intégrité
- Plaisir
- Respect
- Solidarité



Mot de la présidence provinciale

Une année de collaboration et d'élan collectif

Chères administratrices, chers administrateurs,
membres de la FADOQ,

Yves Bouchard

Président provincial

Alors que je termine ma première année à la présidence de la FADOQ, je souhaite vous adresser un message empreint de reconnaissance et de solidarité. L'année qui vient de s'écouler a été marquée par un effort collectif remarquable pour renforcer notre organisation et améliorer le soutien offert aux regroupements régionaux et aux clubs.

Votre engagement, votre ouverture et votre constance ont permis d'avancer ensemble dans un esprit de collaboration renouvelé, et je tiens à vous en remercier sincèrement.

Depuis un an, nous avons placé au cœur de nos priorités la qualité de notre communication interne et la circulation efficace de l'information entre le conseil d'administration provincial et l'ensemble des regroupements régionaux et des clubs. Cette volonté s'est traduite par une diffusion accrue de nos décisions, orientations et travaux, afin que chaque instance puisse disposer des outils nécessaires pour planifier ses actions et pour mieux comprendre les enjeux qui façonnent notre organisation. Cette démarche, plus structurée et plus régulière, a contribué à resserrer les liens entre les instances provinciales, régionales et locales, tout en assurant une meilleure cohésion dans nos façons de faire.

Un soutien financier accru

Nous avons également cherché à consolider notre soutien financier aux regroupements régionaux via le partage des revenus issus des tirages moitié-moitié, qui sont un franc succès depuis leur lancement. Cette initiative représente un geste concret pour reconnaître votre rôle essentiel dans la vitalité de l'organisation et pour vous donner davantage de moyens afin d'enrichir votre offre à vos membres.

Par ailleurs, le lien entre le provincial et le Comité consultatif des régions a été significativement renforcé. Ce comité est devenu un espace précieux pour entendre vos réalités, discuter de vos défis et mettre en lumière les opportunités propres à chaque regroupement.

Cette année, la FADOQ a poursuivi avec vigueur son rôle de défense des droits et de la qualité de vie des personnes de 50 ans et plus. Nos interventions auprès des instances gouvernementales ont permis de faire avancer plusieurs dossiers importants, dont la *Politique nationale de soutien à domicile* et la *Stratégie nationale de prévention en santé*. De plus, sur le plan médiatique, notre présence s'est renforcée à travers diverses entrevues cherchant à sensibiliser la population et les décideurs aux enjeux urgents, notamment la hausse des fraudes visant les personnes âgées.

Innovation et transformation

Alors que nous regardons vers l'avenir, 2026 marquera une étape déterminante pour notre organisation. Les défis qui nous attendent sont nombreux, mais ils s'accompagnent d'occasions de grandir et d'innover.

Parmi ces défis :

- Le lancement de projets structurants (nouvelle identité visuelle, refonte complète du magazine Virage, modernisation des sites Web) ;
- Une nouvelle planification stratégique et la création d'un Comité de stratégie et d'innovation ;



Ensemble, nous pouvons transformer ces chantiers en leviers puissants pour moderniser notre organisation, accroître notre visibilité et améliorer nos services.



- Un lien enrichi avec les 16 regroupements régionaux grâce au Comité consultatif des régions, favorisant une interaction accrue avec le conseil d'administration ;
- Les grands chantiers de la nouvelle base de données de membres ainsi que de la modernisation des Jeux FADOQ se poursuivront durant l'année.

Ces projets auront un impact durable sur notre fonctionnement et sur l'expérience que nous offrons à nos membres. Leur réussite dépendra de la force de notre mobilisation collective. C'est pourquoi j'invite chacun des regroupements régionaux, des administrateurs et des administratrices, à appuyer avec enthousiasme ces initiatives, à y contribuer activement et à s'appropriier les outils qui seront développés. Ensemble, nous pouvons transformer ces chantiers en leviers puissants pour moderniser notre organisation, accroître notre visibilité et améliorer nos services.

Je vous remercie une fois de plus pour votre engagement, votre rigueur et votre dévouement. Votre participation active demeure essentielle pour assurer la vitalité et la pertinence de la FADOQ partout au Québec. Continuons à avancer, ensemble, avec confiance et ambition.

Avec toute ma considération,

Yves Bouchard
Président de la FADOQ provinciale



Patrice St-Pierre

Patrice St-Pierre
Directeur général

Mot de la direction générale

La FADOQ : un antidote à un autre Val-Jalbert

Ne vous arrive-t-il pas de prendre un moment pour réfléchir au monde qui nous entoure ? Comme vous, je le fais souvent. Dans un contexte marqué par de grands bouleversements, qu'ils soient technologiques, sociaux ou sanitaires, je me demande ce que serait la société québécoise sans la FADOQ. Depuis plus de 55 ans, elle incarne une mission essentielle et des valeurs profondément humaines.

En 2026, plus que jamais, la FADOQ joue un rôle rassembleur et stimulant en contribuant à améliorer la qualité de vie des personnes de 50 ans et plus. Son plan d'action régional et ses nombreuses initiatives témoignent du dynamisme d'une organisation bien vivante, engagée dans toutes les sphères qui touchent ses membres.

Au cours de la dernière année, une attention particulière a été portée à la diversification de notre offre, à la lumière de l'étude de la firme Léger. De nouvelles activités ont vu le jour en gastronomie, en développement durable, en technologies et en sport, notamment grâce à des partenariats porteurs, comme celui avec le Club d'Aviron d'Alma. Avec la précieuse collaboration des clubs, une activité de formation a permis de faire émerger des initiatives concrètes dans nos milieux, contribuant à dynamiser plusieurs communautés, particulièrement en région et en contexte de dévitalisation.

À une époque où plusieurs services de proximité disparaissent des petites localités, qu'il s'agisse d'églises, de bureaux de poste ou d'épiceries, il est rassurant de constater que la FADOQ continue non seulement d'exister, mais aussi d'animer activement son milieu. Elle représente, à bien des égards, un véritable antidote à l'isolement et au déclin de nos communautés, voire à d'autres Val-Jalbert.

Sur le plan administratif, nous avons poursuivi l'amélioration de notre gouvernance et de nos services aux membres. Cela s'est traduit par la mise en place de nouveaux comités, la bonification de nos politiques, la simplification de certains processus, ainsi que le déploiement d'outils concrets comme la carte affinité ou encore l'inscription aux Jeux régionaux. Ces actions visent un objectif clair : offrir des services toujours plus accessibles, efficaces et adaptés. Le soutien aux clubs s'est également renforcé au cours de la dernière année, notamment par une amélioration de leur financement. Cela a permis consolider leur stabilité, contribuant ainsi à la vitalité de notre réseau.

Mais au-delà des projets et des structures, la véritable force de la FADOQ repose sur l'engagement de ses bénévoles. Votre implication est essentielle. Par votre présence, vous faites vivre notre mission et assurez la vitalité de notre communauté. Merci sincèrement pour votre dévouement.



Dans un monde où les églises, les bureaux de poste, les institutions financières et les épiceries ferment, il est rassurant de constater que la FADOQ perdure.



Je tiens également à remercier chaleureusement les membres de notre conseil d'administration qui ont contribué activement, entre autres, à la bonification de nos outils de gouvernance. Leur engagement, sincère et profond, est essentiel à la saine croissance de notre organisation.

En terminant, je tiens à souligner le travail remarquable de l'équipe du bureau régional. Par leur professionnalisme et leur engagement, ils contribuent chaque jour à offrir des services de qualité, humains et attentifs aux besoins de nos membres. Cela est très apprécié par la direction générale et c'est aussi pourquoi nous avons mené, cette année, diverses actions en ressources humaines pour répondre à nos obligations d'employeur, mais surtout pour nous affirmer comme un employeur de choix.

Je suis convaincu que le développement de notre communauté passe par des liens humains forts. Souvenons-nous combien ils sont précieux.

Merci de faire vivre la FADOQ et de contribuer, chaque jour, à une communauté plus forte, plus vivante et profondément humaine.

Patrice St-Pierre
Directeur général



Patrice St-Pierre
directeur général



Louise Rivard
directrice générale
adjointe - loisirs et
partenariats



Martyne Simard
secrétaire-
réceptionniste



Nathalie Lavoie
agente à la gestion
financière



Sarah Tremblay
service aux membres



Yolaine Simard
animatrice en loisir



Errol Duchaine
agent aux
communications



Christine Verreault
agente aux programmes
sociaux et évènements



Francine Marcoux
adjointe au
renouvellement



Pierre Girard
agent aux
activités

Les faits saillants

**35 215
membres**

en constante
progression, un
record, *page 10*



Clics-neurones

augmentation impressionnante
de **167 %**. Spectaculaire !

Initiation aux nouvelles technologies

l'impression 3D, une
nouveau qui plaît,
page 21

Création de 2 comités

pour outiller encore
davantage les
gestionnaires des
clubs, *page 13*

La randonnée-vélo Péribonka/ Sainte-Jeanne-d'Arc

**60
participants**

un record, *page 22*



Le Salon 50+ et Jeux FADOQ

un évènement
écoresponsable, *page 16*



Québec et le parlement

un succès fou pour
cette sortie d'un jour,
4 autobus, *page 22*

Sainte- Monique

un nouveau club
affilié FADOQ

Profil des membres



À l'image du Québec, la répartition entre les hommes et les femmes au sein de notre organisation reflète celle de la société québécoise, soit 55 % de femmes et 45 % d'hommes.

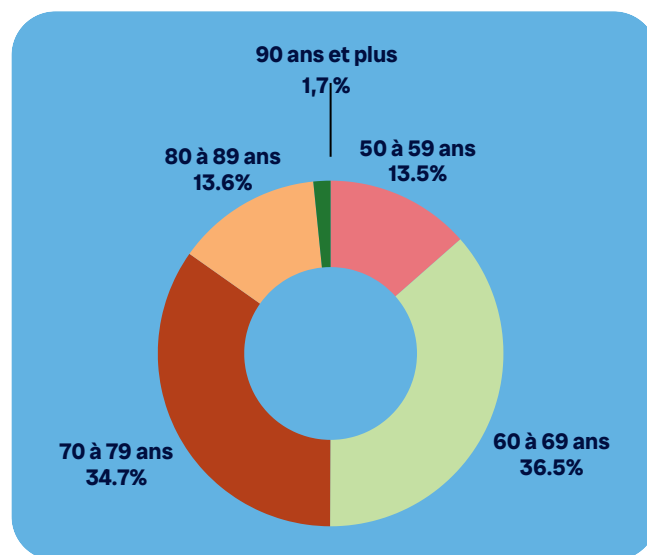
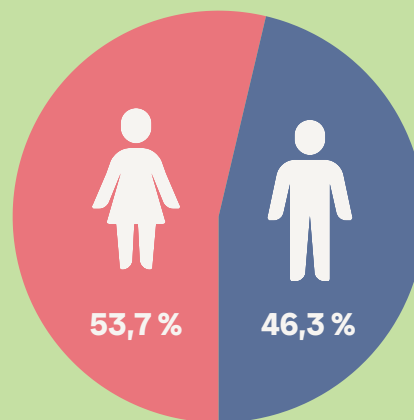
Répartition selon l'âge : un parfait équilibre

La répartition des membres selon l'âge de notre organisation se caractérise par un parfait équilibre. En effet, 50 % des membres sont âgés de moins de 70 ans, tandis que l'autre moitié, encore là 50 %, est constituée de personnes âgées de 70 ans et plus.

Notre organisation regroupe donc à la fois, des membres que l'on peut qualifier de jeunes retraités et une proportion parfaitement équivalente de membres plus âgés. On peut parler d'une grande diversité d'expériences et de parcours.

35 215 membres

au 31 mars 2026

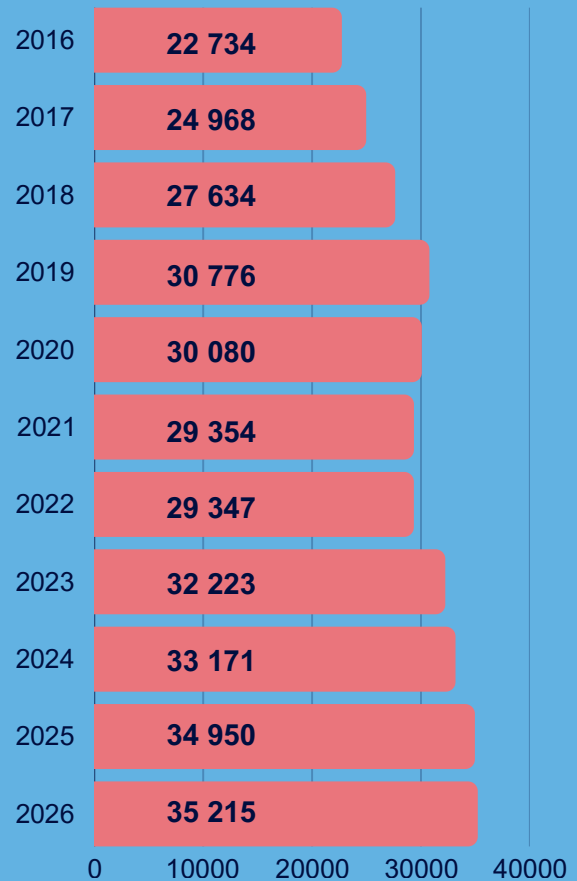


Une croissance soutenue et un fort pouvoir d'attraction

Au cours des 10 dernières années, le nombre de membres est passé de 22 734 à 35 215, soit une augmentation de 57 %. Cette croissance, légèrement supérieure à celle observée dans l'ensemble du réseau, témoigne de la vitalité de la FADOQ, région Saguenay—Lac-Saint-Jean—Ungava et de son fort pouvoir d'attraction.

En effet, au 31 mars 2026, l'organisation compte 35 215 membres, ce qui représente une hausse de 562 membres par rapport à l'an dernier. Bien qu'il ne s'agisse pas d'une augmentation aussi forte que l'an dernier, cette progression démontre une croissance stable et soutenue dans le temps. Par ailleurs, le nombre de nouveaux adhérents constitue un indicateur particulièrement révélateur de ce dynamisme. Cette année, 3 488 nouvelles inscriptions ont été enregistrées, confirmant la capacité de l'organisation à attirer et renouveler sa base de membres.

Évolution des adhérents sur 10 ans



Soutien et services aux clubs

La gouvernance

Bénévolement 2.0

Le projet Bénévolement 2.0, amorcé en 2023, s'est conclu en 2025-2026. À ce jour, tous les clubs ont complété leur plan d'action et réalisé de nouveaux projets. Cette démarche a permis de fournir des outils adaptés à quatre secteurs clés : la communication, les activités, le recrutement ainsi que l'administration des clubs.

Les retombées sont importantes : la formation a été jugée essentielle et l'ensemble de cette opération démontre qu'un accompagnement structuré et des outils concrets sont des leviers essentiels pour renforcer les clubs et assurer leur avenir.

Les chiffres

- **454** administrateurs rencontrés dans 56 clubs sur 63
- **42** de ces clubs ont apporté des changements et réalisé des initiatives
- **138** actions ont été concrétisées sur 168 élaborées
- **34 650** dollars ont été versés aux clubs
- **15** éditions du bulletin de formation Bénévolement 2.0

Population active : des dollars pour les clubs

Dans le cadre de la politique « Pour une population québécoise physiquement active » du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, en 2025 la FADOQ a reçu une subvention de 30 900 \$. Cette somme a été répartie entre 36 clubs ayant fait une demande, leur permettant d'acquérir du matériel pour des activités physiques, sportives et de plein air.

La carte affinité

L'arrivée de la carte affinité permet aux moins de 50 ans de participer ponctuellement à des activités, notamment en accompagnant un membre de la FADOQ. Elle permet aussi aux membres de prendre part à des activités d'autres clubs. Son implantation assure également le respect de la loi encadrant la gestion administrative des clubs.

Les cafés-rencontres

Le nombre de participants demeure élevé, tout comme le taux de satisfaction à l'égard de ces rencontres. Leur objectif est de transmettre aux administrateurs, l'information essentielle à l'exercice de leur mandat. Cette activité est privilégiée par la direction générale afin de maintenir des liens étroits avec les administrateurs et leur assurer la diffusion d'une information de qualité.

4

café-rencontres

303

participants

91%

de satisfaction

Trois chantiers majeurs

Au cours de l'année 2025-26, les membres du CA se sont employés à redéfinir un ensemble de procédures dans trois grands secteurs pour un fonctionnement optimal et harmonisé au sein de notre organisation.



Le comité « règlements »

L'objectif était de réviser le modèle de règlements généraux des clubs qui n'avait pas été mis à jour depuis 2015. Ce travail est nécessaire afin de conserver une réglementation cohérente de l'évolution de notre organisation ainsi que des règles de gouvernance et la législation qui évoluent. Les résultats seront communiqués prochainement aux administrateurs des clubs.

Le comité « politiques et procédures »

L'objectif était de poursuivre la rédaction de politiques administratives visant une saine gouvernance. À cet effet, 19 procédures ont été révisées. Elles couvrent un large éventail allant des conditions d'annulation d'activités, aux tarifs de frais de déplacement en passant par le soutien financier accordé aux responsables d'activités lors de représentations en dehors de notre région. De nouvelles directives gouvernementales ont aussi obligé le comité à rédiger une politique pour répondre à des exigences de la CNESST.

Le comité « élections »

L'objectif du comité était d'harmoniser et de structurer l'ensemble des procédures électorales, de la mise en candidature jusqu'à la tenue du scrutin et les rapports d'élection.

Pour ce faire, on a élaboré des procédures conformes à ce qui est courant dans les grandes organisations, rédigé ces pratiques et formé des responsables d'élections ainsi que toute personne impliquée, dans le processus. Au cours de ces travaux, le bureau régional a mis en place une plateforme en ligne dédiée au suivi des élections. Celle-ci a permis de centraliser les procédures électorales de chaque club et d'en consigner les résultats finaux, assurant ainsi un processus plus structuré, facile d'utilisation et plus efficace.

La reconnaissance

Place des bénévoles

Dans le cadre du vaste projet **Bénévolement 2.0**, nous avons poursuivi cette année le volet consacré à la reconnaissance, un aspect qui nous tient particulièrement à cœur.

C'est dans cet esprit que s'inscrit la *Place des bénévoles*, un espace privilégié dans notre infolettre et sur notre site web, dédié à la mise en lumière de bénévoles qui se démarquent par leur engagement exceptionnel au sein de notre organisation. La plupart de ces personnes nous sont proposées par les clubs eux-mêmes, témoignant ainsi de l'appréciation concrète de leurs pairs. Ces portraits permettent non seulement de souligner leur précieuse contribution, mais aussi d'en inspirer d'autres à s'impliquer.

Vingt-trois bénévoles ont été honorés en 2025-2026.



Les adhésions

Adhésions par secteur

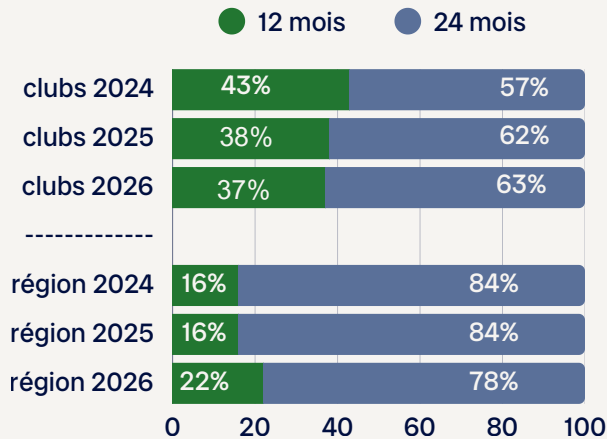
Secteurs	2024-2025	2025-2026	% de progression
Alma - Lac-Saint-Jean Est	3 126	3 245	4,4 %
Bas-Saguenay	2 146	2 221	0,05 %
Chicoutimi	1 559	1 607	2,4 %
Domaine-du-Roy	5 020	4 978	-2,3 %
Jonquière	2 539	2 673	5,2 %
Maria-Chapdelaine	3 341	3 379	1,1 %
Régional	16 648	18 103	8,7 %
GRAND TOTAL	34 950	35 215	0,7 %

À souligner :

- Une diminution négligeable des membres dans le secteur Domaine-du-Roy
- Jonquière poursuit sur sa lancée avec une progression de 5,2 %, alors que ce secteur avait enregistré l'an dernier la plus forte croissance de la région, avec 8,2 %
- Ce sont les membres régionaux qui ont connu la plus forte croissance à 8,7%.

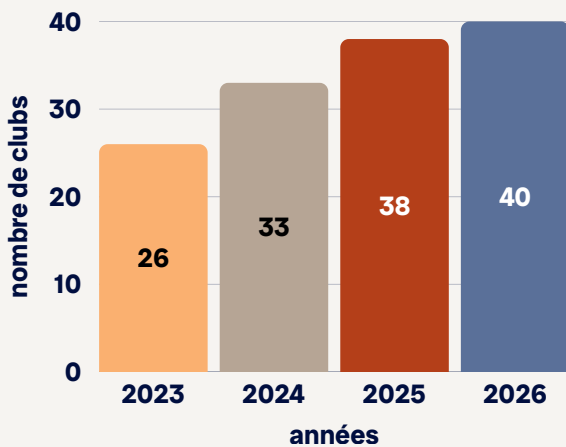
Répartition des adhésions par période (12-24 mois)

On perçoit un réel engouement pour la carte à échéance de 24 mois au cours des 3 dernières années.



Service postal de renouvellement des membres

Depuis 3 ans, il est à noter une augmentation du nombre de clubs utilisant le service postal offert par le bureau régional pour les adhésions et renouvellements, ce qui allège le travail des bénévoles et permet aux membres de s'inscrire eux-mêmes en recevant leur formulaire à domicile.



Simplification des avis de renouvellement

Le bureau régional a modifié sa procédure, à la satisfaction des clubs. Les avis, autrefois envoyés chaque mois, sont désormais préparés pour une période de six mois, tout en restant répartis mensuellement. Les clubs disposent ainsi de plus de flexibilité pour en assurer la gestion.

Salon 50+ et Jeux FADOQ



11, 12 et 13 avril 2025 au Centre Mario-Tremblay d'Alma

Avec son thème «*En vert et pour tous*», la FADOQ, région Saguenay—Lac-Saint-Jean—Ungava a placé le développement durable au cœur de l'édition 2025. Dans les faits, l'organisation a mis en place une démarche structurée visant à réduire son empreinte environnementale à toutes les étapes et en faire un événement écoresponsable. Ce projet ambitieux s'inscrit dans une vision globale du développement durable qui inclut une dimension sociale essentielle : améliorer la qualité de vie, favoriser les relations humaines et promouvoir la santé globale.

Actions réalisées en conformité avec le thème :

- Formation de l'équipe auprès du Centre québécois des événements écoresponsables (CQEER)
- Réutilisation de matériaux et d'objets pour les kiosques, le décor, l'équipement, les cocardes et une partie du matériel logistique
- Fabrication locale de trophées, en partie à partir de matériaux récupérés
- Utilisation de papier recyclé pour le programme
- Formation et création d'une brigade verte pour la gestion des matières résiduelles
- Collaboration avec la RMR et le Groupe Coderr
- Valorisation des pratiques écoresponsables chez les exposants
- Réduction au minimum du papier et des matériaux jetables tel que le plastique (entre autres au restaurant)



À souligner

Ce salon, au-delà de son caractère original par son thème, s'inscrit parfaitement dans la continuité en ce qui a trait au taux de satisfaction des exposants et à l'assistance. Cela dit, notons une augmentation du nombre d'exposants de 77 en 2024 à 90 en 2025. Nos tirages moitié-moitié ont connu un grand succès.

Les données essentielles

- 90 kiosques : une augmentation de 18 % par rapport à l'an passé
- 9 000 visiteurs
- 13 disciplines
- 828 joueurs

Conférenciers vedettes

Trois personnalités connues ont présenté une conférence dans la salle de créativité.

Assistance totale :
650 personnes
 87% de la capacité de la salle



vendredi :
Martin Carli



samedi :
Marina Orsini



dimanche :
Gildor Roy

Taux de satisfaction des exposants

3 chiffres à retenir :

93,3 % satisfaits de l'activité en général

80 % pensent participer à nouveau

33,3 % en était à leur première participation



Moitié-moitié

Ventes totales de **8 886 \$** pour un montant de **4 443 \$** contribuant au financement de l'évènement.

Pour un vieillissement réussi

Se maintenir en forme
S'informer et s'enrichir
Voyager et sortir

Ces trois axes reflètent les valeurs de la FADOQ et s'appuient sur les plus récentes études scientifiques (2024-2026) sur le vieillissement. Celles-ci montrent qu'un vieillissement réussi repose sur une approche globale combinant activité physique, stimulation intellectuelle et vie sociale active. Ensemble, ces piliers contribuent non seulement à prolonger la vie, mais aussi à maintenir l'autonomie et à prévenir le déclin cognitif.

Se maintenir en forme

Le pickleball

La popularité du pickleball ne se dément pas. On compte toujours plus de membres de la FADOQ qui participent à ce sport de façon régulière.

Alma

sessions automne et hiver

24 semaines
510 inscriptions

Dolbeau

session automne

12 semaines
66 inscriptions

1 tournoi

40 inscriptions

5 cliniques de perfectionnement

42 inscriptions

Le total d'inscriptions à l'ensemble des activités est de 607 soit une augmentation de 50% par rapport à l'an passé qui était de 400.



Les Clics-en forme

Ces activités virtuelles de conditionnement physique gagnent en popularité année après année. En 2025, toutes sessions confondues, elles affichent une hausse d'environ 15 %.

Soulignons par ailleurs que cette activité, anciennement appelée *séances virtuelles de mise en forme*, a été renommée **Clics-en forme**. Cette nouvelle appellation s'inscrit dans une volonté d'unifier l'ensemble de nos activités en ligne en les faisant débiter par le mot « clic », comme les *Clics-neurones* et les *Clics-conférences* (page 20).

session automne

13 semaines
112 participants

session hiver

13 semaines
115 participants

Les Jeux régionaux

Comme chaque année, les Jeux régionaux se sont déroulés dans le cadre du Salon 50+ et Jeux FADOQ (voir pages 16 et 17 pour plus de détails). L'évènement s'est tenu les 11, 12, 13 et 26 avril 2025 sur différents sites, principalement au Centre Mario-Tremblay (CMT) à Alma. Rappelons que ces compétitions permettent aux participants de se qualifier pour les Jeux provinciaux.

À souligner :

- **828 joueurs** ont participé, soit une légère hausse par rapport à 2024-2025 (817 joueurs).
- **13 disciplines** étaient au programme, incluant le retour des petites quilles.
- Une augmentation marquée du nombre de participants au cribble, passant de 44 en 2024-2025 à 84 cette année.
- La création d'un **nouveau trophée** signé FADOQ, en cohérence avec une approche axée sur le développement durable.
- Plus de **100 bénévoles** ont contribué au bon déroulement de l'évènement.



Le **tournoi de golf** qui s'inscrit dans le cadre de ces jeux, a eu lieu le 4 juin 2025 au club de golf de Chicoutimi.

À souligner :

16 femmes et 38 hommes ont participé au tournoi.

Après leur parcours, les golfeurs ont pu participer au « Défi trou d'un coup », qui a permis de récolter 275 \$.

Comme pour toutes les disciplines, les gagnants se sont qualifiés pour les Jeux provinciaux.

Les Jeux provinciaux

Ces grandes compétitions provinciales se sont déroulées les 23, 24 et 25 septembre 2025 à Laval. Plus de 1 100 athlètes provenant de 16 régions du Québec se sont affrontés dans 11 disciplines. Vingt-cinq athlètes représentaient notre région.

Notre participation

Nos joueurs ont participé à 4 disciplines : les grosses quilles avec handicap, le pickleball, le baseball-poches et le golf.

Nos médailles



S'informer et s'enrichir



Clics-conférences

Nous avons poursuivi cette année nos Clics-conférences. La participation a diminué, passant de 91 à 51 participants en moyenne, en raison d'une présence moindre de membres d'autres régions, qui ont imité notre « si bonne idée » et offrent désormais cette activité chez eux.

Cela dit, certaines conférences se sont démarquées, notamment sur la santé, la généalogie et les droits des aînés, suscitant un vif intérêt. En somme, l'activité demeure tout à fait pertinente et appréciée dans notre région.

8

conférences

408

participants



Clics-neurones : une croissance impressionnante !

Les Clics-neurones n'ont jamais été aussi populaires : une hausse spectaculaire de 167 % de la participation. Cela s'explique probablement par une relance de cette activité sur nos plateformes avec un nouveau nom (nous sommes passés d'*activités ludiques intellectuelles* en ligne à **Clics-neurones**). Cela dit, la grande diversité et l'enrichissement continu des jeux offerts compte sûrement beaucoup pour ce succès. Il est clair que cette activité répond à un besoin réel.

2024-2025

7 791

interactions

200 jeux
12 catégories

2025-2026

20 800

interactions

240 jeux
12 catégories

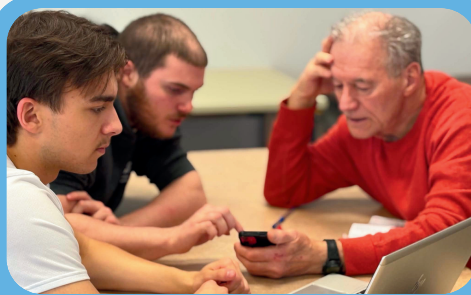
Les sorties-découvertes

Au cours de la dernière année, la FADOQ a renforcé son ancrage dans la communauté grâce à des collaborations fructueuses avec trois organismes régionaux. Ces partenariats ont permis de diversifier l'offre d'activités en favorisant l'apprentissage, le développement de compétences et la participation citoyenne.



Co^{lab} d'Alma

découvertes de technologies innovantes et des savoir-faire pratiques



Centre de formation professionnelle d'Alma

partage de connaissances avec des étudiants en accompagnement numérique



Régie des matières résiduelles

sensibilisation aux enjeux environnementaux

Ces collaborations, grandement appréciées, ont généré des retombées positives auprès des participants. Ils ont appris des choses, fait des découvertes et continué de s'enrichir.

Activités	Organisme collaborateur	Participants
Comprendre les imprimantes 3D	Co ^{lab} d'Alma	9
Impression laser : fabrication de planche à découper	Co ^{lab} d'Alma	9
Atelier <i>Répare tes trucs</i> : objets d'usage courants	Co ^{lab} d'Alma	48
Assistance informatique pour l'usage de ses appareils numériques	Centre de formation professionnelle d'Alma	30
Visite d'un centre de tri pour sensibiliser au recyclage et à la consommation	RMR Lac-Saint-Jean	58
	TOTAL DE PARTICIPANTS	154

Voyager et sortir

Les sorties-repas

Les sorties-repas combinent plaisir de la table, découvertes et moments de partage. Chaque activité propose une expérience conviviale alliant gastronomie, animation et exploration de lieux uniques de notre région.

Au cours de l'année, les participants ont découvert des endroits variés (auberge patrimoniale, restaurant-galerie et site offrant une vue sur les bateaux de croisière) tout en profitant d'animations dynamiques favorisant les échanges.



Auberge du Presbytère du Mont Lac-Vert

15 participants

Pavillon noir, La Baie

49 participants

Ferme 5 étoiles, Sacré-Coeur

40 participants

Restaurant Le Margot

40 participants

144

participants



Sorties de courte durée

Ces sorties de courte durée (un ou deux jours) sont très prisées de nos membres. Elles offrent des escapades simples, des découvertes locales, des moments conviviaux, le tout à faible coût. Soulignons que la sortie d'un jour à Québec a connu un grand succès: devant la forte demande, deux départs supplémentaires ont été ajoutés.

278

participants

Péribonka/Sainte-Jeanne-d'Arc
randonnée vélo et
visite d'une ferme
laitière moderne

60 participants

Centre-du-Québec
architecture,
éoliennes et champ
de canneberges

53 participants

Québec
bibliothèque du
Parlement,
restaurant le
Parlementaire et
marché de Noël

165 participants

Les voyages-vélo

Depuis 2008, la FADOQ régionale fait rayonner ses voyages à vélo dans tout le réseau FADOQ. Conçus pour les 50 ans et plus, ces séjours misent sur des parcours sécuritaires, accessibles et inspirants, où chaque coup de pédale rime avec découverte. Certaines destinations allient une partie croisière. Chaque itinéraire est soigneusement élaboré en tenant compte des capacités et des attentes des participants, afin d'offrir des parcours à la fois accessibles et enrichissants.

Cette année encore, la programmation est ambitieuse : sur les 8 voyages proposés, 5 mettent le cap sur l'Europe, 3 se déroulent au Canada, sans oublier le classique et incontournable *tour du lac Saint-Jean*.

Un chiffre qui parle

561 personnes

ont pris part à l'une ou l'autre de nos sorties, d'une journée à deux semaines. L'an dernier, elles étaient 279. Rien de moins que le double. Une hausse remarquable ! Cette progression s'explique en partie par une offre encore plus importante et un intérêt croissant pour ce type d'activités.

Conclusion : nos membres aiment sortir... et nous allons continuer à leur en donner toutes les occasions, simplement et efficacement.



Destination	Description	Type	Durée
Hollande	Super tour des tulipes	vélo-bateau	10 jours
Le Danube	Histoire et nature	vélo-bateau	12 jours
Allemagne	Paysages et histoire : le Rhin et la Moselle	vélo-bateau	12 jours
Bruges-Amsterdam	Paysages, péniches et visites culturelles	vélo-bateau	14 jours
Italie - Les Pouilles	Histoire, paysages et cuisine locale	vélo	12 jours
Ontario	Lac Ontario et Parc national Sandbanks	vélo	5 jours
Îles du Saint-Laurent	Les charmes et les paysages du grand fleuve	vélo	5 jours
Tour du lac Saint-Jean	Paysages magnifiques et produits du terroir	vélo	4 jours
TOTAL DE PARTICIPANTS		139	

Communications avec les membres

En 2025-2026, la FADOQ a poursuivi ses efforts pour informer ses membres via les médias sociaux. Les résultats montrent une hausse des visites du site web, une progression des abonnés Facebook et un intérêt soutenu pour l'infolettre. Ces données confirment l'importance croissante de nos plateformes numériques dans les habitudes des membres.

Infolettre

Indicateurs	2024-2025	2025-2026
Abonnées	10 447	11 077
Parutions	39	45
Ouverture	53,5 %	54,3 %

À souligner

30 % de nos membres sont abonnés à l'infolettre. Ce taux est identique à celui observé à l'échelle provinciale, ce qui confirme l'intérêt et des membres de notre région envers nos communications.

Site web

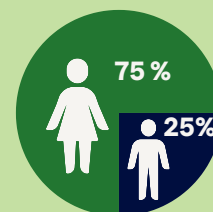
Indicateurs	2024-2025	2025-2026
Visites	48 846	73 790
Utilisateurs	38 327	39 512
Pages vues	190 167	204 161

À souligner

Le nombre de visites a augmenté de **50%** en un an. Cette croissance montre que le site est de plus en plus consulté et reconnu comme une source d'information fiable.

Facebook

Années	Abonnés
2023-24	2 652
2024-25	2 978
2025-26	3 478



À souligner

Le nombre d'abonnés est en hausse constante chaque année, avec une progression de 31 % en trois ans. Cela reflète l'intérêt croissant pour notre page et nos contenus.

Application mobile

Indicateurs	2023-2024	2024-2025	2025-2026
Membres-utilisateurs	9 972 (30%)	12 628 (36%)	15 798 (45%)
Membres avec carte virtuelle	9 006	11 656	14 913
Renouvellement via l'application	1 861	3 066	3 849

À souligner

On compte maintenant 45% de nos membres qui sont des utilisateurs de l'application mobile FADOQ. En trois ans, on peut parler d'un virage important.

Les chroniques

Les chroniques occupent une place stratégique dans nos communications externes. Elles assurent une **présence régulière et soutenue** de la FADOQ dans deux médias de la région.

	NousTV	CKAJ
Émissions	15	34
Sujets	47	130
Diffusions hebdo	27	1



En Mouvement

Nous bénéficions également d'une visibilité dans les hebdomadaires de Trium Médias grâce aux pages **En Mouvement**. Elles sont consacrées à la diffusion des activités de la FADOQ régionale.

4

parutions

12

sujets

Plus une édition spéciale de 28 pages pour Le Salon 50+ et Jeux FADOQ.

Communications externes

Encore cette année, la FADOQ, région Saguenay-Lac-Saint-Jean-Ungava a maintenu une présence soutenue dans les médias de la région. Cette visibilité est essentielle pour faire connaître nos activités et porter la voix des personnes de 50 ans et plus sur des enjeux sociaux qui les concernent.

Par ses interventions, la FADOQ s'affirme comme un acteur crédible, influent et une référence incontournable sur toutes les questions touchant les 50 ans et plus, au bénéfice de l'ensemble de la société.

Nos interventions médiatiques prennent différentes formes, les voici.

Les entrevues

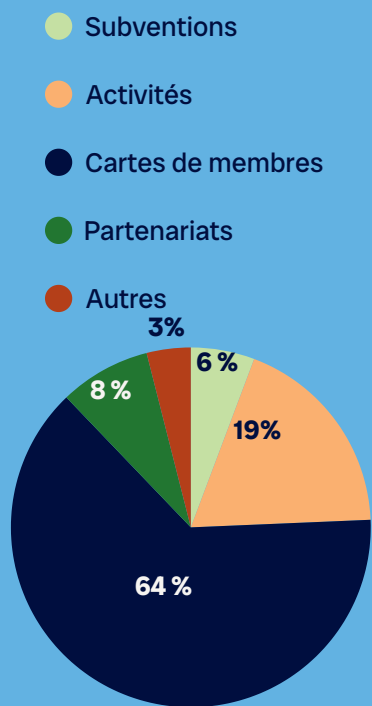
En 2025-26, la FADOQ a accordé **27 entrevues** dans les médias régionaux. Plusieurs sujets à caractère social ont retenu l'attention tels que les attentes des aînés dans le cadre des élections fédérales, la sécurité dans les résidences pour aînés (RPA) et le soutien à domicile. De plus, notre **Salon 50+ et les Jeux FADOQ** a bénéficié d'une couverture médiatique accrue par rapport à l'année précédente.

Les sujets	total : 23
régionaux	9
socio-économiques	14
Les médias	
Radio-Canada	12
téles et radios privées	14

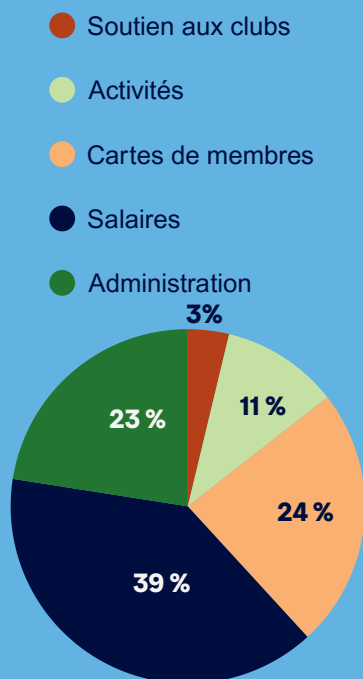
États financiers

Résultats pour l'exercice terminé le 31 mars 2026

	2026	2025
Produits	\$	\$
Subventions - Nouveaux horizons		3 754
Subventions - Programme Québec ami des aînés - soutien aux actions locales et régionales - MELS	9 500	9 500
Subventions - Regroupement loisirs et sports	25 000	27 970
Subventions - Croix-Rouge		29 988
Activités	124 220	153 094
Connais-tu ta région ?	946	6 423
Programme loisirs actifs	33 765	25 463
Subvention Mirella et Lino Saputo		25 000
Autres activités	38 978	27 908
Jeux provinciaux	9 237	7 314
Inscriptions	10 097	9 380
Ententes de partenariat	10 000	17 500
Promotions et commandites	35 995	26 845
Kiosques	39 146	35 203
Cartes de membres	757 002	735 841
Intérêts	45 313	44 894
Ristournes sur polices d'assurances	51 718	57 976
(Ajustement) ventes d'articles aux clubs affiliés	222	1 102
Amortissement des apports reportés afférents aux immobilisation corporelles	695	730
	1 191 834	1 245 885



Charges	2026	2025
	\$	\$
Salaires et charges sociales	450 154	458 080
Achats des cartes de membres	272 071	254 728
Créances douteuses	6 896	2 290
Publicité et promotion	15 338	19 329
Frais de représentation	24 149	24 621
Assurances	6 690	2 282
Intérêts et frais bancaires	4 674	4 870
Frais de bureau	77 437	65 559
Services professionnels	17 332	16 721
Entretien et réparations	3 617	3 646
Frais de location	47 928	34 385
Animation	18 205	18 228
Télécommunications	2 666	3 738
Inscriptions	1 010	1 305
Connais-tu ta région ?	318	5 903
Programme loisirs actifs	34 193	30 002
Frais d'activités	99 304	89 740
Frais de déplacements - Achats	192	1 100
Congrès et assemblée annuelle	8 797	30 983
Frais de condo	24 085	20 320
Soutien au développement des secteurs	3 483	4 880
Traiteur	12 085	9 925
Amortissement des immobilisations corporelles	15 200	16 494
	1 145 824	1 119 129
Excédent des produits sur les charges	46 010	126 757





	2026	2025
ACTIF À COURT TERME	\$	\$
Encaisse	243 578	256 633
Certificat de placement garanti	1 240 348	1 085 794
Débiteurs	110 512	136 729
Stocks	26 457	29 646
Frais payés d'avance	8 283	3 653
SOUS-TOTAL	1 629 178	1 512 635
Immobilisations corporelles	276 233	291 433
	1 905 411	1 804 068
PASSIF À COURT TERME	\$	\$
Créditeurs et charges à payer	44 832	36 058
Apports reportés	525 574	478 320
SOUS-TOTAL	570 406	514 378
Apports reportés afférents aux immobilisations corporelles	15 981	16 676
	586 387	531 054
ACTIFS NETS	\$	\$
Investis en immobilisations	260 252	274 757
Affectés à des fins particulières (Jeux)	24 367	43 987
Affectés à des fins particulières	160 000	60 000
Affectés à la réserve bâtiment	200 000	200 000
Non affectés	674 405	694 270
SOUS-TOTAL	1 319 024	1 273 014
	1 905 411	1 804 068

Les partenaires

Année après année, la FADOQ a le privilège de pouvoir compter sur l'engagement de partenaires exceptionnels, dont la contribution est essentielle au succès de nombreuses activités. Leur appui nous permet bien des initiatives comme la possibilité d'offrir l'entrée gratuite à notre Salon 50+.

En choisissant de soutenir la FADOQ, ces partenaires posent un geste porteur de sens. Ils s'associent à une mission qui vise l'amélioration des conditions de vie des personnes de 50 ans et plus, le maintien de leur autonomie ainsi que la défense de leurs droits. Par leur engagement, ils participent activement à bâtir une société plus inclusive et bienveillante, au bénéfice non seulement de nos membres, mais de l'ensemble de la population des 50 ans et plus.

Nous leur exprimons notre reconnaissance et nous les remercions de faire une réelle différence.



**Merci à notre Grand partenaire
et commanditaire**



notre partenaire



