Édition Hiver 2027· Volume 36, N° 2

À vous de bouger

Laval

À découvrir ce mois-ci

De nouveaux projets, des conférences, de nouvelles activités ...



FADOQ
Laval



Mot de la **directrice générale**



Chers membres,

La FADOQ – Région de Laval poursuit son développement avec une ambition claire : permettre au plus grand nombre de Lavallois de 50 ans et plus de demeurer actifs et en santé.

Grâce à notre nouveau partenariat avec le ministère de l'Éducation du Québec, nous pourrons élargir notre portée et rejoindre davantage de personnes peu ou pas actives.

C'est avec cœur et conviction que notre équipe développe de nouvelles activités et de nouveaux programmes pour enrichir votre expérience et mieux répondre à vos besoins.

Au plaisir de vous retrouver très bientôt,

Aude Chevalier Dailly
Directrice générale

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



Chers membres,

À la FADOQ de Laval, notre engagement envers les personnes de 50 ans et plus demeure au cœur de chacune de nos actions. Notre volonté est claire : contribuer à préserver et à améliorer leur qualité de vie, tout en favorisant un vieillissement actif, autonome et épanouissant.

Au quotidien, nous sommes présents pour informer, sensibiliser, outiller et accompagner notre communauté face aux grands enjeux qui la concernent. Santé et prévention de la maltraitance, sécurité financière, revenu et retraite, accès à un logement adapté : ces priorités guident nos interventions et nos représentations.

Plus que jamais, nous souhaitons être une voix forte, attentive et mobilisatrice, afin que chaque personne puisse avancer en âge avec dignité, confiance et pouvoir d'agir.

Gilles Sénécal
Président du conseil d'administration

LE SAVIEZ-VOUS ?

Dès le 21 décembre, vous pourrez inviter un ami non-membre à s'inscrire aux activités de la FADOQ – Région Laval et à en profiter avec vous ! Les inscriptions pour les membres débutent quant à elles le 1er décembre. Faites passer le mot en partageant cette information avec un ami qui aimerait découvrir nos activités !

Infos spéciales

Fêtes de fin d'année

Dîner de Noël



Mercredi 9 décembre à 12 h, venez souligner le temps des Fêtes avec les membres de la FADOQ au Portovino! Profitez d'un cocktail-repas de 4 services, apportez votre vin, pour 65 $ taxes et pourboire inclus. Tirage de présence et moitié-moitié!

Campagne des paniers de Noël 2026

Aidez-nous à récolter des denrées pour les paniers de Noël afin de répandre la magie de Noël dans chaque foyer.

Vous pouvez déposer vos denrées non périssables au bureau régional de la FADOQ – Région de Laval entre le 15 novembre et le 10 décembre, pendant les heures d'ouverture.

Si vous souhaitez aider à préparer les paniers de Noël, nous vous invitons à communiquer directement avec le Centre de bénévolat de Moisson Laval au 450 681-6164.

centre de bénévolat moisson laval





De beaux projets à venir !

Bouger pour mieux vieillir!

Et si le Québec devenait la nation la plus active? C'est l'ambition que s'est donnée la FADOQ! Pour y contribuer, l'organisation s'est associée au ministère de l'Éducation du Québec afin d'encourager les personnes de 50 ans et plus à bouger davantage et à intégrer l'activité physique à leur quotidien.

Cette initiative porte déjà ses fruits : près de 75 000 personnes participent chaque semaine aux activités proposées. Et l'objectif est encore plus ambitieux : atteindre les 100 000 participants!

À Laval, cette volonté de faire bouger les gens se concrétisera dès la fin octobre par le déploiement d'une ressource dédiée qui proposera des activités physiques aux résidents de certains HLM pour aînés. Cette démarche vise notamment les personnes ayant des moyens financiers limités ou un accès restreint aux activités de loisirs. Parce que bouger devrait être à la portée de tous, la FADOQ souhaite contribuer à rendre l'activité physique plus accessible.

Car bouger, c'est bien plus que faire de l'exercice! C'est aussi prendre soin de sa santé, préserver son autonomie et améliorer sa qualité de vie. En favorisant le mouvement et les saines habitudes de vie, cette initiative contribue au bien-être des aînés de notre communauté.

Bouger près de chez soi !

Pour permettre aux personnes de 50 ans et plus de rester actives sans avoir à parcourir de longues distances, la FADOQ souhaite développer une programmation d'activités physiques à prix abordable dans plusieurs quartiers de Laval, notamment à Saint-François et à Sainte-Dorothée.

L'objectif? Rendre l'activité physique accessible à tous, quels que soient les revenus ou les moyens de déplacement. Au programme: marche nordique, Zumba Gold, yoga sur chaise et bien d'autres activités adaptées aux capacités et aux besoins de chacun. De belles occasions de bouger, de garder la forme et de faire le plein d'énergie près de chez soi!

SUIVEZ-NOUS!

Abonnez-vous à notre infolettre régionale pour avoir accès aux dernières nouvelles, activités, événements et rabais.



À la une

Rendez-vous de la FADOQ, clinique d'impôt,...

HEMA -QUÉBEC COLLECTE DE SANG

Pour une quatrième année consécutive, la FADOQ – Région de Laval est fière de s'associer à Héma-Québec une collecte de sang.

Un seul don de sang peut contribuer à sauver **jusqu'à quatre vies.**

Date : le mardi 16 mars 2027
Lieu : Parc de la Rivière-des-Mille-Îles, 345, boul. Sainte-Rose, Laval (Québec), H7L 1M7 – 2e étage

Plus de détails à venir dans nos infolettres.
Si vous désirez agir à titre de bénévole pour cet événement, communiquez-nous votre intérêt par courriel : loisirs@fadoqlaval.com

LES RENDEZ-VOUS DE LA FADOQ - RÉGION DE LAVAL

Conférence Aînés-Avisés, lutte contre l'intimidation et la maltraitance, prévention des chutes, crédits d'impôt en quelques mots, fin de vie : parlons-en!

En partenariat avec l'Association lavalloise des proches aidants, vous pourrez également assister à une conférence sur la conciliation travail-proche aidance.

Cet hiver, nous vous proposons une vaste série de conférences et d'ateliers pour répondre à vos attentes.

Rendez-vous sur notre site Web pour connaître les dates et les lieux des conférences!

CLINIQUE D'IMPÔT 2026

Depuis maintenant huit ans, la FADOQ – Région de Laval offre à ses membres le service de clinique d'impôts à un tarif très avantageux. Consultez notre infolettre pour connaître les dates, les processus d'inscription et les coûts de ce service.

Veuillez noter que ce service est offert exclusivement aux adhérents de la FADOQ.

Rester à l'affût de l'infolettre du 29 janvier 2027

Inscription par téléphone à partir du 2 février 2027



Programmation saisonnière

Pour mieux répondre aux besoins des membres, des activités seront offertes dans plusieurs secteurs de Laval. Les inscriptions se font directement sur notre site Web, où vous pourrez consulter les détails de chaque activité et remplir votre formulaire d'inscription en ligne.

Début des inscriptions pour la session d'hiver :

Le 1er décembre 2026 à 9h00

Activités culturelles						
Cours	**Jour**	**Coût**	**heure**	**Date**	**Nb semaine**	**Lieu**
Baladi débutant	Lundi	83$	18h30	11/01/2027	11	Centre communautaire Simonne-Monet-Chartrand
Club musée: Musée Mc Cord	Consulter le site web pour plus d'informations					
Club musée: Redpath	Consulter le site web pour plus d'informations					
Club musée: Château Ramsey	Consulter le site web pour plus d'informations					

Évènements						
Cours	**Jours**	**Coût**	**Horaire**	**Début**	**Nb semaine**	**Lieu**
5@7 de Noël Pickleball Badminton	Mercredi	Payable sur place	17h00	2026-12-16	1	Boston Pizza
Diner de Noël des membres	Mercredi	65$	12h00	2026-12-09	1	Portovino
Cabane à sucre	Mercredi	60$	18h00	2027-03-24	1	La ferme aux Vieux Chênes
Collecte de sang	Mardi	gratuit	13h30	2027-03-16	1	Parc de la rivière des Mille-Îles
Soirée dansante	Mardi	15$	19h00	2027-01-26	1	Résidence Ivvi
Soirée dansante	Mardi	15$	19h00	2027-02-23	1	Résidence Ivvi
Soirée dansante	Mardi	15$	19h00	2027-03-30	1	Résidence Ivvi

Activités physiques et sportives						
Cours	**Jours**	**Coût**	**Horaire**	**Début**	**Nb semaine**	**Lieu**
Badminton	Lundi	154 $	15h30	2027-01-18	11	Complexe Bois-de-Boulogne
Billard	Lundi	125$	13h00	2027-01-11	11	Dooly's Laval
Boxe adapté	Vendredi	166 $	13h30	2027-01-29	8	Gym extrême évolution
Cardio en musique	Jeudi	40$	10h30	2027-01-14	9	à venir
Cardio en musique	Jeudi	40$	14h30	2027-01-14	9	à venir
Coordination active A	Jeudi	40$	9h30	2027-01-14	9	à venir
Coordination active B	Jeudi	40$	13h30	2027-01-14	9	à venir
Danse en ligne	Jeudi	143 $	10h00	2027-01-14	11	Centre communautaire St-Joseph
Danse en ligne country débutant	Mardi	156 $	19h45	2027-01-12	12	Pavillon Bois-Papineau
Danse en ligne country intermédiaire	Mardi	156 $	18h30	2027-01-12	12	Pavillon Bois-Papineau
Karaté adapté	Jeudi	175 $	15h00	2027-01-21	10	Dojo KFJ
Marche nordique	Mercredi	120$	10h30	2027-01-27	8	Parc Bernard Landry
Tai-Chi	Mercredi	100 $	15h30	2027-01-13	10	Centre communautaire Regent Martimbeau
Yoga sur chaise A	Mardi	68$	10h00	2027-01-19	9	Pavillon Bois-Papineau
Yoga sur chaise B	Jeudi	68$	11h00	2027-01-21	8	Centre communautaire Regent Martimbeau
Zumba Gold	Mercredi		10h00	2027-01-20	11	Centre communautaire Jean-Paul Campeau

Nous tenons à vous informer qu'il n'y aura pas d'aquaforme à l'hiver et au printemps 2027, la piscine du Centre du Sablon étant fermée pour rénovations. Nous sommes désolés de cette situation et nous verrons par la suite ce qu'il sera possible d'offrir. Merci de votre précieuse collaboration.

Cours	Jours	Coût	Horaire	Début	Nb semaine	Lieu
Pickleball Libre						
Pickleball A - Avancé	Mercredi	110 $	9h00	2027-01-27	10	Complexe Bois-de-Boulogne
Pickleball B - Débutant-inter	Mercredi	110 $	11h00	2027-01-27	10	Complexe Bois-de-Boulogne
Pickleball C- tous niveaux	Jeudi	110 $	11h30	2027-01-28	10	Complexe Bois-de-Boulogne
Pickleball D - Débutant-inter	Mercredi	110 $	13h00	2027-01-27	10	Complexe du sablon
Pickleball E - Débutant-inter	Lundi	110$	11h00	2027-01-18	10	HBLL
Pickleball F - Avancé	Lundi	110$	13h00	2027-01-18	10	HBLL
Pickleball G - Avancé	Mardi	110$	11h00	2027-01-19	10	HBLL
Pickleball H - Débutant-inter	Mardi	110$	13h00	2027-01-19	10	HBLL
Pickleball J - Débutant	Mardi	110$	11h00	2027-01-19	10	HBLL
Cours de Pickleball						
Initiation - 1 cours	Vendredi	50 $	13h00	2027-01-15	1	HBLL
Initiation - 1 cours	Vendredi	50 $	13h00	2027-01-22	1	HBLL
Initiation - 1 cours	Mercredi	45 $	9h00	2027-01-20	1	Complexe Bois-de-Boulogne
Perfectionnement - 1 cours	Mercredi	45 $	11h00	2027-01-20	1	Complexe Bois-de-Boulogne
Débutant - 4 cours	Mardi	110 $	11h00	2027-01-19	4	HBLL
Intermédiaire - 4 cours	Vendredi	200$	13h00	2027-01-29	4	HBLL







Activités sociales et éducatives						
Cours	**Jours**	**Coût**	**Horaire**	**Début**	**Nb semaine**	**Lieu**
Atelier Ainés-avisés	Lundi	Gratuit	13h30	2027-01-25	1	Centre communautaire Groulx
Atelier Ainés-avisés	Mercredi	Gratuit	13h30	2027-02-23	1	Centre communautaire Laval des Rapides
Atelier Prévention des chutes	Lundi	Gratuit	9h00	2027-02-15	1	Centre communautaire st-Joseph
Atelier Prévention des chutes	Mardi	Gratuit	13h00	2027-03-12	1	Espace citoyen des confluents
Atelier culinaire Choux et éclairs	Samedi	80$	10h00	2027-01-09	1	Atelier sucré-salé
Atelier culinaire Tartes salées	Samedi	92$	10h00	2027-01-23	1	Atelier sucré-salé
Atelier culinaire Pain maison	Samedi	70$	10h00	2027-02-13	1	Atelier sucré-salé
Atelier culinaire Pizza	Samedi	75$	10h00	2027-02-27	1	Atelier sucré-salé
Atelier culinaire Brioches	Samedi	75$	10h00	2027-03-13	1	Atelier sucré-salé
Atelier culinaire Sauces et accompagnements maison	Samedi	92$	10h00	2027-03-27	1	Atelier sucré-salé
Atelier reliure : fabrication d'un zine	Mercredi	65$ $	9h00	2027-02-03	1	Bureau FADOQ Laval
Atelier reliure : Les concertinas	Mercredi	65 $	9h00	2027-02-10	1	Bureau FADOQ Laval
Cours de généalogie intermédiaire	Mercredi	120 $	13h00	2027-02-03	2	Bureau FADOQ Laval
Café avec un policier	Mardi	Gratuit	10h00	2027-01-26	1	Café Concorde
Café avec un policier	Mercredi	Gratuit	10h00	2027-03-24	1	Café Concorde
Club de cartes et cribble	Mardi	Gratuit	13h00	2027-01-12	11	Bibliothèque Sylvain Garneau
Club échecs et dames	Mardi	40 $	13h30	2027-01-12	11	Café Concorde
Club de scrabble	Mercredi	40 $	13h00	2027-01-13	11	Café Concorde
Club de tricot	Vendredi	35 $	13h30	2027-01-15	10	Café Concorde
Conférence Santé cognitive et Alzheimer	Jeudi	Gratuit	18h30	2027-02-18	1	Centre communautaire St-Joseph
Conférence conciliation travail et proche aidance	Mercredi	Gratuit	13h30	2027-01-27	1	ALPA, 1850 boulevard le Corbusier, Laval

Activités sociales et éducatives (Suite)						
Cours	**Jours**	**Coût**	**Horaire**	**Début**	**Nb semaine**	**Lieu**
Cours informatique : Excel	Jeudi	125 $	13h00	2027-01-21	7	Bureau FADOQ - Laval
Cours informatique: Ipad-Iphone A	Lundi	125 $	9h00	2027-01-18	7	Bureau FADOQ - Laval
Cours informatique: Ipad-Iphone B	Lundi	125 $	13h00	2027-01-18	7	Bureau FADOQ - Laval
Cours informatique: Tablette et téléphone Android	Mardi	125 $	9h00	2027-01-19	7	Bureau FADOQ - Laval
Cours informatique: Ordinateur et Windows 11	Jeudi	125 $	9h00	2027-01-21	7	Bureau FADOQ - Laval
Dîner-rencontre janvier	Mercredi	Payable sur place	12h00	2027-01-20	1	Chez Lionel
Dîner-rencontre février	Jeudi	Payable sur place	12h00	2027-02-11	1	Boston Pizza
Dîner-rencontre mars	Mercredi	Payable sur place	10h00	2027-03-17	1	Kitchen 73

Le bureau régional se réserve le droit d'apporter des modifications à cette programmation après son impression, sans préavis. Il est donc important de consulter notre site Web ou notre infolettre pour prendre connaissance des changements apportés.

Politique des 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.
- Aucun remboursement après la date limite d'inscription à moins d'annulation de la FADOQ - Région de Laval.
- Consultez la politique des loisirs de FADOQ - Région de Laval sur notre site web pour connaître l'ensemble de nos conditions et de nos règlements.

Pour toutes questions sur la programmation, consultez le site web : fadoq.ca/laval/ ou appelez-nous au 450-686-2339

Les inscriptions à la session d'hiver débutent le mardi 1er décembre 2026, dès 9 h!
Inscrivez-vous sur notre site Web, à nos bureaux ou par téléphone.

Au plaisir de vous retrouver cet hiver!

Renouveler votre carte : qu'avez-vous à y gagner?

Pour rester actif, faire de belles découvertes et multiplier les occasions de vous faire plaisir!

Renouveler votre carte FADOQ, c'est profiter d'un vaste choix d'activités sportives et culturelles, de sorties, de voyages et de rencontres enrichissantes. C'est découvrir de nouvelles passions, briser la routine et partager de bons moments, près de chez vous comme ailleurs. Sans oublier les nombreux privilèges offerts par nos partenaires!

C'est aussi poser un geste concret pour soutenir la FADOQ dans sa mission de défendre les droits et les intérêts des personnes de 50 ans et plus.

Votre carte vous ouvre la porte à de nouvelles expériences et à une communauté dynamique. Renouvelez votre adhésion et continuez à en profiter pleinement!



Nos membres en parlent!

« Après la pandémie, je cherchais un endroit pour jouer au badminton en groupe et je l'ai trouvé avec la FADOQ. Je suis alors devenue membre et me suis inscrite au badminton. Merci FADOQ Laval pour toutes ces belles activités que vous nous offrez! »

— Un membre de la FADOQ-Laval



Les concerts avec l'Orchestre Symphonique de Laval

Notre beau partenariat avec l'Orchestre symphonique de Laval (OSL) est renouvelé cette année encore! Profitez d'un rabais de 20 % sur l'achat de billets de concert et laissez-vous séduire par une programmation riche et inspirante.
Pensez également aux concerts de musique de chambre, présentés les samedis après-midi à l'église Saint-Maurice de Duvernay.

Offerts à des tarifs abordables, ces concerts se déroulent dans un environnement à l'acoustique de qualité, idéal pour apprécier toute la beauté et la finesse de la musique classique.

Les lieux de nos cours d'hiver

Où se rendre ?



Atelier Sucré-Salé
528, 10e Avenue
Laval, QC, H7N 4E

Bibliothèque Sylvain Garneau
187, boul. Ste-Rose
Laval, H7L 1L7

Bureaux de la FADOQ
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-Sauvé
Laval, QC, H7R 3X8

Centre du Sablon
755, chemin du sablon
Laval, QC, H7W 4H5

Pavillon Boisé-de-Papineau
3235, boul. Saint-Martin Est
Laval, QC, H7E 5G8

Centre communautaire Groulx
4901 Rue St Joseph,
Laval, QC H7C 1H6

Centre communautaire Jean-Paul-Campeau
3781, boul. Lévesque Ouest
Laval, QC, H7V 1G6

Centre communautaire Bon Pasteur
387 Boul des Prairies,
Laval, QC H7N 2W4

Centre Simonne Monet Chartrand
3700 bul. Notre Dame
Laval, QC, H7V 1R4

Centre communautaire Régent-Martimbeau
455, rue de Lausanne
Laval, QC, H7K 3X9

Centre communautaire Ste-Dorothée
625, rue Sylvie
Laval, QC, H7X 2X2

Centre communautaire St-Joseph
1450, boulevard Pie-X
Laval, QC, H7V 3C1

Complexe sportif Bois-de-Boulogne
955, avenue de Bois-de-Boulogne
Laval, QC, H7N 4G1

Dojo KJF
1200 rue Vincent Massey
Laval, QC H7V 3N1

Dooly's
5528, boulevard des laurentides
Laval, H7K 2K2

Espace citoyen des confluents
1000 rue Marie-Uguay,
Laval, H7A 0K3

Gym Évolution extreme
4463, Desserte Nord A-440
Laval, QC, H7P 4W6

HBLL Laval
3395 Rue Bernard-Lefebvre,
Laval, QC H7C 0A5



Nos clubs FADOQ



Club Ile-Jésus

H030
tel : (514)688-3076
https://club.fadoq.ca/H030



Club St-François

H008
tel : (514)710-9650
https://club.fadoq.ca/H008



Club St-Urbain

H036
tel : (514) 815-1212
https://club.fadoq.ca/H036

Nos Clubs FADOQ ont aussi bénéficié du changement de l'image de marque.
Nouveaux logos, nouvelle infolettre, nouvelle page Web.
Nous vous invitons à consulter nos différentes plateformes électroniques pour découvrir leurs activités saisonnières.

Le « *un jour* »
est finalement arrivé.

APPRENEZ L'ÉBÉNISTERIE À VOTRE RYTHME

Débutants et passionnés sont les bienvenus

10 % DE RABAIS EXCLUSIF AUX MEMBRES FADOQ

L'École-Atelier d'ébénisterie inc.



Offre réservée aux membres FADOQ sur présentation d'une carte de membre valide. Le rabais ne peut être combiné à aucune autre promotion ou offre en vigueur. Certaines conditions s'appliquent. Pour plus d'information, visitez www.ecole-ebenisterie.com, composez le 450 436-1999 ou rendez-vous au 865, rue Alfred-Viau, Saint-Jérôme (Québec) J7Y 4N7.

La vie à la FADOQ

Jeux FADOQ 2026

Une magnifique récolte de médailles pour la FADOQ - Région de Laval cette année!

Nous félicitons chaleureusement tous les participants et participantes qui ont brillamment représenté notre région dans les différentes disciplines.

Au-delà des performances et des médailles, cette compétition est avant tout une belle occasion de mettre en valeur les personnes de 50 ans et plus, dans un esprit de camaraderie, de dépassement de soi et de plaisir.

Un bravo tout spécial à nos médaillés :
OR – Course de 10 km, catégorie femmes de 70 ans et plus : Francine Dubois
OR – Pétanque mixte : Gilbert Pernaudeau, Francine Gascon et Johanne Fortin
BRONZE – Course de 10 km, catégorie femmes de 50 à 59 ans : Isabelle Balency
BRONZE – Pétanque-atout : Suzanne Turcotte, Richard St-Onge, Pierre Bélanger, Frances Levesque et Alain Levesque
BRONZE – Golf, catégorie femmes de 65 ans et plus : Lise Brosseau et Frances Prévost

Bravo à toutes et à tous pour votre enthousiasme et votre engagement!









Soirées dansantes

Nous continuons les soirées dansantes après les belles soirées que nous avons passé cet été et cet automne.
Ambiance conviviale et bons musiciens au rendez-vous à chaque fois et le tout dans un endroit chaleureux! Rendez-vous cet hiver à la résidence IVVI , pour danser!



Découvrez vos nouveaux rabais



Alouettes de Montréal : 15% de rabais sur tous les matchs à domicile. Voir site web

Amir Val des brises: 10% de rabais sur le repas du membre, 5760 Robert Bourassa, Laval H7E 0A5

Bonjour Aujourd'hui et Après : 1 $ de rabais sur le prix régulier
800, rue de Montrose, Laval, QC, H7N 5B5

Boston Pizza : 10 % sur la facture du membre seulement
5840, boul. Robert-Bourrassa, Laval, H7E 0A5

Cardio plein-air : 10% de rabais sur une première inscription et un essai gratuit d'un entrainement: www.cardiopleinair.ca

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

Crèmerie Oh 3 singes : 15 % de rabais
1006 Rue de Callières, Laval, QC H7E 3N2

Ergo vie chez soi : 15 % de rabais sur tous ses services offerts aux membres de la FADOQ – Région de Laval.

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

La Cantine pour tous: 10$% de rabais sur les repas réguliers. Voir site web

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

Portovino : 10% de rabais sur le repas du membre, 7 jours/7
1160 Boul. le Corbusier, Laval, QC H7N 6J5

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

Merci à notre Grand partenaire et commanditaire

intact ASSURANCE

Reconnaissance des bénévoles

Célébrer ceux qui font toute la différence

À l'occasion de la Journée internationale des bénévoles, la FADOQ – Région de Laval souhaite rendre hommage à celles et ceux qui donnent généreusement de leur temps, de leur énergie et de leur cœur pour faire une différence dans leur communauté.

Les bénévoles sont au cœur de notre mission. Par leur engagement, leur dévouement et leur présence, ils contribuent directement à la vitalité de notre organisation et au bien-être de nos membres. Leur apport est indispensable : derrière chaque activité, chaque événement et chaque initiative, il y a des personnes passionnées qui font avancer les choses, souvent dans l'ombre, mais toujours avec un impact bien réel.









Jusqu'à 20 % de rabais en combinant vos assurances auto et habitation



Avec LibrEspace FADOQ^MD, profitez de ce rabais et de nombreux autres avantages exclusifs !

Appelez votre représentant ou le 1 844 223 4155

Assureur officiel de la FADOQ

intact ASSURANCE

Ce montant n'est pas garanti et varie en fonction de votre profil d'assurance individuel. Certaines conditions, limitations et exclusions s'appliquent à toutes ces offres. Votre carte de membre individuel FADOQ doit être valide tant que votre contrat d'assurances est en vigueur. © 2026, Intact Compagnie d'assurance. Tous droits réservés.