

Le plaisir de découvrir !

La revue

FADOQ

Lanaudière

Hiver 2024-2025



Au programme cet hiver :

- Pêche aux petits poissons des chenaux
- Hockey! Rocket de Laval vs Bears de Hershey
- Séjour de plein air à l'Étoile du Nord
- Visites des musées à Québec



Région Lanaudière

Les activités de loisirs FADOQ - Région Lanaudière

Inscriptions en ligne au www.fadoqlanaudiere.ca

Des questions ? 450 759-7422 poste 221 | accueil@fadoqlanaudiere.ca

Ou passez nous voir ! 5, rue Saint-Barthélémy Nord, Joliette, J6E 5M8

Sorties et voyages

Pêche aux petits poissons des chenaux à Ste-Anne-de-la-Pérade



Mercredi 15 janvier de 10h à 16h

Coût : 25\$ - cabane chauffée à l'arrivée, lignes à pêche, appâts et taxes incluses

Rendez-vous à l'église pour 10h, au 201, rue Ste-Anne, Ste-Anne-de-la-Pérade

*Covoiturage possible : 20\$ par voyageur payable au conducteur. Lors de l'inscription, mentionnez si vous cherchez un transport ou si vous offrez un transport. Nous coordonnerons les jumelages. Vous devrez vous déplacer pour rejoindre votre transport.



Hockey! Rocket de Laval vs Bears de Hershey



Venez encourager les meilleurs espoirs du Canadiens dans une ambiance survoltée

Un membre FADOQ peut inviter 1 personne à participer avec lui (2 billets maximum par membre FADOQ). Places limitées.

Mercredi 22 janvier

17h30 : départ du 1115 Montée des Pionniers, Terrebonne (Stationnement du IGA)

19h : partie de hockey Bears de Hershey vs Rocket de Laval

23h : retour à Terrebonne

Services alimentaires disponibles sur place

Coût : 75\$ par personne incluant le transport par autobus, le billet à la Place Bell dans la section 106 et les taxes.



Albatros
Lanaudière

Accompagnement fin de vie et endeuillé - Soutien téléphonique - Répit - Formation en soins palliatifs

☎ 450 966-9508 🌐 albatroskanaudiere.com

✉ infos@albatroskanaudiere.org

Séjour de plein air d'hiver

les 27 et 28 février

Au centre de vacances L'Étoile du Nord à Saint-Donat

Activités de groupe proposées, mais si vous préférez le ski alpin, le ski de fond, le patinage sur lac...
Pas de souci, Vous y allez et on se rejoint plus tard!

Date limite pour s'inscrire : 5 février à midi

Jeudi 27 février

Randonnée en crampons (optionnelle) au Cap de la Fée / 8 km intermédiaire
Rendez-vous à 10h30 dans le stationnement, 1708 ou 1712 chemin Régimbald, Saint-Donat
Apéro à la microbrasserie Brouemalt (aux frais des participants)
Souper à l'Étoile du Nord

Vendredi 28 février

Déjeuner à l'Étoile du Nord
Randonnée en crampons (optionnelle) au mont Ouareau / 7 km intermédiaire

Coût par personne incluant nuitée, souper, déjeuner, encadrement, service, taxes et pourboire.

*** N'oubliez pas d'apporter deux lunchs pour les deux randonnées**



Occupation	Simple	Double	Triple
Prix total par personne	245 \$	185 \$	165 \$

Si vous êtes seul et voulez un jumelage pour bénéficier du tarif en occupation double, nous pouvons vous l'offrir, mais sans obligation ni garantie. Lors de l'inscription, mentionnez si vous voulez être jumelé en occupation double. (Le nombre de chambre en occupation triple ne nous permet pas d'offrir des jumelages.)



L'exquise sensation de bien-être

Découvrez le Spa Santé le Nénuphar, un havre de bien-être au cœur du site historique du Vieux-Terrebonne.
MASSOTHÉRAPIE - SOIN DU VISAGE - BAIN FLOTTANT - BAINS THERMIQUES - TECHNOLOGIES ESTHÉTIQUES - MANUCURE & PÉDICURE



www.lenenuphar.com

450 471-7193

704, rue St-Pierre

Terrebonne

J6W 1E2

Activités culturelles



Nouvelle programmation d'activités culturelles

Pour les 50 ans et +



Région Lanaudière

En partenariat avec :



Visite à l'Abbaye Val Notre-Dame

Date : Mardi 10 décembre

13h25 : rendez-vous au monastère de l'Abbaye, 250, chemin de la Montagne-Coupée, Saint-Jean-de-Matha

13h40 : Chants sacrés à la chapelle du monastère

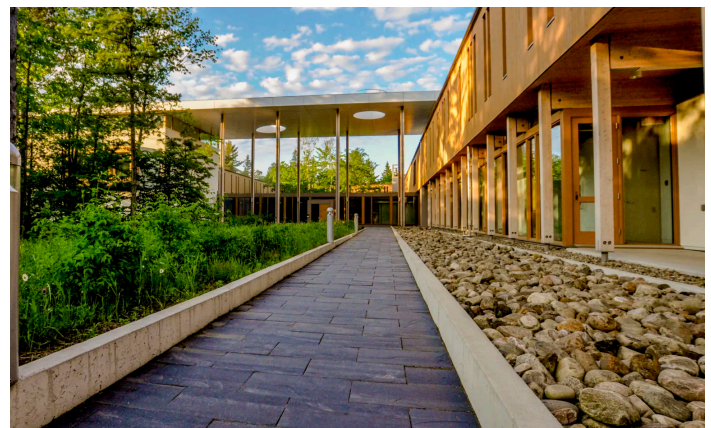
14h10 : découverte de l'architecture du monastère et de l'historique de la présence des moines à Saint-Jean-de-Matha

15h15 : visite au magasin de l'Abbaye

Coût : 8.50\$ incluant les taxes et une gourmandise du Magasin de L'Abbaye

Places limitées

*Covoiturage possible : 10\$ par voyageur payable au conducteur. Lors de l'inscription, mentionnez si vous cherchez un transport ou si vous offrez un transport. Nous coordonnerons les jumelages. Vous devrez vous déplacer pour rejoindre votre transport.



Visite au musée de la Civilisation et au musée national des beaux-arts du Québec

En collaboration avec le Centre Amitié autochtone de Lanaudière
et le Musée d'art de Joliette

Date : Jeudi 20 février 2025

7h30 : départ de Joliette

10h à 12h : visite du musée de la Civilisation

Exposition des œuvres de César Newashish

12h à 13h30 : déplacement vers le musée national
des beaux-arts du Québec et dîner libre

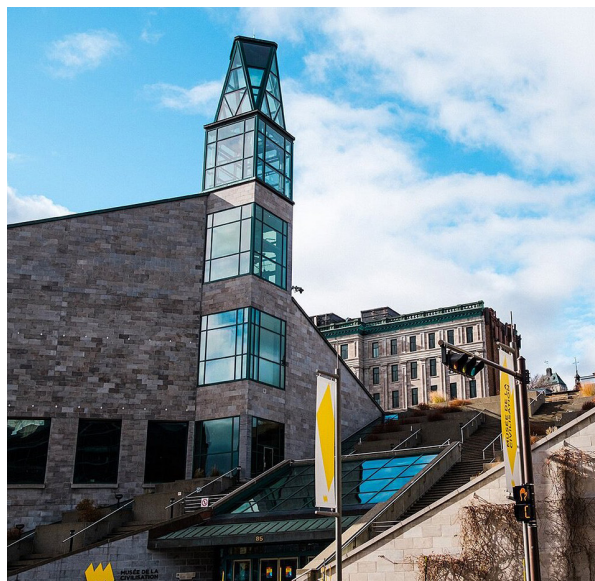
13h30 à 15h : Visite guidée au musée national
des beaux-arts du Québec

Exposition Premiers jours – Œuvres autochtones de la collection McMichael d'art canadien

15h à 16h15 : visite libre au musée national
des beaux-arts du Québec

16h30 : retour à Joliette

**Coût par personne : 115\$ transport en autocar de luxe,
entrées dans les musées, visite guidée et taxes incluses**



Nous acceptons les patients couverts par le Régime Canadien de Soins Dentaires

SERVICE COMPLET EN IMPLANTS DENTAIRES CONSULTATION SANS FRAIS

- > Rendez-vous rapide pour urgence dentaire
- > Examen de routine et nettoyage dentaire
- > Implants dentaires et prothèses sur implants



Centre
dentaire & d'implantologie
des Moulins



450-474-0666

centredentaireetimplantologie.com
101-2694 Chemin Ste-Marie, Mascouche (Qc), J7K 1M9

Activités sports et plein air

Accompagnement FADOQ, inscrivez-vous pour participer. Nous communiquerons avec vous pour confirmer.
Coût : 3,50 \$ pour le service d'encadreur.

Marche

Sentiers de la Presqu'île / 6 km facile (bottes de marche ou crampons)

Lundi 2 décembre de 13h à 15h30

Rendez-vous au 2001, rue Jean-Pierre, Le Gardeur

Sentiers du parc du Grand-Coteau / 5 km facile (bottes de marche ou crampons et *lampes frontales)

Mardi 17 décembre de 18h à 20h

Rendez-vous au 2600, boulevard de Mascouche, Mascouche

Facultatif après la marche : souper au Boston Pizza, 150, montée Masson, déplacement de 7 minutes en automobile, aux frais des participants.

*Prêt de lampe frontale sur demande



Randonnée

Parc régional de la forêt Ouareau, secteur Grande-Vallée, boucle Le Sommet / 7,8 km difficile (*crampons et bâtons de marche)

Vendredi 10 janvier de 10h à 14h – apportez votre lunch

Rendez-vous dans le stationnement de la rue des Pâquerettes à Chertsey

Accès journalier de 9\$ payable à l'entrée du parc (ou passe annuelle des Parcs de la Matawinie)

*Prêt de crampons et bâtons de marche sur demande

Parc National d'Oka, sentiers du Sommet et Le Calvaire d'Oka / 9 km intermédiaire (*crampons et bâtons de marche)

Jedi 6 février de 10h à 14h – apportez votre lunch

Rendez-vous dans le stationnement du CALVAIRE, entrée à droite de la route, 2020, chemin d'Oka, Oka

Accès journalier de 9,85\$ payable à l'entrée du parc (ou carte annuelle SEPAQ)

*Prêt de crampons et bâtons de marche sur demande



Petites quilles

Quilles récréatives, équipes formées sur place

Quilles G Plus de Mascouche

Ambiance son et lumières

Mardi 28 janvier de 13h à 14h30

Rendez-vous au 930, montée Masson, Mascouche

Coût : 17,50\$ taxes incluses payable à l'inscription
(places limitées 24 participants)

*Location de souliers 3,50\$ payable sur place

Salon de quilles Rawdon

Vendredi 14 février de 13h à 14h30

Rendez-vous au 3870, rue Queen, Rawdon

Coût : 17,50\$ taxes incluses payable à l'inscription

*Location de souliers 3,50\$ payable sur place



Entraînement physique en groupe

ATTENTION la session d'hiver 2025 est d'une durée de 6 semaines.
Il y aura par la suite relâche des activités au printemps-été 2025.

En partenariat avec Clinique Kinésia

Coût : 105 \$ taxes incluses

Endroit : Clinique Kinésia (Carrefour santé des Prairies)
88, boulevard Antonio-Barette,
Notre-Dame-des-Prairies

Cardio tonus sur chaise 50+ / débutant

Un cours qui combine des exercices cardiovasculaires et musculaires. L'ensemble des exercices se fait debout et/ou sur chaise. Pour les personnes qui ne veulent pas faire d'exercice au sol et qui veulent bouger avec une intensité de niveau léger.

Les mercredis du 8 janvier au 12 février

De 10h45 à 11h45

Groupe : 8 à 12 participants

Cardio tonus 50+ / intermédiaire-avancé

Un cours qui combine des exercices cardiovasculaires et musculaires. Avec des alternatives plus avancées pour ceux qui aiment bouger dans l'intensité et des alternatives plus modérées pour ceux qui sont au niveau intermédiaire. Vous devez être capable de faire des exercices au sol. Pour les personnes ayant une bonne ou une excellente condition physique et qui sont capables de maintenir un effort soutenu.

Les lundis du 6 janvier au 10 février

De 11h à 12h

Groupe : 8 à 12 participants

Mobilité, stabilisateur et flexibilité

Un cours qui combine des exercices de mobilité, de stabilité et de flexibilité (permet de diminuer les tensions et d'augmenter la souplesse musculaire). Vous devez être capable de faire des exercices au sol et de vous relever facilement du sol. Pour les personnes qui recherchent un cours qui offre des exercices thérapeutiques.

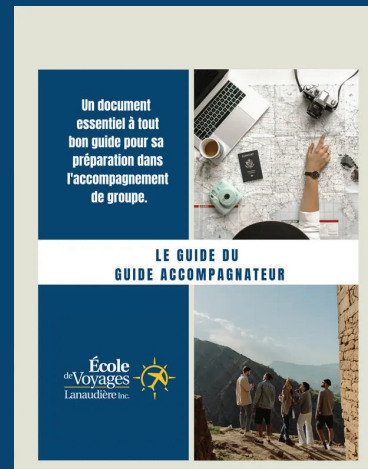
Les mercredis du 8 janvier au 12 février

De 9h30 à 10h30

Groupe : 8 à 14 participants

L'école de formation en ligne dans le domaine du voyage

- Conseiller en voyages
 - Guide accompagnateur
 - Guide Expert États-Unis
 - Forfaitiste
- Coordonnateur événements :
- Mariage à destination
 - Mariage au Québec



La référence numéro 1 dans le domaine pour développer et acquérir les compétences qui vous permettront de vous démarquer!

www.ecoledevoyageslanaudiere.com

École reconnue - aucune taxe sur les formations

(450) 654-3891 • 1 (877) 654-3891 • info@ecoledevoyageslanaudiere.com

Activités sociales et éducatives



Tablette et téléphone Android

Mardis du 28 janvier au 18 mars de 13h30 à 16h

FADOQ Saint-Gabriel,
44 rue Maskinongé, Saint-Gabriel-de-Brandon

Coût : 160 \$ taxes incluses – places limitées

OU

Mardis du 28 janvier au 18 mars de 9h à 11h30

FADOQ – Région Lanaudière,
5, rue St-Barthélemy Nord, Joliette

Coût : 160 \$ taxes incluses – places limitées

OU

Vendredis du 31 janvier au 21 mars de 13h30 à 16h

Presbytère,
1341 rue Notre-Dame, Lavaltrie

Coût : 160 \$ taxes incluses – places limitées

Tablette et téléphone Apple

Mercredis du 29 janvier au 19 mars de 9h30 à 12h

FADOQ Saint-Gabriel,
44 rue Maskinongé, Saint-Gabriel-de-Brandon

Coût : 160 \$ taxes incluses – places limitées

OU

Mercredis du 29 janvier au 19 mars de 13h30 à 16h

FADOQ – Région Lanaudière,
5, rue St-Barthélemy Nord, Joliette

Coût : 160 \$ taxes incluses – places limitées

Cours d'espagnol

En mode virtuel

Cours d'espagnol offert en partenariat avec l'école de langue SELEQ et son programme LEA pour les 50 ans et plus.

Cours offerts par 3 régions, la boutique d'inscription est gérée par FADOQ Rive-Sud-Suroît, pour toutes questions ou un soutien à l'inscription : 450 347-0910, poste 209 ou activitesvirtuelles@fadoqrss.org.

Plateforme Zoom

125\$ taxes et matériel pédagogique inclus

Cours	Jours et heures	Dates
Niveau 1	Lundi 9h à 10h30 Mercredi 9h à 10h30 Jeudi 9h à 10h30	20 janvier au 24 mars 22 janvier au 26 mars 23 janvier au 27 mars
Niveau 2	Lundi 11h à 12h30 Jeudi 11h à 12h30	20 janvier au 24 mars 23 janvier au 27 mars
Niveau 3	Jeudi 13h à 14h30	23 janvier au 27 mars
Niveau 4	Mardi 9h à 10h30	21 janvier au 25 mars
Niveau 5	Mardi 11h à 12h30	21 janvier au 25 mars
Niveau 6	Mardi 13h à 14h30	21 janvier au 25 mars
Niveau Conversation	Lundi 13h à 14h30	20 janvier au 24 mars



Boutique | Sentiers illuminés | Rabais exclusifs aux membres
121, rang du Pied-de-la-Montagne, Sainte-Mélanie | aromesetsaveurs.ca

Des nouvelles de FADOQ - Région Lanaudière



Une réussite pour le retour du Salon 50+ de Lanaudière!

Les 27 et 28 septembre dernier s'est tenu le salon 50+ de Lanaudière organisé par FADOQ - Région Lanaudière en collaboration avec les Habitations Bordeleau aux Galeries Joliette. L'engouement des visiteurs était palpable lors de ce grand retour tant attendu après 4 ans d'absence. Lors de ces deux journées, c'est plus de 21 000 personnes qui ont franchi les portes des Galeries Joliette, ce qui représente une hausse d'environ 3 000 personnes par rapport à l'achalandage habituel.

Le salon a accueilli 62 exposants, entreprises et organismes, qui présentaient leurs produits et services destinés à la population lanaudoise de 50 ans et plus. La grande majorité rencontrée ont senti un enthousiasme et un intérêt marqué de la part des visiteurs, ce qui a rendu leur expérience très pertinente. Nombre d'entre eux ont déjà manifesté leur désir de faire partie de la prochaine édition. Les grandes conférences offertes par Marie-Josée Taillefer, François Charron et Gregory Charles, ont aussi été très populaires!

FADOQ - Région Lanaudière tient à remercier tous ses partenaires de l'événement:

les Habitations Bordeleau, les Galeries Joliette, Intact assurances et Beneva, la Société Alzheimer Lanaudière, la Caisse Desjardins de Joliette et du Centre de Lanaudière, Lobe, Benny & Co. Joliette et Voyages Miaterra.



Suite photos Salon 50+



La revue FADOQ Lanaudière est publiée par FADOQ - Région Lanaudière quatre fois par année. Toute reproduction est autorisée à la condition que la source soit indiquée. Nous apprécierions en recevoir une copie. FADOQ Lanaudière se dégage de toute responsabilité par rapport au contenu des publicités publiées dans ses pages.

Dépôt légal:

25 mars 2015 Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada ISSN 2369-0968 (Imprimé)
ISSN 2369-0976 (En ligne)

Nombre d'impressions:

38 700 copies

IMPRESSION

Solisco

MONTAGE GRAPHIQUE

Rodéo Boite Créative

ÉDITRICE

Équipe régionale



Fermeture des Fêtes

Notez que le bureau régional sera fermé du 23 décembre 2024 au 3 janvier 2025. De retour pour vous servir le 6 janvier 2025!



Pour rejoindre l'équipe régionale
450 759-7422 poste 221 ou
accueil@fadoqlanaudiere.ca



Bénévoles qui aiment bouger et faire bouger recherchés ! Ça vous ressemble ? Viative a besoin de vous !

Viative est un programme de la santé publique offert au 50 ans et plus, partout au Québec. Il permet à des animatrices et animateurs spécialement formés de faire bouger les personnes ciblées à partir d'un programme d'activités physiques variées.

La formation est offerte gratuitement. L'implication est variable, selon vos disponibilités. FADOQ - Région Lanaudière met deux ressources à votre disposition, ainsi que du matériel didactique.

N'hésitez plus, venez nous rejoindre!
Pour information, contactez Marie-Noëlle Pelletier au 450 759-7422 poste 232 ou viactive@fadoqlanaudiere.ca.

studio ysabelle forest.com

523 St-Viateur, Joliette

450 759 3553

Quoi de mieux qu'une PHOTO pour Noël!!!

Spécial des fêtes

15% Sur séance studio et agrandissements photos



Résultats Jeux FADOQ 2024 tenus à Sherbrooke les 17-18 et 19 septembre

Pickleball

Femmes 50 ans et plus médaille d'or :
Josée Dufresne et Yvette Martel

Femmes 65 ans et plus médaille d'or :
Lorraine Michaud et Diane Pageau

Hommes 50 ans et plus médaille de bronze :
Pierre D'Anjou et Patrick Hénault

Mixte 65 ans et plus médaille d'or :
Diane Pageau et Pierre Pageau



Dards

Médaille d'or :
équipe de Pierre Germain, Diane Picotte, Bernard Poirier, Michelle Desnoyers



Course à pied

5 km Femmes 60 ans et plus médaille d'or :
Isabelle Perreault

5 km Femmes 60 ans et plus médaille d'argent :
Jocelyne Lacombe Drainville

5 km Homme 50 ans et plus médaille de bronze :
Alain Vincent

Golf

Femmes 50 ans et plus médaille de bronze :
Micheline Cormier et Marie Méthé

Femmes 65 ans et plus médaille de bronze :
Manon Paquette et Line Lamarre

ACHETEURS SÉRIEUX D'ANTIQUITÉS ET D'OBJETS DE COLLECTION



- SOUVENIR MILITAIRE
- TIMBRE
- TABLEAU CANADIEN
- MONTRE BRACELET
- MONTRE DE POCHE
- SCULPTURE
- MEUBLE ANTIQUE
- BIJOU OR ET ARGENT
- BIJOU DE FANTAISIE
- SOUVENIR SPORTIF
- MONNAIE
- ANNONCE PUBLICITAIRE
- BILLET DE BANQUE
- OBJET RELIGIEUX
- MONNAIE OLYMPIQUE
- VIEILLE PHOTO
- CARTE POSTALE
- TOUT OBJET DE COLLECTION



SERVICE COURTOIS À DOMICILE SANS FRAIS
PLUS HAUT PRIX PAYÉ, SANS PRESSION
PIERRE ET SANDRA CHAMPAGNE
514-891-6678
ANTIQUITESWLA@GMAIL.COM
ANTIQUITÉS WLA INC.

Vos rabais

Ayez vos rabais en main en tout temps!
Téléchargez l'application mobile FADOQ!



* Nouveauté



ASSURANCE – FINANCE

- Intact Assurance – Assurance auto
- Intact Assurance – Assurance habitation
- Sécuriglobe – Assurance voyage
- Beneva – Assurance vie
- Beneva – Maladie et accident
- Beneva – Épargne et retraite



ÉLECTRONIQUE - TÉLÉCOMMUNICATIONS

- Batteries Expert
- FM sonorisation & Éclairage inc.
- Parro Info Développement
- Rogers – Norcom
- Tel-Loc



HABITATION

- Courtier immobilier résidentiel : Sophie Paquin
- Coutu Expert Peinture
- Fenexart portes et fenêtres
- Go Cube
- Harnois Énergies
- Hydro Solution
- * L'Agence cuisiniste
- MBR portes et fenêtres
- Nettoyage Proclim inc.
- Starfrit



LIBRAIRIE-PAPETERIE

- Cartouches Lanaudière
- Librairie Martin



RESTAURATION

- Benny & Co.
- Hôtel Le Central Resto Bar
- Le Privilège
- Mikes
- Pizza Salvatore
- Thaïzone
- Yuzu sushi



SANTÉ – BEAUTÉ

- Centre Pratico Masso Plus
- Clinique d'acupuncture Sylvain Rail
- Clinique Kinésia
- Cliniques Lobe Santé
- Clinique Myo – Santé
- Greiche & Scaff
- Groupe Forget – Audioprothésistes

- Kinatex
- L'alternative clinique d'hygiène dentaire
- Les Centres Maslah, Audioprothésistes
- Namastay Art Corporel
- Pied vital
- Praxis-Clinique de santé familiale
- Soins Luxart
- Soins podologiques
- Spa Le Nénuphar



SERVICES PROFESSIONNELS

- Anne-Marie Pagé, Courtier immobilier résidentiel
- Centre dentaire et d'implantologie des Moulins
- Claude Jean Impôt
- * Douce Hypnose
- * DP Clinique podosanté
- Étude notariale des Moulins
- Jocelyn Houle CPA inc.
- Joël de Grandpré, oncomassothérapie et gestion musculaire
- Résidence funéraire de Lanaudière
- * Studio Ysabelle Forest



SPORT – LOISIR – CULTURE

- À fleur de pot
- Annie Chalifoux, entraîneuse sportive
- Atelier Clandestin
- * Au Coin du Pédaleur et du Coureur
- Carte Bateau.com
- Centre culturel Desjardins
- Centre Mouvement Bien-être
- Club de Golf Joliette
- École de musique Fernand Lindsay
- Évoluciole
- Festival de Lanaudière
- Gym Fitforme
- Hachem
- * Les planches natürSUP inc.
- Lyse-Anne Roy artiste
- Musée d'art de Joliette
- Musée Gilles Villeneuve
- Parachute Voltige
- Sportdek
- Sports Experts Atmosphère Galeries Joliette
- Sports Experts Atmosphère Galeries Rive Nord
- Studio de danse Daryann Grenier
- Théâtre Alfonse-Desjardins
- Théâtre Hector-Charland
- Zonehobbies



TOURISME – VOYAGE

- Complexe hôtelier Le Grand R
- Days Inn
- École de voyages Lanaudière
- Gollé Goulu
- Hôtel Le Central Resto Bar
- * Les Boisés de la rivière noire
- * Les Jardins Arômes et Saveurs
- Origine artisans hôteliers
- Spa et Chalets Natur'eau
- Toutourisme
- VIA Rail Canada
- Voyage Soleil Levant inc.



VÉHICULE

- Antirouille Métropolitain
- Blackcircles.ca
- Centre Castrol Express
- Proxi et Proxi Extra
- Hydro Solution



VÊTEMENTS ET ACCESSOIRES

- Bodyskin
- Boutique Claire France Boutique 14+
- Boutique Entre-Temps
- Boutique Gabrielle Mode
- Boutique Maillots Maillots
- Chaussures Pop Go Sport
- Chaussures Yellow
- Grenier
- L'Équipeur
- Marie-Claire Boutiques

AUTRES

- Catit.ca
- Les Trophées JLM
- Mondou
- Signé Local

Voir tous les détails au fadoq.ca/lanaudiere

Pour devenir partenaire contactez :

Annie Joly

Responsable des partenariats
et services aux membres
450 759-7422 poste 229

evenements@fadoqlanaudiere.ca