



POUR TOUTES QUESTIONS, N'HÉSITEZ PAS À CONTACTER PIERRE-OLIVIER SAMSON CARON AU 819-374-5774 P. 3 OU PAR COURRIEL AU LOISIRS@FADOQ-AURICIE.COM

En route vers 2028

Le conseil d'administration de la FADOQ – Région Mauricie a adopté après plusieurs mois de travaux un nouveau Plan stratégique qui définit nos orientations et guidera nos actions pour les quatre prochaines années, soit de 2024 à 2028.

Ce Plan appartient à toutes les composantes de notre organisation, les clubs locaux et tous les membres, qui seront invités à y participer, à l'influencer et à l'enrichir.

Voici les cinq grandes orientations du Plan stratégique 2024-2028 : Modernisation de la gouvernance et du modèle d'affaires, expérience membre, expérience bénévole, leadership et rayonnement dans la communauté et finalement, gestion de notre offre de services.

Au cours des prochains mois, nous aurons l'occasion de vous présenter ce Plan dans son intégralité. Nous avons hâte de recueillir vos commentaires et suggestions.

Yves Bouchard

Président régional

Manon De Montigny

Directrice générale

Activités sociales et éducatives & voyages

Croisière sur le Lac Memphrémagog

Quand : 25 août 2024

Horaire : Départ à 8h00

Endroit : stationnement du Best Buy sur le Boulevard des Récollets.

Coût : 219\$ par personne

Inclus :

- Transport en autocar - Croisière lever l'ancre sur le Grand Cru incluant déjeuner/dîner 3 services - Dégustations au vignoble le Cep d'argent - Services d'un accompagnateur - Taxes, contribution au FICAV et pourboires

Voyage à New York

L'Extravagante offre un tour complet de New York, avec un guide expert du 27 au 29 septembre 2024. Vous visiterez Central Park, le Metropolitan Opera, Harlem, Greenwich Village, SoHo, et bien plus encore. Ne manquez pas le One World Observatory et une croisière pour voir la Statue de la Liberté. Les soirées libres vous permettront de profiter de Times Square ainsi que de tout ce que New York a à vous offrir !

Coût : À partir de 449 \$

Inclus :

2 nuits, (Hôtel 4*) à quelques pas de Times Square et Central Park

Ascension du One World Observatory

Croisière sur la rivière Hudson avec passage devant de la statue de la Liberté

Tour de New York de 4 heures (en français)

Visite du quartier des affaires

Visite des monuments du 9/11

Guide-accompagnateur francophone

Transport en autocar grand tourisme

Et plus encore !

Sortie au théâtre : Peut contenir des traces d'égo !

Peut contenir des traces d'égo est une comédie mettant en scène 6 amies de filles qui organisent des retrouvailles dans le cadre d'une retraite de développement personnel aux ateliers tous plus loufoques les uns que les autres. Rires garantis!

Venez voir cette pièce hilarante avec nous le 18 juillet! Pour seulement 189\$, bénéficiez du transport et d'un délicieux souper.

Inclus :

- Transport en autocar
- Souper 3 services
- Billet de spectacle au théâtre la Marjolaine
- Services d'un accompagnateur
- Taxes, contribution au FICAV et pourboires

Réservé aux jeunes de 50 ans et plus !

Librespace FADOQ^{MP} est un programme d'assurances auto et habitation **exclusif aux membres du Réseau FADOQ**. Profitez des avantages offerts par Intact Assurance tels que :

- **Rabais** sur vos assurances
- **Réduction de franchises** en cas de sinistre
- **Protection S.O.S. Identité^{MP} sans frais¹** en combinant vos assurances

Pour connaître tous les avantages offerts, appelez votre représentant en assurance dès maintenant ou composez le

1 866 477 5050

intact.ca

Assureur officiel
du réseau FADOQ



Festival de Lanaudière

(Inscription obligatoire)

Le 7 juillet prochain, joignez-vous à nous pour assister au concert musical des Violons du Roy à Joliette dans le cadre du Festival de Lanaudière.

Quand : 7 juillet 2024

Départ : À midi à partir du Best Buy de Trois-Rivières sur le Boulevard des Récollets

Retour : 18h de l'Amphithéâtre de Joliette

Coût : 100\$

Inclus : Le transport en autocar et le billet de spectacle



Activités physiques et sportives

Bateau dragon

(Inscription obligatoire)

Le bateau dragon fait son retour à la FADOQ – Région Mauricie cet été !

Quand : Les lundis de 17h30 à 18h30 du 27 mai au 26 août

Endroit : Parc de l'Île St-Quentin, Trois-Rivières

Coût : 180 \$ (Coûts d'entrées à l'Île St-Quentin non inclus)

Inclus : Un chandail et compétition Challenge Knock Out (Shawinigan): 24 août

Planche à pagaie/SUP

(Inscription obligatoire)

La planche à pagaie fait elle aussi son retour cet été ! Marie-Ève Ricard offre une fois de plus une initiation ainsi que 2 balades pour les amateurs de SUP.

Quand : -

Endroit : Club Multivoile 4 saisons - 12751, rue Notre Dame O, Trois-Rivières (Pointe-du-Lac)

Initiation : 14 juin 2024 de 9h à 10h30

Balade : 19 juillet 2024 de 9h à 10h30

Aventure coucher du soleil : 2 août de 19h30 à 21h

Coût : Équipement non inclus pour la sortie : 1 paiement total de 34,40 \$ (incluant le rabais de 20 %).
Location d'équipement inclus pour la sortie : 1 paiement total de 44 \$ (incluant le rabais de 20 %).

Inscription au marieevericard.com/fadoq !

Visite et dégustation (Inscription obligatoire) Ferme le Crépuscule

Venez profiter d'une visite guidée de la ferme afin de connaître la cabane à sucre ainsi que les différentes productions de volailles et de bovins. Lors de cette activité vous pourrez aussi comprendre la logistique de mise en marché et les explications de la production végétale.

La ferme possède la certification biologique depuis les années 1990.

Quand : Vendredi le 5 juillet (En cas de pluie l'activité est remise au 19 juillet) La visite guidée débute à 10 h 30, suivi d'un goûter à compter de 12 h 00.

Endroit : 1321, Chemin Grande Rivière Nord, Yamachiche G0X 3L0

Coût : 50\$

Visite et repas au Village du Bûcheron

(Inscription obligatoire)

Visiter le Village du bûcheron, c'est découvrir comment la Mauricie et tout le Québec se sont développés à travers l'industrie forestière. C'est aussi l'occasion de voir comment les hommes vivaient dans la forêt au début de la colonisation, comment on transportait le bois par le flottage sur la rivière et aussi comment on transformait la matière première dans les villes et les villages.

Le Bistro Folklorique la Cookerie offre au groupe un menu bien de chez nous à la mémoire des savoureux repas que cuisinaient nos grands-mères.

Au menu

Soupe/potage de saison

Ragoût du Bûcheron : Mijoté porc et boeuf pomme de terre et légumes de saison

Dessert : pouding chômeur

Thé et café.

Quand : Mercredi 17 juillet. La visite guidée débute à 10 h 30, suivi du repas à 12 h 00.

Endroit : 840 5e Avenue, Grandes-Piles, QC G0X 1H0

Coût : 52\$

Pickleball (Inscription et paiement sur place)

La FADOQ-Région Maurice continuera de vous offrir le pickleball extérieur au parc Masse, 220 Chem. Masse, Trois-Rivières, les lundis, mercredis et vendredis matin de 9 h 00 à midi. Le coût sera le même, soit 10\$ pour l'été.



Voyage dans le temps : découvrez les semis et parcourez une forêt de 200 ans (Inscription obligatoire)

Lors de cette activité, vous découvrirez les secrets de la croissance des arbres, l'évolution des écosystèmes et la beauté intemporelle des forêts anciennes.

Notre première étape vous mènera à la renommée Pépinière forestière de Berthier, un véritable berceau de la vie végétale du Québec. Ici, vous aurez l'opportunité de découvrir le processus fascinant de création des "bébés arbres" qui peupleront nos forêts dans les années à venir.

Après avoir nourri votre esprit de connaissances sur la croissance des arbres, vous aurez l'occasion de nourrir votre corps avec un pique-nique en plein air, imprégné de l'air frais et pur de la nature qui vous entoure.

Voyage dans le temps : découvrez les semis et parcourez une forêt de 200 ans (suite)

Ensuite, embarquez pour une excursion guidée dans une forêt ancienne, en compagnie d'une naturaliste expérimentée de l'Association forestière de Lanaudière. Plongez dans un monde où le temps semble suspendu, parmi des arbres majestueux âgés de plus de 200 ans.

Menu

En entrée rouleau impérial.

Au dessert : beigne aux patates des Délices d'antan.

Vous pourrez choisir un repas principal parmi les suivants :

Chop Suey aux arachides (au tofu, poulet, boeuf ou crevettes).

Riz frit (au tofu, poulet, boeuf ou crevettes).

Boeuf à l'orange (sur riz ou salade).

Quand : Samedi 6 juillet 2024

Endroit : Association forestière de Lanaudière, 1700, Grande Côte, Berthierville, J0K 1A0

Inscription obligatoire :

<https://membres.afvsm.qc.ca/fr/activites>

Pour plus d'informations : Véronique Cloutier, 819-536-1001 p. 226

Pourvoirie du Triton : train pittoresque, lac enchanteur et forêt mystique (Inscription obligatoire)

Découvrez l'exaltation du voyage comme jamais auparavant, plongez dans l'aventure avec nos animateurs hors pairs. Laissez-vous envelopper par le confort ultime tout au long de votre périple. Chaque moment devient une expérience inoubliable, chaque destination une toile vivante peinte par l'excitation et la découverte. Profitez pleinement de cette journée extraordinaire car, votre voyage n'est pas seulement une destination, c'est une symphonie d'émotions pendant tout le trajet. Réservez maintenant et embarquez pour une aventure où le confort et l'animation se rencontrent pour créer des souvenirs durables.

- Un trajet de train offrant des paysages indescriptibles et sauvages.
- Un tour de ponton sur un lac enchanteur.
- Le site exceptionnel de la Pourvoirie du Triton entrelacé de sentiers forestiers offrant une immersion dans la nature et avec son lac propice à une variété d'activités aquatiques telles que kayak, rabaska, canots et paddle board auxquels vous avez accès gratuitement.
- Un souper table d'hôte 3 services.
- Des animations spécialement conçues pour vous par l'Association forestière de la vallée du St-Maurice.

À noter : niveau intermédiaire. Marche obligatoire d'au moins 10 minutes en sentier forestier pour se rendre au site.

ATTENTION : Pour ceux qui aiment s'inscrire à la dernière minute, ce ne sera pas possible pour cette activité, car le nombre de billets doit être confirmé à Via Rail le 22 juillet et fournir tous les noms des participants au maximum le 6 août. Vous ne pourrez plus vous inscrire après cette date.

Quand : Mercredi 21 août 2024

Endroit : 1893 Chemin Du Triton, Lac-Édouard, G0X 3N0

Inscription obligatoire :

<https://membres.afvsm.qc.ca/fr/activites>

Pour plus d'informations : Véronique Cloutier, 819-536-1001 p. 226

Jeux de tables

À partir du 17 juin et ce pour la durée de la période estivale venez rencontrer, discuter et jouer à des jeux de société et ou jeux de table du style : Uno, Crible, Skip Bo, Petit train mexicain, etc.

Quand : Tous les mercredis, de 10 h à 12 h 00

Coût : Gratuit | membres FADOQ seulement

Endroit : Carrefour Trois-Rivières Ouest Entrée par la porte #5

Sortie aux Aigles de Trois-Rivières (Inscription obligatoire)

Les Aigles de Trois-Rivières en partenariat avec la FADOQ Région-Mauricie vous invite à une belle soirée afin d'encourager les Aigles de Trois-Rivières qui affronteront les Capitales de Québec.

Vous êtes conviés à compter de 17 heures, à la terrasse aménagée sur la ligne du 3e but du stade Quillorama pour une soirée toute spéciale où, dans une ambiance festive, vous sera servi 3 consommations (bière ou vin) et nourriture à volonté jusqu'à 19 heures.

Quand : 14 août 2024

Endroit : 1550 Av. Gilles-Villeneuve, Trois-Rivières, QC G8Z 3R7

Coût : 45\$ (incluant nourriture et 3 consommations de 17 à 19 h)

L'importance de porter plainte, présenté par le CAAP (Inscription obligatoire)

Vous est-il déjà arrivé de trouver une situation inadmissible en lien avec un service de santé ou un service social? Connaissez-vous vos droits en santé? Connaissez-vous le régime d'examen de plaintes? Vous vous demandez à quoi ça sert de porter plainte et comment ça fonctionne? Cette conférence vous donnera les réponses à ces questions. Parce qu'il est important de « s'exprimer ensemble pour de meilleurs services! »

Le respect des droits pour l'amélioration des services.

Conférencière : Joannie Roy, conseillère du CAAPMCQ

Quand : Jeudi le 18 juillet à 13 h 30

Endroit : Carrefour Trois-Rivières Ouest (entrée 5)

Coût : 12\$

Tournoi de golf multirégional (Inscription obligatoire)

Quand : 3 juillet 2024

Endroit : Club de Golf Glendale, 9500, Montée St-Henriette Mirabel, QC J7J 2A1

Coût :

- Golf – 105.00 \$
- Brunch – 11.50 \$
- Souper – 55.00 \$

Heure en détail :

- Brunch – 10 h 00
- Accueil du tournoi – 11 h 00
- Départ du tournoi – 12 h 30, en simultané, Vegas 4
- Cocktail – 17h00 à 18h30
- Souper – 18h30

Au menu

Entrée:

- Crème de patate douce carotte et miel

Plat Principal (2 options)

- Carré porcelet rôti miel, érable, Dijon, soya, sauté légume et graine de sésame
- Suprême de volaille grillée, sauce gruyère, champignon sauté et réduction vin blanc

Dessert

- Surprise du Chef + Café - Thé – Tisane



02 AU 09 FÉVRIER 2025

ACC: YVES BOUCHARD / FADOQ MAURICIE

BAHIA PRINCIPE GRAND JAMAICA 4.5*

Ce prestigieux complexe est situé sur une magnifique plage privée de Runaway Bay, en Jamaïque. Chacun trouvera son compte parmi le vaste choix de restaurants à la carte et la variété de plats offerts au buffet.

2099 \$

Suite jr. supérieure

- ✓ Vols directs avec Transat et transferts
- ✓ Formule tout-inclus
- ✓ 3 piscines, 7 restaurants, 7 bars
- ✓ Wi-Fi gratuit dans tout le complexe
- ✓ Programme d'activités quotidien



Voyage de groupe avec accompagnateur



Dépôt: 150\$ / Paiement final: 26 nov. 2024



Transport aéroportuaire : T-R 145\$ / Shawi 170\$

Non-inclus: Frais de dossier (25\$ + tax.), assurances voyages.

*Passeport valide 6 mois, 24 passagers requis pour garantir l'accompagnateur, occ. double.

- 🌐 www.voyagesarcenciel.com
- ✉ info@voyagesarcenciel.com
- ☎ 819 373-4411 / 819 537-5757



25\$ de rabais additionnel

à la promotion
« la 2^e PAIRE à 1\$ ».



15% de rabais

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

25% de rabais

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

10% de rabais additionnel

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

4 promos FADOQ

pour vos lunettes ou verres de contact!



Examens de la vue sur place par des optométristes ou apportez votre prescription.

Planifiez votre rendez-vous sur greiche-scaff.com

Offres réservées aux membres FADOQ, valables jusqu'au 30 juin 2024. Sur présentation de votre carte de membre FADOQ. * Recevez un rabais de 25 \$ additionnel à la promotion « la deuxième paire à 1 \$ ». Avec l'offre 2e paire à 1 \$, achetez n'importe quelle paire de lunettes complète de notre collection de marques Exclusives avec monture et lentilles traitées antireflet premium, et recevez une deuxième paire de la même collection Exclusives et d'une valeur identique ou moindre pour seulement un dollar! ** Rabais applicables sur le prix régulier, ces offres ne peuvent pas être jumelées. Sujets à changements sans préavis. Monture à titre indicatif. Jacinthe Laurendeau opticienne.

greiche & scaff
professionnels de la vue