



fadoq

Région
Bas-Saint-Laurent

Activités Automne 2024

Exclusives pour les membres FADOQ!

Horaire :

Lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30

Bureaux :

445B, rue Lafontaine
Rivière-du-Loup

474, rue des Étudiants
Pohénégamook

Pour nous joindre :



418 893-2111



info@fadoqbsl.org



Sur Facebook ou
www.fadoq.ca/bas-st-laurent/

Inscrivez-vous à notre infolettre!

Après-midi au Grand Air 2024



Venez jouer dehors avec nous!

Jeudi 5 septembre

À partir de 14 h 00

À Pohénégamook

Derrière le 1287 chemin Guérette

Pétanques atouts, sacs de sable, Jeu de balles en échelle et plus!

Rencontre Amicale Pickleball



Viens jouer au Pickleball avec nous à Saint-Hubert-de-Rivière-du-Loup!

Bienvenue à tous!

Vendredi 6 septembre 2024

de 14h à 19h

Derrière le centre des Loisirs (4 Rue du Collège, Saint-Hubert-de-Rivière-du-Loup, QC G0L 3L0)

Souper Hot Dog - Gratuit pour les participants

Équipement disponible sur place.

Porte Ouverte

FADOQ ET LA SOURCE

Vous avez envie de connaître les services offerts par la **FADOQ Bas-St-Laurent**? Et par l'organisme avec qui nous partageons nos locaux, le **Comité d'accompagnement La Source**?

Viens nous rencontrer lors de notre Porte Ouverte **mercredi 2 octobre 2024 de 10 h à 16 h** au 445 B Rue Lafontaine à Rivière-du-Loup!



Comité d'accompagnement
LA SOURCE

Jeux de cartes et de dés variés



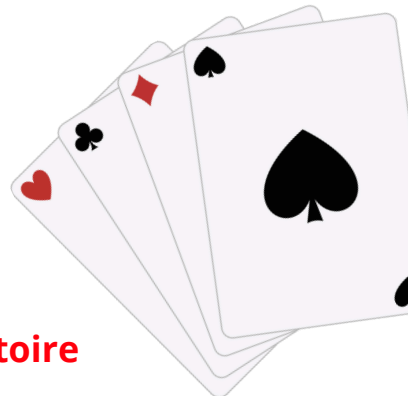
Selon les goûts des participants.es !

Quand : Les mercredis à partir du 25 septembre 2024

Heure : 13 h 15 à 16 h 15

Endroit :

Point de service de Rivière-du-Loup
Bureau de la FADOQ BSL
445B, rue Lafontaine



Inscription obligatoire

418 893-2111 ou info@fadoqbsl.org



Musée du
Bas-Saint-Laurent

VISITES GUIDÉES AU MUSÉE



Formule Salon de thé

Exposition #1 : *Oubliés ! Scott, Brandtner, Eveleigh et Webber : Revoir l'abstraction montréalaise des années 1940*

“ Quatre artistes – une femme et trois hommes – peu ou mal connus ont participé dans les années 1940 à Montréal aux ruptures esthétiques qui ont mené à l'abstraction. ”

Date : Mercredi 11 septembre à 13 h 30



Exposition #2 : *Titre et description à venir. Socio-Chimie.*

Date : Mercredi 27 novembre à 13 h 30



Lieu des expositions : Musée du BSL (300, rue Saint-Pierre, Rivière-du-Loup, Québec G5R 3V3)



Coût : 6,50 \$ payable sur place en argent par visite

Inscription obligatoire

Invitation

Cafés-rencontre



**Viens prendre un café avec nous!
On pourra jouer à des jeux ou, simplement, discuter!
Profites-en pour découvrir un ou des cafés de la région!**



Amqui

**Mercredi 16 octobre 2024 de 10 h 00 à 11 h 30
Au Libellule Café gourmand
(LOCAL 4 - 64 Rue du Pont Amqui, Québec, Canada G5J 2P5)**

Trois-Pistoles



**Mercredi 6 novembre 2024 de 10 h 00 à 11 h 30
Au Oreka
(44, route 132 Ouest, Trois-Pistoles, QC, Canada, Québec)**



Saint-Pascal

**Mercredi 11 décembre 2024 de 10 h 00 à 11 h 30
Au Le Comptoir Gourmand
(625, boulevard Hébert, Saint-Pascal, QC, Canada, Québec)**

Inscription obligatoire/Places limités

Conférences

sur la succession et l'héritage

9 octobre 2024 à 13 h 30
Centre Lionel Charest
524 rue de la Fabrique,
Pohénégamook

Café et collations sur place

Place limité

Inscriptions dès maintenant au
418-893-2111

GRATUIT

Pohénégamook

En collaboration avec



Club de Rivière-Bleue
Bas-Saint-Laurent



Club de St-Éleuthère
Bas-Saint-Laurent



Club Sully
Bas-Saint-Laurent

Rivière-du-Loup

28 octobre 2024 à 13 h 30
Local de la FADOQ
(445 B rue Lafontaine,
Rivière-du-Loup)

Café et collations sur place

Place limité

Inscriptions dès maintenant au
418-893-2111

GRATUIT

Offertes par

Me Stéphanie
Moreau-Deschênes



Côté
Ouellet
Thivierge

NOTAIRES
+
AVOCATS



Conférences

sur la succession et l'héritage

15 novembre 2024 à 13 h 30
au Grand Séminaire de Rimouski
(49 Rue St Jean Baptiste O, Rimouski,
QC G5L 4J2)

Place limité

Inscriptions dès maintenant au
418-893-2111

GRATUIT

Offerte par

Me Ariane
Michaud



Côté
Ouellet
Thivierge
+ NOTAIRES
AVOCATS



Rimouski

Conférences *Proches aidants*

Appui
proches aidants
Rimouski

29 novembre 2024 à 10 h 00

Endroit à venir

Café et collations sur place

Place limité

Inscriptions dès maintenant au 418-893-2111

GRATUIT

Conférences *Proches aidants*

Appui
proches aidants

Pohénégamook

22 octobre 2024 à 13 h 30

Centre Lionel Charest

524 rue de la Fabrique,

Pohénégamook

Café et collations sur place

Places limités

Inscriptions dès maintenant au

418-893-2111

GRATUIT

En collaboration avec



Club de Rivière-Bleue
Bas-Saint-Laurent



Club de St-Éleuthère
Bas-Saint-Laurent



Club Sully
Bas-Saint-Laurent

30 octobre 2024 à 13 h 30

Local de la FADOQ

(445 B rue Lafontaine,

Rivière-du-Loup)

Café et collations sur place

Places limités

Inscriptions dès maintenant au

418-893-2111

GRATUIT

Rivière-du-Loup

En collaboration avec



Comité d'accompagnement
LA SOURCE



Conférences

L'aide médicale à mourir

Un choix accompagné dans l'empathie et la dignité

Animée par Dr Pierre-Olivier Dufresne

Rivière-du-Loup

12 novembre 2024 à 13 h 00

Local de la FADOQ
(445 B rue Lafontaine, Rivière-du-Loup)

Places limités

Inscriptions dès maintenant au 418-
893-2111

5\$ qui sera remis aux Scouts

Rimouski

29 novembre 2024 à 13 h 00

Endroit à déterminer

Places limités

Inscriptions dès maintenant
au 418-893-2111

5\$ qui sera remis aux Scouts



ATELIERS



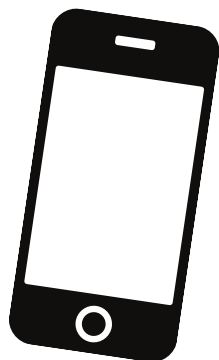
Téléphones et Tablettes

Tu as un téléphone ou une tablette? Tu désires connaître les bases de ton appareil? Apprendre à l'utiliser ou à l'exploiter davantage?

Ce petit cours est pour toi!

On y abordera les thèmes suivants :

- Courriels, appels et textos
- Les réseaux sociaux et la sécurité sur ceux-ci
- Calendrier, rappels, alarmes et notes
- Achats en ligne et Streaming
- ETC.



Pohénégamook

5 cours

+ 1 rencontre individuelle de 40 minutes.

Les mardis matin de 9 h 30 à midi
du 8 octobre au 12 novembre.

Au bureau de la FADOQ
au 474 rue des Étudiants à Pohénégamook

25\$

(inclut tous les cours et un cahier de note)

Rivière-du-Loup

5 cours

+ 1 rencontre individuelle de 40 minutes.

Les jeudis après-midi de 13 h 30 à 16 h 00
du 10 octobre au 14 novembre.

Au bureau de la FADOQ
au 445 B rue Lafontaine à Rivière-du-Loup

25\$

(inclut tous les cours et un cahier de note)

DANS LA PEAU



D'UN AÎNÉ

**Ouvert à tous
les âges et
toute la
population!**

**Inscription
obligatoire
Places
limitées**

DANS LA PEAU D'UN AÎNÉ, LE TEMPS D'UN ATELIER !

Incursion au cœur du quotidien des personnes vieillissantes grâce à six tests de sensibilisation : vision, audition, mobilité, agilité, cognition et deuils. Des activités ludiques et interactives sous le signe de la bienveillance.

**Jeudi 5 décembre
de 13 h 30 à 15 h 00**

Bureau de la FADOQ
(445 B rue Lafontaine,
Rivière-du-Loup)

CONCOURS CONCOURS

À partir du 16 septembre,
surveillez notre page
FACEBOOK pour participer!

**Courez la chance de gagner
une carte-cadeau de 25 \$
parmi nos 75 partenaires
rabais FADOQ de votre
choix!**

Participation via Facebook seulement.

Facebook n'est pas en lien
avec le concours et que
Facebook est dégagé de
toutes responsabilités.

Notre concours s'adresse :

- Aux personnes de 18 ans et plus
- Résident(e) du Québec

FRAUDE
MALTRAITANCE



Ouvert à
tous!
Gratuit!

DES OUTILS POUR VOUS PROTÉGEZ.

Aîné-Avisé est un programme de **sensibilisation à la fraude, la maltraitance et l'intimidation** envers les personnes âgées qui comprend des conférences de 60 minutes, animées par un agent de la SQ et une employée/bénévole de la FADOQ, qui s'adressent aux 50 ans et +.

DATES DES CONFÉRENCES À VENIR - APPELEZ-NOUS LES CONNAITRE!



VICTIME OU TÉMOIN ?
URGENCE 911

ÉCOUTE ET SOUTIEN

Ligne Aide Maltraitance Adulte Aînés
1 888 489-ABUS (2287) (Sans frais)

BESOIN DE PLUS D'INFORMATION
SUR LES CONFÉRENCES *Aîné-Avisé*?
418 893-2111 ou info@fadoqbsl.org

GARDEZ L'ŒIL OUVERT

6 ateliers
Les lundis
du **21 octobre au 25**
novembre 2024
de **13h00 à 15h30**
À la Résidence des
Bâtisseurs à Rivière-du-Loup
INSCRIPTION :
Avant le 11 octobre

Antidote VIT permet de s'interroger sur la représentation sociale, le sens et les valeurs liés à l'expérience du vieillissement.

Il offre **un lieu de parole, de réflexion, d'entraide** et d'action visant à créer une nouvelle culture du vieillissement.

Communiquez avec :

Kim Blouin, Agente de développement en loisirs
418 893-2111 #3 ou
k.blouin@fadoqbsl.org

Coût : 20\$ par personne pour 6 semaines

Type de groupe : Fermé
Minimum de 8 pers. et max. de 12
Ouvert aux femmes et aux hommes

Animatrice : Hélène Lévesque



ENTRE NOUS ... C'EST QUOI VIEILLIR?

Parlons-en ensemble de cette étape de vie normale et naturelle qui nous est donnée!

On sait aujourd'hui que l'attitude mentale aurait un impact majeur sur la façon de vieillir. Et que même dans des conditions difficiles, la vie peut avoir du sens. Voici un moment pour discuter, réfléchir et participer de façon active à des ateliers pour vous! **VIEILLIR VIVANT ... DEBOUT, JUSQU'AU BOUT!**

Quelle est la représentation sociale du vieillissement?
Quelle est notre propre vision? Qu'est-ce qui ne vieillit pas?

ATELIER DE PEINTURE



avec l'artiste M. Denys Cloutier



De débutant à expert, ce cours est offert à tous !
Vous repartez avec votre toile terminée en moins de 3 heures.
Les places sont limitées.

SAINT-LOUIS-DU-HA! HA!

Date : Dimanche 3
novembre 2024 à 13 h

Lieu : Endroit à venir à
Saint-Louis-du-Ha! Ha!

Tarif : 55 \$ en argent
comptant sur place

Inscription obligatoire :
au 418 893-2111 #1 ou par
courriel à
info@fadoqbsl.org



MONT-JOLI

**Dates (2 œuvres
différentes) :**

Lundi le 16 septembre
2024 à 18 h 30

Lundi le 28 octobre
2024 à 18 h 30

Lieu : Salle Père-Boutin
(1566 Bd Jacques - Cartier,
Mont-Joli, QC G5H 2V8)

Tarif : 45 \$ en argent
comptant sur place / Atelier

Inscription obligatoire :
auprès de Gilberte
Coulombe au 418-775-3318



Atelier de fabrication de Couronnes de Noël



**Mardi 3 décembre
de 10 h 00 à 14 h 00.**

**Au bureau de la FADOQ
à Rivière-du-Loup (445 B rue Lafontaine)**

40\$ par personne
(Inclut tout le matériel pour
1 couronne et collations)



Vous repartirez avec une couronne qui
attirera des **“WOW! J’en veux une!”**

Apportez votre lunch!
Et des ciseaux!



**Inscription avant
le 19 novembre 2024.**



Randonnée à

La Butte du Bonhomme Blanchet!



Venez avec nous affronter la **Butte du Bonhomme Blanchet en été!** Ce sentier de niveau **intermédiaire** mène à un belvédère orienté en direction de la route des Frontières.

Un **panorama de 240 degrés** avec vue sur l'État du Maine et les villages frontaliers à ne pas manquer.

Mardi 10 septembre 2024 à 13 h 30

Lieu de rencontre : Relais du Club de motoneige, Les Chevaliers des Frontières, (Chemin Blanchet, Saint-Elzéar-de-Témiscouata, Qc G0L 1J0)

Prêt de bâtons de marche gratuit.

Covoiturage possible

Informez-vous à ce sujet lors de votre inscription.

Coût : Gratuit

Inscription obligatoire.

418 893-2111 #1 ou #3.





Visite des Jardins de Métis

Prenez un temps d'arrêt cet automne et venez découvrir les Jardins de Métis et ses expositions avec nous! Vous en apprendrez plus sur l'histoire des jardins et de la région.

**Vendredi 27 septembre 2024
à 13 h 00**

Lieu de rencontre : Stationnement des
Jardins de Métis (200, route 132
Grand-Métis (Québec), G0J 1Z0)

Covoiturage possible

Coût : 26,45\$ par personne payable à l'avance.

Inscription obligatoire.

418 893-2111 #1 ou #3.

Randonnée à vélo dans le Témiscouata



Venez pédaler avec nous de Dégelis
à Cabano dans un décors automnale
magique!

**Vendredi le 11 octobre 2024
à 9h30**

Distance : 26 km en tout (Aller et Retour)

Lieu de rencontre : Halte Auberge de la Gare à
Témiscouata-sur-le-Lac

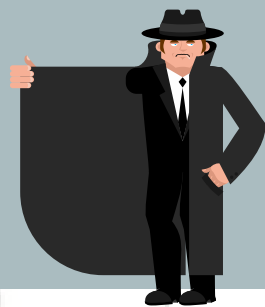
Trajet : Halte Auberge de la Gare vers Gare vers
la Halte Le Camping, puis retour à l'Auberge de
la Gare

Vous devez apporter votre vélo, une gourde
d'eau et un casque. Habillement, selon la météo.

Inscription obligatoire

Randonnée

LE BOOTLEGGER



Venez avec nous marcher dans le sentier Le Bootlegger à Rivière-Bleue!

Le sentier de 4,5 km permet des vues panoramiques sur le lac et entre autres : des îles, une hutte de castor et le nid de l'aigle à tête blanche.

Mardi le 29 octobre 2024 à 13 h 30.

Lieu de rencontre : Stationnement à l'extrémité du chemin Brissette.

Niveau : FACILE

Covoiturage possible

Inscription obligatoire



Déguisez-vous en contrebandier pour courir la chance de gagner un prix!



Randonnée dans le Parc de Neigette



Nous vous invitons à une randonnée d'environ 5 km au Parc de Neigette! Venez avec nous voir le Moulin St-Laurent, le four à chaux et, si on est chanceux, la chute Neigette!

Nous emprunterons le sentier de la Rivière et le sentier St-Laurent.

Vendredi 8 novembre à 10h00



Point de rencontre :

Stationnement de la chute
(Saint-Anaclet-de-Lessard,
Rimouski-Neigette, QC)

Appelez-nous pour les directions exactes!



**Selon la météo la randonnée
se fera en raquette ou en botte**

Covoiturage possible

Coût : Gratuit

Inscription obligatoire.

418 893-2111 #1 ou #3.

SPORTS



PICKLEBALL EN GYMNASÉ

Inscription obligatoire
RÉSERVÉ AUX MEMBRES DE LA FADOQ SEULEMENT.

LIGUES	DATES	HEURES	ENDROIT
St-Arsène (Récréative)	Les mardis du 24 septembre au 10 décembre	18h45 à 20h45	École Desbiens St-Arsène
St-Arsène (Récréative)	Les samedis du 28 septembre au 14 décembre	9h30 à 11h30	École Desbiens St-Arsène
Pohénégamook	Les mercredis du 25 septembre au 11 décembre	19h00 à 20h30	École secondaire du transcontinental
Rivière-du-Loup (Récréative)	Les jeudis du 26 septembre au 12 décembre	18h30 à 20h00	École Saint-François-Xavier

*** Ligue intermédiaire et + à venir à RDL ***

Pour vous inscrire aux ligues ci-dessus, contactez-nous au 418 893-2111.

Ligue du Club FADOQ de Rivière-Blue : Claudine Bérubé au 418 893-2951

Ligue du Club les Bons Vivants de Sainte-Flavie : Municipalité de
Sainte-Flavie au 418 775-7050 poste 2612

N.B.: Le matériel de base est disponible gratuitement.

Ligues Partenaires

Club de Pickleball de Rimouski

Pour informations :

Jean-Charles Fournier
418 723-9252



Pickleball Lac-Des-Aigles

Pour informations :

Danielle Albert
418 779-2715 ou
marie.dan@hotmail.com

Luci Bossé
418 725-9232 ou
lucibosse@hotmail.com

Groupe FACEBOOK :
pickleball_les_aigles

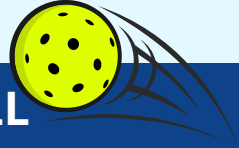
Club de Pickleball Témis

Pour informations :

Michel Jalbert, Président
418 853-2960
ou cptemis@gmail.com



SPORTS



TOURNOIS DE PICKLEBALL

Rivière-du-Loup

Rimouski

26 octobre 2024

de 9 h 00 à 16 h 30

Lieu : Gymnase de l'école
St-François à Rivière-du-
Loup

20\$ pour une
catégorie/30\$ pour deux
catégories.

Places limités

**Date limite des
inscriptions :**

18 octobre 2024

7 décembre 2024

de 9 h 00 à 16 h 30

Lieu : Gymnase de l'UQAR
à Rimouski

20\$ pour une
catégorie/30\$ pour deux
catégories.

**Date limite des
inscriptions :**

24 novembre 2024



TOURNOI de CURLING FADOQ

EN NOVEMBRE à Rivière-du-Loup

Informations à venir

Pour plus d'informations : 418-893-2111 #3

Bon à savoir ...

D'autres activités ou des informations sur les activités existantes peuvent s'ajouter au courant de l'automne.

Surveiller notre site web et notre page Facebook.

Pour accéder rapidement à notre site web ou à notre Facebook, scanner ces codes QR avec la caméra de votre téléphone intelligent.



Facebook



Site Web

Soyez parmi les premiers informés de nos concours et promotions exclusives, de nos loisirs et événements, de nos nouveaux rabais et des dossiers chauds que nous défendons. Pour vous inscrire à l'infolettre, contactez-nous!

**Vous n'êtes pas membre de la FADOQ Région Bas-Saint-Laurent?
Il est toujours temps de le devenir et de profiter de plusieurs
rabais (plus de 1000) partout au Québec,
dont + de 53 dans la région!**

Merci à nos Grands partenaires et commanditaires



Auto • Habitation



Vie • Santé • Investissement



SÉCURIGLOBE
assurance voyage

greiche & scaff

professionnels de la vue