

À vous de

bouger

À LAVAL

HIVER
2025



Région Laval



À DÉCOUVRIR CE MOIS-CI

EMBALLAGES CADEAUX, PANIERS
DE NOËL, GUIGNOLÉES DES MÉDIAS

CLINIQUE D'IMPÔT 2024

HÉMA-QUÉBEC - COLLECTE DE SANG



MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE



Cet hiver, la FADOQ – Région de Laval vous réserve des primeurs!

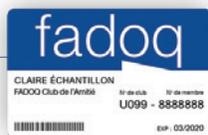
Vous trouverez une toute nouvelle section dans votre Magazine qui laisse la parole aux membres, où ils pourront partager leurs expériences et leurs témoignages.

De plus, une liste des rabais exclusifs qui a été mise à jour vous attend, contenant des offres portant sur des services. Restez à l'affût pour découvrir ces nouvelles occasions qui vous permettront d'enrichir votre expérience au sein de la communauté FADOQ!

Sylvie

Sylvie Deschamps
Directrice générale

**OFFREZ LA CARTE FADOQ
POUR UN CADEAU DE NOËL**



MOT DU PRÉSIDENT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION



Je vous parlais, dans mon dernier message, de l'incontournable nécessité d'entamer un dialogue permanent avec les gens dont l'âge coïncide avec l'objectif de la FADOQ lorsqu'il est question d'attirer de nouveaux membres qui viendront faire valoir les intérêts des 50 ans et plus.

Un besoin tout aussi grand est également primordial pour atteindre nos objectifs immédiats, c'est-à-dire l'inclusion des personnes issues des communautés culturelles. Il est en effet impératif que notre organisme accueille tous les concitoyens de Laval, en faisant la démonstration que la défense de leurs droits et de leur mieux-être, leurs activités de loisir ainsi que les très nombreux rabais leur sont totalement accessibles.

À cette fin, un comité a été créé et celui-ci est activement engagé dans l'organisation d'événements impliquant la participation des différents acteurs de ces communautés, événements qui sauront inévitablement susciter votre intérêt au cours des prochains mois. « DEMEUREZ À L'ÉCOUTE »

Sur ce, profitez pleinement des bons moments que l'hiver qui approche rapidement peut vous procurer.

Sénécal

Gilles Sénécal,
Président du conseil d'administration



SAVIEZ-VOUS QUE

Saviez-vous que s'engager dans des activités de bénévolat peut augmenter votre sentiment d'accomplissement et réduire le stress?



À LA UNE



HÉMA-QUÉBEC - COLLECTE DE SANG



Pour une deuxième année consécutive, la FADOQ - Région de Laval est fière de s'associer à Héma-Québec pour la mise sur pied d'une collecte de sang.

En tant qu'acteur engagé dans la communauté lavalloise, la FADOQ – Région de Laval a à cœur cette initiative vitale. Rappelons que le don de sang sauve des vies. Chaque jour, il permet de soigner des personnes ayant besoin de transfusions sanguines, qu'il s'agisse de victimes d'accident ou de personnes souffrant de maladies tels l'anémie et le cancer.

UN SEUL DON DE SANG PEUT CONTRIBUER À SAUVER JUSQU'À QUATRE VIES!

Date : le mardi 18 mars 2025

Lieu : Parc de la Rivière-des-Mille-Îles,
345, boul. Sainte-Rose, Laval (Québec),
H7L 1M7 - 2^e 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

CLINIQUE D'IMPÔTS 2024

Depuis maintenant six 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 ainsi qu'aux membres de leur famille résidant à la même adresse.

Rester à l'affut de l'infolettre du 6 février 2025

La guignolée des médias

Le jeudi 5 décembre, la FADOQ – Région de Laval sera présente de 10 h à 14 h à l'intersection des rues Centropolis/ Place O (coin Pierre-Péladeau et Prom. du Centropolis) pour la collecte de dons auprès de la population.



EMBALLAGES CADEAUX, PANIERS DE NOËL, GUIGNOLÉES DES MÉDIAS

En partenariat avec Moisson Laval, la FADOQ – Région de Laval est heureuse de participer pour une deuxième année à la campagne des paniers de Noël, une belle initiative généreuse et solidaire qui joue un rôle indispensable dans le soutien apporté aux familles et aux individus de notre région.

La FADOQ – Région de Laval sera présente durant quelques plages horaires pour effectuer diverses tâches dans le cadre de la campagne des paniers de Noël. Vous êtes invités à y prendre part à titre de bénévoles selon vos disponibilités.

Pour toute question ou pour vous impliquer dans ces activités, vous êtes priés de communiquer directement avec Pascal Desjardins, responsable de Moisson Laval à l'adresse courriel recrutement@benevolatlaval.qc.ca.

Veillez faire mention de vos intérêts et de vos disponibilités, inscrire votre numéro de téléphone pour vous joindre et indiquer si vous avez déjà participé à l'une de ces initiatives par le passé.

Numéro de téléphone du lundi au vendredi : 438-874-6164

EMBALLAGES CADEAUX

Au Carrefour Laval

La FADOQ – Région de Laval sera présente le lundi 16 décembre de 10 h à 13 h.



EN SEMAINE	
29 nov. au 13 déc.	13 h à 17 h et/ou 17 h à 21 h
16 déc. au 24 déc.	10 h à 13 h et/ou 13 h à 17 h et/ou 17 h à 21 h

FIN DE SEMAINE	
30 nov., 1 ^{er} déc. 7 au 8 déc. 14 au 15 déc. 21 au 22 déc.	Samedi 9 h à 13 h et/ou 13 h à 17 h Dimanche 10 h à 13 h et/ou 13 h à 17 h

Au Centre Laval

(plages horaires disponibles du 13 au 24 décembre)
La FADOQ – Région de Laval sera présente le mercredi 18 décembre de 13 h à 17 h.

EN SEMAINE	FIN DE SEMAINE
13 h à 17 h et/ou 17 h à 21 h	Samedi 9 h à 13 h et/ou 13 h à 17 h Dimanche 10 h à 13 h et/ou 13 h à 17 h

PANIERS DE NOËL

Tâche : Remplissage des boîtes avec les denrées non périssables destinées aux paniers de Noël.

La FADOQ – Région de Laval sera présente le jeudi 19 décembre de 8 h à 12 h.

DATE	TÂCHES	HEURES
Jeu. 19 déc.	Remplissage des boîtes avec les denrées non périssables destinées aux paniers de Noël.	AM 8 h à 12 h PM 13 h à 17 h
Sam. 21 déc.	Tempo extérieur : Distribution des paniers de Noël aux personnes qui viendront les récupérer tout au long de la journée.	AM 7 h 30 à 12 h PM 11 h 30 à 16 h
Dim. 22 déc.	Livraison des paniers de Noël en équipe de deux avec un VUS ou une camionnette. Si vous n'avez pas de véhicule adapté, mais souhaitez tout de même contribuer, d'autres opportunités seront disponibles. N'hésitez pas à nous contacter par courriel pour en discuter !	8 h à 15 h 
Dim 22 déc	Tempo extérieur Donner les paniers de Noël aux livreurs	AM 7 h 30 à 12 h PM 11 h 30 à 16 h
Sam. 21 déc. et dim. 22 déc.	Équipe de sécurité : Accueillir et orienter les livreurs ainsi que les personnes venant récupérer les paniers de Noël.	AM 7 h 30 à 11 h 30 PM 11 h 30 à 16 h 30

PROGRAMMATION SAISONNIÈRE – Date du début des inscriptions pour la saison hivernale : le mardi 26 novembre à 9 h

Toutes les inscriptions à ces cours et à ces activités se font par l'entremise du site web de la FADOQ – Région de Laval. Vous n'avez qu'à sélectionner le type d'activité pour consulter les informations et pour avoir accès au formulaire d'inscription.

ACTIVITÉS	DATE	HEURE	LIEU	COÛTS
Ligue de curling	Les mercredis 15 jan. au 2 avril (12 sem.)	15 h à 17 h	Club de curling Laval-sur-le-Lac	95 \$
Aquaforme	A : Les lundis 13 jan. au 17 mars (10 sem.)	A : 9 h à 9 h 55	Centre du Sablon - Piscine	160 \$
	B* : Les jeudis 16 jan. au 27 mars (10 sem.)	B : 13 h 30 à 14 h 25		
Ateliers créatifs	Les jeudis 30 jan. au 6 mars (6 sem.)	13 h 30 à 15 h	Centre communautaire Raymond-Fortin	120 \$
Badminton	Les lundis 13 jan. au 31 mars (12 sem.)	15 h 30 à 17 h 30	Complexe Bois-de-Boulogne	165 \$
Cerveaux actifs 1	Les jeudis 23 jan. au 27 mars (10 sem.)	9 h 30 à 12 h	Centre Communautaire Saint-Dorothée	85 \$
Club d'éches et de dames	Les mardis 21 jan. au 25 mars (10 sem.)	13 h à 15 h	Café Concorde	20 \$
Club de scrabble	Les mercredis 22 jan. au 25 mars (10 sem.)			20 \$
Cours d'espagnol Niveau 1	Les lundis 20 jan. au 24 mars (10 sem.)	18 h 30 à 20 h	Cours virtuel	130 \$
Cours d'espagnol Niveau 2	Les mardis 21 jan. au 25 mars (10 sem.)			
Cours d'espagnol Niveau 3	Les mercredis 22 jan. au 26 mars (10 sem.)			
Cours d'espagnol Niveau 4	Les lundis 20 jan. au 24 mars (10 sem.)			
Cours d'espagnol Niveau 5	Les mardis 21 jan. au 25 mars (10 sem.)			
Cours d'espagnol Niveau 6	Les mercredis 22 jan. au 26 mars (10 sem.)			
Cours d'espagnol Conversation	Les jeudis 23 jan. au 27 mars (10 sem.)			
Cours de perfectionnement pickleball	Jeudi le 16 jan. (1 jour)	12 h à 13 h 30	Complexe Bois-de-Boulogne	30 \$
Cours d'initiation au pickleball A	Mercredi le 15 jan. (1 jour)	9 h à 11 h		
Cours d'initiation au pickleball B		11 h à 13 h		
Cours d'initiation au pickleball A	Mercredi le 22 jan. (1 jour)	9 h à 11 h		
Cours d'initiation au pickleball B		11 h à 13 h		

*Aquaforme B : congé le 6 mars

Cours informatique (Ordinateur et Windows 11)	Les lundis 20 jan. au 17 fév (5 sem.)	9h à 12h	Bureau FADOQ - Région de Laval - salle de cours	Gratuit
	Les lundis 3 mars au 31 mars (5 sem.)			
Cours informatique (Tablette et téléphone Android)	Les mardis 21 jan au 18 fév. (5 sem.)			
	Les mardis 4 mars au 1 avril (5 sem.)			
Cours informatique (Tablettes et téléphones Apple) ipad et iphone	Les mercredis 22 jan au 19 fév. (5 sem.)			
	Les mercredis 5 mars au 9 avril (5 sem.)			
Cours informatique Excel	Les jeudis 24 jan au 21 fév. (5 sem.)			
	Les jeudis 7 mars au 4 avril (5 sem.)			
Danse du monde	Les lundis 3 fév. au 10 mars (6 sem.)	10h à 11h	Centre communautaire Raymond-Fortin	70\$
Pickleball A (intermédiaire et avancé)	Les mercredi 29 jan au 26 mars (9 sem.)	9h à 11h	Complexe Bois-de-Boulogne	140\$
Pickleball B (débutant et intermédiaire)		11h à 13h		
Pickleball C (tous niveaux)	Les jeudis 23 jan. au 20 mars (9 sem.)	12h à 13h30		Centre du Sablon - Gymnase
Pickleball D (débutant et intermédiaire)	Les mercredis 15 jan. au 19 mars (10 sem.)	13h à 15h		
Cours de secourisme	Mardi le 6 mars (1 jour)	9h à 11h30	Centre communautaire Jean-Paul Campeau	60\$
Yoga doux sur chaise ou tapis	Les mardis 14 jan. au 11 mars (9 sem.)	10h à 11h	Le centre communautaire Pavillon de Bois-Papineau	100\$

Voici les adresses des divers lieux d'activités :

Club de Pétanque Val-des-Arbres Laval :

1555, boul. Saint-Martin Est, Laval, (Québec) H7G 4R4

Club de curling Laval-sur-le-Lac :

10, rue les Pins, Laval, (Québec) H7R 1C7

Café Concorde :

131, boul. de la Concorde Est, Laval, (Québec) H7G 2C3

Complexe Bois-de-Boulogne :

955, Avenue Bois-de-Boulogne, Laval, (Québec) H7N 4G1

Centre Le Sablon :

755, chemin du Sablon, Laval, (Québec) H7W 4H5

Centre communautaire Raymond-Fortin :

1885, avenue Dumouchel, Laval, (Québec) H7S 1J7

Bureaux de la FADOQ – Région de Laval :

230-2345, rue Michelin, Laval, (Québec) H7L 5B9

Session printemps 2025

Inscription aux activités :

dès le mardi 4 mars à 9h.

Surveillez l'infolettre du 27 février pour plus de détails, mais également votre revue VIRAGE, livrée à votre porte dès le 17 février !

Date du début de la session printanière : 7 avril 2025



Pour accéder au site internet
de la FADOQ — Région de Laval

QUOI DE NEUF CETTE SAISON-CI



CONFÉRENCE « LA RECHERCHE D'UNE RPA, PAR OÙ COMMENCER ? »



En collaboration avec Logis retraite, une équipe de conseillers en résidence, cette conférence a pour objectif de vous guider dans le choix d'une résidence privée pour aînés (RPA) en vous fournissant toutes les informations pour prendre une décision éclairée. Destinée à ceux qui souhaitent mieux comprendre ce domaine complexe, cette présentation vous aidera à identifier les aspects clés à considérer lors de la recherche d'une résidence adaptée à vos besoins ou à ceux de vos proches.

Voici un aperçu des sujets de la conférence :

- Les catégories de résidences
- Pourquoi et quand déménager en résidence
- Chercher une résidence, par où commencer ?
- Une idée des prix
- Les crédits d'impôt en résidence

Date : le mercredi 5 mars 2025

Heure : 10 h 30 à 12 h

Lieu : Centre communautaire Saint-Louis-de-Montfort
(Pont-Viau) - 25, rue Saint-Louis, Laval (Québec)
H7G 4W3, salle 206

Prix : gratuit

Inscription : obligatoire à partir du 26 novembre 2024

1.2.3 SANTÉ – PROGRAMME COMBINANT NUTRITION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

En collaboration avec Groupe Promo-Santé Laval, nous vous proposons un programme gratuit de 10 semaines combinant nutrition et activité physique.

Séances d'activité physique

Chaque semaine, les participants auront l'occasion d'explorer différentes façons de bouger, favorisant ainsi la découverte et les outils nécessaires pour adopter un mode de vie physiquement actif.

Ateliers sur la saine alimentation

Destinés aux aînés autonomes ou en légère perte d'autonomie, ces ateliers aborderont chaque semaine un aspect différent de la nutrition. Grâce à des activités pratiques et à des échanges en groupe, les participants approfondiront leurs connaissances, tout en découvrant une recette simple et prête à cuisiner à chaque séance.

Date : du jeudi 23 janvier au jeudi 27 mars 2025

Heure : 10 h à 12 h

Endroit : Centre communautaire Pavillon Bois-Papineau,
3235, boul. Saint-Martin Est, Laval (Québec)

H7E 5G8, local 010

Prix : gratuit

Les places sont limitées, faites vite !

DANSE DU MONDE

Voyagez de par le monde en six cours de danse où vous découvrirez une variété de styles : danse latine, orientale, africaine, flamenco et même hip-hop ! Explorez une panoplie de mouvements et de rythmes dans un cours aussi divertissant que dynamique.

Date : du lundi 3 février au 10 mars 2025

Heure : 10 h à 11 h

**Lieu : Centre communautaire Raymond-Fortin,
1885, avenue Dumouchel, Laval (Québec) H7S 1J7**

Prix : 70 \$



CHRONIQUE D'UN MEMBRE

Cette nouvelle section de votre magazine permet à nos membres de s'exprimer ! Dans cette édition, nous avons invité une bénévole impliquée dans le comité des communautés culturelles à nous transmettre son message. Ce comité a pour but de tisser des liens avec les différentes communautés culturelles et d'informer leurs membres de la mission et des activités de la FADOQ auprès des gens de 50 ans et plus.

Voici son texte :

Pour vous inscrire : Visitez notre site internet FADOQ de Laval

« Je m'appelle Jeanne Ouédraogo. Je suis originaire du Burkina-Faso, pays francophone d'Afrique de l'Ouest. Je suis néo-québécoise, retraitée, et j'habite Laval depuis plusieurs années. Je suis mère et grand-mère.

Je suis membre de la FADOQ – Région de Laval depuis de nombreuses années. Puis, j'ai commencé à assister aux assemblées générales de notre organisme et à participer à diverses activités, telles l'aquaforme, les conférences, etc.

Quand la FADOQ – Région de Laval a exprimé le désir de se rapprocher davantage des communautés culturelles et de mettre sur pied un comité, j'ai levé la main pour être bénévole. Ce comité est sous la responsabilité de François Pilon, administrateur dans notre organisme. En collaboration avec d'autres personnes, nous avons pour objectif d'aller à la rencontre des communautés, d'établir des liens avec elles et de nous faire connaître principalement dans le cadre de leurs activités. La directrice générale de la FADOQ – Région de Laval, Sylvie Deschamps, a fait produire un magnifique porte-folio à cet effet.

Pour beaucoup de personnes issues de l'immigration, ce n'est pas « un naturel » que d'être membre d'un regroupement comme le nôtre. Elles vivent ici et pourraient rejoindre la FADOQ - Région de Laval, bénéficier de nos programmes d'activité et de nos rabais et nous faire découvrir leurs cultures. Nous vous informerons au fil du temps de notre ambitieux plan d'action. »

ACTIONS DU COMITÉ DES COMMUNAUTÉS CULTURELLES :

Plusieurs rencontres au cours des prochains mois avec des Lavallois d'origines diverses pour leur présenter la mission de la FADOQ. **Tenue d'une journée de conférences le 5 juin 2025.** Une soirée, en novembre 2025, Banquet communautaire, une magnifique rencontre à la découverte de nos cultures. Restez à l'affût des nouvelles !

JEUX FADOQ PROVINCIAUX 2025

La 32e édition des Jeux FADOQ provinciaux aura lieu à Laval du 23 au 25 septembre 2025.

La finale provinciale des Jeux FADOQ est un événement rassembleur du Réseau FADOQ. Cette compétition permet de faire bouger les aînés et surtout de faire valoir le sport en tant que saine habitude de vie. Pour accéder aux Jeux provinciaux, vous devez avoir été sélectionné et inscrit par votre regroupement régional.



JEUX FADOQ RÉGIONAUX 2025

Les Jeux régionaux font bouger tous les printemps plus de 9000 participants de 50 ans et plus dans une vingtaine de disciplines. Les membres FADOQ qui participent aux Jeux régionaux ont la chance de compétitionner lors des finales provinciales et même plus.

En 2025, les Jeux FADOQ régionaux auront lieu du 5 mai au 8 juin 2025. Les disciplines offertes sont le golf, la course à pied, le pickleball, la pétanque, les quilles, les dards, le baseball poche et la pétanque atout. Restez à l'affût de l'édition Printemps 2025 pour plus de détails sur ces tournois !

TROIS BONNES RAISONS DE RENOUVELER VOTRE ADHÉSION À LA FADOQ – RÉGION DE LAVAL

Défense des droits des personnes de 50 ans et plus auprès des différentes instances gouvernementales tant au Québec qu'au Canada.

Offres de rabais (papier et site web) : Les espaces Memoria, Léveillé Mazda, Rôtisserie St-Hubert, Sports Experts, Intact, Sécuriglobe, audioprothésiste LOBE et bien d'autres.

Pour la variété des activités : pickleball, tournoi de golf annuel, cours de golf avec professeur accrédité, cours d'informatique, d'aquaforme, de secourisme, des escapades (sorties), club de vélo, de scrabble, d'échec, etc.

**BRUNCH
de Noël**

Mélanie Haché - Chanteuse
Participante à La Voix 2023

**Célébrez la magie de Noël avec nous ! Un
brunch festif en compagnie de Mélanie Haché
et des surprises...**

DIMANCHE 15 DÉCEMBRE 2024

Repas à 11h00
50\$ membre / 80\$ non-membre

R.S.V.P. avant le 6 décembre 2024
★ 450-686-2339

Bistro Le Rossignol
★ 5580, bôul. des Rossignols, Laval

Un événement de la FADOQ - Région de Laval
En collaboration avec Le Valet d'Or

fadoq
Région Laval



LE CLUB FADOQ ST-URBAIN

Club St-Urbain
de Laval
Laval

Plusieurs activités à vous présenter débutant dès la fin août dont les repas entre amis, le bingo, les cartes et la vie active.

20 novembre : repas pizza

18 décembre : Noël au club

8 janvier : Galette des Rois

14 février : repas Saint-Valentin

19 mars : repas Cabane à sucre

Pour vous abonner : communiquez avec
Mme Aida Tourbay, présidente, à l'adresse :
aidatourbay19441944@gmail.com



Club St-François de Sales
Laval

LE CLUB FADOQ ST-FRANCOIS-DE-SALES

- Notre souper des Fêtes aura lieu le 11 janvier.
- Une danse suivra ce festin des Rois.
- En mars un repas Cabane à sucre sera servi dans notre local.
- La salle de billard est ouverte aux intéressés, réserver votre plage horaire.
- Cuisinons entre aînés, activité du mardi, a toujours des adeptes qui aiment se retrouver
- Le jeudi en soirée nous visionnerons des films.

Bon hiver à vous tous.

Michèle Aubry Urbain

Pour obtenir plus d'information, communiquez avec
Mme Michèle Aubry Urbain, présidente, à l'adresse :
miaurbain@hotmail.com



LE CLUB FADOQ ÎLE JÉSUS

Club Île Jésus
Laval

Tous les lundis : activité cours de danse

Lieu : Centre communautaire Pavillon Bois-Papineau, salle 006.

Adresse : 3235, boul. Saint- Martin Est, Laval (Québec) H7E 5G8

Heures : 13 h à 15 h

Bénévole responsable : Denise Patry

Tous les jeudis : activité de jeux de cartes, de dés et jeux de société

Lieu : Centre communautaire Régent-Martimbeau, salle 102

Adresse : 455, rue de Lausanne, Laval (Québec) H7M 0B4

Heures : 13 h à 16 h

Bénévoles responsables : Nathalie Houle et Jean-Jacques Tremblay

Tous les vendredis : activité bingo

Lieu : Centre communautaire Régent-Martimbeau, salle 102

Adresse : 455, rue de Lausanne, Laval (Québec) H7M 0B4

Heure : 13 h à 15 h

Bénévole responsable : Charlotte Hins

Pour vous abonner : communiquer par courriel avec Mme Nicole Madore à l'adresse :
nicole_madore@hotmail.com



Fleuriste
LAVAL OUEST

www.fleuristelavalouest.com
450.627.1281



**FADOQ — RÉGION DE LAVAL
C'EST AUSSI PLUS DE 1000 RABAIS !**

OFFRE EXCLUSIVE

OBTENEZ

15% de rabais* **10%** de rabais*
sur tout à prix régulier* sur les montres et bracelets de sport.

sports experts



**Carrefour Laval
Sainte-Dorothée
Val-des-Brises**

* Valide avec la présentation de cette offre exclusive seulement.

Valide du 1er mars 2024 au 28 février 2025. Exclusivement pour les membres de la FADOQ Région Laval.
* Sur notre prix original et avant taxes. Excluant les produits à prix déjà réduit et autres marques et modèles sélectionnés. Des conditions s'appliquent, détails en magasin. Sur présentation de cette carte seulement. Aucun fac-similé accepté. Aucune valeur marchande. Les chèques-cadeaux, cartes-cadeaux, offre de tierce partie, mise de côté, taxes, achats effectués antérieurement et commandes spéciales sont exclues de la promotion.
Valide exclusivement au Sports Experts® Carrefour Laval, Sports Experts® Méga Centre Val-des-Brises, Sports Experts® Sainte-Dorothée. © FGL Sports Itée



PARTENAIRE PLATINE PRESTIGE	PARTENAIRES OR PLUS	PARTENAIRES BRONZE
<p>LES ESPACES MEMORIA Complexe funéraire</p>	 <p>Retrouvez votre monde</p>	<p>[co]motion Agitateur de culture</p>
		
		 <p><i>Avec vous</i></p>

PARTENAIRES PROVINCIAUX

 <p>Vie • Santé • Investissement</p>	 <p>Auto • Habitation</p>	 <p>Le vrai magasin de peinture Dulux</p>	
			 <p>professionnels de la vue</p>
	<p style="text-align: center;">ET BIEN PLUS ENCORE...</p> <div style="float: right; border: 1px solid gray; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Pour accéder au rabais :</p>  </div>		

Découvrez tous vos rabais sur notre site Web à l'adresse suivante : fadoq.ca/laval/ dans la section Rabais



St-Hubert
1111, boul. Des Laurentides
Laval (Québec)
450 668-7085



**LÉVEILLÉ
MAZDA LAVAL**

NOUVEAUX RABAIS DANS LES COMMERCES DE LA RÉGION :

- **Cleanik HD :**
rabais de 20 % sur blanchiment et nettoyages
335, boul. du Curé-Labelle,
Laval (Québec) H7P 2P2
- **Sports Experts :**
rabais de 10 à 15 % sur articles à prix régulier
3035, boul. le Carrefour, Laval (Québec) H7T 1C8
(Carrefour Laval) 5030, boul. Robert-Bourassa,
Laval (Québec) H7E 0A6
- **Boston Pizza**
rabais de 15 % sur la facture du membre
seulement
5840, boul. Robert-Bourassa,
Laval (Québec) H7E 0A5
- **Léveillé Mazda Laval**
un rabais de 500 \$ sur voiture neuve ou d'occasion.
1625, boul. Saint-Martin Est,
Laval (Québec) H7G 4R4
- **Bonjour Aujourd'hui et Après**
un rabais de 1 \$ sur le prix régulier
800, rue Montrose, Laval (Québec) H7E 3M5
- **Caleçons vos goûts**
15 % de rabais le mardi
3035, boulevard le Carrefour,
Laval (Québec) H7T1C8 (Carrefour Laval)
- **Restaurant St-Hubert**
rabais de 15 % sur les repas
1111, boul. des Laurentides,
Laval (Québec) H7N 5B5
- **ICI PNEU centre de l'auto Théo Gosselin**
Plusieurs rabais et gratitudes sont offerts
sur la présentation de votre carte de membre
ou carte d'employé(e)
1500 Boulevard Saint-Elzear Ouest,
Laval (Québec) H7L 3N2
1333 Desserte Nord Autoroute 440,
Laval (Québec) H7L 3W3



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 Sabrina Mulé au 450 686-2339, option 2.
- Vous devez être membre de la FADOQ afin d'avoir accès à notre programmation, sauf indication contraire.
- Aucun remboursement après la date limite d'inscription à moins d'annulation de la FADOQ – Région de Laval.
- Consulter la Politique des loisirs de FADOQ – Région de Laval sur notre site web pour connaître l'ensemble de nos conditions et de nos règlements.
- Le bureau régional se garde le droit de faire des modifications, sans préavis, suite à l'impression de cette programmation.

Pour informations :

loisirs@fadoqlaval.com

Impression et conception graphique :

Imprimerie Solisco Inc.

Pour inscriptions :

Visitez notre site Web
au fadoqlaval.com

Pour nous joindre :

Veillez composer
le 450 686-2339

Merci à nos Grands partenaires et commanditaires



Auto • Habitation



Vie • Santé • Investissement

FADOQ – Région de Laval
2345 rue Michelin,
bureau 230,
Laval (Québec)
H7L 5B9



Région Laval

>> À l'écoute de son audition, à l'écoute de la vie!

L'ouïe est un sens précieux, essentiel pour la communication et les relations humaine. Écouter, comprendre, et s'exprimer en retour sont des actions qui peuvent sembler simples à priori pour certains, mais qui en réalité remplissent des fonctions psychologiques et sociales essentielles, qui influencent notre bien-être émotionnel. Il n'est donc pas surprenant qu'une perte auditive, même partielle, puisse avoir des impacts considérables sur la santé psychologique. Elle peut entraîner un isolement progressif, nous privant d'échanges enrichissants et limitant notre participation à la vie sociale. Une audition saine est un lien précieux avec notre entourage et tout ce qui compose notre quotidien. Il est donc primordial de réaliser l'importance d'une bonne santé auditive et d'en prendre soin.

Savoir être à l'écoute de son audition

Les signes d'une perte auditive peuvent être variés et subtils. « Comment se fait-il que j'aie à appuyer le téléphone si fortement à mon oreille pour parvenir à bien entendre? Pourquoi ai-je toujours l'impression que les gens mâchent leurs mots? ». Il est facile de blâmer la fatigue ou un manque d'attention. Toutefois, au fil des interactions avec autrui, on réalise que la qualité de notre audition ne va pas en s'améliorant. Non seulement il peut s'avérer frustrant de devoir faire répéter constamment, mais l'impatience est souvent aussi reflétée chez nos interlocuteurs qui, eux aussi, aimeraient que la conversation soit plus simple et plus fluide. Il est peut-être temps de consulter, non?

Un seul appel. On s'occupe de vous.^{MD}

Lorsque l'on commence un parcours en santé auditive, un accueil bienveillant, une écoute attentive et une compréhension sans jugement de la part des gens à qui nous nous adressons sont essentiels pour nous permettre de prendre les meilleures décisions en fonction de nos besoins.

Les professionnels de la santé auditive exerçant au sein des cliniques Lobe s'engagent à rendre les solutions auditives accessibles à un large éventail de personnes, s'assurant ainsi que chacun puisse bénéficier des avantages d'une audition en santé. Chaque patient est unique et chaque consultation est abordée avec une approche personnalisée. Ils ne soignent pas seulement des oreilles, mais des êtres humains.

Faites vérifier votre audition!

Si vous avez un doute sur la qualité de votre audition, ne tardez pas à consulter. Prenez le pouls de votre santé auditive. Allez récolter des informations qui pourraient faire toute la différence chaque jour, chaque instant. Prenez un rendez-vous pour une consultation en santé auditive sans frais*, qui inclut une évaluation sommaire de l'audition.

Ce service est offert au sein des cliniques Lobe. Composez le 1 866 411-5623.



Le réseau des cliniques Lobe

*Offre permanente. 18 ans et plus.

Lobe
Retrouvez votre monde



« On le fait pour
ceux qu'on aime. »

PRÉARRANGEMENTS

à partir de

70\$

par mois*
+ taxes

pendant 36 mois

■ Qu'est-ce qu'un préarrangement ?

Le préarrangement vous assure d'avoir, au moment venu, le rituel et la sépulture que vous souhaitez. Il permet d'éviter à vos proches de prendre des décisions difficiles en période d'émotion et d'éviter d'éventuels désaccords. Ainsi, vos proches seront à même de commencer leur deuil plus sereinement et ils vous seront reconnaissants.

■ Comment choisir son préarrangement ?

Pensez à vos valeurs, à ce qui compte pour vous, tout en considérant l'espace commémoratif dont vos proches auront besoin pour faire leur deuil.

*Pour orienter votre réflexion, nous vous proposons notre **OUTIL DE SOUMISSION EN LIGNE**. Quelques minutes suffisent et cela n'implique aucun engagement de votre part.*

*Vous pouvez également télécharger et remplir le **PLANIFICATEUR MEMORIA** pour guider vos choix.*

*Les consultations avec nos conseillers sont gratuites.
Pour plus d'informations, visitez : memoria.ca*

MEMORIA EST LÀ POUR VOUS GUIDER

- Prenez des décisions éclairées.
- Évitez les frais pour vos proches.
- Offrez-leur un accompagnement au deuil.
- Les membres de la FADOQ bénéficient d'un rabais de 5% sur un service de préarrangement et d'un rabais de 10% pour des services combinés.*

*Certaines conditions s'appliquent. Le rabais pour les membres de la FADOQ est inclus dans cette offre.

LES ESPACES MEMORIA

Complexes funéraires depuis 90 ans

514 700-4890 MEMORIA.CA

La santé auditive, ça parle à tout le monde.

Faites vérifier votre audition.

Prenez rendez-vous pour
une consultation en santé auditive
sans frais*, qui inclut une évaluation
sommaire de votre audition, et
informez-vous à propos des
avantages offerts** aux membres
de la FADOQ - Région Laval.

Marie-Josée Taillefer

Ambassadrice des cliniques Lobe
et de la santé auditive

Fier
partenaire
de la **FADOQ** -
Région Laval!



**Fière entreprise
québécoise**

DEPUIS 2002

Lobe
cliniques

1 866 411-5623 / lobe.ca



*Offre permanente. 18 ans et plus.

** Le programme Tranquillité d'esprit est offert jusqu'au 31 décembre 2025. L'admissibilité au programme et ses modalités sont sujettes à certaines conditions. Voir les détails en clinique.