

# VOTRE

fadoq

Région Mauricie



**HIVER**  
Volume 33 | 2e édition  
DÉCEMBRE | JANVIER | FÉVRIER

2025



Toutes les inscriptions se feront en ligne  
au [www.fadoq.ca/mauricie/activites](http://www.fadoq.ca/mauricie/activites).  
Pour les activités virtuelles vous recevrez  
le lien ZOOM, lors de votre inscription.



## Profitez de rabais exclusifs aux membres FADOQ chez nos commerçants de la Mauricie !

Lions de Trois-Rivières  
L'Équipeur  
École de plongée Carlos Lopez  
Fromagerie Victoria  
Hôpital vétérinaire Les Rivières  
Marée Chandelles

Les Moulins La Fayette  
Outibo  
Plante Sports Excellence  
Vallée Rocanigan  
Snack Planet

## Voyages

### Voyage au site traditionnel Huron et à l'Hôtel de glace

**Quand** : 26 février 2025

**Horaire** : 07h15

**Endroit** : Départ du BestBuy

**Coût** : 239\$ / Personne

#### Inclus :

- Transport en autocar
- Visite guidée du site traditionnel huron
- Activité de contes et légendes
- Fabrication d'une roue de médecine
- Dîner 3 services
- Visite guidée de l'hôtel de glace incluant un cocktail
- Services d'un accompagnateur
- Taxes, contribution au FICAV et pourboires

#### Non-inclus :

- Assurance annulation de 13.08\$

## Activités physiques, culturelles et sociales

### Ateliers d'écriture

(Inscription obligatoire)

Mme Anne Klimov, détentrice d'une maîtrise en littérature saura solliciter votre créativité.

**Quand** : Les jeudis du 16 janvier au 20 mars 2025

**Premier groupe** de 10 h 00 à midi (virtuel)

**Deuxième groupe** de 13 h 30 à 15 h 30 (virtuel)

**Endroit** : Application ZOOM

**Coût** : 120 \$

### Cours d'espagnol

(Inscription obligatoire)

Mme Helena Aste Li, péruvienne, vous offre la possibilité de suivre quelques cours élémentaires en Espagnol pour pouvoir s'en servir pendant les voyages.

**Horaire** : Les mercredis de 9 h 00 à 11 h 00 (Débutant), 22 janvier au 26 mars 2025

Les jeudis de 9 h 00 à 11 h 00 (Intermédiaire), 23 janvier au 27 mars 2025

**Endroit** : Carrefour Trois-Rivières Ouest, entrée à l'arrière du centre commercial par la porte n. 5

**Coût** : 120 \$



## Réservé aux jeunes de 50 ans et plus !

Librespace FADOQ<sup>MD</sup> 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<sup>MD</sup> sans frais<sup>1</sup>** 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](http://intact.ca)

Assureur officiel  
du réseau FADOQ



1. Sous réserve d'adhésion, d'inscription à l'Identité<sup>MD</sup> et de souscription à une assurance auto (jusqu'à 25 000 \$ pour le remboursement des dépenses engagées pour récupérer votre identité). Ces offres peuvent varier en fonction des conditions d'adhésion, de souscription et de souscription à une assurance auto. Voir le contrat d'assurance pour plus de détails. Veuillez consulter pour un exposé des profits, des avantages et des conditions. Pour en savoir plus, appelez votre représentant en assurance ou contactez votre représentant en assurance au 1-866-477-5050. © 2025, Intact Compagnie d'Assurance. Tous droits réservés.

## Cours d'anglais intermédiaire

(Inscription obligatoire)

Mme Hélène Théroix, vous offre la possibilité de suivre quelques notions intermédiaires sur le vocabulaire en anglais pour les personnes qui veulent voyager.

**Quand** : 14 janvier au 18 mars 2025

**Horaire** : Les mardis de 11 h 00 à 12 h 00

**Endroit** : Carrefour Trois-Rivières Ouest, entrée à l'arrière du centre commercial par la porte n. 5

**Coût** : 75\$

## Cours d'anglais avancé

(Inscription obligatoire)

Si vous souhaitez vous amuser, profiter d'une bonne conversation et partager vos opinions sur divers sujets, alors ce cours est fait pour vous ! Ce cours d'anglais avancé donné par madame Gina Lavine est conçu pour les personnes qui parlent déjà anglais et qui souhaitent maintenir leurs compétences en conversation et/ou améliorer leur capacité à parler la langue de Shakespeare.

Les participants exploreront divers sujets tels que l'actualité et les problèmes mondiaux, les voyages et les vacances, les sports et l'athlétisme, ainsi que des sujets de la vie quotidienne à travers divers supports fournis par l'enseignant.

**Quand** : 13 janvier au 17 mars 2025

**Horaire** : Les lundis de 13 h 00 à 15 h 00

**Endroit** : Carrefour Trois-Rivières Ouest, entrée à l'arrière du centre commercial par la porte n. 5

**Coût** : 120 \$

## Pickleball

(Inscription obligatoire)

Procédure : À compter du 12 décembre 9 h 00, laisser un courriel à [loisirs@fadoq-mauricie.com](mailto:loisirs@fadoq-mauricie.com) ou un message vocal au 819-374-5774, poste 3 avec votre numéro de membre, la journée et l'heure à laquelle vous désirez être inscrit, ainsi qu'une deuxième plage horaire au besoin. Soyez assuré que tous les messages seront pris et un retour vous sera fait le plus rapidement possible.

### Église St-Sacrement

**Horaire** :

**Les LUNDIS, 13 janvier au 14 avril 2025**

Groupe 1: 10:00 à midi  
Groupe 2 : midi à 14:00  
Groupe 3: 14:00 à 16:00

**Les MARDIS, 14 janvier au 15 avril 2025**

Groupe 1: midi à 14:00  
Groupe 2: 14:00 à 16:00

**Les MERCREDIS, 15 janvier au 16 avril 2025**

Groupe 1: midi à 14:00  
Groupe 2: 14:00 à 16:00

**Les JEUDIS, 16 janvier au 17 avril 2025**

Groupe 1: 8:00 à 10:00  
Groupe 2: 10:00 à midi  
Groupe 3 : midi à 14:00

**Les VENDREDIS, 17 janvier au 18 avril 2025**

Groupe 1 : À confirmer  
Groupe 2 : À confirmer  
Groupe 3 : À confirmer

**Endroit** : 1825 Boulevard Saint-Louis, Trois-Rivières, Québec G8Z 2N7

**Coût** : 90\$

### École Lafleche

**Quand** : 13 janvier au 16 avril 2025

**Horaire** :

**Les LUNDIS**

Groupe 1 : 18:30 à 20:30

**Les MERCREDIS**

Groupe 1 : 18:30 à 20:30

**Endroit** : 1321 5e Avenue, Grand-Mère, QC G9T 2N7

**Coût** : 70\$

## Initiation à la danse

(Inscription obligatoire)

FADOQ Mauricie vous invite à une session d'initiation à la danse en ligne. L'animation sera confiée à madame Victoire Gaudreault et Monsieur Denis Bournival.

**Quand** : 23 janvier au 3 avril 2025

**Horaire** : Jeudi de 9 h 00 à 10 h 30

**Endroit** : Club FADOQ de Trois-Rivières Ouest au 350 côté Richelieu, Trois-Rivières, G9A 2Z1

**Coût** : 95\$

## Initiation à la plongée

**sous-marine** (Inscription obligatoire)

Vous avez toujours rêvé de faire de la plongée sous-marine ? Venez essayer cette aventure en piscine. Par la suite vous pourrez choisir de faire votre certification afin de vous adonner à cette activité.

**Quand** : Sur le site web de la FADOQ – Région Mauricie

**Horaire** : de 18h30 à 20h30

**Endroit** : Centre de formation professionnelle Bel-Avenir

**Coût** : 45 \$

## Raquette

(Inscription obligatoire)

Vous souhaitez faire de la marche, de la raquette ou du ski de fond cet hiver ? Rejoignez notre groupe privé !

Les randonnées sont organisées par un ou des membres du groupe qui se portent volontaires pour la préparation d'une ou plusieurs randonnées. Les sorties seront publiées aléatoirement sur la page du groupe Vélo FADOQ Mauricie. Pour connaître les lieux et les dates des déplacements, abonnez-vous à la page Facebook du regroupement Vélo FADOQ Mauricie.

Entrez votre numéro de membre lorsque demandé, dans le cas contraire votre demande sera refusée.

**Coût** : Gratuit et être membre FADOQ

## Perfectionnement en

**photographie** (Inscription obligatoire)

Cours pour appareil de type compact et/ou reflex. Des sorties extérieures sont prévues afin de réaliser des travaux pratiques.

**Quand** : 21 janvier au 11 février 2025

**Horaire** : Les mardis de 9 h 00 à 11 h 00

**Endroit** : Carrefour Trois-Rivières Ouest, entrée à l'arrière du centre commercial par la porte n. 5

**Coût** : 95 \$

## Ateliers FADOQ

(Inscription obligatoire)

Les Ateliers FADOQ sont de retour cet hiver et nous vous proposons deux choix de cours afin de vous familiariser avec votre iPhone ou votre tablette lors de 9 séances.

**iPhone** : Du 10 février au 7 avril les lundis de 8h30 à 10h30

**Ipad** : Du 10 février au 7 avril les lundis de 10h30 à 12h30

**Tablette Samsung** : Du 15 janvier au 12 mars les mercredis de 13h à 15h

**Tablette Android (Tablette qui n'est ni Apple, ni Samsung)** : Du 15 janvier au 12 mars les mercredis de 15h15 à 17h15

**Endroit** : Carrefour Trois-Rivières Ouest, entrée à l'arrière du centre commercial par la porte n. 5

**Coût** : 85 \$

## La généalogie matrilineaire

(Inscription obligatoire)

La conférence explique comment retracer la lignée matrilineaire, qui remonte de mère en mère, contrairement à la lignée patrilinéaire qui suit le nom du père, et met en lumière l'importance des femmes dans la généalogie en présentant la "pionnière matrilineaire", la première femme ancêtre.

**Conférencier** : Françoise Lavallée - Société de généalogie du Grand Trois-Rivières

**Horaire** : Jeudi 20 février de 13 h 30 à 15 h 00

**Endroit** : Carrefour Trois-Rivières Ouest Entrée 5 - 4520 Bd des Récollets, Trois-Rivières, QC G9A 4N2

**Coût** : 15\$

## «Vos papiers sont-ils en règle?»

(Inscription obligatoire)

Le Guide de Planification Personnelle est un outil utile pour vous aider à organiser les informations indispensables liées à la fin d'une vie.

Il vous guide pas à pas dans le processus de planification et vous permet de consigner vos souhaits finaux, vos affaires personnelles, votre héritage familial, votre historique militaire, vos informations en lien avec votre patrimoine familial et autres dans un seul document.

Lors de la conférence, nous prendrons le temps de lire ce guide et de répondre à vos questions afin que vos papiers soient en règle et ce, dans les moindres détails.

**Conférencier** : Sylvain Armstrong

**Horaire** : Jeudi 13 mars de 13 h 30 à 15 h 00

**Endroit** : Carrefour Trois-Rivières Ouest Entrée 5 - 4520 Bd des Récollets, Trois-Rivières, QC G9A 4N2

**Coût** : 15\$

## «Conférence de la Maison Carpe Diem»

(Inscription obligatoire)

Mieux comprendre les maladies neurocognitives pour mieux accompagner.

**Conférencier** : Marie-Claude Gagnon

**Horaire** : Jeudi 23 janvier 2025 à 13h30

**Endroit** : Carrefour Trois-Rivières Ouest Entrée 5 - 4520 Bd des Récollets, Trois-Rivières, QC G9A 4N2

**Coût** : 15\$

## «Les personnes âgées et la fiscalité»

(Inscription obligatoire)

Vous êtes une personne aidante auprès d'une personne majeure atteinte d'une déficience ou auprès d'un proche autre que votre conjoint âgé de 70 ans ou plus. Voici une conférence importante pour vous. Elle sera donnée par REVENU QUÉBEC.

Cette conférence vise à vous informer sur le crédit d'impôt remboursable pour personne aidante (les différents volets du crédit, les conditions d'admissibilités, les services spécialisés, les services d'aide en impôts).

**Conférencier** : Philippe Gariepy

**Horaire** : Jeudi 12 décembre de 13 h 30 à 15 h 30

**Endroit** : Carrefour Trois-Rivières Ouest Entrée 5 - 4520 Bd des Récollets, Trois-Rivières, QC G9A 4N2

**Coût** : 15\$

## «Conférence Aîné-Avisé»

(Inscription obligatoire)

La FADOQ - Région Mauricie vous invite à une conférence Aîné-Avisé!

Venez discuter de maltraitance et de fraude avec la policière communautaire de la police de Trois-Rivières

Venez en grand nombre !

**Horaire** : Jeudi 27 mars 2025 à 13h30

**Endroit** : Carrefour Trois-Rivières Ouest Entrée 5 - 4520 Bd des Récollets, Trois-Rivières, QC G9A 4N2

**Coût** : Gratuit

## «Conférence Caravane 360»

(Inscription obligatoire)

Conférence interactive sur les droits des personnes âgées

Venez échanger avec le juriste des sujets suivants: Maltraitance, procurateur et mandat de protection, Aide médicale à mourir et directives médicales anticipées. Une collaboration de JURIPOP et de la Chambre des notaires.

**Horaire** : Jeudi 6 février 2025

**Endroit** : Carrefour Trois-Rivières Ouest Entrée 5 - 4520 Bd des Récollets, Trois-Rivières, QC G9A 4N2

**Coût** : 15\$

## Parce que votre histoire est unique

Nos conseillers ont des solutions personnalisées pour vous

- Assurance maladie et accident - jusqu'à 24 % de rabais\*
- Assurance vie - jusqu'à 4 % de rabais\*
- Épargne et retraite - plan financier sur mesure sans frais

[beneva.ca/fadoq](https://beneva.ca/fadoq) | 1 866 225-5050

**beneva**

\*Certaines conditions, restrictions ou exclusions peuvent s'appliquer. Le rabais de 4 % s'applique uniquement à l'assurance vie sans examen médical. Les assurances de personnes sont souscrites par Beneva Inc. et distribuées par Beneva Inc., cabinet de services financiers et ses partenaires autorisés. Les produits d'épargne sont distribués par Beneva Inc. et distribués par Beneva Inc., cabinet de services financiers et ses partenaires autorisés. © Beneva Inc. 2023. \*\*Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce de Groupe Beneva Inc. utilisées sous licence.



# «Conférence Ensemble pour de saines habitudes de vie»

(Inscription obligatoire)

La FADOQ - Région Mauricie et Diabète Mauricie vous invitent à une conférence pour mieux comprendre le diabète et aussi présenter les services, les activités et l'engagement de Diabète Mauricie.

Découvrez également comment il est possible d'adhérer à cet organisme et de l'appuyer en devenant membre, bénévole ou tout simplement en faisant un don.

**Horaire** : Jeudi 27 février 2025 à 13h30

**Endroit** : Carrefour Trois-Rivières Ouest Entrée 5 - 4520 Bd des Récollets, Trois-Rivières, QC G9A 4N2

**Coût** : 15\$

## Jeux régionaux FADOQ 2025

### Secteur Trois-Rivières

14 mai  
Petites quilles  
Quillorama de Trois-Rivières

À venir  
Dards  
10 rue St-Irénée, Trois-Rivières

### Secteur Maskinongé

25 mars  
Babette et pétanque-atout  
Club FADOQ de Yamachiche

À venir  
Baseball-poche  
Club FADOQ de St-Étienne-des-Grès

À venir  
Billard et curling sur tapis (Nouveauté)  
Club FADOQ de St-Alexis-des-Monts

### Secteur Des Chenaux

7 avril  
Palet américain  
Club FADOQ de St-Maurice

19 mai  
Tournoi de 500 (Carte)  
Club FADOQ de St-Narcisse



## CROISIÈRE : CARAÏBES DE L'EST

29 avril au 09 mai 2025 / Acc : Jocelyne Harvey

### Inclus :

Transport en autocar de luxe vers New York A/R  
1 nuit à l'hôtel Courtyard Secaucus Meadowlands au New Jersey avec le petit déjeuner  
Tour de ville de New York  
Croisière de 9 nuits à bord du Symphony of the Seas de Royal Caribbean  
Pourboires en croisière et service de l'accompagnatrice

### Non-inclus :

Assurances voyages et excursions facultatives  
Pourboires aux guides et chauffeurs  
Forfait boisson et repas de spécialité  
Frais de dossier de 25\$ + taxes  
\*Passport valide 6 mois, dépôt 500\$ / pers. 1F : 01 janvier 2025  
\*Prix en occ. double et 25 pers. pour garantir l'accompagnatrice

Prix : 2669\$ cab. int. et 3289\$ balcon vue mer

| Jours    | Activité                       | Statut |
|----------|--------------------------------|--------|
| Jour 1   | Emploi : Cape Liberty New York | OPNA   |
| Jour 2   | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 3   | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 4   | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 5   | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 6   | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 7   | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 8   | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 9   | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 10  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 11  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 12  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 13  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 14  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 15  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 16  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 17  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 18  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 19  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 20  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 21  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 22  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 23  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 24  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 25  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 26  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 27  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 28  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 29  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 30  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 31  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 32  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 33  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 34  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 35  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 36  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 37  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 38  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 39  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 40  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 41  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 42  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 43  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 44  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 45  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 46  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 47  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 48  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 49  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 50  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 51  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 52  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 53  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 54  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 55  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 56  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 57  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 58  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 59  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 60  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 61  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 62  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 63  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 64  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 65  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 66  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 67  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 68  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 69  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 70  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 71  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 72  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 73  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 74  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 75  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 76  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 77  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 78  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 79  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 80  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 81  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 82  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 83  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 84  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 85  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 86  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 87  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 88  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 89  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 90  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 91  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 92  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 93  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 94  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 95  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 96  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 97  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 98  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 99  | Service de ponton en mer       |        |
| Jour 100 | Service de ponton en mer       |        |

Restez à l'affût de notre site internet pour plus d'informations sur les jeux régionaux. Les informations pour les disciplines suivantes seront disponibles dans les prochains mois.

- Pickleball (Nouvelle formule en partenariat avec Pickleball 3R\*)
- Whist militaire
- Dame de pique
- Golf
- Pétanque
- Course à pied

Abonnez-vous à notre infolettre et à notre page Facebook pour ne pas manquer les nouveautés qui s'ajouteront au cours de l'automne !

Infolettre : [www.fadoq.ca/mauricie/a-propos/infolettre](http://www.fadoq.ca/mauricie/a-propos/infolettre)

Facebook : FADOQ - Région Mauricie

Pour réservation :  
Manon De Montigny 819-374-5774 poste 9  
dg@fadoq.mauricie.com

