

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.
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^{MD} 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^{MD} 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



1. Sous réserve d'adhésion, d'inscription à l'Identité^{MD} 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 et de souscription. Consultez votre représentant en assurance pour plus d'informations. © 2025 Intact 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 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 | 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. IF : 01 janvier 2025
*Prix en occ. double et 25 pers. pour garantir l'accompagnatrice

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

Jours	Arrivée	Départ
Jour 1	Liberty - Cape Liberty New York	09:00
Jour 2	Seaside du port de New York	
Jour 3	Seaside du port de New York	
Jour 4	Seaside	09:00 09:00
Jour 5	Seaside	09:00 09:00
Jour 6	Philadelphie - Cape Liberty New York	09:00 09:00
Jour 7	Seaside du port de New York	
Jour 8	Seaside du port de New York	
Jour 9	Seaside du port de New York	
Jour 10	Liberty - Cape Liberty New York	09:00

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



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

Facebook : FADOQ - Région Mauricie



Politique d'annulation et de remboursement aux activités Fadoq-Région Mauricie

Remboursement d'une activité / sortie

Toute demande d'annulation de présence et de remboursement doit être soumise par écrit. Les services rendus en totalité ne sont pas remboursables.

Pour une annulation de moins de sept jours avant le début l'activité, 15 % de la somme sera retenue.

Pour une annulation 48 heures avant le début de l'activité, aucun remboursement ou crédit ne sera effectué.

Remboursement d'un cours/activité de plusieurs semaines.

Pour une annulation moins d'une semaine avant le début des cours, 10% du coût total sera retenu.

Si les cours ont débutés : remboursement au prorata des cours qui ont eu lieu jusqu'à un maximum de 2 cours. Une pénalité de 10 % sera également applicable.

Exemple : 10 cours d'espagnol à 100 \$. Annulation après 2 cours (20 \$ utilisés).

*Remboursement : $80 \$ - (10 \% * 80 \$) = 72 \$$ sera remboursé.*

Aucun remboursement ou crédit possible après le troisième cours.

Service offert par un tiers

Lors d'une annulation de l'inscription à une activité offerte par un tiers, la politique d'annulation et de remboursement du tiers prévaut.

Annulation d'une activité par la Fadoq-Région Mauricie

La FADOQ-Région Mauricie se réserve le droit d'annuler toute activité à l'horaire. Dans ce cas, les personnes inscrites sont informées personnellement et les frais d'inscription seront remboursés en totalité OU annulés.

*En tout temps une personne qui a fait la demande de remboursement devient inadmissible aux préinscriptions.

** La Fadoq-Région Mauricie peut exceptionnellement autoriser un remboursement des frais d'inscription dans le cas d'un abandon qui survient après le début d'une activité ou d'un cours pour des raisons de santé SEULEMENT (certificat médical à l'appui).

*** Un tiers peut être un travailleur autonome, une compagnie commerciale ou tout autre fournisseur de services.