



fadoq

Région
Bas-Saint-Laurent

Activités Printemps-Hiver 2025

Cartes & jeux de société
Cafés-rencontre
Conférences animées
Sorties plein air
Liges de pickleball

***Exclusivité pour nos membres**

Bureau régional de Rivière-du-Loup
445 B, rue Lafontaine
Réservez votre place
418 893-2111 / 418 868-0069

Bureau de Rimouski
180, rue de l'Évêché Ouest
Réservez votre place
418 893-2111 / 581 805-5264

Bureau de Pohénégamook
524, rue de la Fabrique
Réservez votre place
418 893-2111 / 418 868-0069



Visitez *fadoq.ca*
ou prenez le temps de nous écrire !
info@fadoqbsl.org



Cartes & jeux de société



Une pause détente et rires avec un bon café chaud vous y attendent !

Rimouski

**Salle
communautaire
du bureau de la
FADOQ**

Dès le 14 janvier

**Tous les mardis
13 h 30**

Rivière-du-Loup

**Bureau de la
FADOQ**

Dès le 15 janvier

**Tous les mercredis
13 h 30**

Plus d'une quinzaine de jeux de société à votre disposition! Emmenez un ami!



Aux 4 coins du Bas-Saint-Laurent!



Cafés-rencontre

Des moments privilégiés pour vous entretenir avec nous !

Dégelis

Tandem Café-Boutique
(409, rue Principale,
Dégelis)

Mardi le 11 février
de 10 h 00 à 11 h 30

Kamouraska

Chez Casgrain
(65-D, avenue Morel,
Kamouraska)

Mercredi le 12 mars
de 10 h 00 à 11 h 30

Matane

La Miss Café
(334, avenue St-Jérôme,
Matane)

Jeudi le 3 avril
de 10 h 00 à 11 h 30

Amqui

Libellule Café Gourmand
(Local 4-64, rue du Pont,
Amqui)

Mercredi le 9 avril
de 10 h 00 à 11 h 30

Consommations aux frais des participants

Conférences

Logements à loyer modique



Vous ou quelqu'un autour de vous êtes dans une **situation financière précaire**? Aussi connus sous le nom de **HLM**, les logements à loyer modique peuvent être **une solution**.

Avec l'arrivée de la saison des renouvellements de baux, la **FADOQ - Région Bas-St-Laurent** en collaboration avec l'**Office Régional d'Habitation de Rivière-du-Loup** et l'**Office d'habitation Rimouski-Neigette** trouvaient important d'outiller ses membres sur le sujet.

Les conférences porteront sur :

- Les conditions d'admissibilité
- Comment déposer une demande pour un logement
- Explication du processus
- Les programmes en place pour aider



Rivière-du-Loup

12 février à 13h30

Bureau de la FADOQ

(445 B rue Lafontaine, Rivière-du-Loup)

Rimouski

25 février 2025 à 10h00

Salle communautaire du bureau

de la FADOQ (180 rue de l'Évêché Ouest, Rimouski)



Places limitées.

Conférences

Assistance & accompagnement
aux plaintes

Centre d'assistance
& d'accompagnement
aux plaintes

caap
Bas-Saint-Laurent

Un expert ou une experte de la CAAP peut vous servir de guide en cas de problèmes. Venez assister à sa conférence pour **connaître davantage vos droits** et savoir **comment les faire respecter**.

La conférence porte sur :

- Vos **droits** en tant qu'usagers du réseau de la santé et des services sociaux
- Les soins et les services offerts par le réseau de la santé et des services sociaux
- Le **régime d'examen des plaintes**



Rivière-du-Loup

Mardi 11 mars à 13h30
Bureau de Rivière-du-Loup

Rimouski

Mardi 25 mars à 13h30
Salle communautaire du bureau de Rimouski

Pohénégamook

Mardi 18 mars à 13h30
Centre Lionel-Charest à Pohénégamook
(524 rue de la Fabrique)

Places limitées.

Conférences

Parler préarrangements funéraires



Nos conférences vous guident dans cette démarche, vous permettant de célébrer **votre vie en toute sérénité** et d'offrir à vos proches **un soutien plus qu'inestimable** dans les moments difficiles.

Inscrivez-vous dès maintenant !

Rivière-du-Loup

Mercredi 12 mars à 13h30

Bureau de Rivière-du-Loup

Offerte par M. Daniel Caron du Groupe funéraire Caron

Rimouski

Jeudi 20 mars à 13h30

Salle communautaire du bureau de Rimouski

Offerte par la Coopérative funéraire du Bas-Saint-Laurent

Pohénégamook

Date à confirmer

Centre Lionel-Charest à Pohénégamook

(524 rue de la Fabrique)

Offerte par M. Daniel Caron du Groupe funéraire Caron



Coopérative funéraire
du Bas-Saint-Laurent



SALUT la vie!

Pickleball



PICKLEBALL EN GYMNASÉ



RÉSERVÉ AUX MEMBRES DE LA FADOQ SEULEMENT.

LIGUES	DATES	HEURES	ENDROIT	# de semaines
St-Arsène (Récréative)	Les MARDIS du 21 janvier au 6 mai	18h45 à 20h45	École Desbiens St-Arsène	15
St-Arsène (Récréative)	Les SAMEDIS du 25 janvier au 10 mai	9h30 à 11h30	École Desbiens St-Arsène	15
Pohénégamook	Les MERCREDIS du 22 janvier au 7 mai	19h00 à 20h30	École secondaire du transcontinental	15
Rivière-du-Loup (Récréative)	Les JEUDIS du 23 janvier au 8 mai	18h30 à 20h00	École Saint-François-Xavier	15
Rivière-du-Loup (Intermédiaire)	Les VENDREDIS du 24 janvier au 9 mai	18h30 à 20h30	Centre Sportif Cégep de Rivière-du-Loup	15

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

Ou rendez-vous sur notre site web.

Pas de pickleball durant la semaine de relâche du 2 au 8 mars.

RAPPEL

Les chaussures d'extérieures ne sont pas acceptées dans les gymnases pour le pickleball en salle.

Merci de prévoir une paire pour l'intérieur, seulement!

Ligue pickleball du Club FADOQ de Rivière-Bleue :

Claudine Bérubé au 418 893-2951

Ligue pickleball 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

Groupe FACEBOOK :

pickleball_les_aigles

Club de Pickleball Témis

Pour informations :

Michel Jalbert, Président

418 853-2960

ou cptemis@gmail.com





Viactive est un programme d'activités physiques s'adressant aux personnes âgées de 50 ans et plus conçu et validé par des kinésologues et spécialistes de l'activité physique.

Les séances sont dispensées par des animatrices Viactive.

Les mercredis matins
à partir du 5 février 2025 de 10h30 à 11h30

À l'Ancien Manège-Militaire à Rivière-du-Loup
(26 rue Joly, Rivière-du-Loup, QC G5R 3H2)

Gratuit pour tous.
Places limitées.

FRAUDE
MALTRAITANCE



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 / info@fadoqbsl.org

GARDEZ L'ŒIL OUVERT



Raquettes et glissade

**PARC DU
MONT-SAINT-MATHIEU**

Retrouvez votre âme d'enfant cet hiver!
Envie de vous reconnecter avec vous-même?

Le Parc du Mont-Saint-Mathieu vous propose des
activités hivernales adaptées à tous les niveaux.

Venez profiter des bienfaits de l'air pur et de la beauté
des paysages enneigés avec nous.

Date : À reconfirmer

Lieu : Parc du Mont-Saint-Mathieu

121, chemin du Lac Sud, Saint-Mathieu-de-Rieux Qc
G0L 3T0

Coût : Journée glissade /15 \$, 2 h glissade /12 \$

Prenez note que l'activité de raquettes est gratuite, sauf pour la location de raquettes et la remontée en télésiège est payante au coût de 10.96 \$ la journée.

La FADOQ peut mettre à votre disposition du matériel de plein air (raquettes, sacs, bâtons), mentionnez vos besoins lors de votre inscription.

Randonnée au sentier Les Aboiteaux Érablière Nathalie Lemieux



La FADOQ - Région Bas-Saint-Laurent organise une randonnée pédestre au sentier Les Aboiteaux et un dîner à la cabane à sucre en collaboration avec **Les Randonneurs du Bas-St-Laurent**.

Avant le repas, pour les personnes intéressées :
Randonnée au sentier Les Aboiteaux

Judi 13 mars 2025 à 10h

Point de rencontre :

Stationnement du SEBKA (273, Route 132 ouest,
St-André de Kamouraska, Qc G0L 2H0)

Niveau : Facile

Gratuit

Pour le dîner à la cabane à sucre :

Judi 13 mars 2025 à 11h30

Érablière Nathalie Lemieux (957, Rang 4 est,
Saint-Pascal, Qc G0L 3Y0)

Coût à venir

Une partie de tire d'érable sera offerte après le dîner vers
14 h (comprise dans le coût).

**Le paiement de l'activité doit se faire en ligne sur notre
site web ou par téléphone en appelant à la FADOQ BSL.**

Places limitées.



CABANE À SUCRE D'LA *Bonaventure*

Venez vous "sucrez le bec" dans une ambiance
chaleureuse et festive!

La FADOQ - Région Bas-St-Laurent vous invite à une sortie à
la **Cabane à sucre d'la Bonaventure à Saint-Eugène-de-
Ladrière.**

Jeudi le 10 avril 2025 à 11h15

Cabane à Sucre d'la Bonaventure
(999 Chem. du 5 Rang O,
Saint-Eugène-de-Ladrière, QC G0L 1P0)
À environ 30 minutes de Rimouski

36,25\$ taxes incluses.

Une partie de tire d'érable à volonté sera offerte après le
dîner vers 13 h (comprise dans le coût).

**Le paiement de l'activité doit se faire en ligne sur notre
site web ou par téléphone en appelant à la FADOQ BSL.**

Places limitées.



Envie de plus de randonnées ?

La FADOQ s'associe avec **Les Randonneurs du Bas-St-Laurent** pour vous en offrir encore plus.

JANVIER

Jedi 16 janvier : Randonnée en raquettes de 8 km, Club La Foulée, St-Modeste

Jedi 23 janvier : Randonnée en raquettes au mont Pits, Centre de plein air familial, Témiscouata-sur-le-Lac (Cabano)

Jedi 30 janvier : Randonnée en raquettes ou en ski de fond, Club Amiski, St-Antonin. Départ de RDL à 10h et sur place à 10h30.

Coût pour un billet journalier : 7 \$ pour raquette et 15\$ pour ski de fond. **À noter qu'il y a 15 % de rabais pour les membres de la FADOQ** (avec présentation de la carte de membre).

FÉVRIER

Date à confirmer : Randonnée en raquettes au Parc du Mont St-Mathieu, St-Mathieu-de-Rioux, niveau intermédiaire. Départ de RDL à 9h00 et sur place à 10h00.

Accès aux sentiers : gratuit, remontée en télésiège: 10,96\$.

Dimanche 23 février : Randonnée en raquettes ou en ski de fond, Club Amiski St-Antonin, niveau facile à intermédiaire. Départ de RDL à 9h30 et sur place à 10h00.

Coût pour un billet journalier : 7\$ pour raquette et 15\$ pour ski de fond. **À noter qu'il y a 15 % de rabais pour les membres de la FADOQ** (avec présentation de la carte de membre).

Jedi 27 février : Randonnée en raquettes à partir de Témiscouata-sur-le-Lac (Cabano) jusqu'à la Montagne du Fourneau, niveau facile à intermédiaire. Départ de RDL à 9h00 et sur place à 10h.
Coût d'accès quotidien : 9,85\$ (voir site SEPAQ).

MARS

Jeudi 6 mars : Randonnée en raquettes au Parc du Bic, sentier à choisir, niveau intermédiaire. Départ de RDL à 8h45 et sur place à 10h00. Coût d'accès quotidien: 9,85\$ (voir site du SEPAQ).

Jeudi 13 mars : Randonnée en raquettes ou avec crampons sur le sentier Les Aboiteaux, St-André-de-Kamouraska, niveau facile et dîner à la cabane à sucre Nathalie Lemieux à St-Pascal, organisé avec la collaboration de la FADOQ BSL.

Départ de RDL à 9h15 et sur place au stationnement du chalet SEBKA à 10h. Par la suite à 11h30, départ pour le dîner à la cabane à sucre (\$).

Dimanche 23 mars : Randonnée en raquettes ou en crampons au Parc Côtier Kiskotuk, Cacouna, sentier de la Savane (3 km niveau facile, secteur marais Gros-Cacouna, route de l'Ile) et sentier des Faucons (5 km, niveau facile à intermédiaire, secteur route GrandMaison). Départ de RDL à 10h et sur place à 10h30.

AVRIL

Jeudi 3 avril : Randonnée sur le sentier Littoral Basque (près du fleuve), niveau facile. Départ de RDL à 9h15 et sur place (au stationnement près de l'église à Notre-Dame-des-Neiges) à 10h.

Jeudi 10 avril : Randonnée à St-Fabien-sur-Mer, à partir de la plage vers l'Îlet au Flacon, Parc du Bic, niveau facile à intermédiaire. Départ de RDL à 9h et sur place à 10h.

Coût d'accès quotidien : 9,85\$ (voir site du SEPAQ).

Si vous désirez avoir plus d'informations, vous pouvez rejoindre **Denise Chouinard** au **418-551-8550** ou **Josette Philippe** au **418-854-0284**.

Groupe facebook sur invitation :
Les Randonneurs du Bas St-Laurent.

Bon à savoir ...

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

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