

À vous de

bouger

À LAVAL

PRINTEMPS
2025



À DÉCOUVRIR CE MOIS-CI

ESCAPADE À NEW-YORK

ATELIER DE PAINS ET ATELIER DE BRIOCHES

JEUX FADOQ RÉGIONAUX ET PROVINCIAUX

AMIE DE LA FADOQ – RÉGION DE LAVAL :
MME GUYLAINE TANGUAY



MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE



Nous sommes extrêmement heureux d'annoncer l'arrivée de Mme **Guylaine Tanguay** à titre de nouvelle amie de notre organisme.

Mme Tanguay est une artiste accomplie et renommée qui a touché le cœur de nombreux fans grâce à son talent exceptionnel

et à sa passion pour la musique. Son engagement envers la communauté et son charisme naturel font d'elle la candidate idéale pour représenter nos valeurs et nos ambitions.

Nous sommes convaincus que son énergie et son expérience apporteront une nouvelle dimension à notre mission, et nous sommes impatients de collaborer avec elle pour atteindre de nouveaux sommets.

Veuillez joindre vos voix aux nôtres pour souhaiter la bienvenue à Mme **Guylaine Tanguay** !

Sylvie

Sylvie Deschamps,
Directrice générale



MOT DU PRÉSIDENT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION



L'arrivée dans notre communauté d'une personne venue de l'étranger est l'équivalent de la naissance d'un enfant : c'est un citoyen de plus parmi nous, et nous nous devons de l'accueillir avec bienveillance et respect. Et si cette personne est âgée de 50 ans ou plus, alors elle est éligible à tous les avantages que lui offre le Réseau FADOQ.

En effet, la mission de notre Réseau est de FAIRE PARTIE DE LA VIE DES 50 ANS ET PLUS, en défendant leurs droits, en valorisant leur apport à la société et en les accompagnant avec une offre de services et d'activités adaptés.

À l'approche du printemps, demeurez aux aguets, car la FADOQ – Région de Laval sera très active dans l'organisation de quelques événements qui souligneront avec force notre détermination à participer au bien-être de TOUS les aînés de Laval. L'année 2025 devrait être marquante à cet égard, alors n'hésitez pas à en parler à votre entourage.

Sénécal

Gilles Sénécal,
Président du conseil d'administration



SAVIEZ-VOUS QUE

La FADOQ propose désormais une nouvelle carte destinée aux personnes de moins de 50 ans : la carte membre Affinité FADOQ. Cette carte permet aux membres de participer aux activités offertes par une région FADOQ. Cependant, elle ne donne pas droit aux activités provinciales, aux rabais et au magazine VIRAGE.

Prix : 12 \$ pour une durée de 12 mois



À LA UNE

RESTEZ À L'AFFUT

Rester à l'affut des infolettres pour l'annonce de voyages d'un jour pour cet été !

ATELIER DE PAINS ET ATELIER DE BRIOCHES

Venez mettre la main à la pâte pour découvrir l'art de la boulangerie avec les ateliers de pains et de brioches offerts par l'Atelier Sucré Salé. Vous repartez avec ce que vous avez cuisiné pour les déguster avec votre famille et vos amis. L'atelier comprend (ingrédients, tablier, filet à cheveux, café, thé et plateau de dégustation).

Atelier de pains

- Fougasse aux olives
- Baguette française
- Pain à la poêle
- Pain de mie
- Pain aux graines

Atelier de brioches

- Brioche nature
- Brioche Babka
- Brioche tressée
- Brioche amandine
- Brioche roulée

Date : Atelier de pains : le samedi 3 mai
Atelier de brioches : le samedi 7 juin

Heure : 10h à 13h

Lieu : 528, 10^e Avenue, Laval, H7N 4E3 – Domicile

Prix : Atelier de pains : 65 \$
Atelier de brioches : 70 \$

JEUX FADOQ RÉGIONAUX ET PROVINCIAUX

Jeux régionaux 2025

Voici les disciplines qui seront au programme pour les Jeux régionaux 2025 : pétanque, golf, pickleball et course à pied. Nous comptons sur votre participation pour faire de cet événement un moment phare des activités de notre région ! Et qui sait, vous pourriez représenter notre région aux Jeux provinciaux en septembre 2025 dans la ville de Laval !

Pétanque Le samedi 10 mai, de 10 h à 16 h,
au Club de pétanque Val-des-Arbres

Golf Le mardi 20 mai, en matinée,
au Club de golf St-François

Pickleball Le lundi 26 mai, de 9 h à 16 h,
au Complexe Bois-de-Boulogne

Course 5 – 10 km Le dimanche 1^{er} juin, en matinée,
dans le cadre de la Course des pompiers

**Restez à l'affût : vous trouverez les procédures
d'inscriptions dans l'infolettre du 27 février.**

Jeux provinciaux 2025

La FADOQ – Région de Laval est fière d'être la région hôte des Jeux provinciaux 2025, accueillant les athlètes de la FADOQ, du 22 au 25 septembre. Pour cet événement, qui a rassemblé plus de 1 300 membres lors de l'édition 2024, nous sommes à la recherche de bénévoles prêts à contribuer au succès des Jeux provinciaux 2025.

Les postes à combler comprennent notamment :

- Montage des plateaux
- Accréditation des participants
- Aide à la distribution des dîners
- Participation à l'inventaire et la distribution des polos

**Veillez nous faire parvenir un courriel
à loisirs@fadoqlaval.com pour nous faire
part de votre intérêt ou nous contacter
au 450 686-2339 poste 202.**

PROGRAMMATION SAISONNIÈRE – Date du début des inscriptions pour la saison printanière : le mardi 4 mars à 9 h

Toutes les inscriptions pour ces cours et 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.

Voici les adresses des divers lieux d'activités :

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 été

Inscription aux activités :

dès le mardi 27 mai à 9 h.

Surveillez l'infolettre du 22 mai pour plus de détails, mais également votre revue VIRAGE, livrée à votre porte dès le 19 mai !



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

ACTIVITÉS	DATE	HEURE	LIEU	COÛTS
Atelier de pains	Samedi 3 mai	10h à 13h	528 10 ^e Av, Laval, QC, H7N 4E2 – Domicile	65 \$
Atelier de brioches	Samedi 7 juin			70 \$
Ateliers créatifs	Les jeudis 17 avril au 22 mai (6 sem.)	13h30 à 15h	Centre communautaire Raymond-Fortin	125 \$
Aquaforme	A* : Les lundis 7 avril au 23 juin (10 sem.)	A : 9h à 9h55	Centre du Sablon – Piscine	160 \$
	B : Les jeudis 3 avril au 5 juin (10 sem.)	B : 13h30 à 14h25		
Badminton*	Les lundis 21 avril au 23 juin (9 sem.)	15h30 à 17h30	Complexe Bois-de-Boulogne	125 \$
Club d'éches et de dames	Les mardis 15 avril au 17 juin (10 sem.)	13h à 15h	Café Concorde	20 \$
Club de scrabble	Les mercredis 16 avril au 18 juin (10 sem.)			
Club de vélo	Les mardis 20 mai au 7 octobre			gratuit
Cours de perfectionnement pickleball	Mercredi 9 avril	9h à 11h	Complexe Bois-de-Boulogne	30 \$
		11h à 13h		
	Jeudi 10 avril	12h à 13h30		
Cours informatique (Ordinateur et Windows 11)	Les lundis 28 avril au 26 mai (5 sem.)	9h à 12h	Bureau FADOQ – Région de Laval – salle de cours	100 \$
Cours informatique (Tablette et téléphone Android)	Les mardis 29 avril au 27 mai (5 sem.)			
Cours informatique (Tablettes et téléphones Apple) iPad et iPhone	Les mercredis 30 avril au 28 mai (5 sem.)			
Cours informatique Excel	Les jeudis 1 mai au 29 mai (5 sem.)			
Atelier pour gérer ces mots de passe	Jeudi 3 juin			20 \$
Initiation à la photographie 2*	Les vendredis 11 avril au 23 mai (6 sem.)	9h à 11h30	Centre communautaire – Régent-Martimbeau	85 \$
Pickleball A (intermédiaire et avancé)	Les mercredis 16 avril au 18 juin (10 sem.)	9h à 11h	Complexe Bois-de-Boulogne	135 \$
Pickleball B (débutant et intermédiaire)		11h à 13h		
Pickleball C (tous niveaux)	Les jeudis 17 avril au 12 juin (9 sem.)	12h à 13h30	Complexe Bois-de-Boulogne	125 \$
Pickleball D (débutant et intermédiaire)	Les mercredis 9 avril au 11 juin (10 sem.)	13h à 15h	Centre du Sablon – Gymnase	135 \$
Yoga doux sur chaise ou tapis*	Les mardis 8 avril au 17 juin (9 sem.)	10h à 11h	Centre communautaire Pavillon de Bois-Papineau	100 \$



Cours d'initiation à la photographie 2* Congé le 18 avril
Yoga doux sur chaise ou tapis* (Congé le 29 avril et congé le 3 juin)

Aquaforme* Férié le 21 avril (lundi de Pâques) et 19 mai (fête des Patriotes)
Badminton* (Congé le 26 mai Jeux fadoq régionaux)



QUOI DE NEUF CETTE SAISON-CI

QUI SUIS-JE ? DEVINEZ

René Pageau et Micheline Hardel vous invitent à participer à un tout nouveau quiz captivant sur des sujets variés ! Préparez-vous à être surpris, informés et divertis par nos deux animateurs dynamiques.

Pour cette première édition, le thème sera les humoristes québécois ! Revivez des moments de rires mémorables tout en testant vos connaissances. Une belle occasion de redécouvrir vos humoristes préférés et d'en apprendre encore plus à leur sujet. Après son grand succès au Maroniers et au Boisé Notre-Dame, ce quiz promet une expérience aussi amusante qu'enrichissante !

Ne manquez pas cette activité ludique et intéressante – votre participation sera grandement appréciée !

Date : Le jeudi 17 avril

Lieu : Centre communautaire Saint-Joseph :
1450, boul. Pie-X, Laval, H7V 3C1

Heure : 13 h 30 à 15 h

Prix : 10 \$ (incluant animation et collation)

COURS DE VINS 101 - INSTITUT DE TOURISME ET D'HÔTELLERIE DU QUÉBEC (ITHQ)

En collaboration avec l'ITHQ, plongez dans l'univers fascinant du vin avec le cours d'introduction Vins 101. Accompagné par un animateur passionné, découvrez les bases de la dégustation, identifiez votre profil de goût et apprenez à choisir le vin parfait pour accompagner vos mets.

Les postes à combler comprennent notamment :

- Développer une technique efficace de dégustation des vins par le biais de mécanismes visuels, olfactifs et gustatifs
- Utiliser le vocabulaire associé au monde de la dégustation
- Interpréter les mentions inscrites sur les étiquettes afin de faciliter vos achats
- Comprendre les principes des accords vins et mets
- Appliquer les meilleures conditions de conservation et de service

Date : du 4 juin au 18 juin (trois cours de 3 h)

Heure : 19 h à 22 h

Lieu : Hilton Laval-Montréal :
2225, autoroute des Laurentides, Laval, H7S 1Z6

Prix : 240 \$

Places limitées



CLUB DE VÉLO 2025

Pour la cinquième année consécutive, le club de vélo reprend la route pour de belles aventures ! Les sorties s'effectuent les mardis. En cas de pluie ou de mauvais temps, l'activité est remise à une autre journée de la même semaine. La plupart des trajets tentent d'emprunter des pistes cyclables aussi souvent que possible. La distance des trajets peut varier entre 40 km et 55 km. Pour les sorties plus longues, un deuxième départ écourtant le trajet pourra être offert sur demande. Pour chaque sortie, une invitation sera envoyée à tous les membres afin qu'ils puissent s'y inscrire. Une confirmation de la tenue ou du report de l'événement sera acheminée au plus tard le matin de l'activité avant 8 h.

Même si vous étiez membre du club de vélo en 2024, une nouvelle inscription est nécessaire pour rejoindre le club de 2025. Suivez l'infolettre du 3 avril pour vous inscrire !

Les départs ont lieu habituellement vers 9 h 30 et la fin de l'activité autour de 15 h 30.

20 mai – Blainville/Saint-Jérôme (P'tit train du Nord)

27 mai – Blainville/Sainte-Anne-des-Plaines

3 juin – Sainte-Rose/Île Bizard (prévoir argent pour traversier)

10 juin – Laval-sur-le-Lac/Oka

17 juin – Parc Berthiaume-du-Tremblay/Pont Lachapelle/
Pont Perry/Trans Laval/Bois-des-Filion

25 juin – Parc Bernard-Landry/Pont Perry/Parc-Nature
de-la-Pointe-aux-Prairies

1^{er} juillet – Oka/Île Perrot (prévoir argent pour traversier)

8 juillet – Lachine/Sainte-Catherine

15-16 juillet – Région de Cornwall, Ontario
(une nuitée à réserver)

22 juillet – Canal Soulanges

29 juillet – Canal Chambly

5 août – Repentigny/Varenes/Parc National
des Îles-de-Boucherville (prévoir argent
pour traversier)

12-13-14 août – Région de Québec (une ou deux nuits)

19 août – Canal de Beauharnois

26 août – Canal Lachine/Longueuil/Vieux-Port
(prévoir argent pour traversier)

2 septembre – Saint-Zotique/Parc des Bâtisseurs

9 septembre – Saint-François/Terrebonne/Repentigny/
Montréal/Pont 25

16 septembre – Mirabel/Shawbridge (P'tit train du Nord)

23 septembre – Joliette

30 septembre – Saint-Jovite/Labelle (P'tit train du Nord)

7 octobre – Blainville/Sainte-Anne-des-Plaines
(souper de fin de saison)

Le calendrier est sujet à changements en fonction de la météo et pourrait être mis à jour au cours de la saison. Les membres en seront informés.

*Les vélos électriques sont acceptés

Johanne
Brousseau



CHRONIQUE D'UN MEMBRE

**MASTERCHEF, PREUVE QU'IL FAUT
PASSER DU RÊVE À L'ACTION !**

Ma participation à MasterChef, c'est la preuve qu'il n'est jamais trop tard pour se donner les moyens de passer du rêve au concret, par l'action. Ma fille et moi sommes des fans finies de MasterChef depuis plus de dix ans, et nous cuisinons beaucoup : ma fille est d'ailleurs bien meilleure que moi !

Ma fille m'a dit « maman, tu es meilleure que plusieurs participants de la saison 1, tu devrais t'inscrire ». J'ai réfléchi et me suis posé les deux questions habituelles qui dictent toutes mes décisions : 1) Est-ce que ça te tente ? La réponse est oui. 2) Est-ce que tu peux en mourir, perdre une jambe ou devenir invalide ? La réponse est non. Et comme une bouteille à la mer ou un billet de loterie, je me suis dit que la seule façon de participer à MasterChef était de soumettre ma candidature !

J'ai trouvé le formulaire d'inscription sur Internet et j'ai commencé à le remplir. Répondre aux questions et faire une vidéo de deux minutes pour expliquer qui j'étais et pourquoi on devrait me choisir, c'était facile : au premier essai, sans préparation, j'ai dit ce que j'avais à dire

et quand j'ai constaté que ma vidéo était longue de 2 minutes 7 secondes, j'ai assumé qu'ils ne rejetteraient pas ma demande pour 7 secondes de trop !

Trouver trois photos de plats dignes de MasterChef, c'était plus compliqué. Il a fallu retourner trois ans en arrière, car je photographie rarement mes assiettes et c'est généralement pour montrer à ma fille que je me suis cuisiné un bon repas. Et je ne suis pas douée pour les présentations, ça tout le Québec le sait.

Quelques jours plus tard, Pixcom m'appelait pour me dire qu'ils étaient intéressés par ma candidature : premier choc, car je n'avais jamais imaginé que parmi plus de 5 000 candidats, on choisirait une vieille de 68 ans ! Avec le recul, je réalise qu'il y avait probablement une place sur 16 dans ce créneau de marché, mais, que probablement, peu de personnes du troisième âge auraient soumis leur candidature. Après quelques conversations téléphoniques, on m'invite à une audition dans la cuisine MasterChef, défi minuté devant caméras et avec entrevue, pour démontrer que je peux cuisiner un plat de mon choix dans des conditions similaires à la réalité de MasterChef.

Honnêtement, ça se serait arrêté là, je me serais déjà sentie privilégiée d'avoir vécu cette expérience unique. Quelques semaines plus tard, je reçois dans ma chambre d'hôtel au Maroc, un appel qui me confirme que j'ai un tablier ! Je suis restée bouche bée, pour une rare fois dans ma vie. Deux jours après mon retour, première journée de tournage : je n'ai jamais pu me préparer, car j'ai cuisiné mon plat signature en étant « sur le décalage horaire » !

Vous connaissez le reste de l'histoire, si vous avez visionné les épisodes de MasterChef : un stress épouvantable, la même intensité que lorsque j'étais sur les blocs de départ quand je courais le 100 mètres... l'absence de marge d'erreur comme lors de mes conférences en français et en anglais devant plus de 500 personnes et plus, lors de webinaires diffusés en direct. Des conditions extrêmes de tournage qui nous forcent à sortir de notre zone de confort, à repousser nos limites, à combattre à chaque défi comme si notre vie en dépendait. Et j'ai adoré ça, comme les 15 autres « junkies » de l'adrénaline, car ce qui nous unit d'abord, ce sont ces traits de personnalité communs, ce goût de l'aventure, de se mettre au défi, de vivre intensément. Faut être un peu cinglé pour se taper ça, mais je recommencerais demain matin !

Selon des recherches sur Internet, en excluant l'édition « gériatrique » tournée en Espagne et la saison multigénérationnelle tournée aux États-Unis en 2024, j'étais la deuxième plus âgée de l'histoire de MasterChef au cours d'une saison « régulière » : à 68 ans, lors des tournages, j'ai été « battue » par une concurrente de 78 ans à MasterChef en Inde ! Franchement, je ne pense pas que dans dix ans j'aurais l'énergie et le courage de me taper ça... mais je participerais demain matin à « Sortez-moi d'ici »

Oui, être plus âgé comporte des désavantages : mémoriser des recettes, courir au garde-manger ou à la cuisinerie, transporter des appareils lourds et devoir en comprendre rapidement le fonctionnement alors qu'on est habitué avec nos vieilles affaires, demeurer debout derrière le comptoir pendant plus de deux heures et subir le stress des tournages pendant 12 à 14 heures par jour, deux à trois jours par semaine. Par ailleurs, ne pas devoir séjourner à l'hôtel et faire mes valises parce je réside à Laval proche des studios de TVA, ne pas perdre de revenus de travail, ne pas avoir de conjoint ou d'enfants qui s'imaginent qu'on a l'énergie pour reprendre le collier en retournant à la maison, c'était un immense avantage !

C'était extraordinaire de vivre cette compétition en étant pleinement consciente et en acceptant le fait que je n'avais aucune chance de gagner, contrairement aux 15 autres participants. Il me suffisait de donner mon meilleur, en espérant ne pas être éliminée la première, pour faire durer le « plaisir » et continuer de tisser des liens avec ce groupe de personnes exceptionnelles. Car oui, la production m'a fait un cadeau en me donnant un tablier, mais surtout en me permettant de vivre cette expérience unique avec des personnes qui ne m'ont jamais fait sentir comme la « vieille », au contraire. Tous m'ont adoptée comme une « membre » de ce groupe d'humains formidables.

MasterChef, ça s'inscrit dans ma façon de voir la vie. Pour moi « rêver », c'est non productif : ça bouffe de l'énergie et on finit sa vie en se disant qu'on aurait dû... Peu importe l'âge, on doit identifier ce dont on a envie et faire un calcul du ratio coûts-bénéfice : ça va prendre combien d'efforts, de temps et d'argent pour concrétiser ce « rêve » ? Faut être réaliste, abandonner des « projets » et faire des choix, car on ne peut pas tout avoir... Et ce qui est réalisable pour soi ne l'est pas nécessairement pour d'autres.

Ce qui est certain, c'est que rien ne va arriver si on ne passe pas à l'action. Pousser contre un mur, c'est très improductif... plus vite on le réalise, on l'accepte et on décide de regarder à droite ou à gauche ou même de reculer ou d'effectuer un demi-tour, moins on souffre et plus on est heureux !

La vie est un « job de vente » : le plus important et le plus difficile, c'est de se convaincre soi-même qu'on vaut quelque chose, qu'on mérite d'être aimé et de tenter sa chance. On ne choisit pas ce qui nous tombe dessus, mais on décide TOUJOURS de ce qu'on va faire avec. Et il ne faut pas craindre de se faire dire non : ce n'est pas un échec, ce n'est pas du rejet, c'est juste une des conséquences de demander.

Ma participation à MasterChef, c'est la preuve qu'il n'est jamais trop tard pour se donner les moyens de passer du rêve au concret, par l'action. De s'autoriser à croire que même si c'est improbable, si c'est possible, GO!!!

À tous ceux et celles qui en ont envie, je dis inscrivez-vous. Vous aurez pris les moyens pour franchir la première étape et... qui sait ?

Johanne Brosseau

TOURNOI ANNUEL DE GOLF DE FADOQ – RÉGION DE LAVAL / LES ESPACES MEMORIA 2025

Il est déjà temps de préparer votre calendrier de tournois de golf pour la prochaine saison !

Événement phare de notre organisation, le tournoi annuel est un incontournable pour les membres golfeurs !

Début des inscriptions le jeudi 14 mars 9h en ligne ! Suivez notre infolettre du 13 mars pour avoir le lien d'inscription.



COLLOQUE DES NATIONS : 2 CONFÉRENCES INDISPENSABLES POUR VOUS !

**Prévenir pour mieux vivre dans le cadre du projet :
Vivre tous ensemble sur divers rythmes harmonieux**

Dans le but d'informer la population lavalloise des actions posées dans le cadre de sa mission, La FADOQ – Région de Laval vous invite à une journée de conférences enrichissantes et diversifiées. Membres et non-membres FADOQ sont les bienvenus à cette belle journée de rencontres où des thématiques variées seront abordées. De plus, nous aurons l'occasion de partager cette journée avec des personnes issues des diverses communautés culturelles qui vivent à Laval.

Date : 5 juin

Heure : 9 h à 16 h

**Lieu : Parc de la Rivière-des-Milles-Îles,
345 boul. Sainte-Rose, Laval, H7L 1M7**

Prix : 10 \$ par personne (conférences et repas inclus)

Horaire de l'événement

9 h : Accueil des participants

9 h 30 : Conférence : Aîné-Avisé et préventions des fraudes

12 h – 13 h 15 : Repas

13 h 15 : Conférence : La prévention des chutes

15 h : Conférence : Les actions posées auprès des instances politiques par le bureau provincial

15 h 30 : Mot de la fin et remerciements

Concours : Chaque membre qui inscrit une personne non-membre de la FADOQ à cette journée de conférence cours la chance de gagner un certificat cadeau de 50 \$ en épicerie.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Date : le jeudi 12 juin

Heures : 9 h 30 à 12 h

Lieu : Centre communautaire Régent-Martimbeau,
situé au 455, rue de Lausanne, Laval, H7M 0B4

Suivez l'infolettre du 17 avril pour vous inscrire



LE CLUB FADOQ ST-FRANCOIS-DE-SALES

Lundi

Billard en matinée et yoga sur chaise en après-midi

Mardi

Cuisinons entre aînés dès 9 h

Mercredi

Vie active en matinée – Vie active en après-midi,
2^e groupe

Jeudi, dès février

Cours de tablette et téléphone Apple à 13 h
Visionnement du film Les Grands Aventuriers
en après-midi

Vendredi

Bingo en après-midi

- Cabane à Sucre dans leur local au Centre communautaire Boileau, le dimanche 9 mars
- Souper-Spaghetti et partie de cartes en avril, date à venir
- Le dimanche 8 juin, nous célébrerons les 50 ans de notre Club au Golf de St-François-de Sales.

Pour obtenir plus d'information, communiquez
avec Mme Michèle Aubry – Urbain, présidente :
miaurbain@hotmail.com | 514 710-9650



LE CLUB FADOQ ST-URBAIN

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



LE CLUB FADOQ ÎLE JÉSUS

ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES :

Tous les lundis : Cour de danse

Lieu : Boisée Papineau, salle 006.

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

Heures : 13 h à 15 h

Bénévole responsable : Denise Patry

Tous les mardis : Quilles (complet pour l'instant)

Lieu : Salon de Quilles Laval

Adresse : 5524, boul. des Laurentides, Laval, H7K 2K2

Heures : 13 h à 16 h

Bénévole responsable : Patricia Bourget

Tous les vendredis : 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

Dîner de la Saint-Valentin, le vendredi 14 février

Lieu : Centre communautaire Régent-Martimbeau,
salle 102

Adresse : 455, rue de Lausanne, Laval, H7M 0B4

Cabane à sucre, le jeudi 13 mars

Lieu : Sucrieries Bonaventure

Adresse : 15 400, rue Charles, Mirabel, J7J 0V9

Pour vous abonner : communiquer par courriel
avec Mme Nathalie Houle à l'adresse :
colibri.40@hotmail.com

**PARTENAIRE
PLATINE PRESTIGE**

LES ESPACES **MEMORIA**
Complexe funéraire

**PARTENAIRE
PLATINE**

Lobe
Retrouvez votre monde

**PARTENAIRE
OR PLUS**



**PARTENAIRES
BRONZE**

[co]motion
Agitateur de culture

 **YVES LÉGARÉ** | *Avec vous*
Complexes funéraires

PARTENAIRES PROVINCIAUX

beneva

Vie • Santé • Investissement

[intact]
ASSURANCE

Auto • Habitation

BÉTONEL
Le vrai magasin
de peinture
Dulux

AMERISPA

L'ÉQUIPEUR

**Hydro
Solution**

Yellow

greiche & scuff
professionnels de la vue

 **SECURIGLOBE**
travel insurance

 **Salvatoré**

ET BIEN PLUS ENCORE...

Pour accéder
au rabais :



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

RABAIS DANS LES COMMERCES DE LA RÉGION :

- **Les Espaces MEMORIA** : 10 % rabais ; voir produits sur Internet
2159, boul. Saint-Martin Est, Laval, H7E 4X6
- **Ici pneu Centre de l'auto – Théo Gosselin** : divers rabais ; voir sur Internet
1333, desserte Nord, autoroute 440 Ouest, Laval, H7L 3W3
- **Centre de formation ELC** : 15 % sur les frais de formation pour certains programmes
131, rue Racine, Laval, H7M 5E4
- **Clinique sportive Orthaction** : 15 % de rabais sur tous les services
3333, 100^e avenue, Laval, H7T 0G3
- **Cleanik HD** : 20 % sur blanchiment et nettoyages
335, boul. du Curé-Labelle, Laval, H7P 2P2
- **Sports Expert** : 10 à 15 % sur articles à prix régulier
3035, boul. le Carrefour, Laval, H7T 1C8 (Carrefour Laval)
5030, boul. Robert-Bourassa, Laval, H7E 0A6
- **Boston Pizza** : 15 % sur la facture du membre seulement
5840, boul. Robert-Bourassa, Laval, H7E 0A5
- **Léveillé Mazda Laval** : rabais 500 \$ – voiture neuve ou usagée
1625, boul. Saint-Martin Est, Laval, H7G 4R4
- **Bonjour Aujourd'hui et Après** : rabais de 1 \$ sur le prix régulier
800, rue Montrose, Laval, H7E 3M5
- **Caleçons vos goûts** : 15 % de rabais
3035, boul. Le Carrefour, Laval, H7T 1C8 (Carrefour Laval)
- **Restaurant St Hubert** : 15 % de rabais
1111, boul. des Laurentides, Laval, H7N 5B5
- **Fleuriste Laval-Ouest** : 10 % rabais
4156, boul. Sainte- Rose Ouest, Laval, H7R 1V4
- **Centre Chiropratique du Village** : Profitez de 50 % de rabais sur l'examen initial
Comprend : une évaluation complète faite par le D^r Tristan Léonard, chiropraticien (examen postural, radiographie et test sur le système nerveux)
184, boul. Sainte-Rose, Laval, H7L 1L4



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 :
Veuillez composer le 450 686-2339

Merci à nos Grands partenaires et commanditaires



Auto • Habitation

beneva

Vie • Santé • Investissement

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



Région Laval

>> Les bienfaits d'une consultation hâtive en santé auditive

Un rendez-vous chez le dentiste après le temps des Fêtes. Une consultation chez l'optométriste avant la rentrée scolaire. Et les oreilles, elles ? Ne les oubliez pas !

Un premier pas

Une évaluation en santé auditive est tout aussi importante que celle dentaire ou de la vue pour la santé globale. Lorsqu'on parle de santé auditive, il vaut mieux prévenir que guérir.

Bien souvent, on attend que des signes apparents se manifestent avant de prendre soin de notre audition : confondre des mots comme « six » ou « dix », une difficulté à suivre une conversation dans un environnement bruyant ou, parfois même, des douleurs à répétition. Pourtant, ces situations sont souvent des indices indiquant une perte auditive.

Une évaluation en santé auditive permet de détecter une perte auditive dès les premières manifestations, puisque son arrivée peut survenir de façon progressive et discrète.

De plus, une prise en charge hâtive peut, dans bien des cas, ralentir sa progression ou proposer des solutions qui amélioreront significativement la qualité de vie.

L'importance des proches

L'entourage est souvent le premier à remarquer une altération de l'audition chez un proche. Par ailleurs, cette personne aura également tendance à compenser sa perte auditive en augmentant le volume de la télévision, en demandant à ses proches de répéter ou en simulant la compréhension d'une conversation.

De plus, à long terme, la personne malentendante peut commencer à s'isoler, fatiguée de ne pas saisir complètement son environnement. Elle peut également perdre le plaisir de certaines activités qu'elle appréciait auparavant, comme écouter des films, prendre des marches à l'extérieur ou magasiner.

Il est donc très important de garder un œil sur nos proches les plus vulnérables afin de les inciter à consulter si des signes font leur apparition.

Il est important de rappeler que consulter tôt pour sa santé auditive n'est pas seulement bénéfique pour mieux entendre et comprendre son environnement, mais aussi pour protéger votre bien-être général. L'audition joue un rôle essentiel dans l'équilibre, la communication et la qualité de vie. En prenant soin de vos oreilles dès maintenant, vous vous assurez de préserver ce sens précieux pour les années à venir.

Alors, pourquoi attendre ? Prenez rendez-vous pour une consultation en santé auditive sans frais*, qui inclut une évaluation sommaire de l'audition. N'hésitez pas à inviter vos proches à faire vérifier leur audition. Ce service est offert au sein des cliniques Lobe. Votre audition vous remerciera !

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



Marie-Josée Taillefer
Ambassadrice des cliniques Lobe
et de la santé auditive

Fier partenaire
de la **FADOQ** -
Laval

Chaque moment mérite d'être entendu!

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 des avantages offerts** aux membres de la **FADOQ**.



**Fière entreprise
québécoise**

DEPUIS 2002

*Offre permanente. 18 ans et plus.

** Les avantages du programme Tranquillité d'esprit+ sont offerts jusqu'au 31 décembre 2025. L'admissibilité au programme et ses modalités sont sujettes à certaines conditions. Voir les détails en clinique.

Lobe
cliniques

1 866 411-5623 / lobe.ca