

# VOTRE



Région Mauricie



**PRINTEMPS**  
Volume 33 | 2e édition  
MARS | AVRIL | MAI

2025



La plupart 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.

Consultez aussi notre nouvelle politique d'annulation/remboursement disponible sur notre site web.



## Voyages

### Escapade aux Îles de la Madeleine – Du 4 au 11 septembre 2025

Découvrez la beauté des Îles de la Madeleine lors d'un voyage de 8 jours et 7 nuits incluant traversiers, transport en autocar de luxe, hébergement, 17 repas et de nombreuses activités : visite du fumoir d'antan, musée de la Mer, dégustations locales, plages, et plus encore.

**Quand** : 26 février 2025

**Horaire** : 07h15

**Endroit** : Départ du BestBuy

**Coût** : Tarifs par personne (rabais inclus si réservé avant le 25 février 2025) : Simple : 3749 \$ - Double : 2949 \$ - Triple : 2449 \$ - Quadruple : 2349 \$

**Inclus** :

Traversiers, hébergement, repas, activités, guide accompagnateur, taxes et FICAV.

**Non-inclus** :

Assurances, dépenses personnelles, pourboires et honoraire professionnel de 25 \$ + taxes.

*Pour plus d'informations, réservez dès maintenant pour vivre une expérience unique au cœur des paysages madelinots !*



## NOUVEAUTÉ 2025



Nous sommes fiers de vous annoncer que nous ajoutons des voyages sportifs à notre programmation.

Nous débutons avec un voyage à Toronto afin d'aller encourager la seule équipe Canadienne du baseball majeur Les Blue Jays de Toronto. Consultez notre site web afin d'obtenir les informations de ce voyage.

## Long séjour en Tunisie

**Quand** : Du 22 octobre au 12 novembre 2025

**Horaire** : 07h15

**Coût** : 2549 \$

**Dépôt** : 750 \$

**Paiement final** : 15 aout

**Inclus** :

Vols directs Montréal/Tunis avec Tunis Air - Les transferts entre l'aéroport et l'hôtel - Hébergement pour 20 nuits à l'hôtel Marhaba Beach en formule tout inclus - Assurances du représentant de Sultana tours - Les taxes et les frais de services

**Non-inclus** :

Les excursions facultatives - Les honoraires professionnels : 25\$+taxes/personne - Les pourboires aux guides et accompagnateurs - Taxes hôtelières

*Pour plus d'informations, réservez dès maintenant pour vivre une expérience unique au cœur des paysages madelinots !*



## 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



<sup>1</sup>En cas de vol d'identité, la protection S.O.S. Identité<sup>MD</sup> offre une couverture d'assurance pouvant aller jusqu'à 25 000 \$ pour le remboursement des dépenses engagées pour recouvrer votre identité. Ces offres peuvent varier et être modifiées sans préavis. L'information retrouvée dans cette publicité vous est fournie à titre indicatif seulement. Votre contrat d'assurance prévaut en tout temps. Veuillez consulter pour un exposé des protections et exclusions. Pour obtenir de plus amples informations sur cette offre et nos produits, veuillez communiquer avec votre représentant d'assurance ou consultez [intact.ca](http://intact.ca). © 2023, Intact Compagnie d'assurance. Tous droits réservés.

## Activités physiques, culturelles et sociales

### Cours d'anglais intermédiaire

(Inscription obligatoire)

Mme Hélène Théroux, vous offre la possibilité de converser en anglais ainsi que suivre quelques notions intermédiaires sur le vocabulaire de voyage.

**Quand** : 1 avril au 3 juin 2025

**Durée** : 10 semaines

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

**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 donnée 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.

**Quand** : 31 mars au 2 juin 2025

**Durée** : 10 semaines

**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 \$

### 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 ou pour votre plaisir.

Si vous êtes intéressé par la conjugaison des verbes réguliers et irréguliers en présent du mode indicatif, les adjectifs, adjectifs et pronoms possessifs, adverbes, prépositions, pronoms démonstratifs, Indéfinis et beaucoup de vocabulaire... alors! Ce cours est pour vous!

Cependant, si vous connaissez déjà les sujets cités en haut, vous êtes prêt pour le niveau intermédiaire 1. Soyez les bienvenues!

**Durée** : 10 semaines

**Horaire** : Les mercredis de 9 h 00 à 11 h 00 (Débutant), 2 avril au 4 juin 2025

Les jeudis de 9 h 00 à 11 h 00 (Intermédiaire), 3 avril au 5 juin 2025

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

**Coût** : 120 \$

### Ateliers d'écriture

(Inscription obligatoire)

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

**Quand** : 3 avril au 5 juin 2025

**Durée** : 10 semaines

**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 \$

### Pickleball

(Inscription obligatoire)

À compter du 7 mai prochain (dans la mesure où la température le permettra), FADOQ-Région Maurice continuera de vous offrir le pickleball extérieur au parc Masse, et ce, comme les années antérieures, soit les lundis, mercredis et vendredis matin de 9 h 00 à midi. Le coût sera le même, soit 10\$ pour l'été.

**Endroit** : 220 Chem. Masse,  
Trois-Rivières, QC G8W 1J3



### Atelier de danse traditionnelle québécoise

(Inscription obligatoire)

Lors de ces ateliers vous apprendrez les rudiments de la danse traditionnelle ainsi que le plaisir de danser la danse de nos ancêtres. Ces cours sont offerts par les Compagnons du folklore québécois de Trois-Rivières.

**Quand** : 11 mars au 13 mai 2025

**Durée** : 10 semaines

**Horaire** : Les mardis de 14 h 00 à 15 h 30

**Endroit** : Pavillon La Tanière, 6470 rue Quirion, Trois-Rivières, G8Y 5K2

**Coût** : 80\$

### Yoga sur chaise

(Inscription obligatoire)

Le yoga sur chaise est une pratique accessible à tous qui combine des étirements doux et des exercices de respiration pour améliorer la souplesse, réduire le stress et favoriser le bien-être. Venez prendre le temps de cultiver la lenteur et prendre un temps d'arrêt et d'écoute.

**Quand** : 1er avril au 3 juin 2025

**Durée** : 10 semaines

**Horaire** : Les mardis de 16 h 45 à 17 h 45

**Endroit** : 188 Rue Radisson, Trois-Rivières, G9A 2C3

**Coût** : 175\$

### Présentation du court métrage Marion de la Maison de Connivence

(Inscription obligatoire)

Depuis plusieurs mois, la Maison De Connivence sensibilise le public à la violence conjugale à travers la campagne Marion, un court-métrage inspiré de l'histoire de deux femmes ayant reçu leurs services, qui met en lumière la réalité des victimes de contrôle coercitif à un âge plus avancé. Cette sensibilisation dévoile les aspects subtils de la violence conjugale et l'importance des tiers dans ces situations.

**Quand** : 21 mai 2025 à 19h

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

**Coût** : 15 \$

## Dans la peau d'une personne LGBTQ+ - Atelier de réalité virtuelle

(Inscription obligatoire)

Les Ateliers 360 : Dans la peau d'une personne LGBTQ est un projet de réalité virtuelle rassembleur et éducatif permettant aux gens d'être les témoins de premier plan des microagressions et des comportements inappropriés vécus par des membres des communautés LGBTQ+.

**Horaire** : 16 avril 2025 à 19h

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

**Coût** : 15 \$



## Conférence : Les champignons, une histoire fascinante à travers les âges

(Inscription obligatoire)



Saviez-vous que les champignons ont marqué l'histoire humaine de façon étonnante ? Du feu à la médecine, en passant par des croyances mystiques et des drames, leur influence est fascinante. Pourtant, leur histoire reste méconnue, souvent noyée dans des mythes et des erreurs.

Lors de cette conférence réservée aux adultes, une conférencière passionnée vous dévoilera des secrets tirés de livres rares, autrefois utilisés en hôpitaux, mêlant science, histoire et anecdotes surprenantes. Plongez dans cet univers captivant où mystère et savoir se rencontrent !

**Quand** : 3 avril 2025

**Horaire** : 18 h 00 à 19 h 30

**Endroit** : Association forestière de la vallée du St-Maurice, 500, Avenue Broadway, Shawinigan, G9N 1M3

**Coût** : 9\$ + tx

Places limitées : inscription obligatoire : <https://membres.afvsm.qc.ca/fr/activites/>

*Vous pouvez inscrire le code rabais FADOQ afin d'obtenir le prix de l'activité au même prix que les membres de l'association forestière.*



## Sentier Accessible au cœur de WestRock

(Inscription obligatoire)



Découvrez une expérience unique mêlant nature, accessibilité et bien-être! Cette randonnée, accessible aux personnes à mobilité réduite, vous invite à explorer un sentier aménagé dans un boisé de La Tuque, offert par WestRock. Accompagnés de passionnés, plongez dans les secrets de la faune et de la flore locales grâce à une animation immersive et éducative. Terminez avec une conférence inspirante à La Source, où l'équipe de WestRock partagera sa vision novatrice liant nature, santé et bien-être. Rejoignez-nous pour cette aventure conviviale au cœur de la forêt!

**Quand** : 30 mai 2025

**Horaire** : 13 h 00 à 16 h 30

**Endroit** : Sentier du Lac Lafrance, 90, rue Beaumont, La Tuque, G9X3P7

**Coût** : 9\$ + tx

*Lors de votre inscription nous vous demanderons si vous avez besoin de covoitureur pour vous rendre à La Tuque.*

Places limitées : inscription obligatoire : <https://membres.afvsm.qc.ca/fr/activites/>

*Vous pouvez inscrire le code rabais FADOQ afin d'obtenir le prix de l'activité au même prix que les membres de l'association forestière.*

## Martinets et engoulevants : entre jour et nuit

(Inscription obligatoire)



À l'occasion de la Journée mondiale des martinets, joignez-vous à nous pour une soirée inoubliable. Découvrez les secrets des martinets et des engoulevants lors d'une conférence captivante à la bibliothèque de Trois-Rivières. Ensuite, vivez l'expérience unique d'observer les martinets dans leur habitat naturel urbain, à quelques pas seulement. Une occasion rare d'explorer la nature qui se cache au cœur de la ville !

**Quand** : 13 juin 2025

**Horaire** : 18 h 30 à 21 h 30

**Endroit** : Bibliothèque Gatien-Lapointe, 1425 Pl. de l'Hôtel de Ville, Trois-Rivières, QC G9A 5L9

**Coût** : 9\$ + tx

*Pour réserver l'activité contacter le 819-372-4615*

## 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. <sup>SM</sup>Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce de Groupe Beneva inc. utilisées sous licence.



## Soirée au Rocket de Laval

(Inscription obligatoire)

La FADOQ-Région Mauricie vous invite à la dernière partie en saison régulière du Rocket de Laval et ainsi voir évoluer les futurs joueurs du Canadien de Montréal.

Un membre FADOQ peut inviter 1 personne à participer avec lui (2 billets maximum par membre FADOQ). Places limitées. Services alimentaires sur place à vos frais.

Lieu de départ : Stationnement du Best-Buy de Trois-Rivières Ouest au 4520 Bd des Récollets, Trois-Rivières, G9A 4N2.  
(Stationner les véhicules le plus près possible du boul. des Récollets)

**Date :** Vendredi le 21 mars 2025

**Départ :** 16h

**Endroit :** Place Bell, 1950 Rue Claude-Gagné, Laval, QC H7N 5H9

**Coût :** 70\$ (Billet section 111, rangées U-V-W et transport inclus)

## Ateliers de golf saison 2025

(Inscription obligatoire)

Une session de 3 ateliers de golf en groupe maximale de 8 personnes. Les ateliers seront supervisés par M. Bob Bouchard, enseignant de golf depuis 43 ans. Le coût est de 135\$. Le prix inclut 3 ateliers de golf (Fers, bois et hybrides ainsi que les coups d'approches et roulés), les balles et les taxes.

**Les ateliers se donneront à Trois-Rivières. Lors de l'inscription, nous vous confirmerons le club de golf où se tiendra l'activité.**

**Les lundis** 2-9 et 16 juin 2025;

**Les mardis** 3-10 et 17 juin 2025;

En cas de pluie, le ou les ateliers seront déplacés. Deux possibilités s'offrent à vous :

**Premier groupe :** 10h30 à 11h30

**Deuxième groupe :** 13h30 à 14h30

Ces ateliers sont offerts EXCLUSIVEMENT aux membres de FADOQ Mauricie sur présentation de la carte de membre (**Votre carte de membre FADOQ sera exigée lors du premier atelier.**)



Printemps-été 2025		Programmation	
Jeux FADOQ Région Mauricie 2025			
29 mars	25\$	Babette et pétanque-atout	Club FADOQ de Yamachiche, 570 rue Sainte-Anne, Yamachiche
7 avril	15\$	Palet américain	Club FADOQ de St-Maurice, 2431 rang Saint-Jean, St-Maurice
12 avril	15\$	Billard et curling sur tapis	Club FADOQ de St-Alexis-des-Monts, 31 rue Saint-Olivier, Saint-Alexis-des-Monts
26 avril	15\$	Dards	10 rue St-Irénée, Trois-Rivières
30 avril	27\$	Carte (Whist militaire)	Club FADOQ de la Tuque 1-502 rue Lucien-Fillion La Tuque QC G9X 4E7
6 mai	15\$	Baseball-poche	Club FADOQ de Saint-Étienne-des-Grès, 1260 A, rue Saint-Alphonse, Saint-Étienne-des-Grès
14 mai	25\$	Petites quilles	Quillorama de Trois-Rivières, 4520, Bd des Récollets, Trois-Rivières
19 mai	15\$	Carte (500)	Club FADOQ de St-Narcisse, 1 place du Centre, St-Narcisse
30 mai	15\$	Carte (Dame de pique)	Centre Landry 1954 Rue St François Dassise, Trois-Rivières, QC G9A 1N5
31 mai		Rendez-vous sur notre site web pour consulter les informations. Course à pied 5 et 10 km	Défi des entreprises 816, boul. Thibeau Nord, Trois-Rivières (Québec) G8T 7A6 (derrière le Centre Athlétique TR, rue du Cardinal-Roy)
10 juin	72\$	Golf	Club de golf Godefroy 17500 Boul Bécancour, Bécancour, QC G9H 1A4
12 juin	40\$	Pickleball compétitif	UQTR 3351 Bd des Forges, Trois-Rivières, QC G8Z 4M3
13 juin	40\$	Pickleball récréatif	UQTR 3351 Bd des Forges, Trois-Rivières, QC G8Z 4M3
À venir	15\$	Pétanque	À venir

**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

Téléphone : 819 374-5774



## **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.