



leNouvelliste
CAHIER SPÉCIAL | MAI 2021

LE TEMPS DE VIVRE 50+

UNE COLLABORATION DE



PAGE - 2 -
DES NOUVELLES DE
LA FADOQ MAURICIE

PAGE - 3 -
BRISER L'ISOLEMENT
UN APPEL À LA FOIS

PAGE - 6 -
LA FADOQ TATOUÉE SUR
LE CŒUR DEPUIS 47 ANS

Des nouvelles de la FADOQ Mauricie !

Quand le beau temps sera installé pour de bon et que les mesures sanitaires nous le permettront, votre FADOQ – Région Mauricie réserve à ses membres une reprise d'activités qui saura combler votre désir de bouger dans le plaisir !

Il est important de savoir que des activités vont s'ajouter à la programmation donc restez à l'affût de notre page Facebook et inscrivez-vous à notre infolettre au fadoq.ca/mauricie ! Prenez aussi note que cette programmation d'été 2021 pourrait être reportée, annulée ou réorganisée selon les règles, les restrictions et les normes du gouvernement du Québec en vigueur à ce sujet.

Un sondage est présentement en circulation auprès des membres et il permettra à tous les clubs d'avoir une meilleure perception des demandes des membres pour la reprise d'activité dans les clubs ! Nous vous annonçons aussi que nous engagerons bientôt un(e) employé(e) qui s'occupera particulièrement des activités. Beaucoup de belles choses s'en viennent !

Voici quelques-unes des activités réservées aux membres que nous vous proposons cet été :

Randonnée pédestre

(Inscription obligatoire)

Note : En raison du contexte de pandémie, nous acceptons des groupes limités de participants lors des activités de plein air et vous devez vous inscrire pour pouvoir participer. Les sorties plein air sont annulées ou reportées en cas de mauvaises conditions météorologiques ou si l'état des sentiers les rendent impraticables ou dangereux.

Date :
6 juillet au 31 août 2021



PARC DES CHUTES DE SAINTE-URSULE À SAINTE-URSULE (5 KM)

6 juillet (Entrée payante : 5\$)

LE PARC NATURE LA GABELLE À NOTRE-DAME-DU-MONT-CARMEL (15 KM)

20 juillet (Entrée gratuite)

LE PARC DE L'ÎLE MELVILLE À SHAWINIGAN (15 KM)

3 août (Entrée gratuite)

LE PARC DE LA RIVIÈRE BATISCAN À SAINT-NARCISSE (20 KM)

17 août (Entrée payante : 7,50\$)

LA NATURE D'ALEXIS À SAINT-ALEXIS-DES-MONTS (15 KM)

31 août (Entrée gratuite)

Ligue de dards amicale

Une nouvelle ligue de dards amicale débute au mois de septembre au Centre Landry de Trois-Rivières.

Pour les membres intéressés vous n'avez qu'à vous rendre sur place. Les inscriptions se prennent de 13 h à 13 h 15. Ensuite, les équipes seront tirées au hasard le jour même et seront formées avec les joueurs présents. Les parties débutent à 13 h 30 et terminent à 15 h 30.

Date :
16 septembre 2021 au mois de mai 2022

Endroit :
Centre Landry,
1954, rue Saint-François D'Assise,
Trois-Rivières

Horaire :
Les jeudis de 13 h à 15 h 30

Coût :
5 \$ par séance
(incluant breuvage et collation)

Vivez l'expérience FADOQ-Golf!



Année après année, la Journée FADOQ-Golf est un événement très couru, rassemblant plusieurs membres FADOQ de toutes les régions du Québec.

Du golf... en vrai !

Enfin, sous réserve des mesures gouvernementales alors en vigueur, la populaire journée est prévue le **20 septembre au Club**

de Golf Summerlea, à Vaudreuil-Dorion.

DATE D'INSCRIPTION :
14 juin 2021

COÛT :
115 \$

Veillez noter que les inscriptions se feront en ligne seulement.

INCLUS DANS LE PRIX

- Le droit de jeu
- La voiturette
- Une boîte à lunch

HORAIRE

- Aucune accréditation
- Départ à tous les huit (8) minutes, selon l'horaire qui vous sera attribué.
- Chaque golfeur recevra l'heure précise de son départ au mois septembre 2021.
- Les joueurs peuvent se présenter seulement 30 minutes avant leur départ.

IMPORTANT : Si vous arrivez plus tôt, vous devrez patienter dans votre véhicule.

***Il n'y aura aucun changement d'horaire possible.**

FORMULE DE JEU

La journée se déroule sous une formule Vegas dans lequel se déplaceront des équipes composées de quatre personnes. Le départ se fera en croisé au trou numéro 1 et 10.

ÉQUIPEMENTS

- À noter : chaque joueur est responsable d'apporter son équipement de golf, aucun achat sur place.
- Bâtons, balles, etc.
- Bouteille d'eau (station d'eau disponible sur le terrain)
- Désinfectant à mains.



NOUS OFFRONS DES STUDIOS MODERNES ET CONFORTABLES POUR PERSONNES AUTONOMES.

Contactez-nous pour une visite!

RÉSIDENCE
ST-JOSEPH
NICOLET
969, RUE ST-JEAN-BAPTISTE
819.293.6177

RÉSIDENCE
DE L'ARCHE
SHAWINIGAN
862, RUE HEMLOCK
819.537.6619

RÉSIDENCE
ST-LOUIS-DE-GONZAGUE
GRAND-MÈRE
480, 5^e RUE
819.533.4448

Briser l'isolement un appel à la fois

«Au départ, je voulais aider. Je voulais faire une différence dans la vie des aînés. Le projet a débuté au début de la pandémie. J'avais décidé de prendre le temps d'appeler mes grands-mères, car elles se sentaient seules. Le confinement était difficile pour elles et en réfléchissant je me suis dit qu'il devait y avoir beaucoup de personnes dans la même situation.»

C'est en ces mots que Steven Bilodeau, étudiant au secondaire, détaille le projet Solid'Aîné dont la mission est de briser l'isolement des aînés ainsi que de développer des liens intergénérationnels par le biais d'un jumelage entre un étudiant de l'École secondaire des Pionniers et un aîné de la province. Car bien sûr le projet n'est pas seulement offert aux résidents de la région. Des aînés de partout se sont inscrits à ce programme. À ce jour, on y retrouve des gens de Trois-Rivières, Montréal, Québec, Saint-Bernard-de-Beauce et même de Gatineau.

«Pour nous, les jeunes, ça nous permet d'en apprendre plus sur les aînés. On peut ainsi bâtir des liens forts et pour nos membres, ça leur permet d'avoir un échange tellement intéressant. On est là pour mettre du soleil dans leurs journées. Un petit 15 ou 20 minutes de pur bonheur qui fait du bien», explique Steven Bilodeau. Mais il n'y a pas que les appels téléphoniques, car le service offre également un service de correspondance écrite. Les bonnes vieilles lettres manuscrites qui font toujours du bien.

Lancé au printemps 2020, le moins que l'on puisse dire est que cette initiative a beaucoup fait parler; obtenant même le soutien de plusieurs personnalités publiques, dont le poète et auteur Simon Boulerice ainsi que le clown humanitaire Guillaume Vermette. Ce projet aura également permis de sortir d'une détresse profonde une des bénéficiaires.

«Une aînée m'a clairement dit qu'on lui avait carrément sauvé la vie. Je me rappelle vraiment la première fois que j'ai parlé à cette femme, elle était vraiment en détresse. Elle ne l'avait pas eu facile dans sa vie. Au fil des appels elle a vraiment développé un lien très fort avec le jeune. Il a été merveilleux. Et honnêtement, tous nos jeunes sont merveilleux», affirme avec fierté Steven.

Chapeauté par deux membres du personnel de l'École secondaire

Vous souhaitez vous inscrire et ainsi recevoir un appel d'une jeune étudiant ? Il existe plusieurs façons pour communiquer avec l'équipe de Solid'Aîné.

1. En visitant le site web solidaine.com
2. Via le service Messenger de la page Facebook Solid'Aîné
3. Par courriel à solidaine@hotmail.com
4. Par téléphone au 1-833-777-2463

des Pionniers, Solid'Aîné compte actuellement 17 étudiants pour la portion téléphonique et 52 pour la portion de la correspondance écrite. Tout récemment, les membres du projet ont acquis des tablettes électroniques afin de pouvoir offrir un service d'appels en visioconférence.

«La ligne a été mise en place pendant la Covid, mais elle sera pour y rester après» termine Steven, confirmant également qu'il est toujours possible aux personnes désirant le faire de s'y inscrire.



Crédit photo : Sylvain Mayer

UN MOIS DE LOYER ET SERVICES GRATUITS

**N'ATTENDEZ PLUS,
RÉSERVEZ VITE VOTRE PLACE.**



Prenez rendez-vous
avec notre conseillère à la location
819 537-4646 poste 619 ou 624



**SHAWINIGAN
CHÂTEAU
BELLEVUE**
COMPLEXE POUR RETRAITÉS *actifs*

100, 9^e rue de la Pointe, Shawinigan
819 537-4646 | chateaubellevue.ca |  

* Détail au bureau de location cette offre ne peut-être jumelé à une autre promotion.
Valide jusqu'au 20 juillet 2021 uniquement pour les Châteaux en opération.

Rester actif à tout âge : une décision toujours gagnante

(EN) L'exercice et l'activité physique sont essentiels à notre santé mentale et physique, et ce, à toutes les étapes de la vie. Plusieurs d'entre nous retrouvons l'intérêt pour l'activité physique après cette période de confinement et de distanciation sociale. Cela est d'autant plus important si vous êtes atteint d'arthrite.

«Quand bouger fait mal, il semble logique de ne pas bouger. En réalité, l'exercice modéré améliore votre fonction articulaire et votre flexibilité, en plus d'entraîner une diminution de la douleur», explique Trish Barbato, présidente et chef de la direction de la Société de l'arthrite.

Si les activités régulières de mise en forme ne sont plus à votre programme ou si vous avez de la difficulté à vous y mettre, vous pouvez

envisager ces exercices à faible impact - voire aucun - pour reprendre l'activité physique, et ce, que vous soyez atteint d'arthrite ou non.

La marche

Cette activité est plus sécuritaire que la course, car elle ne soumet pas les articulations à d'aussi fortes pressions. En plus, c'est une activité peu coûteuse que vous pouvez pratiquer n'importe où. Vous avez seulement besoin d'une bonne paire de chaussures de marche aux semelles flexibles offrant un soutien adéquat de la voûte plantaire.

Les exercices aquatiques. Les exercices aquatiques ont un faible impact sur les muscles, les articulations et les os. Vous pouvez commencer votre programme d'acti-

tés en marchant dans la partie peu profonde de la piscine ou en vous laissant flotter sur le dos. Lorsque vous serez à l'aise dans l'eau, essayez de faire des longueurs. Vous pouvez aussi chercher des programmes spécialement conçus pour les personnes atteintes d'arthrite dès que votre centre communautaire reprendra ses activités.

Le Yoga

Le yoga combine habituellement des postures physiques, des techniques de respiration et de la méditation dans le but de renforcer les muscles, d'augmenter la flexibilité et de vous aider à vous détendre. Optez pour des cours virtuels conçus pour les personnes atteintes d'arthrite pour vous assurer que les exercices ne sont pas trop éprouvants.



Le vélo

Le cyclisme renforce vos muscles et constitue un bon entraînement cardiovasculaire et respiratoire. Si

vous avez des problèmes de genoux, assurez-vous de commencer lentement et d'utiliser le moins de résistance possible.

VOUS PRENEZ VOTRE RETRAITE PROCHAINEMENT?

Voici comment garder la forme, physique et mentale

(EN) Pour bon nombre d'entre nous, la retraite est une étape de la vie que l'on attend avec impatience, et depuis longtemps. Une fois le grand moment arrivé, nous devons parfois s'adapter à une nouvelle routine quotidienne puisque nous avons plus de temps libre.

Afin de vous aider à mieux profiter de votre nouvelle liberté, voici quelques suggestions qui vont se révéler aussi avantageuses pour votre corps que pour votre esprit. Ces conseils peuvent vous permettre d'éviter l'inactivité physique, la dépression et l'isolement social qui sont des facteurs de risque pour la démence.

1. Continuez à apprendre

Restez en contact avec le monde qui vous entoure. Essayez un nouveau passe-temps ou suivez un cours sur un sujet qui vous est complètement inconnu. En faisant travailler régulièrement votre cerveau sur de nouvelles notions, vous pouvez vous divertir et prévenir la dépression.

2. Socialisez

Votre réseau social peut changer lorsque vous cessez d'aller travailler tous les jours. La retraite peut être une occasion intéressante de relancer d'anciens amis ou de récentes connaissances. Que vous décidiez de vous joindre à une nouvelle activité de groupe ou que vous fassiez des efforts pour reprendre contact avec d'anciens amis, vous serez plus heureux et en meilleure santé si vous avez une vie sociale bien remplie - même si vous devez communiquer virtuellement.



3. Soyez actif

Même si vous n'avez jamais été emballé par l'exercice physique, il n'est jamais trop tard pour trouver une activité agréable qui vous fera bouger. Assurez-vous d'intégrer régulièrement une activité phy-

sique à votre nouvelle routine de retraite, surtout si vous avez davantage de temps libre ou un horaire flexible.

Qu'il s'agisse de vous promener dans votre quartier ou de faire du yoga, de danser dans votre salon

ou de suivre un cours de conditionnement physique virtuel, il existe plusieurs façons d'être actif physiquement et d'avoir du plaisir, quel que soit votre niveau d'habileté. Le plus important est de bouger aussi souvent que possible.

L'activité physique peut faciliter votre transition dans cette nouvelle période de votre vie, en plus d'améliorer votre humeur, de vous motiver à vous intéresser à de nouvelles idées, et de contribuer à votre santé physique et mentale.



Près de vous,
PRÈS DE
CHEZ VOUS

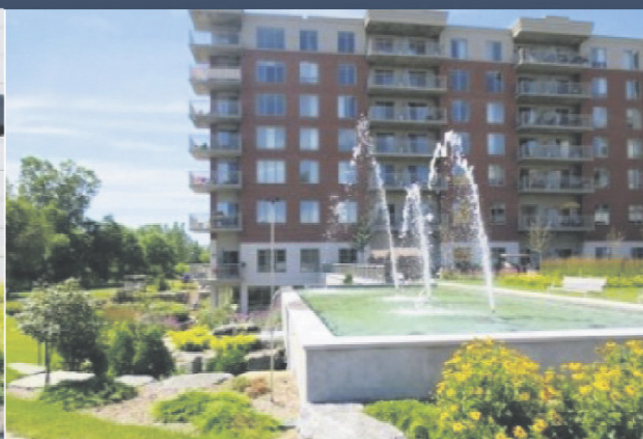
— ◆◆ —
17 RÉSIDENCES AU QUÉBEC.



PROMOTION SUR MESURE - FAITES VOS CHOIX!

PORTES OUVERTES SUR RENDEZ-VOUS
PROFITEZ-EN POUR VISITER NOS APPARTEMENTS MODÈLES!

**RÉSIDENCE DES BÂTISSEURS
 PLACE BELVÉDÈRE**



819 601-2331 • 1805, boul. des Forges, Trois-Rivières

**RÉSIDENCE DES BÂTISSEURS
 LA TUQUE**



819 521-9094
 770, rue Réal, La Tuque

**RÉSIDENCE DES BÂTISSEURS
 LOUISEVILLE**



819 244-4009
 211, 9^e Avenue, Louiseville

**RÉSIDENCE DES BÂTISSEURS
 RICHELIEU**



819 376-2114
 800, Côte Richelieu, Trois-Rivières

batisseurs.ca • Suivez-nous sur facebook!

Plus de possibilités d'emploi pour les travailleurs d'expérience

Le Réseau FADOQ tient à partager les réussites du crédit d'impôt pour prolongation de carrière qui démontre l'importance d'implanter des politiques fiscales cohérentes pour permettre aux travailleurs d'expérience de continuer de travailler.

En effet, une étude réalisée par la Chaire en fiscalité et en finances publiques de l'Université de Sherbrooke indique qu'environ 27 000 emplois par année ont été maintenus ou créés pour les gens de 60 ans et plus depuis la création de ce crédit d'impôt en 2012.

Le Réseau FADOQ a demandé la bonification de cette mesure fiscale dans les années qui ont suivi son implantation. Le gouvernement du Québec est allé de l'avant avec cette demande, rehaussant le crédit d'impôt pour prolongation de carrière de 46 millions \$ en 2012 à 330\$ millions \$ en 2019.

Cette bonification s'est d'ailleurs avérée positive, puisque les données obtenues montrent que cette politique fiscale a été plus efficace dans la deuxième moitié de sa période d'implantation, soit de 2016 à 2019.

Rappelons que ce crédit d'impôt non remboursable est destiné aux contribuables de 60 ans ou plus ayant un revenu de travail admis-



sible de plus de 5 000 \$. Ce crédit d'impôt est réduit de 5 % du montant qui dépasse 35 205 \$. La somme associée à cette mesure fiscale varie en fonction de l'âge du prestataire et de son revenu. Afin que cette mesure soit accessible aux moins nantis de notre société, le Réseau FADOQ recommande

qu'elle soit modifiée afin d'être un crédit d'impôt remboursable.

Le succès de ce crédit d'impôt témoigne également de l'importance de créer une mesure fiscale similaire au niveau fédéral.

Contre l'âgisme en entreprise

Le Réseau FADOQ réitère sa préoccupation quant au fait qu'en 2021, de nombreux travailleurs d'expérience sont encore victimes d'âgisme dans leurs milieux de travail.

La FADOQ souligne l'importance de lutter contre les stéréotypes à l'endroit des travailleurs plus âgés.

Il est important d'opérer un changement de perception, de reconnaître et de valoriser leur apport à notre société.

C'est l'une des pierres d'assise pour combattre l'âgisme en entreprise, une triste réalité qui touche trop de personnes de 50 ans et plus.

Source: Réseau FADOQ

La FADOQ tatouée sur le cœur depuis 47 ans

Thérèse Tremblay est une femme pas comme les autres. Cette centenaire respire la joie de vivre, suit des cours de peinture, joue au bridge et est membre FADOQ sans interruption depuis près d'un demi-siècle !

Au lendemain de son 55^e anniversaire de naissance, âge minimum à l'époque pour devenir membre FADOQ, Thérèse se procure avec fierté sa première carte du club de l'âge d'or Sainte-Marie, à Jonquière. En avril 2020, alors qu'elle célébrera son 102^e anniversaire, elle ajoutera une 48^e carte à sa collection.

Pour dire vrai, au moment de son adhésion officielle à la FADOQ, Thérèse Tremblay-Lessard était déjà un membre illicite du club depuis deux ans « parce qu'ils avaient besoin de moi dans leur équipe de sacs de sable ! » Il faut comprendre la manœuvre de séduction du club : Thérèse était

déjà une véritable championne et elle remportera même un tournoi provincial en 1986.

De jeux et d'amitiés

Mais qu'est-ce qui a poussé Thérèse à renouveler son adhésion à la FADOQ avec autant d'assiduité ? « Jouer aux cartes, aux dards, aux sacs de sable et surtout passer du bon temps avec mes amis », dit-elle spontanément. L'isolement et l'impression de ne plus faire partie de la société, très peu pour elle ! Vers la fin des années 70, elle fonde même le club de l'âge d'or Arc-en-ciel de Saint-Albert-le-Grand, à Jonquière. Elle aime l'action.

« De l'action, ce n'est d'ailleurs pas ce qui a manqué dans sa vie. »

Née le 13 avril 1918 dans le rang 6 de Chicoutimi-Nord, elle se marie avec Paul-Henri Lessard à l'âge de 21 ans. Ils ont 16 enfants. « Ma mère cuisinait, cousait et recevait,

confie sa fille Denise. Il y avait parfois jusqu'à 50 ou 60 personnes dans la maison. Je la revois avec son tablier dans la cuisine, calme comme si elle était seule au monde. Je n'ai jamais vu ma mère stressée. »

Mais le destin frappe : Paul-Henri meurt tragiquement dans un accident de voiture à l'âge de 51 ans. Trois ans plus tard, Thérèse se marie avec Alexandre Émond. Leur union va durer 26 ans.

L'histoire ne s'arrête pas là. Les enfants de Thérèse et Paul-Henri lui donnent 37 petits-enfants. À l'arbre généalogique s'ajoutent encore plusieurs branches, soit 65 arrière-petits-enfants !

Malgré cette immense famille, il y a toujours eu une place de choix pour la FADOQ dans le cœur de Thérèse, et ce, pendant près de la moitié de sa vie. C'est pourquoi elle vient d'offrir une carte FADOQ à deux de ses filles, pour leur anniver-

saire. « J'ai eu beaucoup de plaisir grâce aux activités de la FADOQ. Maintenant, je veux en faire profiter

mes filles », conclut Thérèse dans un sourire.

Source: FADOQ Mauricie



Crédit photo : Réjean Lavoie

LE TEMPS DE S'ACTIVER

Comme elle aura été éprouvante, cette année 2020

La crise sanitaire a bouleversé nos habitudes de vie, transformant complètement notre rapport à la normalité. Pour nous protéger, nous avons dû nous adapter rapidement à tous ces nouveaux changements arrivés brusquement dans nos vies. Pour nous protéger, pour protéger nos proches, notre famille, nos petits-enfants.

À travers cette redéfinition de notre quotidien, nous avons été contraints de mettre sur pause bon nombre d'activités de loisirs qui nous faisaient le plus grand bien. Qui nous permettait de bouger, de garder la forme, d'aérer notre esprit et d'évacuer notre stress. Dès la mi-mars, notre organisation a annulé tous ces loisirs et



activités. La finale provinciale des Jeux FADOQ n'a pas eu lieu pour la première fois depuis 1992, une

décision crève-cœur bien que nécessaire.

Dans l'intervalle, les employés du

Réseau FADOQ ont travaillé d'arrache-pied pour développer des façons de faire qui nous permettraient de reprendre nos activités dans le respect des consignes de la sécurité publique. Des guides ont ainsi été développés, et nos nouvelles méthodes ont reçu l'approbation du gouvernement du Québec.

Le temps est maintenant venu pour le Réseau FADOQ de joindre sa voix à celle de la ministre déléguée à l'Éducation et ministre responsable de la Condition féminine, Isabelle Charest, pour vous inviter à relancer l'activité physique. À profiter à nouveau des activités que nous mettons en place à travers les différents regroupements régionaux

et clubs FADOQ, tout en respectant les principes de distanciation sociale bien évidemment.

Après tout, ne sommes-nous pas d'ardent promoteur des bienfaits du vieillissement actif? N'est-ce pas là une façon de maintenir et d'améliorer la qualité de vie des aînés tout en contribuant à briser l'isolement?

Alors, sortons. Soyons actifs, mais le virus est toujours présent, alors soyons prudents et agissons intelligemment dans le respect de nos nouvelles normes. Usons d'ingéniosité et de créativité pour bouger en toute sécurité.

Source: Gisèle Tassé-Goodman, Présidente du Réseau FADOQ

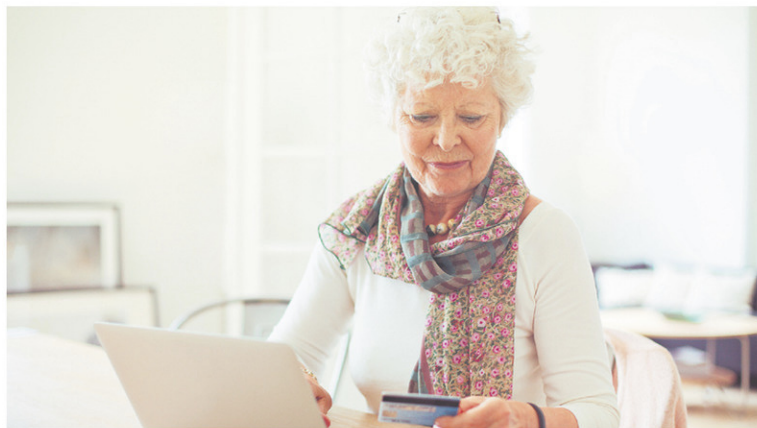
Initiation au magasinage en ligne : apprenez à vous protéger

(EN) Si magasiner en ligne vous rend un peu nerveux, vous n'êtes pas seul. Bien que le monde du magasinage en ligne existe depuis des années, nous ne l'avons pas tous adopté.

Si vous souhaitez faire davantage d'achats en ligne, voici quelques conseils pour les faire en toute sécurité et en toute confiance.

Magasinez en comparant

Tout comme vous vous rendriez dans différents magasins au centre commercial local, consultez différents sites Web qui vendent le produit que vous voulez, afin de vous faire une idée réaliste des prix.

Lisez les modalités

Assurez-vous de lire les petits caractères avant de payer pour connaître vos options si vous devez retourner l'article. Certains maga-

sins assument les frais de retour, d'autres non. Certains points de vente auront un délai rapide de 14 jours pour les retours ou les

échanges, tandis que d'autres vous donneront plus de temps. Certains annoncent l'expédition gratuite pour les retours, mais vous facturent d'autres frais de retour ou des taxes et droits de douane si le produit passe la frontière.

Prenez les évaluations en ligne avec un grain de sel

Les évaluations de produits en ligne peuvent parfois être payées par l'entreprise qui vend le produit, de sorte qu'elles ne donnent pas toujours le meilleur aperçu. Ne vous contentez pas de consulter les meilleures et les pires évaluations; vérifiez en plus si le produit a fait l'objet d'évaluations sur une longue période. Consultez quelques

sources et sites différents pour trouver des avis.

Payez par carte de crédit

Il est préférable de payer en ligne avec votre carte de crédit ou un service sécurisé comme PayPal. Ces options disposent de protections pour les consommateurs qui vous permettent de contester les frais si nécessaire, contrairement à votre carte de débit ou à un virement électronique. Examinez régulièrement vos relevés bancaires et relevés de carte de crédit pour remarquer si quelque chose ne va pas.

Les achats en ligne sont généralement sûrs et sécurisés, mais il est important de rester vigilant pour vous protéger.

Nouvel été. Nouvelles de l'été.



ABONNEZ-VOUS À PARTIR DE

9,95\$/mois

lenouveliste.ca

leNouveliste
NUMÉRIQUE



LA CARTE DE LA FADOQ, POUR...

- ✓ **PROFITER** de plus de **1000 RABAIS ET PRIVILÈGES** taillés sur mesure selon les goûts et les besoins des 50+;
 - ✓ **CONSERVER** un mode de vie actif en bénéficiant d'une panoplie d'activités sportives, récréatives et culturelles;
 - ✓ **NOUS AIDER** à mieux défendre les droits collectifs des 50+ et contribuer à notre cause : la qualité de vie;
 - ✓ **RECEVOIR** le magazine **Virage** 4 fois par année;
- ET BIEN PLUS ENCORE!**

FADOQ - Région Mauricie

Nos bureaux sont maintenant au
3330 Rue Bellefeuille à Trois-Rivières !

Au plaisir de vous y voir !
Tél. : 819 374-5774

Contribuez au plus grand réseau de défense des droits des aînés,
profitez de rabais et d'activités dans votre région !

Plus d'informations au fadoq.ca/mauricie



Suivez-nous sur

