

AUTOMNE
2023

BIEN VIEILLIR À BOUCHERVILLE





MOT DU MAIRE

C'est avec bonheur que je vous présente la nouvelle brochure *Bien Vieillir à Boucherville*. Celle-ci recense l'ensemble des activités et des initiatives mises en place par la Ville et ses organisations accréditées ayant pour clientèle les aînés. Cette nouveauté s'inscrit dans la volonté du conseil municipal de contribuer au mieux-être de ces personnes.

Lors des consultations publiques qui se sont déroulées à l'été 2022, dans le cadre de la mise à jour de la Politique de la famille et des aînés, ces derniers ont exprimé l'importance de recevoir une version papier des outils qui leur sont destinés.

J'espère donc que chacun d'entre vous y trouvera suffisamment d'activités, que ce soit pour bouger, pour rencontrer des gens ou pour développer des talents. Découvrez aussi la programmation des organismes offrant des activités pour la clientèle adulte en parcourant le *Programme de loisirs automne 2023*, accessible au boucherville.ca/loisirs.

Par ailleurs, c'est avec joie que je vous invite le 3 octobre prochain à la Marche des aînés ! Il s'agit d'un rendez-vous actif pour toutes les Bouchervilloises et les Bouchervillois de 50 ans et plus. Plusieurs parcours seront proposés : 1 km, 3 km ou 7 km. Le départ s'effectuera depuis le Centre multifonctionnel Francine-Gadbois. De plus amples informations sur cette activité seront dévoilées cet automne.

En terminant, j'aimerais mettre en lumière un partenariat mis sur pied en 2021 avec six résidences pour aînés de Boucherville. Des microbibliothèques ont été développées au sein de chacune d'entre elles, selon les spécificités de la clientèle. Ce projet, intitulé *Mots Partagés*, vise à briser l'isolement des personnes vivant en résidence privée pour aînés (RPA) ou en centre d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD). Pour accompagner la collection de livres qui est bonifiée quatre fois par année, des services parallèles (animation, soutien, formation, etc.) permettent d'assurer un renouveau constant et une pérennité de ce projet qui nous tient à cœur. Grâce à l'implication des résidences participantes, du Centre d'action bénévole de Boucherville, de citoyens impliqués ainsi que de plusieurs services municipaux, ce sont plus de 1 000 citoyens qui en bénéficient aujourd'hui ! Le *prix Complicité* a d'ailleurs été décerné en 2022 à la bibliothèque Montarville-Boucher-De La Bruère, dans le cadre de l'initiative *Prix des bibliothèques publiques du Québec*.

Je vous souhaite à tous un bel automne, sous le signe de la santé et du plaisir !

Jean Martel
Maire

TABLE DES MATIÈRES

HORAIRE ET POINTS DE SERVICE, CARTE ACCÈS-BOUCHERVILLE	6
CONFÉRENCES	7
ÉVÉNEMENTS	8
PROGRAMME ACCÈS-LOISIRS ET MIDIBUS	10

ACTIVITÉS

ART TEXTILE	12, 13, 14, 27	ESPAGNOL	19
ATELIERS ARTISTIQUES	13, 22	FORMATIONS EN INFORMATIQUE	20, 29, 30, 31
ATELIERS D'ÉCRITURE	15, 27	GROUPE DE MUSIQUE	25
BILLARD	22	JEUX DE CARTES	24, 25
BINGO	22	JEUX DE SOCIÉTÉ	25, 26
BRIDGE	11, 18, 23, 24	MISE EN FORME AQUATIQUE	11, 17, 21
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE	19, 26, 28, 33, 34, 35, 36, 37	QUILLES	19, 26
CHORALE	27	SORTIES, SPECTACLES ET CINÉMA	20, 31, 32
CONFÉRENCES ET COURS SCIENCE, HISTOIRE, ART ET CULTURE	15, 16, 17	TAI-CHI (TAI-JI)	20, 28
CUISINE COLLECTIVE	21, 23	THÉÂTRE	27
DANSE EN LIGNE	18, 23	VOLLEYBALL	35, 37
DÎNER SOCIAL	20, 33	YOGA	28
DISCUSSION ET PARTAGE	23		



ORGANISMES ACCRÉDITÉS

ACTION SANTÉ 50 ANS ET PLUS	33
ASSOCIATION DES JOUEURS DE BRIDGE DE BOUCHERVILLE	11
CARREFOUR DES AÎNÉS DE BOUCHERVILLE	17
CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE BOUCHERVILLE	21
CERCLE DE FERMÈRES BOUCHERVILLE	12
COUVIGE DES DENTELLIÈRES DE BOUCHERVILLE	14
ENTR'AÎNÉS ACTIFS	36
CLUB FADOQ DE BOUCHERVILLE	21
LUNCH CLUB	33
UNIVERSITÉ DU TROISIÈME ÂGE	15
RÉPERTOIRE DES ORGANISMES D'ENTRAIDE - SERVICE 211	38

POINTS DE SERVICE

Les citoyens peuvent se présenter à la réception de ces trois points de service pour :

- Se procurer ou renouveler la carte Accès-Boucherville;
- S'inscrire et s'informer sur les activités de loisirs offertes à la Ville de Boucherville;
- Y déposer les inscriptions aux activités des organisations accréditées de la Ville de Boucherville.

RÉCEPTION DU CAFÉ CENTRE D'ART 536, boulevard Marie-Victorin

HORAIRE RÉGULIER

Lundi au vendredi : 9 h à 21 h

Samedi : 9 h à 16 h

Dimanche : 10 h à 16 h

Fermée

Fête du Travail : 4 septembre

Action de grâce : 9 octobre

RÉCEPTION DU COMPLEXE AQUATIQUE LAURIE-EVE-CORMIER 490, chemin du Lac

HORAIRE RÉGULIER

Lundi au vendredi : 6 h 15 à 21 h 15

Samedi et dimanche : 8 h à 20 h

RÉCEPTION DU CENTRE MULTIFONCTIONNEL FRANCINE-GADBOIS 1075, rue Lionel-Daunais

HORAIRE RÉGULIER

Lundi au vendredi : 10 h à 16 h

Samedi et dimanche : 10 h à 16 h 30

Fermée

Jusqu'au 24 septembre en raison de travaux.

Action de grâce : 9 octobre

CARTE-ACCÈS

La carte Accès-Boucherville est obligatoire pour s'inscrire et participer aux activités de la Ville de Boucherville et à celles de ses organisations accréditées.

La carte Accès-Boucherville :

- Est une preuve de résidence;
- Tient lieu de carte d'abonné à la bibliothèque;
- N'est plus valide, s'il y a déménagement à l'extérieur de Boucherville avant l'échéance de l'abonnement;
- Doit être valide à la date du commencement de l'activité ainsi que pour toute sa durée.

ADHÉSION ET RENOUVELLEMENT

COMMENT PROCÉDER ?

Se présenter dans l'un des points de service, selon l'horaire d'ouverture.

Nouvelle adhésion

Fournir les preuves de résidence requises.

Renouvellement

Apporter les cartes à renouveler ainsi que les preuves de résidence requises.

Preuves de résidence acceptées :

- Carte d'identité avec photo et adresse (permis de conduire);
- Relevé de compte récent (comptes de taxes, d'électricité, de téléphone, de carte de crédit, etc.).

COÛTS

Résidents

Abonnement exclusif à la bibliothèque	Gratuit
Carte individuelle (valide 2 ans)	10,50 \$
Carte individuelle 65 ans et + (valide 4 ans)	13,50 \$
Carte familiale (valide 2 ans)	25 \$
Remplacement d'une carte perdue	5 \$

N. B. : Ces frais ne sont pas remboursables.

CONFÉRENCES

VIELLIR EN SANTÉ : LE RÔLE DE L'ALIMENTATION

14 septembre, 9 h 30 à 11 h 30

Ville de Boucherville



Quels changements se produisent dans le corps en vieillissant ? Comment optimiser ses choix alimentaires pour bien vivre avec ces changements ? Quels sont les nutriments auxquels porter attention après 60 ans ? Découverte de trucs et astuces pour optimiser de façon simple et accessible l'alimentation afin de vieillir en santé.

Par Nadine Moukheiber, nutritionniste à la Clinique universitaire de nutrition de l'Université de Montréal

LIEU : Cercle social Pierre-Boucher

COÛT : Gratuit, inscription obligatoire

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS :

En ligne ou par téléphone, du 29 août au 8 septembre

Ligne info-loisirs 450 449-8640
info@s@boucherville.ca
boucherville.ca/bienveillir

ATELIER-CONFÉRENCE : RIGOLOTHÉRAPIE

15 novembre, 13 h 30 à 15 h

Ville de Boucherville



Cet atelier abordera les bienfaits du sourire, du rire et de l'humour sur la santé physique et mentale afin de bien vieillir. Des exercices pratiques seront proposés.

Par Paule Desgagnés

LIEU : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

COÛT : Gratuit, inscription obligatoire

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS :

En ligne ou par téléphone, du 31 octobre au 9 novembre

Ligne info-loisirs 450 449-8640
info@s@boucherville.ca
boucherville.ca/bienveillir

APPRIVOISEZ VOTRE STRESS

13 septembre, 13 h 30 à 15 h

Centre d'action bénévole de Boucherville

Le stress est en partie positif et nécessaire pour nous permettre d'avancer. Mais il peut aussi s'avérer extrêmement négatif lorsque la personne qui en souffre a le sentiment d'être contrôlée par ce dernier. Cette conférence propose des outils pour permettre aux participants de mieux comprendre le stress et les situations stressantes et de trouver des solutions.

LIEU : Bibliothèque Montarville-Boucher-De La Bruère

COÛT : Gratuit

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS :

Par téléphone ou par courriel

Marie-Josée Marchand
450 655-9081, poste 274
mj.marchand@cabboucherville.ca
cabboucherville.ca

ÉVÉNEMENTS

PORTES OUVERTES – ACTIVITÉS PHYSIQUES

12 et 14 septembre

Entr’Aînés actifs

Portes ouvertes pour découvrir diverses activités physiques, telles que :

- Conditionnement physique le 12 septembre à 10 h ou le 14 septembre à 10 h 15
- Stretching tonus le 12 septembre à 8 h 30 ou le 14 septembre à 9 h
- Posture, stabilité et équilibre le 12 septembre à 11 h 15 ou le 14 septembre à 11 h 30

LIEU : Salle paroissiale Sainte-Famille

COÛT : Gratuit

RENSEIGNEMENTS :

Julie Graham
450 500-0769, julie@kinik.ca
entrainesactifs.wixsite.com/boucherville



JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉS – PRÉSENTATION D’UNE PIÈCE DE THÉÂTRE

29 septembre, 13 h

Ville de Boucherville

La pension Auclair de François Jobin, une pièce abordant l’enjeu de l’intimidation auprès des aînés. Mise en scène de Marie-Claude Hénault.

LIEU : Salle paroissiale Sainte-Famille

COÛT : Gratuit, inscription obligatoire

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS :

En ligne ou par téléphone,
du 7 au 21 septembre

Ligne info-loisirs 450 449-8640
info@societe.boucherville.ca
boucherville.ca/bienveillir



MARCHE DES AÎNÉS

3 octobre, 9 h

Ville de Boucherville

Le 3 octobre prochain, c’est un rendez-vous actif pour les Bouchervillois de 50 ans et plus !

Plusieurs parcours de marche seront accessibles : 1 km, 3 km ou 7 km. Le départ se fera au Centre multifonctionnel Francine-Gadbois.

LIEU : Centre multifonctionnel
Francine-Gadbois

COÛT : Gratuit, inscription obligatoire

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS :

En ligne ou par téléphone, du 15 août
au 19 septembre

Ligne info-loisirs 450 449-8640
info@societe.boucherville.ca
boucherville.ca/bienveillir

JOURNÉE DE RECONNAISSANCE DES PERSONNES PROCHES AIDANTES

8 novembre, de 10 h à 16 h 30

Centre d’action bénévole de Boucherville

Le service de soutien aux personnes proches aidantes du CABB organise une journée de reconnaissance pour les personnes proches aidantes. L’objectif est de reconnaître leur implication et de souligner toute la valeur de leur contribution. Au programme : kiosques d’information, dîner offert gratuitement, conférences, activités spéciales, tirages de prix de participation et plus !

LIEU : Centre multifonctionnel
Francine-Gadbois

COÛT : Gratuit

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS :

Par téléphone ou par courriel

Marie-Josée Marchand
450 655-9081, poste 274
mj.marchand@cabboucherville.ca
cabboucherville.ca



CONNAISSEZ-VOUS

LE PROGRAMME

ACCÈS-LOISIRS

AIDE FINANCIÈRE
max. de 500 \$/an

Offert aux familles en situation
de vulnérabilité financière

Cette initiative, mise sur pied en collaboration avec le Comité d'entraide de Boucherville, l'Escale familiale et le projet Ponts de l'entraide, permet aux familles et aux citoyens de Boucherville en situation de vulnérabilité financière de s'inscrire gratuitement à des activités récréatives offertes par la Ville ou par les organismes participant au programme.

Pour connaître les détails et les critères du programme, communiquez avec nous à l'adresse suivante : communautaire@boucherville.ca.

Pour une demande d'adhésion, contactez Annie Lussier, coordonnatrice des Ponts de l'entraide, au 438 378-3048 ou par courriel à info@pontsdelentraide.org.



LIGNE
284

ESSAYEZ
LE MIDIBUS,
C'EST GRATUIT!



HORAIRE ET TRAJET
rtl-longueuil.qc.ca

ACTIVITÉS



VILLE DE BOUCHERVILLE

NATATION ADAPTÉE 50 ANS ET +

Exercices aérobiques et musculaires rythmés sur de la musique et nage en largeur. Améliorent la condition physique générale et favorisent le perfectionnement des styles de nage.

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca/inscriptionloisirs ou en personne au Café centre d'art à compter du 23 août, 19 h, pour les résidents et à compter du 26 août, 12 h, pour les non-résidents.

HORAIRE		DATES	COÛT
Lundi	9 h 45 à 10 h 40	11 sept. au 4 déc.	94 \$
Jeudi		14 sept. au 7 déc.	

Préalable : Être à l'aise dans l'eau et savoir nager

Note : Une absence à un cours équivaut à un cours perdu.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier

Renseignements : Ligne info-loisirs 450 449-8640, info Loisirs@boucherville.ca, boucherville.ca/inscriptionloisirs

ASSOCIATION DES JOUEURS DE BRIDGE

BRIDGE DUPLICATA

L'organisme est affilié à Bridge Montréal et à l'American Contract Bridge League (ACBL). Il offre des séances de bridge duplicata dans une ambiance conviviale. Les résultats des parties sont disponibles au bridgemontreal.ca.

En duplicata, les mêmes mains de cartes sont jouées à tour de rôle par les différentes équipes de deux joueurs jouant en nord-sud ou est-ouest. Les séances sont supervisées par un directeur qui en contrôle le déroulement et arbitre les différends.

INSCRIPTION : Sur place, avant chaque séance

HORAIRE		DATES	COÛT
Lundi	19 h à 22 h	À l'année	Membre : 4 \$ Non-membre : 6 \$
Jeudi			
Mardi	13 h à 16 h	Début oct. à fin avril	

Préalable : Savoir jouer au bridge

Lieu : Centre communautaire Saint-Louis

Renseignements : Gilberte Dupont, 514 247-2613, bridge.ajbb@gmail.com

11

CERCLE DE FERMÈRES

L'organisme regroupe environ 100 membres, dont l'âge varie entre 55 et 85 ans. Par son bénévolat, l'organisme favorise le bien-être de la communauté, transmet le patrimoine et contribue à briser l'isolement des femmes, entre autres grâce à ses activités. Il n'est pas nécessaire de savoir tricoter, tisser ou autre. Lors de l'inscription, un calendrier détaillé des activités est remis.

Pour toute information concernant la carte de membre (40 \$), contactez : Caroline Langlois, secrétaire au 450 449-6357.

INSCRIPTION AUX COURS : À partir du 1^{er} septembre, de 10 h à 16 h. Contactez les responsables identifiés dans la portion Renseignements de chaque cours pour vous inscrire.

M ATELIER DE BRODERIE

Broder tout en faisant des rencontres amicales.

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATRICE
Jeudi	9 h à 12 h	28 sept., 12 et 26 oct., 9 et 23 nov.	Gratuit	Lorraine Couture

Lieu : Café centre d'art

Renseignements : line.gau@hotmail.com

M ATELIER DE COURTEPOINTE

Confection d'une courtepointe

TYPE DE COURTEPOINTE	HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATRICE
Courtepointe communautaire	Mardi	9 h à 16 h	12 sept., 10 oct., 14 nov. et 5 déc.	Gratuit	Catherine Cherrier
Courtepointe régulière			19 sept., 17 oct., 21 nov. et 12 déc.	Selon le projet	

Préalable : Avoir une connaissance de base

Lieu : Centre Mgr-Poissant

Renseignements : line.gau@hotmail.com

M ATELIER DE COUTURE

Confection d'objets qui seront vendus au profit d'œuvres caritatives.

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATRICE
Vendredi	9 h à 16 h	8 sept. et 8 déc.	Gratuit	Sylvia Lamarre
	13 h 30 à 16 h	22 sept., 6 et 20 oct., 3 et 17 nov.		

Préalable : Avoir sa machine à coudre et savoir l'utiliser

Lieu : Centre Mgr-Poissant

Renseignements : line.gau@hotmail.com



M ATELIER DE PEINTURE DÉCORATIVE

Atelier de peinture décorative

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATRICE
Jeudi	9 h à 16 h	14 et 28 sept., 12 et 26 oct., 9 et 30 nov.	Selon le projet	Solange Chrétien

Préalable : Avoir son matériel de peinture

Lieu : Café centre d'art

Renseignements : Solange Chrétien, 450 655-6213

M ATELIER DE TRICOT LIBRE

Tricoter tout en partageant trucs et astuces

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATRICE
Mardi	13 h 30 à 16 h	26 sept., 24 oct. et 28 nov.	Gratuit	Louise Pedneault
Jeudi		21 sept., 19 oct. et 16 nov.		

Lieu : Centre Mgr-Poissant

Renseignements : line.gau@hotmail.com

M ATELIERS VARIÉS

Participation à diverses activités

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATEUR
Mardi	9 h à 16 h	5 sept. au 19 déc.	Gratuit	Varie selon l'activité

Lieu : Centre Mgr-Poissant

Renseignements : line.gau@hotmail.com

COURS DE COURTEPOINTE

Réalisation d'une petite murale qui permet d'apprendre toutes les techniques de base pour confectionner une courtepointe.

Les cours se donnent une fois toutes les deux semaines.

NIVEAU	HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATRICE
Débutant	Vendredi	9 h à 12 h	29 sept. au 24 nov.	85 \$	Catherine Cherrier
Intermédiaire*			22 sept. au 17 nov.		

***Préalable :** Avoir complété le niveau débutant

Lieu : Centre Mgr-Poissant

Renseignements : Catherine Cherrier, 514 884-2835

M

COURS DE TISSAGE

Cours théorique et pratique visant l'apprentissage des bases du tissage, de la fibre au montage du métier et la réalisation de deux projets.

NIVEAU	HORAIRE	DATES	COÛT	ANIMATRICE
Débutant	Mercredi 13 h 30 à 16 h	20 sept. au 29 nov.	140 \$	Nathalie Ferron

Lieu : Centre Mgr-Poissant

Renseignements : Nathalie Ferron, 514 941-4101

COURS DE TRICOT

Accompagnement du participant par un professeur, dans la réalisation de son projet personnel.

HORAIRE	DATES	COÛT	ANIMATRICE
Mardi 18 h 30 à 21 h	26 sept. au 28 nov.	140 \$	Sylvie Larochelle

Lieu : Café centre d'art

Renseignements : Sylvie Larochelle, 450 857-0993

COUVIGE DES DENTELLIÈRES DE BOUCHERVILLE**DENTELLE POUR TOUS**

Ateliers-rencontres permettant de faire de la dentelle aux fuseaux, d'obtenir de l'aide technique, des conseils et de s'informer des nouveautés.

HORAIRE	DATES	COÛT
Mercredi 9 h à 17 h	6 sept. au 20 déc.	10 \$/saison

Lieu : Centre Mgr-Poissant

Renseignements : Denise Hudon, 450 655-9239



14

**UNIVERSITÉ DU TROISIÈME ÂGE**

L'Université du Troisième Âge est un organisme affilié à l'Université de Sherbrooke, qui offre aux retraités l'occasion de poursuivre leur développement par la participation à des cours, à des ateliers ou à des conférences sur une variété de sujets; des arts à la philosophie, en passant par la politique, l'histoire et plus encore.

INSCRIPTION : En ligne au usherbrooke.ca/uta/prog/monteregie dès le 15 août, 9 h.

Renseignements : Lise Laliberté, 450 655-4292 ou Françoise Rivest, 450 906-1462

ATELIERS D'ÉCRITURE

DESCRIPTION	HORAIRE	DATES	COÛT	PROFESSEURS
Les outils et enjeux de la création littéraire	Lundi 13 h 30 à 16 h 30	16 oct. au 11 déc.	159 \$	Camille St-Jacques Couture
Projets personnels	Jeudi 9 h 30 à 12 h	12 oct. au 7 déc.	159 \$	David Berthiaume Lachance

Lieux : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois (lundi), Café centre d'art (jeudi)

Renseignements : Yvon Savaria, 438 490-6570, savaria.y@videotron.ca

CONFÉRENCES – SCIENCE ET CULTURE

TITRE	HORAIRE	DATES	COÛT	PROFESSEURS
Société japonaise, mythes et réalités	Mercredi 9 h 30 à 12 h	4 oct.	85 \$	Philippe Arseneau
Henri Laborit : un précurseur en neurologie		11 oct.		Bruno Dubuc
L'ingénierie du cœur		18 oct.		Lyes Kadern
Les épidémies et les hommes		25 oct.		Guillaume Tremblay
Histoire de l'Ukraine		1 ^{er} nov.		Jimmy Guillemot
Que fait la Chine en Afrique ?		8 nov.		Nicolas Klingelschmitt
La montée du populisme en Occident : le peuple contre l'élite		15 nov.		Danic Parenteau
La supraconductivité		22 nov.		Michel Côté

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

15

CONFÉRENCES – ART ET CULTURE

TITRE	HORAIRE	DATES	COÛT	PROFESSEURS
Société japonaise, mythes et réalités	Mercredi 13 h 30 à 16 h	4 oct.	85 \$	Philippe Arseneau
Henri Laborit : un précurseur en neurologie		11 oct.		Bruno Dubuc
Louis-Joseph Papineau un démocrate pure laine		18 oct.		Anne-Marie Sicotte
Les épidémies et les hommes		25 oct.		Guillaume Tremblay
Histoire de l'Ukraine		1 ^{er} nov.		Jimmy Guilleminot
Que fait la Chine en Afrique ?		8 nov.		Nicolas Klingelschmitt
La montée du populisme en Occident : le peuple contre l'élite		15 nov.		Danic Parenteau
Regard sur la société à travers le roman policier		22 nov.		Gilles Caron

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

CONFÉRENCES – L'UNIVERS CULTUREL DU JEUDI

TITRE	HORAIRE	DATES	COÛT	PROFESSEURS
Des profondeurs de la terre à notre salon	Jeudi 13 h 30 à 15 h 30	5 oct.	85 \$	Peter O'Dowd
Regard sur la société à travers le roman policier		12 oct.		Gilles Caron
La réputation du vin dans la peinture		19 oct.		Richard Roy
Des lys sous les cerisiers : histoires des relations Québec-Japon		26 oct.		Philippe Arseneau
L'appareil gouvernemental québécois : comment s'y retrouver		2 nov.		Sylvain Gaudette
Agatha Christie: reine du crime		9 nov.		Michel Morin
La lune, le nouvel Eldorado		16 nov.		Raymond Fournier
Beethoven : sa vie au fil des symphonies		23 nov.		Daniel G. Hébert

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

COURS

TITRE	HORAIRE	DATES	COÛT	PROFESSEURS	
La sécurité nationale au Canada : ses interventions et ses enjeux	Lundi	13 h 30 à 16 h	2 oct. au 27 nov.	85 \$	Michel Juneau-Katsuya
Portraits: 8 cours sur 8 compositeurs	Mardi	9 h 30 à 12 h	3 oct. au 21 nov.	85 \$	Richard Turp
La pensée critique	Mardi	13 h 30 à 16 h	3 oct. au 21 nov.	85 \$	Alexandre Brault
Histoire des îles britanniques III	Jeudi	9 h 30 à 12 h	12 oct. au 2 nov.	63 \$	Benoit Gascon

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

CARREFOUR DES AÎNÉS

Le Carrefour des aînés de Boucherville est un organisme sans but lucratif voué au bien-être des aînés de 50 ans et plus. Il a pour mission de favoriser le bien-être de ses membres et de veiller à leur épanouissement par une action centrée sur le milieu de vie et la société dans la poursuite d'activités éducatives, culturelles, sociales et récréatives.

INSCRIPTION : En personne au secrétariat temporaire de l'organisme, situé au Centre Christian-Duchesne (20, rue Pierre-Boucher), ouvert du lundi au jeudi de 13 h à 15 h

Renseignements : 450 449-8103, carrefourdesainesboucherville@gmail.com, carrefourdesainesboucherville.ca



AQUAFORME

Exercices rythmés aérobiques sous la direction des moniteurs.

HORAIRE		DATES	COÛT
Lundi	13 h 15 à 14 h 10	11 sept. au 4 déc.	87 \$
Mardi	10 h 45 à 11 h 40	12 sept. au 5 déc.	
Mercredi	13 h 15 à 14 h 10	13 sept. au 6 déc.	

Préalable : Être capable de se déplacer dans la partie peu profonde

Chèque à l'ordre de : Ville de Boucherville

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier

Renseignements : Liane Périgny, 450 655-7657, lianeperigny@videotron.ca

M BRIDGE (INITIATION)

Apprendre les ouvertures, les réponses à l'ouverture de SA en majeure et en mineure, les entames, les ouvertures fortes et faibles, les conventions Blackwood et Gerber, la surenchère, le contre d'appel et les conventions Stayman et Jacoby.

NIVEAU	HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATRICE
Débutant	Lundi	13 h à 16 h	25 sept. au 11 déc.	85 \$	Élizabeth Wafer
	Mardi	19 h à 22 h	26 sept. au 12 déc.		
Intermédiaire (Le jeu de la carte)	Mercredi	13 h à 16 h	27 sept. au 13 déc.		

Note : Le manuel est inclus.

Chèque à l'ordre de : Élizabeth Wafer

Lieux : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois (lundi et mercredi), Cercle social Pierre-Boucher (mardi)

Renseignements : Nicole Roch, 450 655-1168, conrochnicole18@gmail.com

M BRIDGE DIRIGÉ SÉANCE DE DUPLICATA

L'objectif du bridge dirigé est d'améliorer et d'enrichir la façon de jouer au bridge. Un professeur de bridge présent sur place orientera les joueurs. Les planchettes de jeu sont préparées afin que les conseils donnés soient appliqués avec rapidité et diligence par le professeur.

HORAIRE		DATES	COÛT	PROFESSEURE
Jeudi	13 h à 16 h	28 sept. au 14 déc.	3 \$/séance	Élizabeth Wafer

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

Renseignements : Nicole Roch, 450 655-1168, conrochnicole18@gmail.com

M DANSE EN LIGNE

Cours de danse en ligne

NIVEAU	HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATRICE
Intermédiaire	Mardi	18 h 30 à 21 h 45	26 sept. au 5 déc.	70 \$	Michelle Houde
Débutant	Jeudi	12 h 45 à 13 h 45	28 sept. au 30 nov.		
Intermédiaire	Vendredi	13 h 30 à 14 h 30	29 sept. au 1 ^{er} déc.		
Avancé	Vendredi	14 h 30 à 15 h 30	29 sept. au 1 ^{er} déc.		

Chèque à l'ordre de : Michelle Houde

Lieux : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois (jeudi et vendredi), Cercle social Pierre-Boucher (mardi)

Renseignements : Nicole Roch, 450 655-1168, conrochnicole18@gmail.com

M ESPAGNOL

Cours d'espagnol

NIVEAU	HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATRICE
Débutant	Lundi	13 h à 15 h	25 sept. au 11 déc.	120 \$	Rosa Bellatrix Aladro
Espagnol 1		15 h à 17 h			
Espagnol 2	Mardi	13 h à 15 h	26 sept. au 12 déc.		
Espagnol 3		15 h à 17 h			
Espagnol 4	Mercredi	13 h à 15 h	27 sept. au 13 déc.		
Conversation		15 h à 17 h			

Chèque à l'ordre de : Rosa Bellatrix Aladro

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

Renseignements : Nicole Roch, 450 655-1168, conrochnicole18@gmail.com

M QUILLES

Dix équipes en compétition amicale avec d'autres membres.

HORAIRE		DATES	COÛT
Jeudi	13 h	31 août au 21 déc.	20 \$/semaine 15 \$ pour les substituts

Lieu : Salon de quilles Volta de Boucherville

Renseignements : Denis Archambault, 438 520-5450, denden104@hotmail.com

M MISE EN FORME

Exercices de mobilité, d'équilibre et de renforcement doux et adaptés à la condition physique de chacun ainsi que des étirements.

HORAIRE		DATES	COÛT
Lundi	13 h 30 à 14 h 30	2 oct. au 4 déc.	75 \$

Chèque à l'ordre de : Kinik

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

Renseignements : Liane Périgny, 450 655-7657, lianeperigny@videotron.ca

M TAI-CHI

Cours de tai-chi — 108 mouvements. Le niveau débutant correspond aux niveaux 1 et 2, alors que le niveau intermédiaire correspond aux niveaux 3 et 4.

NIVEAU	HORAIRE	DATES	COÛT	ANIMATRICE
Débutant	Lundi	25 sept. au 11 déc.	40 \$	Charline Leblanc
Intermédiaire				

Chèque à l'ordre de : Charline Leblanc

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

Renseignements : Monique Massé, 450 906-1767, mmace2020@gmail.com

M CINÉMA

Sortie au cinéma de Beloeil, en minibus

HORAIRE	DATES
Mercredi	13 sept., 11 oct. et 8 nov.

Lieu : Cinéma RGFM de Beloeil

Renseignements : Nikol Lemay, 450 655-9884, nikolemay@hotmail.fr

M DÎNER SPECTACLE DE NOËL

Rencontre amicale du temps des Fêtes

HORAIRE	DATE	ARTISTE INVITÉ	COÛT
Dimanche	11 h	10 déc.	À déterminer
			À déterminer

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

Renseignements : Gilles Martin, 450 655-1986, gmart@videotron.qc.ca

M FORMATION IPAD

La formation s'adresse aux participants n'ayant pas ou peu d'expérience avec une tablette (niveau débutant) ainsi qu'aux participants qui ont l'habitude d'utiliser une tablette (niveau intermédiaire).

NIVEAU	HORAIRE	DATES	COÛT
Débutant	Jeudi	5 oct. au 7 déc.	Gratuit
Intermédiaire			

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

Renseignements : Nikol Lemay, 450 655-9884, nikolemay@hotmail.fr

**CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE BOUCHERVILLE**

La mission du Centre d'action bénévole de Boucherville est de promouvoir et de développer l'action bénévole et communautaire afin de répondre aux besoins de la communauté.

INSCRIPTION : Par téléphone au 450 655-9081, par courriel à info@cabboucherville.ca ou sur le site web au cabboucherville.ca

GROUPES DE CUISINE COLLECTIVE

Le Centre d'action bénévole de Boucherville offre à la population la possibilité de cuisiner en groupe. Lors de chaque rencontre, les participants planifient leur menu, cuisinent des repas et partagent les frais pour l'achat des aliments. Différents groupes sont ouverts : cuisine santé, cuisine végétarienne, réservé aux hommes, etc. Il est possible de former d'autres groupes (3 personnes et +).

HORAIRE	DATES	COÛT
À déterminer	À déterminer	Toute l'année
		Gratuit

Lieu : À déterminer

Renseignements : Chantal Paquette, 450 655-9081, p. 224, c.paquette@cabboucherville.ca

**CLUB FADOQ DE BOUCHERVILLE**

Le club FADOQ est un organisme sans but lucratif voué au mieux-être des aînés de 50 ans et plus. La mission est de défendre et de protéger les droits et les avantages des aînés en matière de santé, de fiscalité et de législation et de contrer les effets négatifs de la solitude par l'organisation d'activités culturelles, sportives et sociales.

INSCRIPTION : En personne au Cercle social Pierre-Boucher, ouvert du lundi au jeudi, de 10 h à 16 h

Renseignements : 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca, fadoqboucherville.org

AQUAFORME

Exercices rythmés adaptés sous la direction des moniteurs.

HORAIRE	DATES	COÛT
Mardi	13 h 15 à 14 h 10	12 sept. au 5 déc.
Jeudi	10 h 45 à 11 h 40	14 sept. au 7 déc.
		87 \$

Chèque à l'ordre de : Ville de Boucherville

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier

Renseignements : Gisèle Bacon, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

M ART THÉRAPIE

Créer pour mieux vivre, pour vivre heureux et pour prendre du temps pour soi. Ateliers de production d'idées variés et créatifs.

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATRICE
Mercredi	13 h 30 à 16 h	18 et 25 oct., 8 et 15 nov., 6 déc.	125 \$	Louise Godin

Préalable: Évaluation individuelle

Lieu: Cercle social Pierre-Boucher

Renseignements: Lorraine DeGuise, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

M ATELIER DE PEINTURE

S'adresse aux personnes qui désirent poursuivre ou actualiser leur démarche en peinture. Ateliers de production d'idées variés et créatifs.

HORAIRE		DATES	COÛT	ARTISTE
Jeudi	13 h à 16 h	14 sept. au 7 déc.	165 \$	Louise Godin

Préalable: Évaluation individuelle

Lieu: Cercle social Pierre-Boucher

Renseignements: Lorraine DeGuise, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

M BILLARD

Deux tables de billard sont disponibles : jeux Snooker, Boston et jeu libre. Compétition amicale et tournois internes

HORAIRE		DATES	COÛT
Lundi au vendredi	11 h à 17 h	1 ^{er} sept. au 30 août	50 \$/année

Lieu: Cercle social Pierre-Boucher

Renseignements: Joël Poirier, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

M BINGO

Après-midi récréatif, ambiance amicale et prix de présence

HORAIRE		DATES	COÛT
Dimanche	13 h à 17 h	10 sept., 1 ^{er} oct., 5 nov. et 3 déc.	5 \$

Lieu: Cercle social Pierre-Boucher

Renseignements: Claire Dion, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

M CUISINE COLLECTIVE

Cet atelier s'adresse à toute personne qui souhaite cuisiner en groupe des plats nutritifs et bon marché, à partager, et ce, dans le plaisir. En partenariat avec le Centre d'action bénévole de Boucherville.

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATRICE
Jeudi	9 h à 12 h	21 sept., 5 et 19 oct., 2, 16 et 30 nov.	Gratuit	Lorraine Clément

Lieu: Cercle social Pierre-Boucher

Renseignements: Lorraine Clément, 514 951-5011, lorraine.clement@videotron.ca

M DANSE EN LIGNE – LES PIEDS PAPILLONS

La danse est bénéfique pour le cœur, les articulations et la mémoire.

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATRICE
Lundi	12 h 30 à 16 h	11 sept. au 11 déc.	À déterminer (Payable à l'entrée)	Andrée Desrochers
Mercredi		13 sept. au 13 déc.		
Dimanche		1 ^{er} oct. au 3 déc.		

Lieux: Église Saint-Sébastien (lundi et mercredi), Centre multifonctionnel Francine-Gadbois (dimanche)

Renseignements: Nicole Aublet, 514 996-2016, fadoqboucherville@videotron.ca

M ÉVASIONS DU DIMANCHE

On sort le dimanche! Ces moments d'évasion ont pour but de permettre aux participants de partager des expériences et des connaissances diverses afin de se divertir.

HORAIRE		DATES	COÛT
Dimanche	13 h à 16 h	24 sept., 22 oct. et 19 nov.	Gratuit

Lieu: Cercle social Pierre-Boucher

Renseignements: Lorraine Clément, 514 951-5011, lorraine.clement@videotron.ca

M BRIDGE (INITIATION)

Amateurs de jeu de cartes qui désirent s'initier au système des enchères et aux règles du jeu.

HORAIRE		DATES	COÛT
Vendredi	13 h à 16 h	22 sept. au 10 nov.	25 \$

Lieu: Cercle social Pierre-Boucher

Renseignements: Lorraine DeGuise, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca



M BRIDGE SOCIAL

Jouer au bridge dans une ambiance décontractée. Collations et tirages à chaque semaine. Tirage au sort pour déterminer le partenaire de jeu.

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATEURS
Vendredi	13 h à 16 h	1 ^{er} sept. au 22 déc.	2 \$ / rencontre	Mario Clément Pierre Arpin

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher

Renseignements : Lorraine DeGuise, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

M JEU DE CARTES

Choix de jeux à la discrétion des joueurs sur place. Tables et jeux de cartes disponibles.

HORAIRE		DATES	COÛT
Lundi au vendredi	11 h à 17 h	1 ^{er} sept. au 31 août	Gratuit

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher

Renseignements : Joël Poirier, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

M JEU DE CARTES 500

Une occasion d'affronter différents adversaires de jeu. Les participants seuls seront jumelés avec un partenaire.

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATEUR
Mercredi	18 h 30 à 21 h	13 sept. au 13 déc.	Gratuit	Gilles Desharnais

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher

Renseignements : Lorraine Clément, 514 951-5011, lorraine.clement@videotron.ca

M JEU DE CRIBLE

Une occasion d'affronter différents adversaires de jeu. Les participants seuls seront jumelés avec un partenaire.

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATEUR
Jeudi	18 h 30 à 21 h	14 sept. au 14 déc.	Gratuit	Jean Dorion

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher

Renseignements : Lorraine Clément, 514 951-5011, lorraine.clement@videotron.ca

M SCRABBLE FORMULE MIXTE

À partir d'un jeu de scrabble régulier, différents types de jeu sont proposés. Le premier mardi du mois, il s'agit de la formule duplicata. Autres formules possibles : Vegas et Classique.

NIVEAU	HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATRICE
Débutant à avancé	Mardi	13 h 30 à 15 h 30	26 sept. au 5 déc. (congé le 10 oct.)	Gratuit	Carmen Pellerin

Préalable : Avoir son jeu de scrabble

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher

Renseignements : Lorraine DeGuise, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

M WHIST MILITAIRE

Jeu de cartes en équipes de quatre personnes. Prix remis aux gagnants et prix de présence.

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATEUR
Dimanche	13 h à 17 h	24 sept., 29 oct. et 26 nov.	5 \$	Joël Poirier

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher

Renseignements : Joël Poirier, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

M GROUPE DE MUSIQUE LES TROUBADOURS

Musiciens souhaitant se joindre à un groupe pour s'amuser et pratiquer leur art.

HORAIRE		DATES	COÛT
Mercredi	13 h à 16 h	À l'année	Gratuit

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher

Renseignements : Isabelle Grimard, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

M JEU D'ÉCHECS

Mesurer ses habiletés face à d'autres joueurs

HORAIRE		DATES	COÛT
Lundi	18 h 30 à 21 h	11 sept. au 11 déc.	Gratuit

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher

Renseignements : Isabelle Grimard, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

M JEU DE QUILLES VIRTUEL

Jeu de quilles en ligne avec écran. Les participants effectuent les mêmes mouvements qu'au jeu de quilles traditionnel.

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATEUR
Lundi	18 h 30 à 21 h	11 sept. au 11 déc.	Gratuit	Gilles Desharnais

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher

Renseignements : Lorraine Clément, 514 951-5011, lorraine.clement@videotron.ca

M PÉTANQUE ATOUT INTÉRIEURE

Jeu de société qui maintient l'équilibre et la précision. Participation aux Jeux des aînés.

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATEUR
Jeudi	18 h 30 à 21 h	14 sept. au 14 déc.	Gratuit	Gilles Desharnais

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher

Renseignements : Lorraine Clément, 514 951-5011, lorraine.clement@videotron.ca

M PETITES QUILLES

Ligue Les Joyaux de la FADOQ. Compétition amicale, soirée de fin de saison et prix. Participation aux Jeux des aînés.

HORAIRE		DATES	COÛT
Lundi	13 h à 15 h 30	28 août au 18 déc.	20 \$

Lieu : Salon de quilles Volta de Boucherville

Renseignements : Micheline Savaria, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

M PROGRAMME P.I.E.D.

Le programme P.I.E.D. est offert à raison de deux cours par semaine : le lundi et le mercredi. Il est conçu pour les aînés autonomes de 65 ans et plus qui vivent à domicile et qui sont préoccupés par les chutes ou par leur équilibre. Il est composé de plusieurs volets d'information : amélioration de l'équilibre et de la force des jambes, maintien des os en santé, aménagement adéquat du domicile, comportements sécuritaires et activités physiques.

HORAIRE		DATES	COÛT
Lundi	12 h 30 à 14 h	11 sept. au 11 déc.	Gratuit
Mercredi	10 h à 11 h	13 sept. au 13 déc.	

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher

Renseignements : Isabelle Grimard, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

M J'ÉCRIS MA VIE 6

En collaboration avec l'Association JMV, le club FADOQ de Boucherville propose des ateliers d'aide et de soutien à toute personne désirant s'investir dans l'écriture de sa biographie.

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATEUR
Vendredi	13 h à 16 h	8 sept. au 8 déc.	30 \$ Frais de documentation 30 \$ / 1 an ou 50 \$ / 2 ans Frais d'inscription à l'association	André Lemire

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher

Renseignements : Gisèle Bacon, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

M TRICOT COMMUNAUTAIRE

Tricoter pour des causes sociales dans la détente et le rire

HORAIRE		DATES	COÛT
Mercredi	13 h à 16 h	13 sept. au 13 déc. (Expo-vente le samedi 21 oct. de 13 h à 16 h)	Gratuit

Préalable : Savoir tricoter

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher

Renseignements : Isabelle Grimard, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

M TROUPE DE LA CHORALE LES VOIX D'OR

Chant choral

Petit ensemble vocal à deux voix pour adultes

HORAIRE		DATES	COÛT
Lundi	14 h 30 à 16 h 30	11 sept. au 11 déc. Représentation : 16 déc. de 12 h à 17 h	85 \$

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher

Renseignements : Isabelle Grimard, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

M TROUPE DE THÉÂTRE LA FADOQUERIE

Ateliers adaptés visant la découverte des différents aspects des arts de la scène par le jeu, le chant, les décors, les éclairages, etc.

HORAIRE		DATES	COÛT
Jeudi	14 h 30 à 17 h	7 sept. au 21 déc.	Gratuit

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher

Renseignements : Gisèle Bacon, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

M GYMNASTIQUE ADAPTÉE

Miser sur les bienfaits de l'activité physique afin d'améliorer et de conserver une qualité de vie.

HORAIRE		DATES	COÛT	PROFESSEURE
Mardi	14 h 30 à 15 h 45	19 sept. au 21 nov. (congé 10 oct.)	70 \$ / membre	Geneviève Gauvreau

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher

Renseignements : Claire Dion, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

M TAI-JI

Exercices doux et lents, bienfaits pour le corps et l'esprit. Équilibre et coordination.

NIVEAU	HORAIRE	DATE	COÛT	ANIMATEURS
Débutant <i>Style traditionnel</i>	Lundi	11 sept. au 4 déc.	40 \$	Pierre Gravel
9 h 30 à 10 h 30				
Avancé <i>Style traditionnel</i>				
En continu <i>Style yang</i>	13 h à 14 h 30			Françoise Boulanger

Préalable : Niveau avancé : connaître les 108 enchaînements

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher

Renseignements : Lorraine DeGuise, 450 655-5014 ou Françoise Boulanger 450 655-1179
fadoqboucherville@videotron.ca

M YOGA SUR CHAISE

Apprentissage de techniques simples de respiration et de mouvements spécifiques qui permettent à la colonne vertébrale et aux articulations de retrouver une certaine souplesse.

HORAIRE	DATES	COÛT
Vendredi	10 h 30 à 11 h 30	29 sept. au 15 déc.
		120 \$

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

Renseignements : Lorraine Clément, 514 951-5011, lorraine.clement@videotron.ca

**M** FORMATION INFORMATIQUE**CELLULAIRE ANDROID***Niveau 2 – Intermédiaire*

Cours de personnalisation, fonctions plus avancées. Notes, messageries, photos, textos, fond d'écran, géolocalisation.

HORAIRE	DATES	COÛT	FORMATRICE	
Samedi	13 h à 15 h	16 au 30 sept.	35 \$	Sylvie
		11 au 25 nov.		

Préalable : Avoir complété le niveau 1 ou maîtriser la base

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher

Renseignements : Lorraine DeGuise, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

M FACEBOOK ET MESSENGER*Niveau 1 – Débutant*

Premier contact, configuration du compte, présentation de l'interface, prise de connaissance du réseau social, du fil d'actualité, de la correspondance avec Messenger, par téléphone et vidéo.

HORAIRE	DATES	COÛT	FORMATEUR	
Mercredi	13 h 30 à 15 h 30	20 sept. au 11 oct.	45 \$	Christian

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher

Renseignements : Lorraine DeGuise, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

M IPAD*Niveau 1 – Débutant*

Cours d'introduction pour une utilisation efficace, apprentissage des gestes de base et survol des applications utiles.

HORAIRE	DATES	COÛT	FORMATEUR	
Jeudi	10 h à 12 h	21 sept. au 5 oct.	35 \$	Christian
		19 oct. au 2 nov.		

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher

Renseignements : Lorraine DeGuise, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

M IPAD**Niveau 2 – Intermédiaire**

Pour des utilisateurs qui font un usage régulier de leur appareil. Cours d'appropriation des applications : Notes, compte Apple et achats dans App Store, Contact, Mail, Photos, Safari.

HORAIRE		DATES	COÛT	FORMATEUR
Jeudi	13 h 30 à 15 h 30	21 sept. au 26 oct.	55 \$	Christian
	10 h à 12 h	2 nov. au 7 déc.		

Préalable : Avoir complété le niveau 1 ou maîtriser la base

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher

Renseignements : Lorraine DeGuise, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

M IPAD**Niveau 3 – Avancé**

S'adresse à des utilisateurs initiés. Cours de personnalisation, utilisation des applications : Mail, Notes (dessins et numérations), iBook, iMessage, Calendrier, Google, Maps.

HORAIRE		DATES	COÛT	FORMATEUR
Jeudi	13 h 30 à 15 h 30	9 nov. au 7 déc.	50 \$	Christian

Préalable : Avoir complété le niveau 2

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher

Renseignements : Lorraine DeGuise, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

M IPHONE CELLULAIRE APPLE**Niveau 1 – Débutant**

Cours d'introduction pour une utilisation efficace des fonctions de base. S'adresse à de nouveaux utilisateurs : survol des paramètres, carnet d'adresses, photos, agenda, horloge.

HORAIRE		DATES	COÛT	FORMATEUR
Mardi	13 h 30 à 15 h 30	19 sept. au 3 oct.	35 \$	Claude
		17 au 31 oct.		

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher

Renseignements : Lorraine DeGuise, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

**M** IPHONE CELLULAIRE APPLE**Niveau 2 – Intermédiaire**

S'adresse à des utilisateurs familiers avec le fonctionnement de l'appareil. Exploration approfondie des applications utilitaires : Agenda, Photo et Courriel.

HORAIRE		DATES	COÛT	FORMATEUR
Mardi	13 h 30 à 15 h 30	14 nov. au 15 déc.	35 \$	Claude

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher

Renseignements : Lorraine DeGuise, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

M TABLETTE ANDROID**Niveau 2 – Intermédiaire**

S'adresse à des utilisateurs initiés qui font un usage régulier de leur appareil. Utilisation : notes, messageries, photos, fond d'écran, géolocalisation.

HORAIRE		DATES	COÛT	FORMATRICE
Samedi	13 h à 15 h	14 au 28 oct.	35 \$	Sylvie

Préalable : Avoir complété le niveau 1 ou maîtriser la base

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher

Renseignements : Lorraine DeGuise, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

M SORTIES, SPECTACLES ET THÉÂTRE**FABIEN CLOUTIER**

Fort du succès en salle de ses trois premiers spectacles solos et de sa série télé *Léo*, le comédien et auteur Fabien Cloutier présente son one man show... *Délicat*.

HORAIRE		DATES	COÛT
Jeudi	20 h	12 oct.	60 \$

Lieu : Centre des arts Juliette-Lassonde, Saint-Hyacinthe

Renseignements : Lorraine DeGuise, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

M LA FAMILLE ADDAMS

La comédie musicale La famille Addams nous amène dans un immense manoir lugubre où vit cette famille, dont les membres sont tous plus fous et délirants les uns que les autres.

HORAIRE		DATES	COÛT
Samedi	15 h	28 oct.	115 \$

Lieu : Théâtre St-Denis, Montréal

Renseignements : Lorraine DeGuise, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

M LAURENT PAQUIN

Dans ce 5^e spectacle solo, Laurent Paquin affirme ne pas avoir le « bonheur facile ». Ça ne l'empêche pourtant pas de réfléchir sur la question du bonheur. Qui est heureux ? Pourquoi ? Comment ? Et pour combien de temps ?

HORAIRE		DATE	COÛT
Vendredi	20 h	3 nov.	56 \$

Lieu : Centre des arts Juliette-Lassonde, Saint-Hyacinthe

Renseignements : Lorraine DeGuise, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

M QUÉBEC ISSIME

Québec Issime présente le plus gros PARTY du temps des Fêtes à Montréal.

HORAIRE		DATE	COÛT
Samedi	14 h	18 nov.	99 \$

Lieu : Théâtre St-Denis, Montréal

Renseignements : Micheline Savaria, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

M REVUE ET CORRIGÉE

Durant toute l'année, l'équipe de *Revue et corrigée* est aux aguets. Son radar est programmé pour détecter, dans le vaste champ de l'actualité d'ici et d'ailleurs, les pépites les plus propices à la rigolade.

HORAIRE		DATE	COÛT
Vendredi	19 h 30	1 ^{er} déc.	70 \$

Lieu : Théâtre du Rideau Vert, Montréal

Renseignements : Isabelle Grimard, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

M UN REEL BEN BEAU, BEN TRISTE

L'infâme Tonio règne en despote sur sa maisonnée. Sa femme et ses filles ont appris à manœuvrer autour de cet esprit rusé, dont les yeux brillent toujours d'un éclat de convoitise.

HORAIRE		DATE	COÛT
Vendredi	19 h 30	29 sept.	70 \$

Lieu : Théâtre du Rideau Vert, Montréal

Renseignements : Isabelle Grimard, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

LUNCH CLUB

La mission du Lunch Club est de permettre aux personnes âgées vivant seules ou en couple, dont les enfants vivent éloignés, de pouvoir socialiser autour d'un bon repas et vivre à leur domicile le plus longtemps possible.

INSCRIPTION : Aucune inscription n'est requise pour participer aux activités.

Renseignements : Francine Guidi, 450 641-0485, guidif@videotron.ca

SOCIALISER AUTOUR D'UN BON REPAS (LES MARDIS)

Petit dîner pour socialiser

HORAIRE		DATES	COÛT
Mardi	11 h 15 à 13 h 15	12 sept. au 5 déc.	10 \$

Préalable : Les participants doivent être âgés de 65 ans et +.

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher

ACTION SANTÉ 50 ANS ET PLUS

Action Santé 50 ans et plus inc. est un organisme offrant divers cours de conditionnement physique conçus pour les 50 ans et plus, depuis plus de 35 ans. Avec un cœur serein, un esprit clair et un corps détendu, chaque journée est un renouveau rempli de quiétude, de bien-être et de grande satisfaction personnelle.

INSCRIPTION : Dès maintenant et jusqu'au 25 septembre. Fiche d'inscription accessible au actionsante50.com ou à la réception du Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier.

Chèque à l'ordre de : Action santé 50 ans et plus inc.

Virement Interac : Communiquer avec Julie Vallée à actionsante50@hotmail.com

Renseignements : Julie Vallée, 514 649-0833, actionsante50@hotmail.com, actionsante50.com

AÉROBIE SANS SAUT

L'aérobic est une gymnastique dansante qui stimule l'activité cardiovasculaire et oxygène le corps sans impacts et sans sauts. Séance de 30 minutes d'aérobic et de 15 à 20 minutes de musculation avec le poids du corps. Étirements pour terminer l'entraînement.

Niveau Intermédiaire-Avancé

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	PROFESSEURE
Mardi	13 h à 14 h	26 sept. au 28 nov.	AE1	125 \$	Annie Lajoie
Jeudi		28 sept. au 30 nov.	AE2		

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

*COURS COMPLET

CARDIO-STRETCHING

Le réchauffement cardiovasculaire ainsi que les étirements statiques et dynamiques, sur un fond musical, permettent d'améliorer la souplesse, l'équilibre ainsi que le tonus musculaire.

Niveau Débutant-Intermédiaire

HORAIRE	DATES	CODE	COÛT	PROFESSEURE
Lundi	13 h à 14 h 15	25 sept. au 27 nov.	125 \$	Annie Lajoie
Mercredi		27 sept. au 29 nov.		
Jeudi*	10 h à 11 h 15	28 sept. au 30 nov.		

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

CARDIO-RYTHME

Bouger au rythme de musiques variées et entraînantes, tout en ayant du plaisir

Niveau Intermédiaire-Avancé

HORAIRE	DATES	CODE	COÛT	PROFESSEURE
Mardi	18 h à 19 h	26 sept. au 28 nov.	125 \$	Carmen-Rosa

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

CŒUR ET MUSCLES

Ce cours s'adresse aux aînés en bonne condition physique qui désirent améliorer leur santé cardiovasculaire ainsi que leur tonus musculaire.

Niveau Intermédiaire-Avancé

HORAIRE	DATES	CODE	COÛT	PROFESSEURES	
Lundi*	13 h à 14 h	25 sept. au 27 nov.	125 \$	Julie Vallée	
Mercredi	9 h à 10 h	27 sept. au 29 nov.		CM2	Carmen-Rosa
	18 h à 19 h			CM3	
Jeudi	13 h à 14 h	28 sept. au 30 nov.		CM4	Julie Vallée

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois



*COURS COMPLET

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Dans ce cours, le participant travaille à son rythme tout en améliorant ses capacités physiques, cardiovasculaires et musculaires, son équilibre et plus encore.

Niveau Débutant-Intermédiaire

HORAIRE	DATES	CODE	COÛT	PROFESSEURE	
Lundi*	10 h à 11 h 15	25 sept. au 27 nov.	125 \$	Julie Vallée	
Mardi	10 h à 11 h 15	26 sept. au 28 nov.			
Mercredi	10 h 15 à 11 h 30	27 sept. au 29 nov.			CP3
	13 h à 14 h 15				CP4
Jeudi	10 h à 11 h 15	28 sept. au 30 nov.			CP5

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

REMISE EN FORME

Débuter un entraînement léger pour se remettre en forme après une période d'inactivité.

Niveau Débutant

HORAIRE	DATES	CODE	COÛT	PROFESSEURE
Mardi	13 h à 14 h 15	26 sept. au 28 nov.	125 \$	Julie Vallée

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

VOLLEYBALL

Activité idéale pour développer les réflexes et la rapidité de mouvements.

Niveau Intermédiaire

HORAIRE	DATES	CODE	COÛT	PROFESSEURE	
Lundi*	16 h à 18 h	25 sept. au 27 nov.	125 \$	Julie Vallée	
Mardi*	15 h 30 à 17 h 30	26 sept. au 28 nov.			VLB2
Mercredi*		27 sept. au 29 nov.			VLB3
Jeudi*		28 sept. au 30 nov.			VLB4

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois



ENTR'AÎNÉS ACTIFS

Tous les cours sont animés par des kinésithérapeutes diplômés universitaires, à l'exception du volleyball. Les cours sont adaptés pour répondre à la condition de chaque personne dans le but de permettre une amélioration de la qualité de vie et la réduction des douleurs et des blessures. Une flexibilité au niveau de l'horaire permet aux participants de reprendre un cours manqué dans un autre cours.

INSCRIPTION : Par courriel à info@kinik.ca ou par la poste au 650, boul. du Fort-Saint-Louis, local 18, Boucherville, QC, J4B 1S9, dès maintenant et jusqu'au 29 août

Chèque à l'ordre de : Entr'Aînés actifs

Renseignements : Julie Graham, 450 500-0769, info@kinik.ca, entrainesactifs.wixsite.com/boucherville

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Séance de mise en forme incluant des exercices variés touchant l'aspect cardiovasculaire, musculaire, la mobilité et la souplesse. Les exercices sont adaptés à tous les niveaux de condition physique.

Cours sans sauts ou mouvements brusques.

Ouvert à tous les niveaux

HORAIRE	DATES	CODE	COÛT	PROFESSEURS
Lundi	11 sept. au 4 déc.	01	110 \$	Alex Bernier-Côté
Mardi	12 sept. au 28 nov.	02		Philippe Henry
Mercredi	13 sept. au 28 nov.	03		Julie Graham
Jeudi	14 sept. au 29 nov.	04		Dominique Laflamme
		05		

Lieu : Salle paroissiale Sainte-Famille

POSTURE, STABILITÉ ET ÉQUILIBRE

Cours visant à améliorer la posture et l'équilibre ainsi qu'à réduire les risques de chute.

Ce cours cherche aussi à réduire les douleurs au cou, au dos, aux genoux et à améliorer la mobilité.

Ouvert à tous les niveaux

HORAIRE	DATES	CODE	COÛT	PROFESSEURS
Mardi	11 h 15 à 12 h 15	12 sept. au 28 nov.	110 \$	Philippe Henry
Jeudi	11 h 30 à 12 h 30	14 sept. au 30 nov.		Dominique Laflamme

Lieu : Salle paroissiale Sainte-Famille

STRETCHING-TONUS

Exercices d'étirements qui visent à améliorer la souplesse, la flexibilité, la force et l'endurance musculaire ainsi que la coordination et l'équilibre. Ce cours favorise la détente et la relaxation.

Ouvert à tous les niveaux

HORAIRE	DATES	CODE	COÛT	PROFESSEURS
Mardi	8 h 30 à 9 h 30	12 sept. au 28 nov.	110 \$	Philippe Henry
Jeudi	9 h à 10 h	14 sept. au 30 nov.		07

Lieu : Salle paroissiale Sainte-Famille

VOLLEYBALL

Les règles du jeu ont été quelque peu modifiées afin d'en faciliter l'accès à tous.

Ouvert à tous les niveaux

HORAIRE	DATES	CODE	COÛT	
Mardi	13 h à 14 h 50	12 sept. au 28 nov.	110 \$	
		10		
Mercredi	15 h à 16 h 50	13 sept. au 29 nov.		11
		12		
Jeudi	14 sept. au 30 nov.	13		

Lieu : Salle paroissiale Sainte-Famille



RÉPERTOIRE
DES ORGANISMES

D'EN TRA IDE

DE BOUCHERVILLE

Découvrez, grâce à ce guide détaillé,
les organismes d'entraide et les groupes
de soutien présents sur le territoire.

Consultez le répertoire au
boucherville.ca/repertoire-organismes



VOUS VIVEZ DES DIFFICULTÉS ? PROFITEZ DE CES OUTILS POUR VOUS AIDER DANS VOS RECHERCHES.
Consultez le **Répertoire des organismes d'entraide** ou utilisez le **service 211** pour trouver l'aide qu'il vous faut.



Besoin d'accompagnement ?
Faites appel au service 211
pour trouver **la bonne ressource.**



2-1-1



211qc.ca

- 7 jours sur 7
- 8 h à 18 h
- Site multiplateforme
- Ressources géolocalisées

Consultez le boucherville.ca/211
pour plus de détails

Programme de LOISIRS

AUTOMNE 2023



EN LIGNE
SEULEMENT 

DÈS LE 14 AOÛT !
BOUCHERVILLE.CA/LOISIRS

Découvrez aussi les conférences et les activités offertes par la Ville de Boucherville
et ses organisations accréditées pour la clientèle adulte.

 Boucherville

SITES DES ACTIVITÉS

BIBLIOTHÈQUE MONTARVILLE-BOUCHER-DE LA BRUÈRE

501, chemin du Lac

CAFÉ CENTRE D'ART

536, boul. Marie-Victorin

CENTRE COMMUNAUTAIRE SAINT-LOUIS

220, rue Claude-Dauzat

CENTRE MGR-POISSANT

566, boul. Marie-Victorin

CENTRE MULTIFONCTIONNEL FRANCINE-GADBOIS

1075, rue Lionel-Daunais

CERCLE SOCIAL PIERRE-BOUCHER

31, rue Pierre-Boucher

COMPLEXE AQUATIQUE LAURIE-EVE-CORMIER

490, chemin du Lac

ÉGLISE SAINT-SÉBASTIEN

780, rue Pierre-Viger

SALLE PAROISSIALE SAINTE-FAMILLE

560, boul. Marie-Victorin