

HIVER
PRINTEMPS
2024

BIEN VIEILLIR À BOUCHERVILLE



Une programmation destinée
aux personnes de 50 ans et plus



MOT DU MAIRE

Dans cette 2^e édition de la brochure *Bien vieillir à Boucherville*, vous trouverez l'ensemble des activités et initiatives mises en place par la Ville et ses organisations accréditées pour la clientèle aînée. J'espère que chacune et 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 hiver-printemps 2024*, accessible au boucherville.ca/loisirs.

Au retour des Fêtes, surveillez le lancement de la mise à jour de notre Politique famille et aînés. Résultant de l'union de la *Politique municipalité amie des aînés* (MADA) et de la *Politique familiale municipale* (PFM), cette politique poursuit l'objectif de créer un environnement propice à l'entraide et à la solidarité chez les jeunes, les familles et les aînés, et de développer un sentiment d'appartenance à la communauté. Cette initiative s'inscrit dans la volonté de la Ville de mettre au cœur de ses préoccupations le concept intergénérationnel. La *Politique famille et aînés* découle entre autres d'une consultation publique effectuée l'an dernier lors de la Journée internationale des aînés, ainsi que de rencontres et de sondages auprès de certains groupes d'âge et d'intérêt.

C'est dans cette perspective que la Ville travaille actuellement sur une programmation spéciale pour la semaine de relâche du mois de mars prochain, qui comportera des activités intergénérationnelles. Cette approche concrète permettra aux jeunes et moins jeunes de participer à diverses activités ensemble. Surveillez le boucherville.ca ou encore la programmation des organismes au cours des prochains mois pour en savoir plus.

En terminant, vous êtes toutes et tous conviés au Bal des aînés, le samedi 23 mars prochain à compter de 19 h 30, au Centre multifonctionnel Francine-Gadbois. Ne manquez pas cette soirée dansante réservée aux citoyens de 50 ans et plus ! Les billets seront en vente à partir du mercredi 28 février, à la réception du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois.

Je vous souhaite à toutes et tous un doux hiver, 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	9

ACTIVITÉS

ART TEXTILE	11, 12, 13, 26	DISCUSSION ET PARTAGE	23
ATELIERS ARTISTIQUES	12, 21, 22	ESPAGNOL	18
ATELIERS D'ÉCRITURE	14, 26	FORMATIONS EN INFORMATIQUE	19, 29, 30
ATELIERS POUR LES PROCHES AIDANTS	20	GROUPE DE MUSIQUE	25
BILLARD	22	JEUX DE CARTES	23, 24
BINGO	22	JEUX DE SOCIÉTÉ	24, 25
BRIDGE	10, 17, 23	MISE EN FORME AQUATIQUE	10, 16, 21
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE	18, 21, 27, 33 34, 35, 36, 37	QUILLES	18, 25, 26
CHORALE	26	SORTIES, SPECTACLES ET CINÉMA	19, 31, 32
CONFÉRENCES ET COURS SCIENCE, HISTOIRE, ART ET CULTURE	14, 15, 16	TAI-CHI (TAI-JI)	19, 28
CUISINE COLLECTIVE	20, 22	THÉÂTRE	27
DANSE EN LIGNE	17, 23	VOLLEYBALL	35, 37
DÎNER SOCIAL	19, 33	YOGA	28



ORGANISMES ACCRÉDITÉS

ACTION SANTÉ 50 ANS ET PLUS	33
ASSOCIATION DES JOUEURS DE BRIDGE DE BOUCHERVILLE	10
CARREFOUR DES AÎNÉS DE BOUCHERVILLE	16
CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE BOUCHERVILLE	20
CERCLE DE FERMÈRES BOUCHERVILLE	11
COUVIGE DES DENTELLIÈRES DE BOUCHERVILLE	13
ENTR'AÎNÉS ACTIFS	36
CLUB FADOQ DE BOUCHERVILLE	21
LUNCH CLUB	33
UNIVERSITÉ DU TROISIÈME ÂGE	14
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'informer sur les activités de loisirs offertes à la Ville de Boucherville;
- Y déposer les inscriptions aux activités de certaines 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

Période des Fêtes : 24 décembre au 3 janvier

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

Fermée

Période des Fêtes : 24, 25, 31 décembre et 1^{er} janvier

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

Période des Fêtes : 22 décembre au 3 janvier

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 coûts ne sont pas remboursables.

CONFÉRENCES

VIIEILLIR EN BONNE SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

24 janvier, 13 h 30

Centre d'action bénévole de Boucherville

Souhaitez-vous améliorer votre capacité à faire face aux imprévus de la vie ? La vie étant composée de hauts et de bas, reconnaître ce qui favorise votre bien-être et ce qui lui nuit permet de mieux vous adapter pour maintenir votre équilibre. Découvrez diverses astuces pour prendre soin de votre santé mentale ! Conférence présentée par Santé mentale Québec Rive-Sud.

LIEU : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

COÛT : Gratuit

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS :

En ligne, par téléphone ou par courriel jusqu'au 17 janvier

cabboucherville.ca

Stéphanie Sénézac, 450 655-9081, poste 228
agent.milieu.vie@cabboucherville.ca

CONFÉRENCE POUR LES AÎNÉS ET LES PERSONNES PROCHES AIDANTES

« Les personnes handicapées et la fiscalité »

31 janvier, 13 h 30 à 15 h 30

Centre d'action bénévole de Boucherville

Plusieurs conditions physiques, y compris les troubles neurocognitifs tels que la maladie d'Alzheimer, sont reconnues comme des handicaps. Ces conditions peuvent donner droit à certains crédits d'impôt, tant pour la personne handicapée que pour son proche aidant.

LIEU : Bibliothèque Montarville-Boucher-De La Bruère

COÛT : Gratuit

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS :

En ligne, par téléphone ou par courriel cabboucherville.ca

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

CONFÉRENCE POUR LES AÎNÉS ET LES PERSONNES PROCHES AIDANTES SUR LA PRESTATION DE SERVICE CANADA

24 janvier, 19 h à 21 h

Centre d'action bénévole de Boucherville

Séance d'information afin de s'assurer que tous les Canadiens et les Canadiennes bénéficient des prestations auxquelles ils ou elles ont droit, telles que *Sécurité de la vieillesse* et *Supplément de revenu garanti* (65 ans et plus), *Allocation au survivant* (60 à 64 ans), *Prévention de la fraude*, *Prestations pour proches aidants* et *Prestation de compassion*, *Séparation involontaire*.

LIEU : Bibliothèque Montarville-Boucher-De La Bruère

COÛT : Gratuit

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS :

En ligne, par téléphone ou par courriel cabboucherville.ca

Marie-Josée Marchand
450 655-9081, poste 274

mj.marchand@cabboucherville.ca

ÉVÉNEMENTS

CABBARET DES AÎNÉS 15 mars, 13 h à 15 h 30



Centre d'action bénévole
de Boucherville

Envie de passer un bel après-midi avec un artiste invité? Orchestrés par le Centre d'action bénévole de Boucherville, les spectacles sont conçus pour les Bouchervillois âgés de 65 ans et plus. Place au spectacle!

LIEU: Centre multifonctionnel
Francine-Gadbois

COÛT: Gratuit, inscription obligatoire

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS:

Réservation en ligne, par téléphone
ou par courriel

cabboucherville.ca
450 655-9081, poste 291
activites.sociales@cabboucherville.ca

BAL DES AÎNÉS

23 mars, 19 h 30

Ville de Boucherville

Ne manquez pas le populaire Bal des aînés; une soirée dansante et animée réservée aux citoyens de 50 ans et plus.

LIEU: Centre multifonctionnel
Francine-Gadbois

COÛT: 5 \$

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS:

Billets en vente à partir du mercredi
28 février en personne à la réception
du Centre multifonctionnel Francine-
Gadbois, par téléphone, courriel ou en ligne.

Ligne Info-loisirs 450 449-8640
info@societes@boucherville.ca
boucherville.ca/bienvieillir

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, à compter du 6 décembre, 19 h, pour les résidents, et à compter du 12 décembre, 19 h, pour les non-résidents.

HORAIRE		DATES	COÛT
Lundi	9 h 45 à 10 h 40	15 janv. au 25 mars (congés 4 et 7 mars)	75 \$
Jeudi		18 janv. au 28 mars (congés 4 et 7 mars)	

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 en est-ouest. Les séances sont supervisées par un directeur qui en contrôle le déroulement et arbitre les différends.

INSCRIPTION : Du 2 janv. au 28 août, de 18 h 30 à 22 h, au Centre communautaire Saint-Louis.

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 janv. à fin avril	

Préalable : Savoir jouer au bridge.

Lieu : Centre communautaire Saint-Louis

Renseignements : Gilberte Dupont, 514 247-2613, bridge.ajbb@gmail.com, bridgemontreal.ca/fr/

10

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 (35 \$), contactez Line Gauthier, line.gau@hotmail.com.

INSCRIPTION AUX COURS : Dès le 1^{er} décembre, contactez les responsables identifiés dans la rubrique Renseignements de chaque cours pour vous inscrire.



ATELIER DE COURTEPOINTE

Confection d'une courtepoinTE.

TYPE DE COURTEPOINTE	HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
CourtepoinTE communautaire	Mardi	9 h à 16 h	9 janv., 13 fév., 12 mars, 9 avril, 14 mai et 11 juin	Gratuit	Catherine Cherrier
CourtepoinTE régulière			16 janv., 20 fév., 19 mars, 16 avril, 21 mai et 18 juin		

Préalable : Avoir une connaissance de base.

Lieu : Centre Mgr-Poissant

Renseignements : Line Gauthier, line.gau@hotmail.com



ATELIER DE COUTURE

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

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Vendredi	9 h à 16 h	5 et 19 janv., 2 et 16 fév., 17 et 31 mai, 14 juin	Gratuit	Sylvia Lamarre
	13 h 30 à 16 h	1 ^{er} et 15 mars, 5 et 19 avril, 3 mai		

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

Lieu : Centre Mgr-Poissant

Renseignements : Line Gauthier, line.gau@hotmail.com

11

CERCLE DE FERMÈRES

M ATELIER DE PEINTURE DÉCORATIVE

Faire de la peinture décorative tout en s'amusant.

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Jeudi	9 h à 16 h	11 et 25 janv., 8 et 22 fév., 14 et 28 mars, 11 avril, 9 et 23 mai et 6 juin	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	ANIMATION
Mardi	13 h 30 à 16 h	30 janv., 27 fév., 26 mars, 30 avril et 28 mai	Gratuit	Louise Pedneault
Jeudi		18 janv., 22 fév., 21 mars, 18 avril, 16 mai et 13 juin		

Lieu : Centre Mgr-Poissant • **Renseignements :** Line Gauthier, line.gau@hotmail.com

M ATELIERS VARIÉS

Participation à diverses activités, comme le tricot, la broderie, la peinture, la couture ainsi que la confection de bijoux, de savons, de chandelles.

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Mardi	9 h à 16 h	9 janv. au 28 mai	Gratuit	Varie selon l'activité

Lieu : Centre Mgr-Poissant • **Renseignements :** Line Gauthier, line.gau@hotmail.com

COURTEPOINTE 101

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	ANIMATION
Débutant	Vendredi	9 h à 12 h	1 ^{er} et 15 mars, 5 et 19 avril et 3 mai	85 \$	Catherine Cherrier
Intermédiaire*			8 et 22 mars, 12 et 26 avril et 10 mai		

***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	ANIMATION
Débutant	Mercredi	13 h 30 à 16 h	7 fév. au 29 mai	140 \$	Nathalie Ferron

Lieu : Centre Mgr-Poissant

Renseignements : Nathalie Ferron, 514 941-4101

COURS DE TRICOT

Accompagnement continu du participant dans la réalisation de son projet personnel.

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Mercredi	14 h 30 à 17 h	17 janv. au 28 mars	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	10 janv. au 19 juin	10 \$/année

Lieu : Centre Mgr-Poissant

Renseignements : Denise Hudon, 450 655-9239





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 9 janvier, 9 h.

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

ATELIERS D'ÉCRITURE

DESCRIPTION	HORAIRE	DATES	COÛT	ANIMATION	
Les outils et enjeux de la création littéraire	Lundi	13 h 30 à 16 h	5 fév. au 25 mars	159 \$	Camille St-Jacques Couture
Projets personnels	Jeudi	9 h 30 à 12 h	8 fév. au 28 mars	159 \$	David Berthiaume Lachance
Poésie	Lundi	13 h 30 à 16 h	8 avril au 27 mai	159 \$	Camille St-Jacques Couture

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	ANIMATION
Corsaires et espions en Méditerranée au Moyen-Âge	Mercredi	9 h 30 à 12 h	85 \$	Philippe Boulanger
Histoire du théâtre québécois				Dominique Denis
De l'Organisation de l'unité africaine à l'Union africaine				Nicolas Klingelschmitt
Y a-t-il de la vie dans le système solaire ?				Robert Lamontagne
L'Arctique : d'hier et enjeux du XXI ^e siècle				Lorraine Banville
Le trajet de la douleur et son placebo				Marie-Philippe Harvey
La réhabilitation des oiseaux de proie, une aventure humaine				Guy Fitzgerald
La direction d'orchestre				Vincent Lapointe

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

CONFÉRENCES – ART ET SCIENCE

TITRE	HORAIRE	DATES	COÛT	ANIMATION
Corsaires et espions en Méditerranée au Moyen-Âge	Mercredi	13 h 30 à 16 h	85 \$	Philippe Boulanger
Les années folles à Paris et à Berlin (années 1920)				Éric Dussault
De l'Organisation de l'unité africaine à l'Union africaine				Nicolas Klingelschmitt
Et si la Terre était plus creuse que l'on croit ?				Daniel Caron
L'Arctique : d'hier et enjeux du XXI ^e siècle				Lorraine Banville
Le trajet de la douleur et son placebo				Marie-Philippe Harvey
La réhabilitation des oiseaux de proie, une aventure humaine				Guy Fitzgerald
La direction d'orchestre				Vincent Lapointe

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

CONFÉRENCES – L'UNIVERS CULTUREL DU JEUDI

TITRE	HORAIRE	DATES	COÛT	ANIMATION
Attention : nos fictions judiciaires préférées ne disent pas toute la vérité	Jeudi	13 h 30 à 16 h	85 \$	Lyse Chamberland
Les arts de la Toscane				Geneviève Thibault
L'intelligence émotionnelle				Caroline Nadeau
L'élection présidentielle américaine				Maxime Wingender
L'histoire du théâtre québécois				Dominique Denis
Je pense donc... l'Univers est en expansion				Robert Lamontagne
Généalogie et diversité des origines				Réal M. Houde
Courants d'air				Daniel G. Hébert

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

UNIVERSITÉ DU TROISIÈME ÂGE

COURS

TITRE	HORAIRE	DATES	COÛT	ANIMATION
Le monde merveilleux du cerveau	Lundi 13 h 30 à 16 h	26 fév. au 1 ^{er} avril	85 \$	Réjean Parent
Art en eau trouble : l'art russe, juif et polonais, entre devoir et liberté	Lundi 13 h 30 à 16 h	22 avril au 13 mai	63 \$	Sylvie Coutu
Plus de cent ans de cinéma québécois	Mardi 9 h 30 à 12 h	13 fév. au 26 mars	85 \$	Michel Coulombe
Regard philosophique sur la violence	Mardi 13 h 30 à 16 h	13 fév. au 2 avril	85 \$	Christophe Gagnon-Richard
Histoire de la Chine	Jeudi 9 h 30 à 12 h	15 fév. au 21 mars	85 \$	Clément Broche
L'Italie de 1860 à aujourd'hui	Jeudi 9 h 30 à 12 h	4 avril au 25 avril	63 \$	Benoît Gascon

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

CARREFOUR DES AÎNÉS DE BOUCHERVILLE

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 de l'organisme, situé au Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, ouvert du lundi au jeudi, de 13 h à 15 h. La carte de membre du Carrefour des aînés de Boucherville est requise pour l'inscription.

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

M **AQUAFORME**

Exercices rythmés aérobiques sous la direction des moniteurs.

HORAIRE	DATES	COÛT
Lundi 13 h 15 à 14 h 10	15 janv. au 25 mars	67 \$
Mardi 10 h 45 à 11 h 40	16 janv. au 26 mars	
Mercredi 13 h 15 à 14 h 10	17 janv. au 27 mars	

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)**

Cours pour 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	ANIMATION
Débutant	Lundi 13 h à 16 h	8 janv. au 26 fév.	110 \$	Élizabeth Wafer
	Mardi 19 h à 22 h	9 janv. au 27 fév.		
Intermédiaire	Mercredi 13 h à 16 h	10 janv. au 13 mars		

Note : Le manuel est inclus.

Chèque à l'ordre de : Élizabeth Wafer

Lieux : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

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

M **BRIDGE DIRIGÉ ET 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.

HORAIRE	DATES	COÛT	ANIMATION
Jeudi 13 h à 16 h	11 janv. au 20 juin	3 \$/séance	Élizabeth Wafer

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

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

M **DANSE EN LIGNE**

Dans ce cours, on y apprend les danses les plus populaires.

NIVEAU	HORAIRE	DATES	COÛT	ANIMATION
Intermédiaire	Mardi 18 h 30 à 21 h 45	9 janv. au 16 avril	98 \$	Michelle Houde
Débutant	Jeudi 15 h 30 à 16 h 30	11 janv. au 11 avril		
Intermédiaire	Vendredi 13 h 30 à 14 h 30	12 janv. au 12 avril		
Avancé	Vendredi 14 h 30 à 15 h 30	12 janv. au 12 avril		

Chèque à l'ordre de : Michelle Houde

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

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



CARREFOUR DES AÎNÉS DE BOUCHERVILLE

M ESPAGNOL

Cours d'espagnol basés sur des exercices et de la pratique orale.

NIVEAU	HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Débutant	Lundi	13 h à 15 h	8 janv. au 25 mars	120 \$	Rosa Bellatrix Aladro
		15 h à 17 h			
Espagnol 1	Mardi	13 h à 15 h	9 janv. au 26 mars		
Espagnol 2		15 h à 17 h			
Espagnol 3	Mercredi	13 h à 15 h	10 janv. au 27 mars		
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

Huit équipes en compétition amicale avec d'autres membres.

HORAIRE		DATES	COÛT
Jeudi	13 h	4 janv. au 25 avril	15\$/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	12 h 30 à 13 h 30	8 janv. au 25 mars	95 \$

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	ANIMATION
Débutant	Lundi	9 h à 10 h	8 janv. au 25 mars	40 \$	Charline Leblanc
Intermédiaire		10 h 15 à 11 h 30			

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	10 janv., 14 fév. et 13 mars

Lieu : Cinéma RGFM de Beloeil

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

M DÎNER-CONCERT DE LA SAINT-VALENTIN

Rencontre amicale pour la Saint-Valentin.

HORAIRE	DATE	ARTISTE INVITÉ	COÛT	
Dimanche	11 h	11 fév.	Le baryton Pierre Rancourt et ses invités	À déterminer

Lieu : Club de golf Le Parcours du Cerf

Renseignements : Nicole Dugré, 450 655-9526, dugre.rivard@outlook.com

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
Intermédiaire	Jeudi	9 h 30 à 12 h	18 janv. au 21 mars	Gratuit
Avancé		13 h à 15 h 30		

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 coûts 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
Les horaires sont variables en fonction de la demande.	Toute l'année	Variable selon les plats cuisinés

Lieu: Maison du bénévolat ou Centre Mgr-Poissant

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

ATELIERS « AIDER SANS S'ÉPUISER »

Ateliers de formation et de soutien pour les personnes proches aidantes.

HORAIRE	ANIMATION	COÛT
Les horaires sont variables en fonction de la demande.	Marilyne Girard-Pépin	Gratuit

Lieu: Maison du bénévolat

ATELIERS « PERSONNES PROCHES AIDANTES QUI PRENNENT SOIN D'UN PROCHE ATTEINT D'UN TROUBLE NEUROCOGNITIF »

Ateliers de formation et de soutien pour les personnes proches aidantes.

HORAIRE	ANIMATION	COÛT
Les horaires sont variables en fonction de la demande.	Marie-Josée Marchand	50 \$

Lieu: Maison du bénévolat



CLUB FADOQ DE BOUCHERVILLE

Le club FADOQ est un organisme sans but lucratif voué au mieux-être des aînés de 50 ans et plus. Sa 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. La carte de membre du Club FADOQ de Boucherville est requise pour l'inscription.

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	16 janv. au 26 mars	67 \$
Jeudi	10 h 45 à 11 h 40	18 janv. au 28 mars	

Chèque à l'ordre de: Ville de Boucherville • **Lieu:** Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier

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



ART-THÉRAPIE

Ateliers d'expression variés dans le but de créer pour mieux vivre, vivre heureux et prendre du temps pour soi.

HORAIRE	DATES	COÛT	ANIMATION	
Mercredi	13 h 30 à 16 h	À déterminer	125 \$	Louise Godin

Préalable: Évaluation individuelle. • **Lieu:** Cercle social Pierre-Boucher

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



ATELIER KINIK

Atelier animé par un kinésologue. Des mouvements et exercices thérapeutiques pour réduire les douleurs seront proposés. Les ateliers de 4 séances par niveau comportent une partie théorique et une partie pratique.

NIVEAU	HORAIRE	DATES	COÛT
Équilibre	Mercredi 10 h à 11 h	17 janv. au 7 fév.	100 \$
Douleurs au cou		14 fév. au 6 mars	
Douleurs aux épaules		13 mars au 3 avril	
Conseils de jardinage		24 avril au 15 mai	
Golf		19 avril au 10 mai	

Lieu: 650, boul. du Fort Saint-Louis, Boucherville

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



CLUB FADOQ DE BOUCHERVILLE

M ATELIER DE PEINTURE

S'adresse aux personnes qui désirent poursuivre ou actualiser leur démarche en peinture. Utilisation de l'acrylique.

HORAIRE		DATES	COÛT	ARTISTE
Jeudi	13 h à 16 h	18 janv. au 11 avril	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	À l'année	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. Cartes supplémentaires en vente, tours spéciaux, rafraîchissements.

HORAIRE		DATES	COÛT
Dimanche	13 h à 16 h	7 janv., 4 fév., 3 mars, 7 avril et 5 mai	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	ANIMATION
Jeudi	9 h à 12 h	11 janv. au 13 juin	Les coûts seront partagés.	Lorraine Clément

Lieu: Cercle social Pierre-Boucher

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

M DANSE EN LIGNE

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

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Lundi	13 h à 14 h 15	8 janv. au 5 avril	8 \$/débutant 13 \$/intermédiaire et avancé (Payable à l'avance)	Andrée Desrochers
	14 h 30 à 16 h			
Mercredi	13 h à 14 h 15	10 janv. au 17 avril		
	14 h 30 à 16 h			
Dimanche	13 h à 14 h 15	7 janv. au 21 avril		Denis Larose
	14 h 30 à 16 h			

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

Conférences et ateliers. 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	21 janv., 18 fév. et 17 mars	Gratuit

Lieu: Cercle social Pierre-Boucher

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

M BRIDGE SOCIAL

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

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Vendredi	13 h à 16 h	À l'année	2 \$/par séance	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	À l'année	Gratuit

Lieu: Cercle social Pierre-Boucher

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

CLUB FADOQ DE BOUCHERVILLE

M JEU DE CARTES 500

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

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Mercredi	18 h 30 à 21 h	10 janv. au 24 avril	Gratuit	Gilles Desharnais

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher

Renseignements : Denis Archambault, 450 655-5014, fadoqboucherville@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	ANIMATION
Jeudi	18 h 30 à 21 h	11 janv. au 25 avril	Gratuit	Gilles Desharnais

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher

Renseignements : Lorraine Clément, 450 655-5014, fadoqboucherville@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	ANIMATION
Débutant à avancé	Mardi	13 h 30 à 15 h 30	26 janv. au 7 mai	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 équipe de quatre personnes. Prix remis aux gagnants et prix de présence.

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Dimanche	13 h à 17 h	28 janv., 25 fév., 31 mars, 28 avril et 26 mai	5 \$	Lorraine DeGuise

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher

Renseignements : Joël Poirier, Lorraine DeGuise, 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	8 janv. au 26 août	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	ANIMATION
Lundi	18 h 30 à 21 h	8 janv. au 22 avril	Gratuit	Gilles Desharnais

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher

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

M PÉTANQUE-ATOUT INTÉRIEURE

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

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Jeudi	18 h 30 à 21 h	11 janv. au 25 avril	Gratuit	Gilles Desharnais

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher

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

CLUB FADOQ DE BOUCHERVILLE

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	8 janv. au 22 avril	20 \$/semaine (15 \$ si substitut)

Lieu : Salon de quilles Volta de Boucherville

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

M J'ÉCRIS MA VIE 8

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
Mercredi	13 h à 16 h	24 janv. au 29 mai	30 \$ Frais de documentation 30 \$/1 an ou 50 \$/2 ans Frais d'inscription à l'association

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	10 janvier au 15 mai	Gratuit

Préalable : Savoir tricoter.

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher

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

M 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	8 janv. au 15 mai Représentation : 16 déc. de 14 h à 17 h	85 \$/année ou 45 \$/6 mois

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
Mercredi	14 h 30 à 17 h	10 janv. au 15 mai	Gratuit

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher

Renseignements : Isabelle Grimard, 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	ANIMATION
Mardi	14 h 30 à 15 h 45	9 janv. au 19 mars et 2 avril au 4 juin (relâche le 5 mars)	70 \$/session	Geneviève Gauvreau

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher

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



CLUB FADOQ DE BOUCHERVILLE

M TAI-JI

Exercices doux et lents, bienfaits pour le corps et l'esprit, et favorisant l'équilibre et la coordination.

NIVEAU	HORAIRE	DATE	COÛT	ANIMATION
Intermédiaire Style traditionnel	9 h 30 à 10 h 30	8 janv. au 8 avril	40 \$	Pierre Gravel
Avancé Style traditionnel	10 h 45 à 11 h 45			
En continu Style yang	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

Exercices d'étirement et de respiration pour améliorer la flexibilité.

HORAIRE	DATES	COÛT
Vendredi 12 h à 13 h	1 ^{er} janv. au 12 avril	120 \$

Lieu: Centre multifonctionnel Francine-Gadbois
Renseignements: Lorraine Clément, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca



M FORMATION INFORMATIQUE CELLULAIRE ANDROID

Niveau 1 – Débutant

Cours d'introduction pour une utilisation efficace des fonctions de base.

HORAIRE	DATES	COÛT	ANIMATION
Samedi 13 h à 15 h	20 janv. au 3 fév.	35 \$	Sylvie

Lieu: Cercle social Pierre-Boucher

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

Niveau 2 – Intermédiaire

Cours comportant des fonctions plus avancées : notes, messageries, photos, fond d'écran, etc.

HORAIRE	DATES	COÛT	ANIMATION
Samedi 13 h à 15 h	16 mars au 6 avril (relâche le 30 mars)	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 IPAD

Niveau 1 – Débutant

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

HORAIRE	DATES	COÛT
Jeudi 10 h à 12 h	8 au 22 fév.	35 \$

Note: Horaire sujet à changement.

Lieu: Cercle social Pierre-Boucher

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

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, Contacts, Mail, Photos, Safari.

HORAIRE	DATES	COÛT
Jeudi 13 h 30 à 15 h 30	25 janv. au 29 février 14 mars au 18 avril	55 \$

Note: Horaire sujet à changement.

Préalable: Avoir complété le niveau 1 ou maîtriser la base.

Lieu: Cercle social Pierre-Boucher

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

CLUB FADOQ DE BOUCHERVILLE

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	ANIMATION
Mardi	13 h 30 à 15 h 30	12 au 26 mars	35 \$ (pour 3 rencontres)	Claude

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher

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

Niveau 2 – Intermédiaire

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

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Mardi	13 h 30 à 15 h 30	23 janv. au 13 fév.	45 \$/session	Claude
		9 au 30 avril		

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 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	ANIMATION
Samedi	13 h à 15 h	17 fév. au 2 mars	35 \$	Sylvie
		13 au 27 avril		

Préalable : Avoir complété le niveau 1 ou maîtriser la base. • **Lieu :** Cercle social Pierre-Boucher

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

SORTIES, SPECTACLES ET THÉÂTRE

M LA MACHINE DE TURING

Aujourd'hui considéré comme l'un des pères de l'intelligence artificielle, Turing, ce héros national forcé au silence, a une histoire fascinante qui dépasse largement les cadres du récit d'espionnage.

HORAIRE		DATE	COÛT
Vendredi	19 h 30	26 janv.	70 \$ (spectacle et transport)

Lieu : Théâtre du Rideau Vert, Montréal

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

M SLAVA'S SNOWSHOW

Cette production, unique en son genre, constitue un événement visuel et musical ; les adultes retrouvent instantanément leur cœur d'enfant et les plus jeunes ouvrent grands les yeux devant cette merveilleuse œuvre d'art interactive.

HORAIRE		DATE	COÛT
Dimanche	13 h	28 janv.	86 \$/adulte 157 \$/1 adulte et 1 enfant (spectacle et transport)

Lieu : Théâtre St-Denis, Montréal

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

M JAMAIS, TOUJOURS, PARFOIS

Quand Anna, 18 ans, décide de cesser la médication qui l'assomme et l'empêche de renouer avec la créativité qui l'habitait enfant, son entourage en subit les conséquences.

HORAIRE		DATE	COÛT
Vendredi	19 h 30	15 mars	70 \$ (spectacle et transport)

Lieu : Théâtre du Rideau Vert, Montréal

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

M DAVID GOUDREULT

À la suite du succès de son premier spectacle solo, David Goudreault récidive avec une performance scénique alliant humour et poésie. Révélant les secrets de son processus de création, l'écrivain confronte les grands textes de la francophonie aux aléas du quotidien.

HORAIRE		DATE	COÛT
Samedi	20 h	30 mars	50 \$ (spectacle et transport)

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

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

CLUB FADOQ DE BOUCHERVILLE

M

CABANE À SUCRE

Pour un dîner sucré et un après-midi tout en musique et en danse.

HORAIRE		DATE	COÛT
Mercredi	9 h à 15 h	27 mars	55 \$

Lieu : Érablière Meunier et fils, Richelieu

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

M

ORCHESTRE — CONCERT WOLFGANG VS ELVIS

Le directeur artistique et chef d'orchestre Alexandre Da Costa de l'Orchestre Philharmonique du Québec nous présente un concert/combat de boxe musical avec l'un des plus grands chanteurs et artistes du Québec : King Melrose.

HORAIRE		DATE	COÛT
Mercredi	15 h	21 avril	40 \$

Lieu : Centre Multifonctionnel Francine-Gadbois

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 de 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	9 janv. au 7 mai	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 8 janvier. Fiche d'inscription accessible au actionsante50.com ou à la réception du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois.

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

Virement Interac : Communiquer avec Julie Vallée, au 514 649-0833 ou 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 Modéré-Avancé

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Mardi	13 h à 14 h	9 janv. au 23 avril	AE1	165 \$	Annie Lajoie
Jeudi		11 janv. au 25 avril	AE2		

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

ACTION SANTÉ 50 ANS ET PLUS

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-Modéré

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Lundi	13 h à 14 h 15	8 janv. au 22 avril	CS1	165 \$	Annie Lajoie
Mardi	10 h à 11 h 15	9 janv. au 23 avril	CS2		
Mercredi	13 h à 14 h 15	10 janv. au 24 avril	CS3		
Jeudi	10 h à 11 h 15	11 janv. au 25 avril	CS4		

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

CARDIO-RYTHME

Danser au rythme de musiques entraînantes, de différentes origines, tout en ayant du plaisir, et ce, dans une ambiance chaleureuse.

Niveau Modéré-Avancé

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Mardi	18 h à 19 h	9 janv. au 23 avril	CR1	165 \$	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 Modéré-Avancé

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Lundi	13 h à 14 h	8 janv. au 22 avril	CM1	165 \$	Julie Vallée
Mercredi	9 h à 10 h	10 janv. au 24 avril	CM2		Carmen Rosa
	18 h à 19 h		CM3		
Jeudi	13 h à 14 h	11 janv. au 25 avril	CM4		Julie Vallée

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

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-Modéré

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Lundi	10 h à 11 h 15	8 janv. au 22 avril	CP1	165 \$	Julie Vallée
Mardi	10 h à 11 h 15	9 janv. au 23 avril	CP2		
Mercredi	10 h 15 à 11 h 30	10 janv. au 24 avril	CP3		
	13 h à 14 h 15		CP4		
Jeudi	10 h à 11 h 15	11 janv. au 25 avril	CP5		

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

REMISE EN FORME

Entraînement léger pour se remettre en forme après une période d'inactivité.

Niveau Débutant

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Mardi	13 h à 14 h 15	9 janv. au 23 avril	RF1	165 \$	Julie Vallée

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

VOLLEYBALL

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

Niveau Modéré

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Lundi	16 h à 18 h	8 janv. au 22 avril	VLB1	165 \$	Julie Vallée
Mardi		9 janv. au 23 avril	VLB2		
Mercredi	15 h 30 à 17 h 30	10 janv. au 24 avril	VLB3		
Jeudi		11 janv. au 25 avril	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.

INSCRIPTION : Par courriel à info@kinik.ca ou par la poste au 650, boul. du Fort-Saint-Louis, local 18, Boucherville, QC, J4B 1S9, du 1^{er} décembre au 8 janvier et du 1^{er} mars au 8 avril.

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	ANIMATION
Lundi	8 janv. au 25 mars	01	Janv. à mars 110 \$ Avril à mai 80 \$	Alex Bernier-Côté
	8 avril au 27 mai			
Mardi	9 janv. au 26 mars	02		Julie Graham
	9 avril au 28 mai			
Mercredi	10 janv. au 27 mars	03		Julie Graham
	10 avril au 29 mai			
Jeudi	10 h 15 à 11 h 15	04		Dominique Laflamme
	13 h à 14 h	05		
	10 h 15 à 11 h 15	04		
	13 h à 14 h	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	ANIMATION
Jeudi	11 janv. au 28 mars	09	Janv. à mars 110 \$	Dominique Laflamme
	11 avril au 30 mai		Avril à mai 80 \$	

Lieu : Salle paroissiale Sainte-Famille

STRETCHING-TONUS

Exercices d'étirement 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	ANIMATION
Mardi	9 janv. au 26 mars	06	110 \$	Alex Bernier-Côté
	9 avril au 28 mai		80 \$	
Jeudi	11 janv. au 28 mars	07	110 \$	Dominique Laflamme
	11 avril au 30 mai		80 \$	

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	9 janv. au 26 mars	09	110 \$
	9 avril au 28 mai		80 \$
Mercredi	9 janv. au 26 mars	10	110 \$
	9 avril au 28 mai		80 \$
Jeudi	10 janv. au 27 mars	11	110 \$
	11 avril au 30 mai		80 \$
	11 janv. au 28 mars		12

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

HIVER-PRINTEMPS 2024



EN LIGNE
SEULEMENT



DÈS LE 13 NOVEMBRE
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

553, rue St-Charles

MAISON DU BÉNÉVOLAT DE BOUCHERVILLE

11, rue Louis-H.-La Fontaine Nord