

BIEN VIEILLIR À BOUCHERVILLE

BIBLIOTHÈQUE MONTARVILLE-BOUCHER-DE LA BRUÈRE

501, chemin du Lac

CAFÉ CENTRE D'ART

536, boul. Marie-Victorin

CENTRE ADMINISTRATIF CLOVIS-LANGLOIS

500, rue de la Rivière-aux-Pins

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

MAISON DU BÉNÉVOLAT RONALD-BEAUPRÉ

11, rue Louis-H.-La Fontaine Nord

SALLE PAROISSIALE SAINTE-FAMILLE

560, boul. Marie-Victorin



Une programmation destinée
aux personnes de 50 ans et plus



MOT DU MAIRE

La Ville de Boucherville accorde une grande importance à la qualité de vie et à l'épanouissement de ses citoyens, en favorisant un milieu de vie qui encourage la participation active. C'est donc avec un enthousiasme renouvelé que je vous invite à parcourir cette édition automnale de la brochure *Bien vieillir à Boucherville*, votre référence pour une saison active et stimulante.

Afin de mieux répondre à vos besoins, nos outils de communication se modernisent. Le traditionnel programme de loisirs cède désormais la place au *Catalogue des activités de loisirs*, accessible en tout temps sur **boucherville.ca**. Je vous invite à surveiller la distribution du *Carnet culturel automne 2026* à la fin du mois d'août, qui présentera une programmation riche et variée. Je vous invite également à rester à l'affût de la programmation de la Journée internationale des aînés, qui se tiendra cet automne. Tous les détails vous seront communiqués très bientôt.

Enfin, nous célébrerons la 10^e édition du Triathlon-Duathlon de Boucherville, les 26 et 27 septembre prochains. La réussite de cet événement sportif d'envergure repose sur l'engagement de ses bénévoles. Pour assurer le succès de cette édition, l'organisation recherche 600 personnes prêtes à s'impliquer. Ce rendez-vous rassembleur ne se limite pas aux performances sportives; il constitue un levier financier majeur pour quatre organismes de bienfaisance de Boucherville : le Centre de répit-dépannage Aux Quatre Poches, la Maison de soins palliatifs Source Bleue, la Fondation Jeanne-Crevier et le Comité d'entraide de Boucherville. Les dons amassés permettront à ces organismes de poursuivre leur mission et d'améliorer concrètement le bien-être de leurs bénéficiaires. L'implication des bénévoles est donc essentielle, car sans eux, cet événement ne pourrait avoir lieu. J'invite ceux et celles qui souhaitent s'impliquer à visiter le site **boucherville.ca/triathlon** pour accéder à la plateforme d'inscription.

Au plaisir de vous croiser lors de nos nombreuses activités automnales!

Jean Martel
Maire

TABLE DES MATIÈRES

HORAIRE ET POINTS DE SERVICE, CARTE ACCÈS-BOUCHERVILLE

6

CONFÉRENCES

7

ÉVÉNEMENTS

9

ACTIVITÉS

ART TEXTILE	21, 22, 23, 28 29, 41	FORMATIONS EN INFORMATIQUE	15, 33, 34
ATELIERS ARTISTIQUES	23, 28, 29	GÉNÉALOGIE	44
ATELIERS D'ÉCRITURE	33, 44	GROUPE DE MUSIQUE	31
ATELIER DE RÉPARATION	19	GROUPE ENTRAIDE	19, 20
ATELIERS THÉRAPEUTIQUES	27, 28	JEUX DE CARTES	30, 31
BILLARD	24	JEUX DE SOCIÉTÉ	18, 30, 31
BINGO	29	MARCHE	19, 24
BRIDGE	14, 15, 29	MISE EN FORME AQUATIQUE	10, 16, 20, 24
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE	11, 12, 13, 25 41, 42	PÉTANQUE ATOUT	25
CHORALE	32	PICKLEBALL INTÉRIEUR	26
CONFÉRENCES ET COURS SCIENCE, HISTOIRE, ART ET CULTURE	44, 45, 46	QUILLES	16, 25
CUISINE	19, 32	SORTIES, SPECTACLES ET CINÉMA	17, 18, 35, 36, 37 38, 39, 40, 41
DANSE EN LIGNE	16, 25, 43	TAI-CHI	17, 26
DÎNER SOCIAL	43	THÉÂTRE	32
DISCUSSION ET PARTAGE	32	VOLLEYBALL	13, 42
ESPAGNOL	15	YOGA	17, 26



ORGANISMES ACCRÉDITÉS

ACTION SANTÉ 50 ANS ET PLUS	11
ASSOCIATION DES JOUEURS DE BRIDGE DE BOUCHERVILLE	14
CARREFOUR DES AÎNÉS DE BOUCHERVILLE	14
CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE BOUCHERVILLE	18
CERCLE DE FERMÎÈRES BOUCHERVILLE	20
CLUB FADOQ DE BOUCHERVILLE	24
COUVIGE DES DENTELLIÈRES DE BOUCHERVILLE	41
ENTR'AÎNÉS ACTIFS	41
LUNCH CLUB	43
PASSEPORT LOISIRS	43
SOCIÉTÉ D'HISTOIRE DES ÎLES-PERCÉES	44
SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE ET D'ÉCOLOGIE DE BOUCHERVILLE	7
UNIVERSITÉ DU TROISIÈME ÂGE	44

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

Jours fériés : Réception fermée

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 jeudi : 10 h à 16 h 30

Samedi et dimanche : 10 h à 16 h 30

Jours fériés : Réception fermée

Période estivale : Fermée jusqu'au 7 septembre

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)	12,25 \$
Carte individuelle 65 ans et plus (valide 4 ans)	15,25 \$
Carte familiale (valide 2 ans)	27,50 \$
Remplacement d'une carte perdue	5,50 \$

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

CONFÉRENCES

LES RESSOURCES POUR PERSONNES ÂÎNÉES : ORGANISMES, CLSC... COMMENT Y VOIR PLUS CLAIR ?

18 septembre, 14 h à 16 h

Centre d'action bénévole de Boucherville

Cette conférence vise à vous outiller et à vous orienter vers les ressources appropriées, advenant qu'un événement ou que des difficultés viennent perturber votre vie.

Par Stéphanie Sénésac

LIEU : Maison du bénévolat Ronald-Beaupré

COÛT : Gratuit

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS :

Inscription obligatoire au plus tard le 14 septembre par téléphone ou par courriel. Stéphanie Sénésac, 450 655-9081 p. 228 agent.milieu.vie@cabboucherville.ca cabboucherville.ca

BOUCHERVILLE DU VILLAGE SEIGNEURIAL AU VILLAGE DU 21^e SIÈCLE

30 septembre, 19 h 30

Société d'histoire des Îles-Percées

Cette conférence expliquera l'évolution du village de Boucherville au fil du temps. Elle tentera de démontrer comment le village a su affronter des événements difficiles ainsi que des influences divergentes, tout en préservant son identité historique et sa vie communautaire.

Par Florence Junca Adenot

LIEU : Centre administratif Clovis-Langlois, salle Pierre-Viger

COÛT : Gratuit (membre), 10 \$ (non-membre)

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS :

Sur place, avant le début de la conférence.

Monique L'Hérault
ship.boucherville@outlook.com
histoireboucherville.org

30^e ANNIVERSAIRE DE LA SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE ET D'ÉCOLOGIE DE BOUCHERVILLE (SOCHEB) – CONFÉRENCIER SURPRISE !

16 septembre, 18 h à 21 h

Société d'horticulture et d'écologie de Boucherville

La soirée débutera par un événement festif soulignant le 30^e anniversaire de la SOCHEB. L'événement sera suivi par notre conférence surprise à 19 h 30.

Avant le début de la conférence, présentez-vous à l'entrée de la verrière.

Bienvenue à tous !

LIEU : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, salle B-C

COÛT : Gratuit (membre), 7 \$ (non-membre)

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS :

Liliane Dutil, 450 641-8362
socheb_boucherville@yahoo.ca
fsheq.com/societe-1538

**LES SAISONS D'ELSIE AUX JARDINS
DE MÉTIS 1926-2026**

21 octobre, 19 h 30 à 21 h

*Société d'horticulture et d'écologie
de Boucherville*

À l'occasion du 100^e anniversaire de ses jardins
à Grand-Métis situés aux portes de la Gaspésie,
nous vous présentons une édition spéciale
de notre conférence racontant la vie et l'œuvre
d'Elsie Reford.

Par Hélène Jasmin, auteure et conférencière

LIEU : Centre multifonctionnel
Francine-Gadbois, salle A
COÛT : Gratuit (membre), 7 \$ (non-membre)
INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS :
Liliane Dutil, 450 641-8362
socheb_boucherville@yahoo.ca
fsheq.com/societe-1538

**CHARLES LEMOYNE, UNE FAMILLE
D'EXCEPTION EN FRANCE
ET EN NOUVELLE-FRANCE**

28 octobre, 19 h 30

Société d'histoire des Îles-Percées

Marcel Fournier, auteur et généalogiste émérite,
nous présentera Charles Lemoyne, ce personnage
historique qui a marqué l'histoire de la Nouvelle-
France. Il aura donné le ton à sa lignée à titre
d'interprète, de négociant prospère et de seigneur
de Longueuil.

Par Marcel Fournier

LIEU : Centre administratif Clovis-Langlois,
salle Pierre-Viger
COÛT : Gratuit (membre), 10 \$ (non-membre)
INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS :
Sur place, avant le début de la conférence.
Monique L'Hérault
ship.boucherville@outlook.com
histoireboucherville.org

**CONNAÎTRE NOS VARIÉTÉS DE POMMES,
LES BIENFAITS POUR LA SANTÉ
ET DÉGUSTATION**

18 novembre, 19 h 30 à 21 h

*Société d'horticulture et d'écologie
de Boucherville*

Nous parlerons de l'importance de connaître
les variétés de pommes cultivées ici, des avantages
pour la santé et de comment les utiliser.
Nous découvrirons aussi les produits faits
avec des pommes.

*Par Rosalie et Thomas Charbonneau,
conseillers au Verger de la Savane*

LIEU : Centre multifonctionnel
Francine-Gadbois, salle A
COÛT : Gratuit (membre), 7 \$ (non-membre)
INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS :
Liliane Dutil, 450 641-8362
socheb_boucherville@yahoo.ca
fsheq.com/societe-1538

rites funéraires 2^e PARTIE

25 novembre, 19 h 30

Société d'histoire des Îles-Percées

Charnier et mausolée, deuil et mode féminine,
crémation, exhumation et autres sujets tout aussi
joyeux ! Que reste-t-il de la vie d'une personne,
de sa carrière : une croix de bois, une peluche
ou un simple patronyme et quelques dates ?
Cette conférence fait suite à « Corbillard,
croquemort et funérailles, vol de dépouilles
et quoi encore ? » présentée au printemps dernier.

Par Denyse Beaugrand-Champagne

LIEU : Centre administratif Clovis-Langlois,
salle Pierre-Viger
COÛT : Gratuit (membre), 10 \$ (non-membre)
INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS :
Sur place, avant le début de la conférence.
Monique L'Hérault
ship.boucherville@outlook.com
histoireboucherville.org

ÉVÉNEMENTS

CABBARET DES AÎNÉS

Dates et heure :
consultez le cabboucherville.ca

Centre d'action bénévole de Boucherville

Le CABBaret des aînés s'adresse exclusivement
aux Bouchervillois de 65 ans et plus. Organisé
par le Centre d'action bénévole de Boucherville,
cette activité vise à offrir un après-midi de
divertissement en assistant à un spectacle
d'artistes invités. C'est également un moment
propice aux échanges et aux rencontres
entre aînés.

LIEU : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois
COÛT : Gratuit
INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS :
Inscription 3 semaines avant l'événement,
en ligne ou par téléphone.
Daniel Renaud, 450 655-9081 option 3
cabbaretdesaines@cabb.ca
cabboucherville.ca

COLLECTE DE SANG

16 octobre, 13 h 30

Carrefour des aînés de Boucherville

LIEU : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois
COÛT : Gratuit
INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS :
Date limite : 15 octobre
Liane Périgny, 450 655-7657
lianepérigny@videotron.ca

JOURNÉES PORTES OUVERTES

8 au 11 septembre

Entr'Aînés Actifs

Vous songez à vous remettre en forme ?
Venez vous familiariser avec un de nos cours :
conditionnement physique, stretching-tonus
et posture-équilibre-stabilité. Tous nos cours
sont animés par des kinésiologues diplômés.
Consultez la grille horaire dans la section
Activités d'Entr'Aînés Actifs.

LIEU : Salle paroissiale Sainte-Famille
COÛT : Gratuit, entrée libre
INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS :
Kinik, 450 500-0769
eactifscours@gmail.com
entraînésactifs.wixsite.com/boucherville



ACTIVITÉS



VILLE DE BOUCHERVILLE

NATATION ADAPTÉE 50 ANS ET PLUS

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 19 août, 19 h, pour les résidents, et à compter du 25 août, 19 h, pour les non-résidents.

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Lundi	9 h 45 à 10 h 40	14 sept. au 7 déc.	50-11	112 \$
Jeudi		16 sept. au 17 déc. (Congé le 24 sept.)	50-12	

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



ACTION SANTÉ 50 ANS ET PLUS

Organisme qui offre, depuis plus de 35 ans, divers cours de conditionnement physique conçus pour les 50 ans et plus.

INSCRIPTION : Jusqu'au 31 août. 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 : actionsante50@hotmail.com

Renseignements : Julie Vallée, 514 649-0833, lundi au jeudi, 9 h à 17 h, actionsante50@hotmail.com, actionsante50.com

AÉROBIE SANS SAUT

Formule dynamique qui vous incite à bouger grâce à ses routines chorégraphiées et sa musique entraînante, tout en sollicitant votre cardio et votre coordination. Ce segment est suivi d'exercices de musculation et d'une brève période d'étirements.

NIVEAU	HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Intermédiaire-avancé	Mardi	13 h à 14 h	1 ^{er} sept. au 17 nov.	AE1	155 \$	Annie Lajoie
	Jeudi		3 sept. au 19 nov.	AE1		

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

CARDIO-RYTHME

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

NIVEAU	HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Intermédiaire-avancé	Mardi	18 h à 19 h	1 ^{er} sept. au 17 nov.	CR1	155 \$	Carmen-Rosa

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

ACTION SANTÉ 50 ANS ET PLUS

CARDIO-STRETCHING

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

NIVEAU	HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Débutant-intermédiaire	Lundi	13 h à 14 h 15	31 août au 23 nov.	CS1	155 \$	Annie Lajoie
	Mardi	10 h à 11 h 15	1 ^{er} sept. au 17 nov.	CS2		
	Mercredi	13 h à 14 h 15	2 sept. au 18 nov.	CS3		
	Jeudi	10 h à 11 h 15	3 sept. au 19 nov.	CS4		

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

CŒUR ET MUSCLES

Ce cours cible davantage les gens en bonne condition physique qui désirent améliorer leur santé cardiovasculaire ainsi que leur tonus musculaire.

NIVEAU	HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Intermédiaire-avancé	Lundi	13 h à 14 h	31 août au 23 nov.	CM1	155 \$	Julie Vallée
	Mercredi	9 h à 10 h	2 sept. au 18 nov.	CM2		Carmen-Rosa
		18 h à 19 h		CM3		
	Jeudi	13 h à 14 h	3 sept. au 19 nov.	CM4		Julie Vallée

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Notre cours phare est conçu comme un ensemble de pratiques corporelles visant à maintenir ou à améliorer votre coordination physique. Les exercices proposés englobent l’endurance, la coordination, l’équilibre et la souplesse.

NIVEAU	HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Débutant-intermédiaire	Lundi	10 h à 11 h 15	31 août au 23 nov.	CP1	155 \$	Julie Vallée
	Mardi	10 h à 11 h 15	1 ^{er} sept. au 17 nov.	CP2		
	Mercredi	10 h 15 à 11 h 30	2 sept. au 18 nov.	CP3		
		13 h à 14 h 15		CP4		
	Jeudi	10 h à 11 h 15	3 sept. au 19 nov.	CP5		

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

GYROKINESIS®

Méthode conçue pour tous, et ce, peu importe la condition physique. Inspirés du yoga, du tai-chi et du Qi gong, les exercices se pratiquent majoritairement en position assise. Au fil des séances, améliorez votre souplesse et votre tonicité.

NIVEAU	HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Débutant	Mardi	13 h à 14 h 15	1 ^{er} sept. au 17 nov.	GR2	155 \$	Chantal Boulanger
	Mercredi	10 h 15 à 11 h 30	2 sept. au 18 nov.	GR1		

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

REMISE EN FORME

Formule douce ciblant des exercices légers et adaptés pour retrouver graduellement plus de force, d’équilibre et une meilleure mobilité.

NIVEAU	HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Débutant	Mardi	13 h à 14 h 15	1 ^{er} sept. au 17 nov.	RF1	155 \$	Julie Vallée

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

VOLLEYBALL

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

NIVEAU	HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Intermédiaire	Lundi	15 h 30 à 17 h 30	31 août au 23 nov.	VLB1	155 \$	Annie Lajoie Julie Vallée
Récréatif	Mardi		1 ^{er} sept. au 17 nov.	VLB2		
Intermédiaire	Mercredi		2 sept. au 18 nov.	VLB3		
Récréatif	Jeudi		3 sept. au 19 nov.	VLB4		

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois



ASSOCIATION DES JOUEURS DE BRIDGE

L'organisme est affilié à Bridge Montréal et à l'American Contract Bridge League (ACBL). Les résultats des parties sont disponibles au bridgemontreal.ca.

BRIDGE DUPLICATA

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 et un arbitre.

INSCRIPTION : À l'année lors des séances au Centre communautaire Saint-Louis.

HORAIRE		DATES	COÛT
Lundi	19 h à 22 h	À l'année	Membre : 4 \$ Non-membre : 6 \$
Mardi	13 h à 16 h	1 ^{er} sept. au 22 déc.	
Vendredi		4 sept. au 18 déc.	

Préalable : Savoir jouer au bridge. • **Lieu :** Centre communautaire Saint-Louis
Renseignements : Gilberte Dupont, 514 247-2613, bridge.ajbb@gmail.com, bridgeboucherville.com

CARREFOUR DES AÎNÉS DE BOUCHERVILLE

Organisme qui a pour mission de favoriser le bien-être de ses membres 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 mercredi, de 13 h à 15 h. La carte de membre du Carrefour des aînés de Boucherville (25 \$) est requise pour l'inscription.

INSCRIPTION SPÉCIALE : Centre aquatique Laurie-Eve-Cormier (2^e étage).
Mardi le 18 août, priorité aux cours : yoga sur chaise, tai-chi, danse, espagnol, iPad et bridge.
Mercredi 19 août, priorité aux cours : aquaforme, tai-chi, danse, espagnol, iPad et bridge.
Renseignements : 450 449-8103, carrefourdesainesboucherville@gmail.com, carrefourdesainesboucherville.ca



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	ANIMATION
Débutant	Lundi	13 h à 16 h	21 sept. au 14 déc.	125 \$	Élizabeth Wafer
	Mardi	19 h à 22 h	22 sept. au 15 déc.		
Perfectionnement	Mercredi	13 h à 16 h	23 sept. au 16 déc.		

Note : Le manuel est inclus. • **Chèque à l'ordre de :** Élizabeth Wafer
Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois
Renseignements : Élizabeth Wafer, 450 652-5516, elizabethwafer@videotron.ca ou Jerry Touzel, 514 607-5055, tresorcarrefour@outlook.com



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 par le professeur.

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Jeudi	12 h 30 à 16 h	3 sept. au 17 déc.	4 \$ / séance	Élizabeth Wafer

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois
Renseignements : Élizabeth Wafer, 450 652-5516, elizabethwafer@videotron.ca ou Jerry Touzel, 514 607-5055, tresorcarrefour@outlook.com



ESPAGNOL

Cours d'espagnol.

NIVEAU	HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Débutant	Lundi	13 h à 15 h	14 sept. au 7 déc.	130 \$	Rosa Bellatrix Aladro
Espagnol 1		15 h à 17 h			
Espagnol 2	Mardi	13 h à 15 h	8 sept. au 24 nov.		
Espagnol 3		15 h à 17 h			
Espagnol 4	Mercredi	13 h à 15 h	9 sept. au 25 nov.		
Conversation		15 h à 17 h			

Chèque à l'ordre de : Rosa Bellatrix Aladro
Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois
Renseignements : Rosa Bellatrix Aladro, 450 449-0882 ou Andrée Bastien, 514 979-3052, andreebastien7@gmail.com



FORMATION IPAD

La formation s'adresse aux participants ayant pas ou peu d'expérience avec une tablette (niveau 1) ainsi qu'aux participants qui ont l'habitude d'utiliser une tablette (niveau 2).

NIVEAU	HORAIRE		DATES	COÛT
Niveau 1	Jeudi	9 h 30 à 12 h	17 sept. au 3 déc.	À déterminer
Niveau 2		13 h à 15 h 30		

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois
Renseignements : Nikol Lemay, 450 655-9884, nikolemay@hotmail.fr

CARREFOUR DES AÎNÉS DE BOUCHERVILLE

AQUAFORME

Exercices rythmés aérobiques sous la direction des moniteurs.

HORAIRE		DATES	COÛT
Lundi	13 h 15 à 14 h 10	14 sept. au 7 déc.	112 \$
Mardi	10 h 45 à 11 h 40	15 sept. au 8 déc.	
Mercredi	13 h 15 à 14 h 10	16 sept. au 9 déc.	

Préalable : Être capable de se déplacer dans la partie peu profonde.
Payable par : Chèque, carte de débit ou crédit
Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier
Renseignements : Nikol Lemay, 450 655-9884, nikolemay@hotmail.fr

M DANSE EN LIGNE

Cours de danse en ligne.

NIVEAU	HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Intermédiaire-avancé	Mardi	19 h à 21 h	8 sept. au 1 ^{er} déc.	108 \$	Michelle Houde
Débutant	Jeudi	14 h 25 à 15 h 25	10 sept. au 26 nov.		
Débutant 2		15 h 30 à 16 h 30	10 sept. au 26 nov.		
Intermédiaire-avancé	Vendredi	13 h 30 à 15 h 30	11 sept. au 27 nov.		

Note : Il y aura des pratiques les samedis 17 octobre et 28 novembre de 13 h à 15 h.
Chèque à l'ordre de : Michelle Houde
Lieux : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois (jeudi et vendredi), Cercle social Pierre-Boucher (mardi)
Renseignements : Michelle Houde, 450 652-6945 ou Nikol Lemay, 450 655-9884, nikolemay@hotmail.fr

M QUILLES

Huit équipes en compétition amicale avec d'autres membres.

HORAIRE	DATES	COÛT
Jeudi	13 h	20 \$/semaine 17 \$ pour les substituts

Lieu : Salon de quilles Volta
Renseignements : Monique Massé, 450 906-1767, mmace2020@gmail.com

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	14 sept. au 7 déc.	40 \$	Charline Leblanc
Avancé		10 h 15 à 11 h 15			
Débutant	Mardi	9 h à 10 h	15 sept. au 8 déc.		
Intermédiaire		10 h 15 à 11 h 15			

Chèque à l'ordre de : Charline Leblanc • **Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois
Renseignements : Charline Leblanc, 514 929-3365, leblanc.guilbault@videotron.ca ou Madeleine Choquette, 514 891-8810, madeleinechoquette@hotmail.com

M YOGA SUR CHAISE

Ce cours comprend des exercices d'étirement et de respiration augmentant l'équilibre, la coordination, la souplesse, la concentration ainsi qu'un travail en douceur sur les articulations. En collaboration avec le Centre de yoga Boucherville.

HORAIRE		DATES	COÛT
Lundi	11 h à 12 h	21 sept. au 30 nov.	110 \$
	12 h 15 à 13 h 15		
	13 h 30 à 14 h 30		

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois
Renseignements : Madeleine Choquette, 514 891-8810, madeleinechoquette@hotmail.com

SORTIES, EXCURSIONS ET VOYAGE

M CINÉMA

Sortie au cinéma de Beloeil, en minibus.

HORAIRE	DATES
Mercredi	9 sept., 14 oct., 11 nov., 9 déc.

Lieu : Cinéma RGFM, 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	6 déc.	Un Noël pas comme les autres À déterminer

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois
Renseignements : Nikol Lemay, 450 655-9884, nikolemay@hotmail.fr



CARREFOUR DES AÎNÉS DE BOUCHERVILLE

SORTIES, EXCURSIONS ET VOYAGE

M UNE VIRÉE AU MUSÉE ET AU VILLAGE DE WAKEFIELD

Visitez le Musée canadien de l’histoire (170 ans d’exposition), puis savourez un dîner au Château Laurier. En après-midi, découvrez le village de Wakefield en Outaouais avec une visite guidée et du temps libre sur place.

HORAIRE	DATE	COÛT
À déterminer	7 oct.	219 \$ (Transport, visites, dîner et pourboire inclus)

Lieu : Le départ se fait à partir du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois.
Renseignements : Jocelyne Massé, 450 449-8103, 514 668-6369, massjocelyne@gmail.com

M UN NOËL SPECTACULAIRE AVEC LES PAINCHAUD À QUÉBEC

Spectacle festif avec la famille Painchaud. Profitez d’un souper avant le spectacle, suivi d’une nuitée à l’hôtel. Le lendemain, visitez le Marché de Noël allemand de Québec et savourez un dîner dans la région.

HORAIRE	DATE	COÛT
À déterminer	26 et 27 nov.	489 \$ (Transport, spectacle, nuitée, trois repas et pourboire inclus)

Lieu : Le départ se fait à partir du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois.
Renseignements : Jocelyne Massé, 450 449-8103, 514 668-6369, massjocelyne@gmail.com

CENTRE D’ACTION BÉNÉVOLE DE BOUCHERVILLE

Sa mission est de promouvoir et de développer l’action bénévole et communautaire. Il offre également du soutien et fait du référencement quel que soit le besoin des personnes âgées de 50 ans et plus.

INSCRIPTION : cabboucherville.ca/nos-services/services-alimentaires

APRÈS-MIDI JEUX DE SOCIÉTÉ

Le CABB invite les Bouchervillois(es) de 50 ans et plus à venir jouer à divers jeux de société.

HORAIRE	DATES	COÛT
Jeudi	Consultez le site Web pour connaître l’horaire et les dates.	Gratuit

Note : Inscription une semaine avant l’activité, par téléphone au 450 655-9081 poste 231.
Lieu : Maison du bénévolat Ronald-Beaupré
Renseignements : Marwene Bouhawl, 450 655-9081, poste 254, communications@cabboucherville.ca, cabboucherville.ca

JEUX ET CUISINE, ACTIVITÉ INTERGÉNÉRATIONNELLE

Activité qui rassemble différentes générations autour de la cuisine, du jeu ou de projets communs.

HORAIRE	DATES	COÛT
Jeudi	Consultez le site Web pour connaître l’horaire et les dates.	Gratuit

Note : L’inscription se termine une semaine avant l’activité. Les enfants doivent avoir 7 ans et plus, mesurer un minimum de 36 pouces (91 cm) et être accompagnés d’un parent ou d’un grand-parent.
Lieu : Maison du bénévolat Ronald-Beaupré
Renseignements : Marwene Bouhawl, 450 655-9081, poste 254, communications@cabboucherville.ca, cabboucherville.ca

CLUB DE MARCHÉ

Activité destinée aux proches aidants qui a lieu une fois par mois, et offre une occasion de prendre une pause bien méritée dans votre quotidien.

HORAIRE	DATES	COÛT
Mardi	13 h 30 à 15 h	11 août, 8 sept., 13 oct. Gratuit

Note : Inscription obligatoire par téléphone, par courriel ou sur le site Web.
Lieu : Maison du bénévolat Ronald-Beaupré • **Renseignements :** Kevin Bouchard, 450 655-9081, poste 226, agent.prochesaidants@cabboucherville.ca, cabboucherville.ca

ATELIER DE RÉPARATION RAFISTOUT

Service de réparation de petits appareils électroniques, électriques ou autres objets divers.

HORAIRE	DATES	COÛT
Dimanche	11 h à 16 h	Contribution volontaire ou achat de pièce précise pour la réparation.
	27 sept.	
	25 oct.	
	29 nov.	

Note : Ouvert à tous, sans rendez-vous. • **Lieu :** Maison du bénévolat Ronald-Beaupré
Renseignements : Marwene Bouhawl, 450 655-9081, poste 254, communications@cabboucherville.ca, cabboucherville.ca

ATELIER DE FORMATION SUR LE DEUIL ET LA POST-AIDANCE

À travers des échanges, des réflexions et des outils, cet atelier vous invite à mieux comprendre les émotions vécues pendant le deuil et la post-aidance.

HORAIRE	DATES	COÛT
Jeudi	9 h 30 à 12 h	1 ^{er} oct. 8 oct. Gratuit

Note : Inscription obligatoire par téléphone, courriel ou sur le site Web. Les personnes inscrites doivent s’engager à participer aux deux rencontres. • **Lieu :** Maison du bénévolat Ronald-Beaupré
Renseignements : Kevin Bouchard, 450 655-9081, poste 226, agent.prochesaidants@cabboucherville.ca, cabboucherville.ca

CENTRE D’ACTION BÉNÉVOLE DE BOUCHERVILLE

GROUPE D’ENTRAIDE POST-AIDANCE

Le groupe est un espace confidentiel où les participants peuvent échanger avec des personnes traversant une réalité similaire. Les discussions sont animées par un intervenant.

HORAIRE		DATES	COÛT
Jeudi	9 h 30 à 11 h 30	20 août, 17 sept., 15 oct.	Gratuit

Note : Inscription obligatoire par téléphone, courriel ou sur le site Web.
Lieu : Maison du bénévolat Ronald-Beaupré
Renseignements : Kevin Bouchard, 450 655-9081, poste 226, agent.prochesaidants@cabboucherville.ca, cabboucherville.ca

GROUPE D’ENTRAIDE POUR PERSONNES PROCHES AIDANTES

Le groupe est un espace confidentiel où les participants peuvent échanger sur leur vécu et partager leurs émotions. Les discussions sont encadrées par un intervenant.

HORAIRE		DATES	COÛT
Vendredi	13 h 30 à 15 h 30	4 sept., 2 oct.	Gratuit

Note : Inscription obligatoire par téléphone, courriel ou sur le site Web.
Lieu : Maison du bénévolat Ronald-Beaupré
Renseignements : Kevin Bouchard, 450 655-9081, poste 226, agent.prochesaidants@cabboucherville.ca, cabboucherville.ca

CERCLE DE FERMÎÈRES

L’organisme regroupe environ 120 membres. 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.

PARTICIPATION AUX ATELIERS : Vous devez être membre du Cercle de Fermières et contacter la personne responsable de l’activité qui vous intéresse.

INSCRIPTION AUX COURS : À partir du 8 septembre, de 10 h à 16 h. Pour vous inscrire, contactez directement les responsables identifiés dans la portion Renseignements de chaque cours. L’adhésion au Cercle de Fermières n’est pas requise.

AQUAFORME

Exercices exécutés sur musique, visant à améliorer les capacités musculaires et cardiovasculaires.

HORAIRE		DATES	COÛT
Mercredi	9 h 45 à 10 h 40	16 sept. au 9 déc.	112 \$

Préalable : Être à l’aise dans l’eau.
Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier
Renseignements : Colette Michel, 450 655-6096, colette.houle@sympatico.ca

M ATELIER DE BRODERIE

Broder tout en faisant des rencontres amicales.

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Jeudi	9 h à 12 h	10 et 24 sept., 8 et 22 oct., 12 et 26 nov., 10 déc.	Gratuit	Lorraine Couture

Lieu : Café centre d’art
Renseignements : Francine Riopel, 514 378-4357

COURS DE BRODERIE

Exploration de la broderie tout en bonifiant nos vêtements et en signant nos oeuvres.

NIVEAU	HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Tous les niveaux	Mercredi	18 h 30 à 20 h 30	16 sept. au 18 nov.	95 \$ / membre 110 \$ / non-membre	Lorraine Couture

Matériel : Un t-shirt de couleur neutre sans motif, un cerceau de 6 pouces, des ciseaux de broderie et un crayon. Les aiguilles et les fils sont fournis.
Lieu : Café centre d’art
Renseignements : Lorraine Couture, 438 396-6119

M ATELIER DE COURTEPOINTE

Confection d’une courtepointe.

TYPE DE COURTEPOINTE	HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Courtepointe communautaire	Mardi	9 h à 16 h	8 sept., 13 oct., 10 nov., 1 ^{er} déc.	Gratuit	Catherine Cherrier
Courtepointe régulière			15 sept., 20 oct., 17 nov., 8 déc.	Selon le projet	

Préalable : Avoir une connaissance de base. • **Lieu :** Centre Mgr-Poissant
Renseignements : Francine Riopel, 514 378-4357

COURS DE COURTEPOINTE

Apprentissage des techniques de base.

NIVEAU	HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Débutant	Vendredi	9 h à 12 h	25 sept., 9 et 23 oct., 6 et 20 nov.	95 \$ / membre 110 \$ / non-membre	Catherine Cherrier
Intermédiaire*			2 oct., 16 et 30 oct., 13 et 27 nov.		

***Préalable :** Avoir complété le niveau débutant. • **Lieu :** Centre Mgr-Poissant
Renseignements : Catherine Cherrier, 514 884-2835

CERCLE DE FERMÎÈRES

M

ATELIER DE COUTURE

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

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Vendredi	9 h à 16 h	11 et 18 sept., 4 et 18 déc.	Gratuit	Sylvia Lamarre
	13 h 30 à 16 h	2, 16 et 30 oct., 6 nov.		

Préalables : Avoir des notions de base. Avoir sa machine à coudre et savoir l’utiliser. • **Lieu :** Centre Mgr-Poissant
Renseignements : Francine Riopel, 514 378-4357

M

ATELIER COUDRE POUR SOI

Atelier de couture commun et dirigé, le tout dans une ambiance conviviale.

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Vendredi	9 h à 16 h	11 sept.	Selon le projet	Solange Chrétien
	9 h à 12 h	25 sept., 9 et 23 oct., 13 et 27 nov.		
	9 h à 16 h	11 et 15 déc.		

Préalables : Avoir les notions de base. Posséder sa propre machine et savoir comment l’utiliser.
Lieu : Café centre d’art (atelier de 9 h à 12 h), Centre Mgr-Poissant (ateliers de 9 h à 16 h)
Renseignements : Francine Riopel, 514 378-4357

M

ATELIER DE TISSAGE

Pratique de l’art du tissage sur un métier.

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Lundi au dimanche	8 h 30 à 22 h	8 sept. au 22 déc.	Selon le projet	Nathalie Ferron

Préalable : Avoir suivi le cours de tissage de niveau débutant. • **Lieu :** Centre Mgr-Poissant
Renseignements : Francine Riopel, 514 378-4357

M

COURS DE TISSAGE

Cours théorique et pratique visant l’apprentissage des bases du tissage.

NIVEAU	HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Débutant	Mercredi	13 h 30 à 16 h	16 sept. au 17 déc.	150 \$	Nathalie Ferron

Note : Les cours sont d’une durée de trois semaines. • **Lieu :** Centre Mgr-Poissant
Renseignements : Nathalie Ferron, 514 941-4101

M

ATELIER DE FLÉCHÉ

Tressage traditionnel dans un climat amical.

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Mardi	9 h à 12 h	22 sept., 6 et 27 oct. 10 et 24 nov., 8 et 22 déc.	Selon le projet	Nathalie Ferron

Lieu : Café centre d’art • **Renseignements :** Francine Riopel, 514 378-4357

M

ATELIER DE TRICOT

Tricoter tout en partageant trucs et astuces.

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Mardi	13 h 30 à 16 h	29 sept., 27 oct., 24 nov., 22 déc.	Gratuit	Nathalie Laforest
Jeudi		24 sept., 8 oct., 12 nov., 10 déc.		

Lieu : Centre Mgr-Poissant • **Renseignements :** Francine Riopel, 514 378-4357

COURS DE TRICOT

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

NIVEAU	HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Débutant	Mercredi	10 h 30 à 12 h 30	23 sept. au 25 nov.	150 \$/ membre 165 \$/ non-membre	Sylvie Larochelle
Intermédiaire		13 h 30 à 16 h			

Lieu : Café centre d’art • **Renseignements :** Sylvie Larochelle, 438 394-1610

M

ATELIER DE PEINTURE

Peinture décorative.

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Lundi	9 h à 16 h	7 déc.	Selon le projet	Solange Chrétien
Mercredi	9 h à 12 h	9 sept.		
Jeudi	9 h à 16 h	17 sept., 1 ^{er} , 15 et 29 oct., 5 nov., 3 déc.		

Préalable : Avoir son matériel de peinture acrylique. • **Lieu :** Café centre d’art
Renseignements : Francine Riopel, 514 378-4357

M

ATELIERS VARIÉS

Participation à diverses activités, telles que le tricot, la broderie, la peinture, la couture ou autre.

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Mardi	9 h à 16 h	8 sept. au 22 déc.	Gratuit	Varie selon l’activité

Lieu : Centre Mgr-Poissant • **Renseignements :** Francine Riopel, 514 378-4357

CERCLE DE FERMÎÈRES

M ATELIER DE MARCHÉ ACTIVE

Marche en groupe optimisée sollicitant plusieurs groupes musculaires.

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Lundi	10 h à 11 h 15	28 sept., 26 oct., 30 nov.	Gratuit	Jacinthe Gagnon

Préalable : Avoir des vêtements et souliers adaptés à la température.
Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois
Renseignements : Francine Riopel, 514 378-4357



CLUB FADOQ DE BOUCHERVILLE

Organisme communautaire sans but lucratif qui rassemble les personnes de 50 ans et plus, en les accompagnant grâce à une offre variée d’activités culturelles, sportives et de loisirs.
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

M AQUAFORME

Exercices rythmés adaptés sous la direction des moniteurs.

HORAIRE		DATES	COÛT
Mardi	13 h 15 à 14 h 10	15 sept. au 8 déc.	112 \$
Jeudi	10 h 45 à 11 h 40	17 sept. au 17 déc. (Congé le 24 sept.)	

Chèque à l’ordre de : Ville de Boucherville
Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier
Renseignements : Gisèle Bacon, 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 : Denis Archambault, 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
Jeudi	13 h à 16 h	17 sept. au 10 déc. (Relâche 15 oct.)	10 \$ / 1 h 15 \$ / 2 h (Payable à l’entrée)	Lynda Côté
Dimanche	13 h à 17 h	13 sept. au 6 déc. (Relâche 11 oct.)		

Lieux : Cercle social Pierre-Boucher (jeudi), Centre multifonctionnel Francine-Gadbois (dimanche)
Renseignements : 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	8 sept. au 17 nov. (10 séances)	100 \$	Geneviève Gauvreau

Lieu : À confirmer
Renseignements : Roger Haché, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

M PÉTANQUE ATOUT INTÉRIEURE

La pétanque atout est une variante ludique de la pétanque traditionnelle. C’est un jeu d’équipe qui maintien l’équilibre et demande de la précision.

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Jeudi	18 h à 21 h	10 sept. au 17 déc.	Gratuit	Serge Valade et Jean Dorion

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher
Renseignements : Denis Archambault, 450 655-5014, fadoqboucherville@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	24 août au 26 avril	22 \$ / partie
Jeudi	15 h 15 à 18 h 15	27 août au 29 avril	

Lieu : Salon de quilles Volta
Renseignements : Denis Archambault, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

CLUB FADOQ DE BOUCHERVILLE

M PICKLEBALL INTÉRIEUR

Jouer au pickleball vous permet de travailler votre équilibre, votre agilité, vos réflexes et votre coordination œil-main sans imposer de contraintes excessives à votre corps. C’est un jeu qui convient aux joueurs de tous âges et de tous niveaux. Les règles du pickleball sont simples.

Note : Le Club FADOQ de Boucherville offre une activité de pickleball très en demande, et les places sont actuellement limitées. Nous sommes à la recherche de nouvelles plages horaires. Nous vous invitons à vous inscrire sur notre liste d’attente.
Lieu : Sani Sport de Boucherville
Renseignements : Claire Desbiens, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

M TAI-CHI

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

NIVEAU	HORAIRE		DATE	COÛT	ANIMATION
Intermédiaire <i>Style traditionnel</i>	Lundi	9 h 30 à 10 h 30	14 sept. au 7 déc. (Relâche 12 oct.)	40 \$	André Poulin
Avancé <i>Style traditionnel</i>		10 h 45 à 11 h 45			

Préalable : Connaître les 108 enchaînements.
Lieu : Cercle social Pierre-Boucher
Renseignements : Lorraine DeGuise ou Françoise Boulanger, 450 655-5014, 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
Mardi	12 h à 13 h	22 sept. au 8 déc.	130 \$
Jeudi	13 h 45 à 14 h 45	24 sept. au 10 déc.	
	15 h à 16 h		
Vendredi	10 h 30 à 11 h 30	25 sept. au 11 déc.	
	12 h à 13 h		

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois
Renseignements : Anne-Marie Cartier, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

ATELIERS THÉRAPEUTIQUES EN COLLABORATION AVEC KINIK

M ENTRAÎNEMENT SUPERVISÉ ET PROGRAMME D’EXERCICES POUR LA MAISON

Cet atelier vous propose différents exercices simples et adaptés pour maintenir la force musculaire et favoriser l’autonomie au quotidien.

HORAIRE		DATES	COÛT
Vendredi	9 h 30 à 10 h 30	12, 19 et 26 sept., 2 oct.	100 \$

Lieu : 650, boul. du Fort-Saint-Louis, local 18
Renseignements : Roger Haché, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

M DOULEURS AUX HANCHES ET BAS DU DOS

Cet atelier vous permettra de mieux comprendre l’anatomie du bassin et de la région lombaire, afin de développer une meilleure stabilité et un meilleur contrôle de vos mouvements au quotidien.

HORAIRE		DATES	COÛT
Lundi	13 h à 14 h	2, 9, 16 et 23 nov.	100 \$
Mardi		15, 22 et 29 sept., 6 oct.	

Lieu : 650, boul. du Fort-Saint-Louis, local 18
Renseignements : Anne-Marie Cartier, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

M DOULEUR AUX ÉPAULES

Cet atelier, animé par des kinésiologues, vous aidera à mieux comprendre le fonctionnement de l’épaule, de l’omoplate et des muscles afin de mieux identifier certaines douleurs.

HORAIRE		DATES	COÛT
Mercredi	11 h à 12 h	7, 14, 21 et 28 oct.	100 \$

Lieu : 650, boul. du Fort-Saint-Louis, local 18
Renseignements : Roger Haché, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

M DOULEUR AU COU

Cet atelier, animé par des kinésiologues, vous aidera à mieux comprendre le fonctionnement du cou, de la mâchoire et des épaules afin de mieux identifier certaines douleurs.

HORAIRE		DATES	COÛT
Lundi	13 h à 14 h	21 et 28 sept., 5 et 19 oct. (Congé 12 oct.)	100 \$

Lieu : 650, boul. du Fort-Saint-Louis, local 18
Renseignements : Roger Haché, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

CLUB FADOQ DE BOUCHERVILLE

ATELIERS THÉRAPEUTIQUES



ÉQUILIBRE

Niveau 1

Atelier animé par des kinésiologues, proposant des exercices simples et pratiques pour améliorer l'équilibre, renforcer la confiance dans les déplacements et réduire les risques de chute au quotidien.

Niveau 2

Cet atelier permettra de revoir et de pratiquer les exercices appris au cours de l'atelier du Niveau 1 tout en ajoutant de nouveaux défis adaptés à chacun. Les exercices seront un peu plus avancés afin d'améliorer davantage l'équilibre, la stabilité et la confiance dans différentes situations du quotidien.

NIVEAU	HORAIRE		DATES	COÛT
1	Vendredi	9 h 30 à 10 h 30	9, 16, 23 et 30 oct.	100 \$
2			13, 20 et 27 nov., 4 déc.	

Lieu : 650, boul. du Fort-Saint-Louis, local 18

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



EXERCICE ET MÉMOIRE

Cet atelier, animé par des kinésiologues, vous permettra de découvrir comment l'activité physique peut contribuer à la santé du cerveau, à la mémoire et à la concentration.

HORAIRE		DATES	COÛT
Mardi	10 h à 11 h	20 et 27 oct., 3 et 10 nov.	100 \$

Lieu : 650, boul. du Fort-Saint-Louis, local 18

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



ATELIER DE PEINTURE - COACHING ET CRÉATIVITÉ

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

NIVEAU	HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Intermédiaire	Jeudi	13 h à 16 h	17 sept. au 17 déc. (Bal des arts le samedi 3 octobre de 10 h à 16 h)	210 \$	Louise Godin

Préalable : Évaluation individuelle.

Lieu : À confirmer.

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



ATELIER DE PEINTURE - RÊVER DE PEINDRE

Atelier dirigé de peinture et de création qui s'adresse aux personnes qui souhaitent acquérir des techniques et des notions en peinture acrylique dans une approche « Apprendre en s'amusant ».

NIVEAU	HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Débutant	Mercredi	9 h à 11 h 30	16 sept. au 16 déc. (Bal des arts le samedi 3 octobre de 10 h à 16 h)	210 \$	Louise Godin
		13 h à 16 h			

Préalable : Évaluation individuelle.

Lieu : À confirmer.

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



TRICOT COMMUNAUTAIRE

Tricoter pour des causes sociales dans la détente et le rire.

HORAIRE		DATES	COÛT
Mercredi	13 h à 16 h	9 sept. au 16 déc. (Bal des arts le samedi 3 octobre de 10 h à 16 h)	Gratuit

Préalable : Savoir tricoter.

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher

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



BINGO

Après-midi récréatif, ambiance amicale et prix de présence.

HORAIRE		DATES	COÛT
Dimanche	13 h 30 à 17 h	6 sept., 4 oct., 1 ^{er} nov., 6 déc.	5 \$

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher

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



BRIDGE SOCIAL

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

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Vendredi	13 h à 16 h	4 sept. au 18 déc.	3 \$ / rencontre	Mario Clément Pierre Arpin

Préalable : Savoir jouer au bridge.

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher

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





CLUB FADOQ DE BOUCHERVILLE

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 : Denis Archambault, 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	ANIMATION
Mercredi	18 h 30 à 21 h	9 sept. au 16 déc.	Gratuit	Jean Dorion

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	10 sept. au 17 déc.	Gratuit	Jean Dorion

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher
Renseignements : Denis Archambault, 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	7 sept. au 21 déc.	Gratuit

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher
Renseignements : André Ouellet, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

M

JEUX DE SOCIÉTÉ

Les participants auront accès à différents jeux de société et jeux de cartes, favorisant le plaisir de se retrouver tout en encourageant la participation.

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Lundi	18 h 30 à 21 h	7 sept. au 21 déc.	Gratuit	À confirmer

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher
Renseignements : Denis Archambault, 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	14 h à 16 h	8 sept. au 15 déc.	Gratuit	Carmen Pellerin

Préalable : Apporter son jeu de scrabble.
Lieu : Cercle social Pierre-Boucher
Renseignements : Claire Desbiens, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

M

WHIST MILITAIRE

Jeu de cartes à levées. Un jeu d'équipe où les partenaires se font face. Prix remis aux gagnants et prix de présence. Pause collation et tirage moitié-moitié.

HORAIRE		DATES	COÛT
Dimanche	13 h à 17 h	27 sept., 25 oct., 29 nov.	5 \$

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher
Renseignements : 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 : Claire Desbiens, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

CLUB FADOQ DE BOUCHERVILLE

M TROUPE DE LA CHORALE LES VOIX D'OR

Chorale pour adultes avec un répertoire varié mettant en valeur les voix des choristes et les intérêts musicaux.

HORAIRE		DATES	COÛT
Lundi	14 h à 16 h	14 sept. au 14 déc. Représentation : samedi 19 déc. de 14 h à 15 h	100 \$

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher
Renseignements : Lyne Péloquin, 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 à 17 h	7 oct. au 21 mai	75 \$

Lieu : Café centre d'art
Renseignements : Nicole Milord, 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
Judi	8 h 30 à 12 h	10 sept. au 17 déc. aux deux semaines	Coûts partagés entre les participants

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher
Renseignements : Nicole Milord, 450 655-5014, 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	20 sept., 18 oct., 22 nov.	Gratuit

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher
Renseignements : 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

M J'ÉCRIS MA VIE - GROUPE 12

En collaboration avec l'Association J'écris ma vie (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	ANIMATION
Vendredi	9 h à 12 h	16 oct. au 4 juin aux deux semaines	30 \$ / 1 an ou 50 \$ / 2 ans Frais d'inscription à l'Association Frais d'atelier annuel : 50 \$ Matériel didactique : 30 \$	André Lemire

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher
Renseignements : Gisèle Bacon, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

M LA VIE, UN ROMAN

En collaboration avec l'Association J'écris ma vie (JMV), le club FADOQ de Boucherville propose un atelier pour manier la plume, esquisser des paysages avec des mots et tisser des intrigues captivantes.

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Mardi	13 h à 16 h	15 sept. au 4 mai aux deux semaines	30 \$ / 1 an ou 50 \$ / 2 ans Frais d'inscription à l'Association Frais d'atelier annuel : 50 \$ Matériel didactique : 30 \$	Raymonde Gosselin

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher • **Renseignements :** 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

FORMATIONS INFORMATIQUES

M IPHONE CELLULAIRE APPLE

Introduction pour une utilisation efficace des fonctions de base. S'adresse à de nouveaux utilisateurs.

NIVEAU	HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
1	Mardi	10 h à 12 h	8 au 29 sept.	60 \$ / 4 ateliers	Claude
		14 h à 16 h			

Préalable : Avoir une version récente du téléphone. • **Lieu :** Cercle social Pierre-Boucher
Renseignements : Louise Beaupré, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

M IPHONE CELLULAIRE APPLE

Pour des utilisateurs qui font un usage régulier de leur appareil. Personnalisation et appropriation des applications.

NIVEAU	HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
2	Mardi	10 h à 12 h	13 oct. au 3 nov.	60 \$ / 4 ateliers	Claude

Préalable : Connaissances de base maîtrisées. • **Lieu :** Cercle social Pierre-Boucher
Renseignements : Louise Beaupré, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

CLUB FADOQ DE BOUCHERVILLE

FORMATIONS INFORMATIQUES

M

IPAD TABLETTE APPLE

Introduction pour une utilisation efficace des gestes de base et survol des applications utiles.

NIVEAU	HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
1	Mardi	14 h à 16 h	13 oct. au 3 nov.	60 \$ / 4 ateliers	Claude

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher

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

M

TABLETTE APPLE

Pour des utilisateurs qui font un usage régulier de leur appareil.
Personnalisation et appropriation des applications.

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Mardi	10 h à 12 h	20 oct. au 10 nov.	60 \$ / 4 ateliers	Claude

Préalable : Maîtriser la base.

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher

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

M

ATELIER CELLULAIRE ET TABLETTE ANDROID

Introduction à une utilisation efficace des fonctions de base et survol des applications utiles.

NIVEAU	HORAIRE		DATES	COÛT
1	Jeudi	13 h 30 à 15 h 30	17 sept. au 8 oct. 26 nov. au 17 déc.	60 \$ / 4 ateliers

Préalable : Avoir une version récente.

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher

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

M

CELLULAIRE ET TABLETTE ANDROID

Pour des utilisateurs qui font usage régulièrement de leur appareil.
Personnalisation et appropriation des applications.

NIVEAU	HORAIRE		DATES	COÛT
2	Jeudi	13 h 30 à 15 h 30	15 oct. au 12 nov. (Relâche 22 oct.)	60 \$ / 4 ateliers

Préalable : Avoir une version récente.

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher

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

SORTIES, SPECTACLES ET THÉÂTRE

M

PORTE OUVERTE – DÉCOUVREZ NOS ACTIVITÉS ET SORTIES DE L'AUTOMNE

Venez poser vos questions, vous inscrire et partager un moment chaleureux avec nous.
Votre présence est la bienvenue, que vous soyez membre ou simplement curieux d'en savoir plus !

HORAIRE		DATES	COÛT
Mercredi	10 h à 16 h	9 sept.	Gratuit

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher

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

M

THÉ À L'ANGLAISE

Visite guidée du Moulin à laine et service du thé à l'anglaise raffiné.

HORAIRE		DATES	COÛT
Jeudi	12 h 30	28 août	75 \$ (Visite du moulin, service du thé et transport)

Lieu : Ulverton, Cantons-de-l'Est

Note : Le départ se fait à partir du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois.

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

M

SPECTACLE POUR UNE AUTRE HISTOIRE D'UN SOIR

Trois des plus belles voix du Québec, Joe Bocan, Marie Carmen et Marie Denise Pelletier, se retrouveront sur scène, avec une version revisitée de leur spectacle primé.

HORAIRE		DATES	COÛT
Mardi	14 h	22 sept.	125 \$ (Repas, spectacle et transport)

Lieu : Cabaret du Casino de Montréal

Note : Le départ se fait à partir du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois.

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

M

VINCENT VALLIÈRES

L'artiste remonte sur scène avec ses musiciens pour présenter un tout nouveau spectacle, à l'image de ce pilier de la chanson québécoise : rassembleur, vivant et authentique.

HORAIRE		DATES	COÛT
Vendredi	20 h	25 sept.	75 \$ (Spectacle et transport)

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

Note : Le départ se fait à partir du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

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

CLUB FADOQ DE BOUCHERVILLE

SORTIES, SPECTACLES ET THÉÂTRE

M TURANDOT-GIACOMO PUCCINI OPÉRA

Opéra dont l'esthétique est inspirée d'un Orient industriel des années 1950 et dessine une Turandot en femme d'État autocratique.

HORAIRE		DATES	COÛT
Samedi	18 h	26 sept.	135 \$ (Spectacle et transport)

Lieu : Place des Arts, salle Wilfrid-Pelletier, Montréal
Note : Le départ se fait à partir du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois.
Renseignements : Lorraine DeGuise, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

M LE PETIT ROI POUR TOUJOURS – JEAN-PIERRE FERLAND

Le spectacle rend un hommage rassembleur à ce pilier de la chanson québécoise.

HORAIRE		DATES	COÛT
Mercredi	20 h	30 sept.	128 \$

Lieu : Théâtre Saint-Denis, Montréal
Note : Le départ se fait à partir du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois.
Renseignements : Lorraine DeGuise, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

M LES GARS DU NORD

Ce groupe offre une expérience électrisante où le country acadien se marie aux sonorités celtiques.

HORAIRE		DATES	COÛT
Vendredi	20 h	2 oct.	85 \$ (Spectacle et transport)

Lieu : Espace Saint-Denis, Montréal
Note : Le départ se fait à partir du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois.
Renseignements : Lorraine DeGuise, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

M SOUPER-SPECTACLE STEEVE MATTHEWS

Le crooner nous revient avec un nouveau spectacle en français qui vous fera revivre plusieurs grands succès des années 40 à 80, accompagné de ses talentueux musiciens et choristes.

HORAIRE		DATES	COÛT
Lundi	14 h	5 oct.	130 \$ (Souper, spectacle et transport)

Lieu : Cabaret du Casino de Montréal
Note : Le départ se fait à partir du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois.
Renseignements : Lorraine Clément, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca



M SOUPER-SPECTACLE ABBA CÉLÉBRATION

Ce spectacle vous amène dans un univers décalé où le moderniste et le vintage se côtoient à la perfection. Cette magnifique production vous fera chanter et danser comme vous ne l'avez jamais fait !

HORAIRE		DATES	COÛT
Dimanche	20 h 30	11 oct.	190 \$ (Souper, spectacle et transport)

Lieu : Espace Saint-Denis, Montréal
Note : Le départ se fait à partir du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois.
Renseignements : Mary Ellen McGuire, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

M ESCAPADE TOUT EN DOUCEUR

Offrez-vous une journée de détente conçue pour revitaliser le corps et l'esprit. Profitez d'un soin corporel de 60 minutes au choix, suivi d'un accès à l'expérience thermale et d'un délicieux lunch santé. Serviette, peignoir, sandales et casier inclus.

HORAIRE		DATES	COÛT
Mercredi	9 h	14 oct.	250 \$ (Soin corporel, lunch et transport)

Lieu : Amerispa Château-Bromont, Bromont
Note : Le départ se fait à partir du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois.
Renseignements : Lorraine Clément, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

M NATURELLEMENT AVEC ANDRÉ SAUVÉ

André Sauvé revient sur scène et offre au public son regard unique sur le monde, puisant son inspiration dans la nature et ses mystères.

HORAIRE		DATES	COÛT
Samedi	20 h	14 nov.	75 \$ (Spectacle et transport)

Lieu : Théâtre des Deux Rives, Saint-Jean-sur-Richelieu
Note : Le départ se fait à partir du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois.
Renseignements : Lorraine DeGuise, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

M JARDIN BOTANIQUE – JARDINS DE LUMIÈRE

L'équipe du Jardin botanique a repensé entièrement la mise en lumière du Jardin japonais. Visite libre.

HORAIRE		DATES	COÛT
Vendredi	18 h 30	16 oct.	À confirmer (Entrée et transport)

Lieu : Jardin botanique, Montréal
Note : Le départ se fait à partir du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois.
Renseignements : 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

CLUB FADOQ DE BOUCHERVILLE

SORTIES, SPECTACLES ET THÉÂTRE

M

CYRANO

Un pièce à ne pas manquer !

HORAIRE		DATES	COÛT
Samedi	À confirmer	17 oct.	À confirmer

Lieu : Théâtre du Rideau Vert, Montréal

Note : Le départ se fait à partir du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois.

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

M

CHIARU CHIOTA

Les frémissements de l'âme est la plus importante exposition jamais consacrée à Chiaru Shiota, artiste japonaise résidant à Berlin.

HORAIRE		DATES	COÛT
Mardi	14 h	20 oct., 10 nov.	65 \$ (Entrée et transport)

Lieu : Musée des Beaux-Arts de Montréal

Note : Le départ se fait à partir du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois.

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

M

SPECTACLE SALEBARBES

Un tout nouveau spectacle à découvrir !

HORAIRE		DATES	COÛT
Mercredi	20 h	21 oct.	90 \$ (Spectacle et transport)

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

Note : Le départ se fait à partir du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois.

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

M

JEU D'ESPRIT – ALLISON KATZ

L'artiste réunit des œuvres récentes majeures et des toiles inédites dans une scénographie spécialement conçue pour le Musée des beaux-arts de Montréal.

HORAIRE		DATES	COÛT
Mardi	14 h	27 oct.	65 \$ (Entrée et transport)

Lieu : Musée des Beaux-Arts de Montréal

Note : Le départ se fait à partir du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois.

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

M

LES GARS DE BLEU JEANS BLEU FONT DU BIEN !

Alliant élégance et réconfort, le nouveau spectacle de Bleu Jeans Bleu marie une musique efficace et un humour décalé, en complicité avec le public.

HORAIRE		DATES	COÛT
Jeudi	20 h	19 nov.	75 \$ (Spectacle et transport)

Lieu : Théâtre Hector-Charland, L'Assomption

Note : Le départ se fait à partir du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois.

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

M

RENDEZ-VOUS DU THÉ

Souper-spectacle dans un charmant bistro de Montréal avec le duo Belmar Cardinal, qui propose une collection des plus belles chansons françaises et québécoises.

HORAIRE		DATES	COÛT
Dimanche	17 h	8 nov.	125 \$ (Spectacle, souper et transport)

Lieu : Rendez-vous du thé, Montréal

Note : Le départ se fait à partir du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois.

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

M

AVEC LE TEMPS DALIDA

Plus de 20 chansons, de nombreux costumes et quatre musiciens sur scène, ce spectacle unique célèbre la carrière de l'inoubliable star Dalida.

HORAIRE		DATES	COÛT
Dimanche	15 h	15 nov.	75 \$ (Spectacle et transport)

Lieu : Théâtre Saint-Denis, Montréal

Note : Le départ se fait à partir du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois.

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

M

OPÉRA WERTHER

Cette coproduction réunit une distribution exceptionnelle. La mise en scène de cet opéra français s'organise autour d'un élément scénographique : une gravure de la ville de Wetzlar où se déroule l'action.

HORAIRE		DATES	COÛT
Samedi	19 h 30	21 nov.	120 \$

Lieu : Place des Arts, Salle Wilfrid-Pelletier, Montréal

Note : Le départ se fait à partir du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois.

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

CLUB FADOQ DE BOUCHERVILLE

SORTIES, SPECTACLES ET THÉÂTRE



MARCHÉ DE NOËL DE LONGUEUIL

Le Marché de Noël illumine le parc Saint-Marc, en mettant à l’honneur le savoir-faire artisanal et l’esprit des Fêtes. Visite du marché suivi d’un souper.

HORAIRE		DATES	COÛT
Vendredi	16 h	11 déc.	75 \$ (Visite, souper, cartomancienne et transport)

Lieu : Parc Saint-Marc, Longueuil (marché) et La Crêperie St-L., St-Lambert (souper)
Note : Le départ se fait à partir du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois.
Renseignements : Lorraine Clément, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca



REVUE ET CORRIGÉE

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

HORAIRE		DATES	COÛT
Vendredi	19 h 30	27 nov.	85 \$

Lieu : Théâtre du Rideau Vert, Montréal
Note : Le départ se fait à partir du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois.
Renseignements : Lorraine DeGuise, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca



SOIRÉE DES FÊTES – SOUPER AVEC ORCHESTRE

Venez célébrer le Temps des Fêtes ! Une occasion pour les membres de se retrouver autour d’un repas préparé par le Buffet du Chef, et de danser au son du groupe Carter and the Boomers.

HORAIRE		DATES	COÛT
Samedi	17 h	5 déc.	À déterminer

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



DÉCEMBRE QUÉBEC ISSIME

Décembre vous convie à une soirée magique avec personnages qui peuplent le petit village sous votre sapin de Noël. Un tourbillon de chant, de musique et de danse en 12 tableaux !

HORAIRE		DATES	COÛT
Dimanche	14 h	13 déc.	130 \$

Lieu : Salle Pierre-Mercure, Centre Pierre-Péladeau, Montréal
Note : Le départ se fait à partir du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois.
Renseignements : Lorraine DeGuise, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca



LA BOTTINE SOURIANTE

Le groupe présente un spectacle rassemblant les œuvres marquantes de son répertoire.

HORAIRE		DATES	COÛT
Mardi	19 h 30	22 déc.	130 \$

Lieu : Cabaret du Casino de Montréal • **Note :** Le départ se fait à partir du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois.
Renseignements : Lorraine Clément, 450 655-5014, fadoqboucherville@videotron.ca

COUVIGE DES DENTELLIÈRES DE BOUCHERVILLE

DENTELLE POUR TOUS

Ateliers permettant de faire de la dentelle aux fuseaux, d’obtenir de l’aide technique et des conseils.

HORAIRE		DATES	COÛT
Mercredi	9 h à 17 h	9 sept. au 23 déc.	11,50 \$ / année

Préalable : La carte de membre est requise pour l’inscription. • **Note :** Argent comptant seulement.
Lieu : Centre Mgr-Poissant • **Renseignements :** Denise Hudon, 450 655-9239, denise.hudon@sympatico.ca



ENTR’ÂÎNÉS ACTIFS

Cours animés par des kinésiologues, à l’exception du volleyball. Les cours sont adaptés pour permettre une amélioration de la qualité de vie et réduire les douleurs et blessures.

INSCRIPTION : En ligne au entrainesactifs.wixsite.com/boucherville ou chez Kinik au 650, boul. du Fort Saint-Louis, local 18, Boucherville dès maintenant et jusqu’au 6 septembre.

Mode de paiement : Virement interac (priorisé) eactifscours@gmail.com (mot de passe : Cours2026, si demandé), chèque à l’ordre de Entr’Âînés actifs postdaté du 8 septembre 2026.

Renseignements : Chez Kinik, 450 500-0769, eactifscours@gmail.com, entrainesactifs.wixsite.com/boucherville

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Séance de mise en forme incluant des exercices variés, sans sauts ou mouvements brusques.

NIVEAU	HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Tous les niveaux	Lundi	10 h à 11 h	14 sept. au 7 déc.	115 \$	Alex Bernier-Côté
	Mardi		8 sept. au 24 nov.		Julie Graham
	Mercredi	10 h 15 à 11 h 15	9 sept. au 25 nov.		Julie Graham
	Jeudi		10 sept. au 26 nov.		Julie Graham
		13 h à 14 h			Marie Laflamme
	Avancé	Mercredi			9 h à 10 h

Lieu : Salle paroissiale Sainte-Famille



ENTR’ÂÎNÉS ACTIFS

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.

NIVEAU	HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Tous les niveaux	Mardi	11 h 15 à 12 h 15	8 sept. au 24 nov.	115 \$	À déterminer
	Jeudi	11 h 30 à 12 h 30	10 sept. au 26 nov.		Julie Graham

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.

NIVEAU	HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Tous les niveaux	Lundi	11 h 15 à 12 h 15	14 sept. au 7 déc.	115 \$	Alex Bernier-Côté
	Mardi	8 h 30 à 9 h 30	8 sept. au 24 nov.		Julie Graham
	Jeudi	9 h à 10 h	10 sept. au 26 nov.		
	Vendredi	11 h à 12 h	11 sept. au 27 nov.		À déterminer

Lieu : Salle paroissiale Sainte-Famille

VOLLEYBALL

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

NIVEAU	HORAIRE		DATES	COÛT
Débutant	Mardi	13 h à 14 h 50	8 sept. au 24 nov.	115 \$
Intermédiaire		Mercredi		
	Jeudi		14 h 30 à 16 h 20	
Avancé	Jeudi	16 h 30 à 18 h 20		

Note : Voir le formulaire d’inscription pour la description des niveaux. Un participant pourrait être déplacé dans un niveau correspondant à ses capacités.
Lieu : Salle paroissiale Sainte-Famille

LUNCH CLUB

Notre mission est de permettre aux personnes âgées de pouvoir socialiser autour d’un bon repas pour briser la solitude.

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

Petit dîner pour socialiser.

HORAIRE		DATES	COÛT
Mardi	11 h 15 à 13 h 15	15 sept. au 8 déc.	12 \$ / résident 15 \$ / non-résident

Préalable : Les participants doivent être âgés de 65 ans et plus. • **Lieu :** Cercle social Pierre-Boucher

PASSEPORT LOISIRS

INSCRIPTION : En ligne seulement.
Préalable : La carte de membre de Passeport Loisirs est requise pour l’inscription, soit 15 \$ / an.
Mode de paiement : Argent comptant seulement. Payable sur place au début de chaque cours.



COURS DE DANSE EN LIGNE SOULIERS MAGIQUES

En plus d’apporter de nombreux bienfaits à la fois physiques et mentaux, la danse est un antidote à l’ennui et à l’isolement. C’est une excellente façon de se divertir, de se mettre en forme et de se sentir bien dans sa peau.

NIVEAU	HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
1	Mardi	18 h 30 à 19 h 30	8 sept. au 8 déc.	10 \$ / cours	Yves Bouchard
2	Mercredi	13 h à 14 h	9 sept. au 9 déc.		

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, salle polyvalente
Renseignements : Guy A. Lalonde, 438 969-3750, info@passeportloisirs.org, passeportloisirs.org

Les bienfaits de la danse sont multiples : amélioration de la condition cardiovasculaire et de la force musculaire, augmentation de la flexibilité et de l’équilibre, maintien du poids santé et amélioration de la coordination et de l’agilité. Qu’attendez-vous pour enfiler vos chaussures de danse ?

NIVEAU	HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Intermédiaire-avancé	Mardi	19 h 45 à 21 h 15	8 sept. au 8 déc.	12 \$ / cours	Yves Bouchard
	Mercredi	14 h 15 à 15 h 45	9 sept. au 9 déc.		

Préalable : Avoir fait le cours débutant ou détenir une expérience similaire.
Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, salle polyvalente
Renseignements : Guy A. Lalonde, 438 969-3750, info@passeportloisirs.org, passeportloisirs.org

SOCIÉTÉ D’HISTOIRE DES ÎLES-PERCÉES

Organisme qui perpétue la mémoire collective et favoriser la recherche et la publication d’ouvrages.
INSCRIPTION : Sur place lors du premier cours. La carte de membre (30 \$) est requise.
Renseignements : histoireboucherville.org

M COURS D’INITIATION À LA GÉNÉALOGIE

Apprendre à retracer ses ancêtres et structurer ses recherches. Ouvert à tous.

NIVEAU	HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Débutant	Jeudi	9 h à 11 h 30	17 sept. au 26 nov. aux deux semaines	50 \$ / 6 cours	Michelle Roy

Lieu : Bibliothèque Montarville-Boucher-De La Bruère, 3^e étage
Renseignements : Michelle Roy, 450 655-4719, myor2@yahoo.ca

M ATELIER DE GÉNÉALOGIE

Session pratique et interactive où les participants découvrent des méthodes et outils pour explorer leur histoire familiale, analyser des documents et avancer dans leurs recherches.

NIVEAU	HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Intermédiaire	Jeudi	9 h à 11 h 30	24 sept. au 4 déc. aux deux semaines	Gratuit / 6 sessions	Michelle Roy

Préalable : Avoir suivi le cours d’initiation pour débutant.
Lieu : Bibliothèque Montarville-Boucher-De La Bruère, 3^e étage
Renseignements : Michelle Roy, 450 655-4719, myor2@yahoo.ca



UNIVERSITÉ DU TROISIÈME ÂGE

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.
INSCRIPTION : En ligne au usherbrooke.ca/uta/prog/monteregie dès le 26 août, 9 h.
Renseignements : Lise Laliberté, 450 655-4292 ou Françoise Rivest, 450 906-1462

ATELIERS D’ÉCRITURE

DESCRIPTION	HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
À la découverte de la boîte à outils de l’écrivain	Lundi	13 h 30 à 16 h	21 sept. au 16 nov. (Congé 12 oct.)	220 \$	Joanne Gagné
Passion poésie	Jeudi	9 h 30 à 12 h	24 sept. au 19 nov.		Joséane Beaulieu-April

Lieu : Centre Mgr-Poissant • **Renseignements :** Yvon Savaria, 438 490-6570, savaria.y@videotron.ca

CONFÉRENCES – SCIENCES ET CULTURE

TITRE	HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Les dix questions que vous vous posez sur l’Islam	Mercredi	9 h 30 à 12 h	30 sept.	120 \$	Fatima Houda Pépin
L’origine de nos expressions, de la Grèce à nos jours			7 oct.		Patrice Péloquin
Du cerveau à l’IA, du pareil au même			14 oct.		David Fortin
Favoriser le rapprochement avec les autochtones			21 oct.		Paul Dionne
L’enquête policière, mythes et réalités			28 oct.		Michel Pilon
L’eau, cette substance miraculeuse			4 nov.		Serge Lepage
Relation conflictuelle entre la Russie et l’Ukraine			11 nov.		Jean-Baptiste Ndiaye
Musique de film			18 nov.		Richard Turp

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

CONFÉRENCES – L’UNIVERS CULTUREL DU JEUDI

TITRE	HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Corse de nation et de caractère	Jeudi	13 h à 16 h	1 ^{er} oct.	120 \$	Alexandre Champagne
Cyberdépendance : prévention et enjeux			8 oct.		Vincent Beaulac
Les défis de l’immigration au Québec			15 oct.		Fatima Houda Pépin
Merveilles du Costa Rica			22 oct.		Michel Bury
Le destin de la vie sur Terre : serons-nous les prochains dinosaures ?			29 oct.		Robert Lamontagne
L’eau dans tous ses états			5 nov.		Martin Dion
Les élections américaines de mi-mandat			12 nov.		Gabrielle Ouellette Turp
Shikoku, la grande aventure			19 nov.		Josée Desranleau

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

UNIVERSITÉ DU TROISIÈME ÂGE
CONFÉRENCES – ARTS ET SCIENCES

TITRE	HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Les dix questions que vous vous posez sur l’Islam	Mercredi	13 h 30 à 16 h	30 sept.	120 \$	Fatima Houda Pépin
Albert Einstein			7 oct.		Alexandre Champagne
Du cerveau à l’IA, du pareil au même			14 oct.		David Fortin
Langue et culture inuit			21 oct.		Juliana Léveillé Trudel
Mon chemin de Compostelle : mon récit de voyage			28 oct.		Daniel Allard
Bollywood, Broadway, Beatles			4 nov.		Michel Coulombe
La Suède et le modèle scandinave, le difficile équilibre de la répartition des richesses			11 nov.		Jean-Patrick Brady
Musique de film			18 nov.		Richard Turp

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

COURS

TITRE	HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Comprendre le Japon à travers ses jardins et sa poésie. Des origines à l’époque des shoguns.	Lundi	13 h 30 à 16 h	28 sept. au 19 oct.	70 \$	Josée Desranleau
L’histoire de la musique de film en 6 cours	Mardi	9 h 30 à 12 h	22 sept. au 27 oct.	120 \$	Richard Turp
La droite et la gauche dans le Québec d’aujourd’hui	Mardi	13 h 30 à 16 h	29 sept. au 20 oct.	70 \$	Marc-André Cyr
Histoire de l’Espagne : l’Espagne contemporaine	Jeudi	9 h 30 à 12 h	8 au 29 oct.	70 \$	Benoit Gascon

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

SOYEZ PRÊTS POUR 72 HEURES À LA MAISON

BOUCHERVILLE.CA/72



Les aînés en toute sécurité
Avec SécuriCAB les aînés peuvent désormais rester chez eux le plus longtemps possible dans des conditions optimales grâce à des **appels automatisés**.



Centre d'action
bénévole
de Boucherville

Centre de Bénévolat
de la Rive-Sud

Tél. 450 679-5916, poste 239



PROGRAMME SECOURS ADAPTÉ

ÉPROUVEZ-VOUS DES DIFFICULTÉS À VOUS DÉPLACER ?

En cas d'urgence, les pompiers et policiers sauront exactement où vous trouver et comment vous aider, grâce à un dossier personnalisé. Ce service gratuit s'adresse aux personnes âgées, en situation de handicap ou utilisant une canne, un déambulateur ou une marchette.

Inscrivez-vous dès maintenant : longueuil.quebec/fr/formulaire-secours-adapte

— RECEVEZ NOS —



AVIS IMPORTANTS

Mesures d'urgence
Travaux majeurs
Sécurité civile et publique

Vos coordonnées sont-elles à jour ?

boucherville.ca/avisimportants