

ACTIVITÉS HIVER 2025

Les **JEUDIS a.m.**
10h00

VIE ACTIVE

L'activité physique est pour tout le monde, il n'y a pas d'âge pour commencer et toute augmentation de la quantité d'activité physique, si minime soit-elle, est bénéfique pour la santé.

Joignez-vous à nous.



Des exercices adaptés aux aînés et animés par **Doris Dubreuil** et **Nelson Tremblay**.

De 10h00 à 11h15 à partir du jeudi 09 janvier 2025

1\$ POUR LES MEMBRES FADOQ

NOUVEAUTÉ CARTE 2 ANS À 55\$

Être membre du réseau **FADOQ** c'est faire partie de la plus grande alliance provinciale des 50 ans et plus qui compte plus de 300 000 membres répartis dans 825 clubs.

Pour la somme de 30\$ annuellement **ou 55\$ pour 2 ans**, vous bénéficiez de nombreux avantages et privilèges offerts par différentes compagnies ou commerçants de votre région.

Le renouvellement de votre carte peut se faire à l'aide de votre **carte de crédit** en téléphonant à:

Clément Pouliot: 514-910-5024

Ou en vous présentant au local aux jours et aux heures d'activités avec de l'argent comptant ou un chèque.

Pour faire parvenir un chèque:

Doris Dubreuil

411-44 Serge-Pepin

Beloeil J3G 0K1



Club FADOQ
Otterburn Park
Richelieu-Yamaska

Doris Dubreuil, présidente
450-339-3150

Clément Pouliot, vice-président
514-910-5024

JEUX INTÉRIEURS

Les mardis
13h00 à 16h00



Jeux de société, casse-tête, baseball
poche, pétanque atout, cartes...
À partir du **7 janvier**

Les jeudis
13h00 à 16h00



À partir du **09 janvier**
Canasta et autres jeux de société

1\$
POUR LES MEMBRES FADOQ

ACTIVITÉS HIVER 2025

DÉPANNAGE INFORMATIQUE



Les mardis entre
9h30 et 12h00

Vous avez des questions concernant l'ordina-
teur, la tablette ou le téléphone?

Prendre rendez-vous à partir du 6 janvier

Pour vous inscrire: écrivez à Clément Pouliot:
forpou@outlook.com ou **514-910-5024**

et mentionnez ce que vous souhaitez apprendre

10\$/HEURE
POUR LES MEMBRES FADOQ

Toutes les activités se déroulent au
Centre Marcel-Lacoste
545 chemin des Patriotes,
Otterburn Park

ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

Mardi 11 février: Repas St-Valentin

Mardi 8 avril: Fête du printemps

Mardi 29 avril: Assemblée générale
suivie d'un dîner (À confirmer)

Mardi 27 mai: Tournoi de Canasta

Dimanche 15 juin: Pique-nique des
aînés à Pointe-Valaine

FIN DE NOS ACTIVITÉS
INTÉRIEURES 29 MAI

ACTIVITÉS EXTÉRIEURES

JEUX EXTÉRIEURS



Pétanque ou Bocce à partir du 3 juin à
l'arrière du local.