

Club FADOQ de Sainte-Brigitte-de-Laval

Pour une vie active et épanouie après 50 ans

GUIDE DES ACTIVITÉS & ÉVÉNEMENTS

— Automne 2026 —

Notre raison d'être

Améliorer la qualité de vie des retraités et des aînés de SBDL :

- **Combattre le déclin** : Favoriser l'activité physique et lutter contre la sédentarité.
- **Muscler le cerveau** : Conserver sa vitalité par l'apprentissage et la création.
- **Rompre l'isolement** : Maintenir une vie sociale active et multiplier les rencontres.
- **Renforcer l'utilité** : Proposer du bénévolat valorisant qui donne un sens à la retraite.

Nos 4 Piliers fondamentaux

- **Le physique** : Mobilité, tonus musculaire accru, cardio, équilibre et prévention active.
- **Le cognitif** : Réserve cérébrale stimulée, lutte contre l'ennui et humeur positive renouvelée.
- **Le social** : Rencontres régulières, convivialité, esprit d'équipe et résonance humaine.
- **Le psychologique** : Contribuer, se sentir utile et rester connecté aux autres.

Notes importantes :

1. Les activités se tiennent au **parc des Saphirs**, sauf si mention contraire.
2. Les activités sont **gratuites pour les membres**, sauf si mention contraire.

Vitalité physique – Un intérêt universel

Bouger à son rythme, s'amuser et entretenir sa santé globale au sein d'une communauté dynamique.

Mise en forme ViActive

Description : Des séances énergiques portées par une musique entraînante, parfaites pour travailler votre cardio, votre équilibre, votre souplesse et votre coordination, dans une atmosphère stimulante et conviviale.

Horaire : Lundi et mercredi, 9 h 30 (Dès le 14 septembre)

Inscription : Sylvie Houde — 418 576-8109

Équipement requis : Tenue confortable, chaussures d'intérieur, bouteille d'eau.

Danse en ligne

Description : Des chorégraphies simples, des rythmes variés (cha-cha, valse, country, swing) et des cours adaptés de débutant à intermédiaire. Tout pour bouger, sourire et prendre confiance sur la piste.

Cours de danse : Jeudi, 13 h 15 (Dès le 24 septembre)

Coût : 50 \$, session de 10 semaines

Inscriptions :

- Cours : Suzanne Dubé — 418 825-2508
- Pratique : Clémence Vachon — 418 934-8570



Pickleball

Description : Un sport dynamique et ludique combinant des éléments du tennis, du badminton et du tennis de table, hautement accessible à tous les niveaux.

Non-compétitif/Débutant

Dès le 20 septembre

- **Lieu :** Gymnase Trivent 2
- **Horaire :** Dimanche, 13 h à 15 h

• **Contact :** P.-Yvon Thomassin
(581 443-2959)

Compétitif

Dès le 20 septembre

- **Lieu :** Gymnase Trivent 1
- **Horaire :** Dimanche, 13 h 30 à 16 h 30
Jeudi, 18h30 à 21h30)
- **Contacts :** Nelson Christensen
(418 563-9843) & Édith Fortin (418 951-0352)

Coût : Partage du coût des balles **Équipement :** Chaussures de tennis, lunettes de protection, eau (raquettes fournies).

Grandes marches et randonnées

Description : Profitez du grand air avec nos marches en ville et nos randonnées de sentiers adaptées au rythme de chacun. On marche, on respire, on discute... et on repart le cœur léger.

Grandes marches : Mardi, 9 h 30 (Dès le 15 septembre)

Lieu de départ : Stationnement de l'église SBDL

Randonnées : Détails spécifiques à venir

Inscriptions : Michel Fortin (418 606-8103) & Marie Bertrand (418 825-4083)

Équipement : Chaussures confortables de marche, bâtons optionnels, vêtements selon météo.

Ligue de quilles

Description : Une ligue hebdomadaire amicale et un tournoi organisé au cours de la saison d'automne pour se divertir.

Ligue hebdomadaire : Vendredi à 9 h, début le 28 août — **Coût :** 13 \$ par séance

Inscription ligue : France Brindamour — 418 825-3098

Tournoi amical : Samedi le 7 novembre à 13 h — **Coût :** 20 \$

Inscription tournois : Clémence Thomassin — 418 805-7137

Lieu : Salon de quilles St-Pascal (Location de souliers sur place, boules facultatives).

Rendez-vous gourmands

Les Brunchs du dimanche

Description : Un délicieux déjeuner partagé au restaurant pour démarrer le dimanche sous le signe de la bonne humeur et de la complicité amicale.

Lieu: Restaurant Pizza Passion

Coût: le coût est à confirmer

Horaire : Chaque 3^e dimanche du mois à 11 h (Dès le 20 septembre)

Inscription : Lucie Dion (418 934-8752) & Michel Fortin (418 606-8103)

La Tablee du Club

Description : Notre repas communautaire mensuel chaleureux, suivi d'une période de jeux d'ambiance et de discussions animées.

Horaire : Dernier mardi du mois, de 11 h 30 à 13 h (Dès le 29 septembre)

Coût : 13 \$ (régulier) / 15 \$ (repas de fête spécial)

Inscripton :

Clémence Thomassin (418 805-7137) & Vivianne Cloutier (418 825-4768)



Jeux et compagnie

Place aux moments qui font du bien : jeux, échanges, fous rires et belle compagnie.

Jeux proposés : Train mexicain, Chromino, Cartes classiques, Pétanque atout, Poches ou apportez vos propres jeux !

Inscriptions sur place.

Jeux, adresse et divertissements

Jeux de société & Cartes : Dès le 15 septembre

- **Horaire** : Tous les mardis, de 13 h à 16 h
- **Jeux de cartes** :
Animés par Diane Fortier (418 825-0042) & Denys Thomassin (418 931-2730)
- **Jeux de Société** :
Animés par Michel Després (418 849-2089) & Lucie Dion (418 934-8752)

Jeux d'adresse : Dès le 16 septembre

- **Horaire** : Tous les mercredis, de 13 h à 16 h
- Animés par Pierre-Yvon Thomassin (581 443-2959) dans une ambiance dynamique.

Tournois de Kaiser : Dès le 6 octobre

- **Horaire** : Chaque 1^{er} mardi du mois à 13 h.
- **Coût** : 2 \$ pour les membres.
- **Inscription** : Sur place auprès de Céline Marcoux (418 825-3408)

Super-Bingo du Club : Dès le 29 septembre.

- **Horaire** : Le dernier mardi du mois dès 13 h 30.
- **Coût** : 3 \$ pour 6 cartes.
- **Inscription** : Sur place auprès de Céline Marcoux (418 825-3408).



Apprentissage et création

Conférences thématiques

Deux rencontres inspirantes pour outiller, répondre à nos questions et mieux décrypter l'actualité.

Conférence 1 : Les effets du vieillissement sur la conduite automobile

- *La transition vers le retrait du privilège de conduire...une catastrophe ou un défi stimulant?*

- **Date&Heure** : Mercredi 21 octobre à 13h30

Inscription : Sylvie Houde (418 576-8109)

Conférence 2 : Info ou Désinfo à l'ère moderne ?

- *Démystifier les fausses nouvelles, les conseils santé trompeurs, les images et vidéos truquées générées par l'intelligence artificielle et savoir éviter les fraudes financières.*

- **Date & Heure** : Mercredi 18 novembre à 13 h 30

Inscription : Sylvie Houde (418 576-8109)

Atelier de peinture

Description : Six ateliers thématiques libres pour laisser s'exprimer votre créativité dans un environnement bienveillant et inspirant pour tous les niveaux.

Horaire : Mercredi de 13 h 30 à 15 h (Dès le 16 septembre)

Inscription : Doris Roy — 418 825-3923

Équipement requis : Apportez votre matériel personnel (toiles, pinceaux, acryliques, etc.)



Socialisation festive & Événements spéciaux

Des rendez-vous rassembleurs pour célébrer, partager et renforcer l'esprit de notre grande communauté.

Événements de la saison d'automne

Épluchette de blé d'Inde d'ouverture

- Lancement festif et rassembleur de notre programmation d'automne. Venez en grand nombre, membres établis ou simplement curieux de nous découvrir.
- **Horaire** : Mardi 25 août dès 11 h 30 — Inscription : Sylvie Houde (418 576-8109)

5 à 7 thématique — Années 70-80

- Retrouvez l'énergie musicale et l'ambiance unique de ces décennies légendaires.
- **Horaire** : Vendredi 6 novembre — Inscription : Sylvie Houde (418 576-8109)
Coût à confirmer

Soirée chaleureuse de Noël

- Notre traditionnel souper des fêtes pour clore l'année en beauté.
- **Horaire** : Samedi 5 décembre — Inscription : Sylvie Houde (418 576-8109)
Coût à confirmer



RELÂCHE DES FÊTES

Notez que la FADOQ SBDL fera relâche pour la période des fêtes. Les activités reprendront au cours de la semaine du **10 janvier 2027**.

Valoriser votre expertise – Rejoignez l'équipe bénévole !

Le succès de notre club repose sur l'implication de membres dévoués. Venez faire une différence avec nous !

Rôles disponibles :

- Conseil d'administration et comités.
- Responsable ou coanimateur d'activité.
- Support technique et logistique numérique.
- Aide ponctuelle lors des fêtes et dîners.
- **Bénévolat à la carte** : Partagez une passion dans le cadre d'un atelier ou d'une conférence.

Bienfaits du bénévolat :

- Rester actif, alerte et pleinement engagé.
- Transmettre votre expertise de vie.
- Développer de nouvelles habiletés sociales.
- Tisser des liens communautaires solides.
- Contribuer concrètement au bien-être de tous.

Prêt à vous joindre à nous ?

Remplissez le formulaire en ligne

ou contactez : Sylvie Houde (418 576-8109)



Restez connectés !

Pour ne rien manquer de nos actualités, de nos publications et de la vie du Club :

FADOQ Sainte-Brigitte-de-Laval sur le Web

- **Site Internet** : FADOQ SBDL
- **Facebook** : Page Facebook SBDL