

Club de l'âge d'or le Blainvillois

1000, chemin du Plan-Bouchard
Blainville (Québec) J7C 3S9
(514) 616-8290
leblainvillois@hotmail.com
Blainville et les environs.

- Personnes de 50 ans et plus.
- Accessible aux fauteuils roulants, stationnement pour personnes handicapées.
- Activités récréatives et sociales: danse, baseball-poche, jeux de société, cartes, etc.
- Bingo.
- Sorties culturelles et voyages.

Blainville - loisirs, culture, bibliothèque et vie communautaire

1001, chemin du Plan-Bouchard
Blainville (Québec) J7C 4N4
(450) 434-5275
www.blainville.ca
loisirs@blainville.ca
Blainville, Lorraine, Rosemère, Sainte-Thérèse.

- Activités communautaires, socioculturelles et sportives.
- Arénas, centre récréoaquatique, maison des associations, stade d'athlétisme, patinoires, piscines, parcs et terrains de jeux.

Centre récréoaquatique de Blainville

190, rue Marie-Chapleau
Blainville (Québec) J7C 0E7
(450) 434-5275
<http://www.blainville.ca/activites/installations-recreatives/centre-recreoaquatique>
loisirs@blainville.ca

- Bains libres.
- Entraînements en piscine : aquaforme, aquadouleur, aqua-ânés.

Association Horizon Rosemère

202, chemin de la Grande-Côte
Rosemère (Québec) J7A 1H4
(450) 621-3500 poste 7390
www.horizonrosemere.ca
asso@horizonrosemere.ca
MRC Thérèse-De-Blainville.

- Personnes de 50 ans et plus.
- Loisirs pour personnes aînées.
- Soupers communautaires.
- Danse, Zumba, yoga, Tai-Chi, karaté.
- Club de tricot.
- Scrabble, jeux de cartes: bridge, crib.
- Bingo et billard.

Services communautaires de Rosemère

325, chemin de la Grande-Côte
Rosemère (Québec) J7A 1K2
(450) 621-3500 poste 7380
www.ville.rosemere.qc.ca/loisirs-et-vie-communautaire
loisirs@ville.rosemere.qc.ca

- Activités communautaires, socioculturelles et sportives.
- Centre communautaire, gymnases, aréna, piscine, parcs et terrains de jeux.

Lien informatique d'activités physiques

- <https://move50plus.ca/>
- www.211qc.ca/repertoire/laurentides/mrc-therese-de-blainville

www.santelaurentides.gouv.qc.ca

**Direction Soutien à l'autonomie
des personnes âgées – Soutien à domicile**

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec



Ressources actives

Ressources dans la région pour rester actif



Source : freepik

Dépliant d'information à l'intention
des usagers et de leurs proches

Québec



Vieactive

Séances d'exercices d'une durée de 30 à 60 minutes accessibles à tous. Pour adhérer à un groupe offert près de chez vous, consultez la carte interactive à l'adresse suivante :
www.santelaurentides.gouv.qc.ca

Groupes ouverts :

Horizon Rosemère

(15 \$ pour résidents, 20 \$ pour non-résidents)
(450) 621-3500 poste 7390

Centre 50+ Blainville

(25 \$ pour résidents, 70 \$ pour non-résidents)
514 909-8262

Club de l'Âge d'Or Sainte-Thérèse

(25 \$/année pour membres FADOC)
(450) 434-1440 poste 2551

Senior Blainville

(25 \$/année)
(450) 437-5162

Centre d'Action Bénévole Solange-Beauchamp

(450) 430-5056

FADOQ - Club Lorr « Aînés »

4, boulevard de Montbéliard
Lorraine (Québec) J6Z 4L1
clublorraines.com
clublorraine@outlook.com

- Activités sociales et récréatives pour personnes aînées.
- Jeux de carte, scrabble, whist militaire, billard, quilles et pétanque.
- Activités physiques : conditionnement et étirements.
- Repas thématiques.
- Ateliers artistiques.
- Club de lecture.
- Conférences.
- Sorties, spectacles et voyages.

Réseau FADOQ

Les personnes de 50 ans et plus qui souhaitent adopter un mode de vie actif, rencontrer des gens et vivre de nouvelles expériences trouveront assurément ce qu'elles cherchent au Réseau FADOQ.

<https://www.fadoq.ca/reseau/activites/activites-physiques-et-sportives/>

Groupe PIED – CLSC Saint-Jérôme

(450) 432-2777 poste 26778

Programme d'exercices destiné aux personnes de 65 ans et plus qui ont peur de chuter ou qui ont chuté récemment. Vise à améliorer l'équilibre, la force musculaire et offre des conseils pour prévenir les chutes.

Atelier des Aînés de Saint-Jérôme

300 rue Longpré, suite 210
Saint-Jérôme (Québec) J7Y 3B9
(450) 569-8313
<https://atelierdesaines.org/fr/accueil>

L'Atelier des Aînés de Saint-Jérôme a pour mission de sortir les aînés de l'isolement. Les activités libres et les ateliers permettent de belles rencontres, de nouvelles amitiés et procurent aux membres la satisfaction qu'apporte l'exercice physique et intellectuel. Les activités libres et les ateliers permettent de maintenir la forme, la dextérité, la motricité tout en s'amusant.

Bois-des-Filion - loisirs et vie communautaire

479, boulevard Adolphe-Chapleau
Bois-des-Filion (Québec) J6Z 1J9
(450) 621-1460 poste 2101
<https://villebdf.ca/loisire@villebdf.ca>

- Activités communautaires, socioculturelles et sportives.
- Centre sportif, piscine, patinoire, parcs et terrains de jeu.

Sainte-Thérèse - Culture et Loisirs

6, rue de l'Église
Sainte-Thérèse (Québec) J7E 3L1
(450) 434-1440 poste 2640
www.sainte-therese.ca
cultureetloisirs@sainte-therese.ca

- Activités communautaires, socioculturelles et sportives.
- Centres sportifs et communautaires, stade d'athlétisme, piscines, arénas et patinoires, parcs et terrains de jeu.
- Jardin communautaire.

Sainte-Anne-des-Plaines - service des loisirs

139, boulevard Sainte-Anne
Sainte-Anne-des-Plaines (Québec) J0N 1H0
(450) 478-0211 poste 2016
www.villesadp.ca/services-citoyens/loisirs
loisirs@villesadp.ca

- Activités communautaires, socioculturelles et sportives.
- Centre communautaire, aréna, gymnases, patinoires, parcs et terrains de jeu.
- Jardin communautaire.

Boisbriand - loisirs, culture et bibliothèque

940, boulevard de la Grande Allée
Boisbriand (Québec) J7G 2J7
(450) 437-2727
www.ville.boisbriand.qc.ca/activites

- Programmation et organisation des activités communautaires, culturelles et sportives.
- Aréna, Maison du citoyen et Place de la culture, centre communautaire, centre culturel, centre récréatif, patinoires, piscines, parcs et terrains de jeu.