

## Club de l'âge d'or le Blainvillois

1000, chemin du Plan-Bouchard  
Blainville (Québec) J7C 3S9  
(514) 616-8290  
[leblainvillois@hotmail.com](mailto: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](http://www.blainville.ca)  
[loisirs@blainville.ca](mailto:loisirs@blainville.ca)

Blainville, Lorraine, Rosemère, Sainte-Thérèse.

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

## Centre récreoauquatique de Blainville

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

- Bains libres.
- Entraînements en piscine : aquaforme, aquadouceur, aqua-aînés.

## Association Horizon Rosemère

202, chemin de la Grande-Côte  
Rosemère (Québec) J7A 1H4  
(450) 621-3500 poste 7390  
[www.horizonrosemere.ca](http://www.horizonrosemere.ca)  
[asso@horizonrosemere.ca](mailto: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](http://www.ville.rosemere.qc.ca/loisirs-et-vie-communautaire)  
[loisirs@ville.rosemere.qc.ca](mailto: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/reperoire/laurentides/mrc-therese-de-blainville](http://www.211qc.ca/reperoire/laurentides/mrc-therese-de-blainville)

[www.santelaurentides.gouv.qc.ca](http://www.santelaurentides.gouv.qc.ca)

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

# Ressources actives

Ressources dans la région pour rester actif



Source : freepik



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

Communications - Septembre 2025

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
des Laurentides

Québec

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](http://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](http://clublorraines.com)  
[clublorraine@outlook.com](mailto: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, culture et bibliothèque

479, boulevard Adolphe-Chapleau  
Bois-des-Filion (Québec) J6Z 1J9  
(450) 621-1460 poste 2101  
<https://villebdf.ca/>  
[loisire@villebdf.ca](mailto: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](http://www.sainte-therese.ca)  
[cultureetloisirs@sainte-therese.ca](mailto: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](http://www.villesadp.ca/services-citoyens/loisirs)  
[loisirs@villesadp.ca](mailto: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](http://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.