

## ACTIVITÉS ET COURS /HIVER-PRINTEMPS 2020

ACTIVITÉS	JOUR	DÉBUT	HEURE	LOCAL	COÛT
<b>Anglais</b> 15 semaines					
<b>Avancé (conversation)</b>	Mardi	14 janvier	10h00 à 11h30	205	95\$
<b>Débutant</b>			14h00 à 15h30		
<b>Aqua-forme</b> 10 semaines	Lundi	6 janvier	11h00 à 12h00	Compl. Aqua.	79\$ 1xsem.
	Mercredi	8 janvier	11h00 à 12h00	Compl. Aqua.	113\$ 2xsem.
<b>Bridge</b>	Mardi	14 janvier	13h00 à 16h30	201	5\$/participation
<b>Bridge (Cours)</b>	Contacter Marielle Filion 450 472-1175				
<b>Club de marche</b> 10 semaines	Mardi	14 janvier	10h30 à 11h30	Sentier Richard Giroux	30\$ 1xsem.
	Vendredi	17 janvier	9h30 à 10h30		60\$ 2xsem.
<b>Danse en ligne</b> 15 semaines					
<b>Débutant</b>	Mercredi	15 janvier	9h00 à 10h00	208-211	50\$
<b>Intermédiaire</b>			10h30 à 12h00		65\$
<b>Avancé</b>			13h00 à 15h00		90\$
<b>Pratiques</b>	Lundi	20 janvier	19h00 à 21h00	Pav. Chénier	5\$/participation
	Jeudi	16 janvier	13h00 à 15h30	208-211	5\$/participation
<b>Espagnol</b> 15 semaines					
<b>Avancé</b> <b>Intermédiaire</b> <b>Débutant</b>	Jeudi	16 janvier	14h00 à 15h30	205	95\$
		16 janvier	15h45 à 17h15		
		16 janvier	17h30 à 19h00		
<b>Pilates</b> 15 semaines	Lundi	13 janvier	10h00 à 11h00	Compl. aquatique	65\$ 1xsem. 130\$ 2xsem
	Jeudi		16 janvier	10h15 à 11h15	
<b>Quilles</b> 17 semaines	Vendredi	3 janvier	9h30 à 12h00	Salon Quilles du Parc	13\$ / sem.
<b>Tai-Chi</b> 15 semaines	Mardi	14 janvier	10h15 à 11h15	208-211	65\$
<b>Yoga sur chaise</b> 15 semaines	Mardi	14 janvier	11h30 à 12h30	208-211	65\$ 1xsem
	Jeudi	16 janvier	11h30 à 12h30	208-211	130\$ 2xsem
<b>Zumba Gold</b> 15sem	Jeudi	16 janvier	9h00 à 10h00	208-211	65\$

### POLITIQUE DE REMBOURSEMENT :

**Aucun remboursement sauf pour les cas de nature médicale. Dans ce cas, un billet de médecin sera requis et le remboursement se fera au prorata des cours restants.**

## ACTIVITÉS LIBRES/HIVER-PRINTEMPS 2020

ACTIVITÉS	JOUR	DÉBUT	HEURE	LOCAL	COÛT
<b>Billard (Pool)</b>	Lundi Mercredi Vendredi	13 janvier	18h00 à 22h00	205	Gratuit *
	<b>Soirée des dames</b>				
<b>Cartes (séquence)</b>	Mercredi	15 janvier	18h00 à 22h00	213	Gratuit *
<b>Shuffleboard</b>	2 fois par mois	Janv. : 22	19h00 à 22h00	208-211	Gratuit *
		Fév. : 5 & 26 Mars : 11 & 25 Avr. : 8 & 22			
<b>Pétanque int.</b>	Lundi	13 janvier	18h00 à 22h00	208-211	Gratuit *
<b>Ping Pong</b>	Contactez-nous pour disponibilité	13 janvier	13h00 à 16h00	205	Gratuit * Réservation requise
<b>Scrabble</b>	Lundi	13 janvier	13h00 à 16h00	201	Gratuit *

**\* Gratuit avec carte de membre FADOQ.**

Pour obtenir votre carte de membre FADOQ, vous devez être âgé de 50 ans et plus. Le coût est de \$25 par année, payable en argent ou par chèque à l'ordre des **CŒURS JOYEUX ST-EUSTACHE INC.**

ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX				
<b>ST-VALENTIN</b>	20\$ membres 30\$ non-membres	<b>Vendredi le 14 février</b>	<b>18h00</b>	<b>Maison du citoyen</b>
<b>Dîner de fin de SESSION DE COURS</b>	<b>10\$</b>	<b>Mercredi le 29 avril</b>	<b>12h00</b>	<b>Maison du citoyen</b>
<b>Souper &amp; soirée de FIN ANNÉE QUILLES</b>	\$\$ À déterminer	<b>Vendredi le 8 mai</b>	<b>18h00</b>	<b>Maison du citoyen</b>
<b>Assemblée générale annuelle</b>	Gratuit Confirmer votre présence	<b>Mardi le 16 juin</b>	<b>09h00</b>	<b>Maison du citoyen</b>

**DES ACTIVITÉS POUR TOUS, POUR UN MODE DE VIE ACTIF. BONNE SAISON!**

# FADOQ

## ADHÉSION À LA CARTE FADOQ 2020

### En devenant membre de la FADOQ, vous vous permettez :

- De vous doter d'un pouvoir de négociation imposant auprès des paliers gouvernementaux afin de conserver les acquis;
- De vous faire entendre haut et fort lorsqu'il s'agit de conserver et d'améliorer la qualité de vie des 50 ans et plus;
- De donner une force de représentation puissante (500,000 membres);
- La possibilité de participer aux Jeux des Aînés du Québec au niveau local, régional et provincial.

### Un membre de la FADOQ est une personne privilégiée :

- Qui reçoit gracieusement chez elle le magazine VIRAGE : une revue d'information et d'actualité publiée quatre (4) fois par année (une valeur de 13\$);
- Qui a accès à des rabais sur de nombreux produits, incluant des produits d'assurances et de services financiers : grâce aux partenaires officiels de la FADOQ, plus de 1000 rabais et privilèges vous sont offerts;
- Qui bénéficie d'un programme optique avantageux : plusieurs plans économiques disponibles. Exclusif et distinctif, le programme Vision Santé proposé par Greiche & Scaff, optométristes, vous offre la liberté de choix. Tél. : 1-877-677-2020

## LE BOUTON ARGENTÉ

**Portez-le fièrement!** Ce petit objet à quatre trous se veut représentatif des quatre piliers fondamentaux qui sont à la base d'un nouveau contrat social afin de promouvoir la qualité de vie, soit la santé, la sécurité, le bien-être et l'appartenance.

En portant ce bouton argenté, vous affirmez votre engagement à soutenir le mouvement en faisant la promotion d'actions concrètes qui auront une incidence directe sur une qualité de vie adéquate pour les aînés d'aujourd'hui et de demain. **Disponible à notre bureau au coût de 2\$**

## PROCÉDURE EN CAS D'ANNULATION DE COURS

Dans les cas où il y a annulation de cours pour diverses raisons ou lorsque les écoles de la Commission scolaire de la Seigneurie-des-Milles-Îles CSSMI sont fermées, si la décision est prise la veille, un courriel sera envoyé à tous les membres et un message sera publié sur notre page Facebook;

- Notre message téléphonique sera modifié pour la circonstance;
- Vous pourrez aussi obtenir de l'information en contactant la Maison du Citoyen au 450-974-5001, poste 5697.

**Suivez-nous sur notre page FACEBOOK «Club Cœurs Joyeux St-Eustache FADOQ»**

**Si vous désirez de plus amples informations vous pouvez consulter le [www.fadoq.ca](http://www.fadoq.ca) ou communiquer avec la FADOQ Région des Laurentides aux numéros de téléphone suivants : 1-800-828-3344 ou (819) 429-5858**

# BULLETIN HIVER-PRINTEMPS 2020



**Le Club Cœurs Joyeux  
184 St-Eustache  
Bureau 216  
St-Eustache, QC. J7R 2L7  
TÉL.:(450) 491-6860**

[coeursjoyeux1@hotmail.com](mailto:coeursjoyeux1@hotmail.com)

Facebook : Club Cœurs Joyeux St-Eustache FADOQ

## RÉSEAU FADOQ

INSCRIPTIONS DANS LA SEMAINE DU 6 JANVIER 2020

**HEURES D'OUVERTURE** : LUNDI AU JEUDI : 10h00 à 12h00 & 13h00 à 15h30  
VENDREDI : FERMÉ

*Les membres du conseil d'administration sont heureux de vous accueillir pour cette session d'hiver-printemps 2020. Nous sommes un organisme à but non lucratif qui prône l'entraide, le respect et le plaisir pour tous.*

*Notre principal objectif est d'organiser des activités pour le maintien de la forme physique et l'enrichissement de l'esprit, le tout à des coûts accessibles et dans une ambiance qui se veut joyeuse et conviviale.*

*N'hésitez pas à nous faire part de toutes questions ou commentaires.*

**LOUISE HÉTU**, présidente, et l'équipe du conseil d'administration : **LISE B.LEROUX**, vice-présidente, **MONIQUE CASAUBON**, trésorière, **DOROTHY HAMEL**, administratrice et responsable des cartes de membre, **DIANE VERVILLE**, administratrice, **MICHELINÉ BINETTE**, administratrice.