

Quilles \$ (petites)

Rencontre pour débutants ou non, partageant un même intérêt pour les quilles. Chaque semaine, les équipes sont formées au hasard.

Lundi : 9 h à 11 h

Quillorama, Carrefour TRO
4520, Bd des Récollets
Trois-Rivières

Randonnées pédestres

Une petite marche en sentier ou urbaine, ça vous intéresse? Joignez-vous à nous! Plaisir garanti!

Jeudi : 9 h 30

Viactive

Programme d'activités physiques qui s'adresse aux personnes de 50 ans et plus. Ce programme vise l'intégration de l'activité physique dans votre quotidien. Offert par des animatrices formées spécialement et réalisé en groupe de façon sécuritaire et amusante.

Lundi : 13 h 30 à 14 h 30

Mercredi : 13 h 30 à 14 h 30



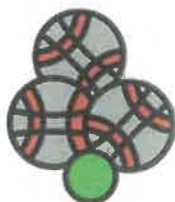
Période estivale 2025

Palet américain (Shuffleboard)

Mardi et vendredi : 18 h 30 à 21 h
Au terrain municipal, près du tennis

Pétanque

Lundi : 9 h à 11 h
Au terrain municipal, près du tennis



Pickleball

Dès la fin juin, quatre (4) nouveaux terrains seront disponibles au Centre Jacques-Gauthier.

Randonnées pédestres

Sorties en groupe permettant de belles rencontres. À plusieurs, les kilomètres s'enchaînent dans le plaisir.

Jeudi : 9 h 30

Pour informations :

Mme Sylvie Lapointe, 819 536-3610



Inscriptions et porte ouverte

Mercredi 3 septembre 2025

13 h à 20 h

Place sociocommunautaire
Local de la FADOQ NDDMC
931, rang Saint-Flavien

Pour s'inscrire, il faut :



- être membre en règle de la FADOQ NDDMC;
- apporter sa carte de membre (**\$080 ou \$099**) donnant droit d'accès à toutes les activités de la FADOQ.

Bureau de la FADOQ - Accueil

M. Denis Martin, président de la FADOQ NDDMC, se fera un plaisir de vous rencontrer au local de la FADOQ, **les jeudis, de 9 h à 15 h**, pour :

- Adhésion à la FADOQ;
- Renouvellement d'adhésion;
- Achat de billets pour le dîner du mois;
- Informations variées;
- Réponses à vos questions, etc.

**Bienvenue à toutes
et à tous!**



**Notre-Dame-du-
Mont-Carmel
Mauricie**

Place sociocommunautaire
931, rang St-Flavien
Notre-Dame-du Mont-Carmel

819 691-0121, poste 2
fadoqnddmc@gmail.com
<https://facebook.com>

**Programme d'activités
2025-2026**

8 septembre 2025 au
30 avril 2026

Assemblée générale annuelle

Jeudi 30 avril 2026, 19 h

Bingo \$ (Ouvert à tous)

Venez jouer et gagner de beaux prix! Surveillez la publicité à venir.

Accueil dès 18 h le vendredi.

Bingo à 19 h:

3 octobre 2025
7 novembre 2025
6 février 2026
6 mars 2025
10 avril 2025



Coloriage Grayscale

Technique de coloriage. Un temps de détente et de plaisir assuré!

**Vendredi : 10 h à 12 h
13 h à 15 h**

Conférences

Surveillez notre page Facebook et les journaux locaux pour l'annonce des sujets des conférences qui se tiendront le **mardi, à 13 h 30, les :**

7 octobre 2025
4 novembre 2025
3 février 2026
3 mars 2026
7 avril 2026



Danse \$

Pratiques de danse :

Vendredi : 19 h à 21 h 30

Soirées de danse : amusez-vous tout en pratiquant les danses apprises ou simplement pour passer un **samedi soir** des plus agréables entre amis, **de 20 h à 23 h, les :**

27 septembre 2025
18 octobre 2025
15 novembre 2025
24 janvier 2026
21 février 2026
21 mars 2026
25 avril 2026



Dards

Ligue amicale dans une atmosphère agréable et amusante. Bienvenue aux débutants et aux habitués!

Mercredi : 19 h à 21 h

Le Dit Mange : on dîne

Un délicieux repas mensuel préparé par nos cuisinières **bénévoles ! Venez** passer un agréable moment avec vos amis et vous régaler, **à 12 h, les :**

12 octobre 2025
9 novembre 2025
18 janvier 2026
15 février 2026
15 mars 2026



Les Jeux-dit : journée pour jouer au bridge, aux cartes ou à des jeux de société

Activités libres. Le bridge est un jeu de cartes captivant qui stimule l'esprit et favorise les interactions sociales.

Venez découvrir ce jeu passionnant et/ou améliorer vos compétences stratégiques tout en vous amusant!

Jeudi : 13 h à 15 h 30

Noël \$

Souper et soirée chaleureuse de Noël, avec animation et danses. **Accueil à compter de 17 h.**

Vendredi, 5 décembre 2025, 18 h

Salle paroissiale
3991, rue Mgr Béliveau
Notre-Dame-du-Mont-Carmel

Palet américain (Shuffleboard)

Jeu amusant et accessible à tous, parfait pour améliorer la coordination et rencontrer de nouvelles personnes.

Chaque semaine, les équipes sont formées au hasard.

Jeudi : 13 h à 16 h

Salle municipale des loisirs
Notre-Dame-du-Mont-Carmel

Pickleball

Sport de raquette mélangeant tennis, badminton et tennis de table. Facile à apprendre et très amusant. Les équipes sont formées au hasard.

Cette activité se déroule au gymnase de l'école Notre-Dame, à Notre-Dame-du-Mont-Carmel.

Mardi : 18 h 30 à 21 h 30

Jeudi : 18 h 30 à 21 h 30

Samedi : 9 h à midi



Programme PIED

Le Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (PIED) est animé par un professionnel de la santé. Cette activité est offerte gratuitement aux personnes préoccupées par les chutes ou par l'équilibre.

Une évaluation sera faite par le professionnel afin de s'assurer que le programme correspond bien à vos besoins. Comme **seulement 10 places sont offertes**, il faut se hâter pour s'inscrire!

Lundi : 10 h à 11 h

Jeudi : 10 h à 11 h