



**Club FADOQ**  
**Les Joyeux aînés thérésiens**  
**Laurentides**

**Notre choix : rester  
jeune et en santé !**

**HIVER 2025**

**La Maison du Citoyen**  
**37, rue Turgeon**  
**Sainte-Thérèse (Québec) J7E 3H2**

<https://fadoqsth.com>

[clubstetherese@fadoqlaurentides.org](mailto:clubstetherese@fadoqlaurentides.org)

[fadoqrabais.ca](http://fadoqrabais.ca)

**Pour les appels, veuillez svp respecter  
la plage horaire 10 h à 16 h**

### **Conseil d'administration 2024**

Réal Marcotte, 514 730-3154  
*président*

Maureen Pagé 438 521-6262  
*vice-présidente*

Robert Grégoire 514 772-3995  
*trésorier*

Chantal Pilon 514 476-7048  
*secrétaire*

ET :

Claire Bonenfant 514 979-5546

Jocelyne Héon 514 605-3295

Josée Huot 450 434-1706

*administratrices*

### **Responsables des activités**

Bingo : Denise Leblanc 514 265-5322

Danse en ligne : Réal Marcotte 514 730-3154

Informatique : Renaud Graveline 438 869-2592

Jeux de dards : Réal Marcotte 514 730-3154

Palet américain : Kathy Butrym 514 730-3154

Pétanque atout : Danielle Bourdon 450 419-9814

Vie active : Robert Grégoire 514 772-3995

Yoga sur chaise : Jocelyne Héon 514 605-3295

### **NOTE :**

Pour vous inscrire à une activité, veuillez  
contacter la personne responsable.

<b>Formulaire d'adhésion au Club FADOQ Les Joyeux aînés thérésiens</b>		
Délai de 3 à 4 semaines pour la réception de votre carte		
M. M <sup>me</sup>		
Sexe (entourez)	Prénom	
M. M <sup>me</sup>	Nom	
Sexe (entourez)	Prénom (conjoint ou conjointe)	Nom (conjoint ou conjointe)
Adresse		
Ville		
Code postal		
Adresse de courriel (conjoint ou conjointe)		
\$		
Montant		
Date JJ / MM / AA		
Casier, case ou appartement		
Téléphone		
Signature		
Date JJ / MM / AA		
Les frais sont de 30 \$ pour 12 mois ou de 55 \$ pour 24 mois.		



## Activités régulières

---

### Lundi

9:00 à 12:00, salle D, atelier informatique \$  
Voir le site Web pour les ateliers offerts

### Mardi

10:00 à 11:00, salle C, vie active  
12:30 à 16:00, salle A, bingo \$

### Jeudi

9:00 à 12:00, salle D, atelier informatique \$  
9:00 à 11:30, salle A, palet américain  
  
9:15 à 10:15, salle C, yoga sur chaise \$  
10:30 à 11:30, salle C, yoga sur chaise \$

Cours de danse en ligne \$

12:30 à 13:30, salle A niveau 1  
13:30 à 14:30, salle A niveau 2

### Vendredi

9:00 à 12:00, salle D, ateliers informatiques \$  
13:00 à 16:00, salle D, jeux de dards  
13:30 à 16:00, salle C, pétanque-atout

**Dimanche** (3<sup>e</sup> du mois), 9:00 à 13:00,  
Salle paroissiale de l'église Thérèse-d'Avila  
Brunch des Chevaliers de Colomb \$

Sauf indication contraire,  
les activités ont lieu à la **Maison du Citoyen**  
37, rue Turgeon, Sainte-Thérèse.

Pour s'inscrire à une activité,  
voir la note au dos du dépliant.

## Activités spéciales

---

### **Le samedi 15 février**

Saint-Valentin  
Salle Paroissiale Sainte-Thérèse d'Avila,  
Sainte-Thérèse

### **Sucrée de bonne journée 9 avril**

Cabane à sucre Constantin,  
route 148, Saint-Eustache

Pour plus de détails sur nos activités et nos  
ateliers informatiques, visitez notre site Web.  
[www.fadoqsth.com](http://www.fadoqsth.com)

### **VOUS DESIREZ VOUS JOINDRE À L'ÉQUIPE DE BÉNÉVOLES ?**

Nous sommes toujours à la recherche de  
bénévoles...

N'hésitez pas à faire part de votre intérêt à  
un membre du conseil d'administration.

*Dernière mise à jour le 30 novembre 2024*

## Devenir membre

---

Pour devenir membre, remplissez le  
formulaire au recto ou accédez à la section  
« Membre / Adhésion » de notre site Web  
[www.fadoqsth.com](http://www.fadoqsth.com)

Si vous effectuez votre demande par la poste,  
elle doit être adressée à :

**Les Joyeux aînés thérésiens  
La Maison du Citoyen  
37, rue Turgeon  
Sainte-Thérèse (Québec) J7E 3H2**

Vous devez alors joindre un chèque à l'ordre  
de « Les Joyeux aînés thérésiens ».

Les frais sont de de 30 \$ pour 12 mois ou de  
55 \$ pour 24 mois.

Il faut compter entre trois et quatre semaines  
pour la réception de votre carte de membre  
par la poste.

Vous pouvez également vous inscrire en vous  
présentant à notre bureau de courtoisie près  
de la salle A de la Maison du citoyen.

**Heures de bureau**  
mardi de 9:00 à 11:30

Si vous avez des questions, écrivez-nous à  
[ClubSteTherese@fadoqlaurentides.org](mailto:ClubSteTherese@fadoqlaurentides.org)

ou  
laissez votre message au  
450 434-1440 poste 2551