



Infolettre de mars 2025

fadoq

Club FADOQ Sainte-Julie
Rive-Sud-Suroît

Nouvelles...

Pour les amateurs de Danse Country, il reste des places disponibles pour la session qui débutera le 11 mars. C'est une session de 8 cours (coût 80\$) qui se tiendra du 11 mars au 6 mai les mardis de 11h à midi. Si vous êtes intéressé, contactez-nous au Bureau.

Postes vacants sur le Conseil d'administration

Nous aurons 2 postes vacants à combler : secrétaire et administrateur.

Les valeurs de l'organisme sont : la coopération, l'équité, l'intégrité, le plaisir, le respect et la solidarité.

Poste de secrétaire

Tâches : La personne qui est secrétaire s'occupe de l'organisation des réunions mensuelles (sauf juillet) du conseil d'administration, que ce soit la planification, la rédaction de l'ordre du jour, les notes prises lors de la réunion, le partage du procès-verbal et les suivis de tâches.

Compétences recherchées :

- connaissance de la suite Microsoft Office (principalement Word)
- capacité de travailler en équipe
- faire preuve d'engagement et de loyauté envers la mission et les valeurs de l'organisme
- éthique professionnelle et
- aptitudes en communications écrites et orales.

La secrétaire actuelle, Mme Linda Bizier, sera disponible pour faire un transfert de connaissances sur les tâches à accomplir.

Poste d'administrateur

Tâches : La personne qui est administrateur participe aux réunions mensuelles (sauf juillet) du conseil d'administration et accomplit les diverses tâches qui lui sont confiées par le conseil.

Compétences recherchées :

- capacité d'écoute
- capacité de travailler en équipe et
- faire preuve d'engagement et de loyauté envers la mission et les valeurs de l'organisme

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser à un des membres du conseil ou à nous appeler au Bureau.

Si vous êtes intéressé(e), vous pouvez obtenir un formulaire de mise en candidature au Bureau.

Au calendrier, ce mois-ci...

Mercredi 5, 12, 19 et 26 mars

Bingo et cartes à 13h au Centre communautaire.

Vendredi 7 mars

Souper de l'amitié au Centre communautaire Sainte-Julie à 17h30, suivi du Karaoké, du bingo et des cartes. Apportez votre repas et votre vin; nous fournissons le dessert et le café. Vous pouvez venir souper et repartir.

Mardi 11 mars

Conférence organisée par votre Club FADOQ

Sujet : Cerveau anxieux et cercle vicieux de l'anxiété

Contenu : Comment détecter les troubles anxieux, comprendre son impact et quoi faire

Quand : 11 mars

Heure : 15h à 16h

Lieu : Centre communautaire Sainte-Julie salle Nord

Coût : 5\$ (payable à la porte – capacité d'environ 100 personnes)

Inscription : avant le 7 mars au bureau ou pendant une des activités suivantes (danse en ligne, danse country, Qi Gong, Vie Active, cardio, bingo)

On vous attend en grand nombre!

Mercredi 19 mars

En partenariat avec « Les Rencontres de Lise »

Conférencière : Mme Dahané Vaillancourt – Clinique LOBE

Sujet : La santé auditive

Lieu : Restaurant Le Normandin

Heure : 13h30 à 15h00

Coût : 2 \$ et moitié-moitié

Si vous désirez venir dîner, vous pouvez vous joindre au groupe à partir de 11h30.

Visitez le groupe sur Facebook : Les rencontres de Lise

Pour information : rencontresdelise@videotron.ca

Lucie Gatien (450) 338-1844 lucie.gatien@gmail.com

Claire Larocque (450) 922-3507 clrlarocque@videotron.ca

Vendredi 21 mars

Bingo du 3^e vendredi du mois à 19h au Centre communautaire Sainte-Julie.

Vendredi 28 mars

Whist militaire à 18h30 au Centre communautaire Sainte-Julie.

Activités à venir...

Mercredi 9 avril



Dîner à la Cabane à sucre à l'érablière Meunier & Fils (325, rang des 54 Richelieu)
Transport en autobus inclus (48 places disponibles).

Danse avec Carl Gauthier.

Départ du Centre communautaire à 10h. Présentez-vous **30 minutes à l'avance**. Retour à 16h.

Achat des billets au Bureau de la FADOQ le mercredi de 13h à 16h.

Coût : 40\$ (pourboire inclus)

Activités des organismes amis...

Dimanche 9 mars



Les déjeuners mensuels des Chevaliers de Colomb auront lieu **tous les 2^e dimanche du mois de février à mai 2025** au Centre communautaire de Sainte-Julie de 8h30 à midi au coût de 14\$.

Pour plus d'informations 450 649-8203



**DÉJEUNER
COMMUNAUTAIRE
mensuel**

Adulte \$14.00
Enfants 6 à 12 ans \$8.00
Moins de 5 ans gratuit



**BIENVENUE À TOUS
Comptant/Intérac**

Les Chevaliers de Colomb de Sainte-Julie tiendront une Soirée Western au Centre communautaire le **samedi 15 mars** de 18h à 23h59.

Pour information et réservation : 450-649-8203 ou conseil8203@cc8203.ca

Paiement INTERAC conseil8203@cc8203.ca



CONSEIL 8203
SAINTE-JULIE

Soirée Western

Repas et soirée dansante

SAMEDI 15 MARS 2025 de 18:00 à 23:59

CENTRE COMMUNAUTAIRE
550 boul. Saint-Joseph, Sainte-Julie

AU MENU : SMOKED MEAT

Servi avec frites, condiments, dessert et une boisson gazeuse

Musique : DYNAMIXX
Animé par: Éric Labbé



COÛT 35 \$
SERVICE DE BAR

Jeudi 13 mars



Dîner de l'Amical au Centre communautaire à 11h30. Ouverture des portes à 11h.

Lundi 17 mars



Atelier sur la ménopause

présenté par une bénévole infirmière de profession

Venez démystifier les croyances entourant la ménopause et encourager une approche positive et informée de cette transition de vie.

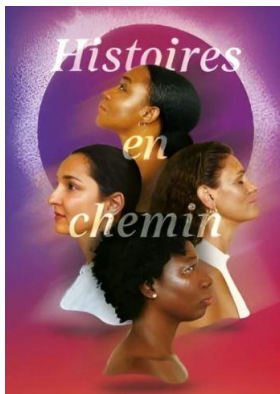
Lieu : Centre de femmes Entre Ailes au 754, montée Sainte-Julie

Date et heure : Lundi 17 mars à 9h30

Coût : gratuit

Inscription : intervenante@entreails.org ou au 450 649-0658 poste 5

Vendredi 21 mars



Histoires en chemin

présenté par le Théâtre Parminou

Récits croisés de quatre femmes immigrantes

Lieu : École secondaire du Grand-Coteau – Salle Maurice-Savaria

Date : vendredi 21 mars

18h30 : cocktail, bouchées et animation

19h30 : pièce de théâtre

20h30 : échange avec les comédiennes

Coût : Gratuit

Réservez votre billet auprès de Entre Ailes au 450 649-0658 ou

En ligne à [Pièce de théâtre - Histoires en Chemin](#)

Du 24 mars au 25 avril



Exposition du Cercle des Fermières (50^e anniversaire)

À la bibliothèque de Sainte-Julie du 24 mars au 25 avril

Salle multifonctionnelle selon l'horaire de la bibliothèque

FADOQ provincial - Un tirage entièrement virtuel



La FADOQ tiendra son tout premier tirage provincial moitié-moitié qui sera entièrement virtuel. Pour se procurer des billets, il faut visiter la [plateforme Rafflebox](#).

Le tirage aura lieu le 12 mars à midi. La personne gagnante touchera 50 % du gros lot total et sera contactée pour réclamer son prix. Le montant des ventes dépasse les 200 000\$!!!

FADOQ régional – Rive-sud-Suroît

31^e édition des Jeux régionaux



Les Jeux regroupant plusieurs activités se tiendront du 22 avril au 29 mai.

Inscriptions jusqu'au 30 mars. Visitez le site pour plus de détails.

[Jeux régionaux 2025 - Loisirs et événements - FADOQ - La FADOQ est le plus grand organisme d'aînés au Canada](#)

Le Club FADOQ Sainte-Julie s'occupe des inscriptions pour les petites quilles et le crible. Pour les autres activités, vous devez vous inscrire vous-même via le site.

Cerveaux actifs (activité virtuelle)



Gardez votre cerveau en pleine forme grâce à des jeux et exercices amusants qui stimulent l'attention, l'observation, la mémoire ainsi que la créativité. Une activité idéale pour combiner santé cognitive et divertissement.

Session de 10 semaines du 31 mars au 10 juin

Les mardis de 13h30 à 16h00

Coût : 85\$ incluant un cahier d'exercices envoyé par la poste avant le début de la session

Informations et inscription :

[Cerveaux Actifs \(niveau 1\) - Loisirs et événements - FADOQ - La FADOQ est le plus grand organisme d'aînés au Canada](#)

Date limite d'inscription : 19 mars à midi

Santé mentale Québec Rive-Sud



En route vers une vie plus heureuse

Programme de 10 semaines – du 5 mars au 7 mai

Programme développé par des chercheurs de la faculté de psychologie de l'UQTR. Il s'adresse aux personnes qui veulent atteindre un but spécifique ou un accomplissement personnel. Tout au long de la formation, les participants intègrent cet outil concret qui leur sera utile au quotidien. Les résultats de la recherche démontrent l'impact positif sur le bien-être des participants à long terme, spécifiquement en regard de la joie de se mettre en action.

Pour plus d'informations :

[En route vers une vie plus heureuse - Santé Mentale Québec Rive-Sud](#)

Date : les mercredis du 5 mars au 7 mai

Lieu : 150 rue Grant à Longueuil

Heures : de 14h à 16h

Coût : de 40\$ à 85\$ (tarif modulé selon votre revenu)

Vous devez être membre du SMQRS (10\$/an) pour participer à l'atelier. Places limitées.

Pour inscription : www.smgrivesud.ca ou 450-616-1569

Aperçu des sorties et voyages 2025

Pour voir toutes les sorties planifiées pour l'année 2025, cliquez [ici](#).

Pour informations et réservations communiquez avec Pierre ou Annette au [\(450\) 733-1451](tel:4507331451).

Bénévoles recherchés

Nous invitons toutes les personnes intéressées à faire partie de notre équipe de bénévoles au service du Club à nous écrire à l'adresse suivante : "benevolat@clubfadoqsaintejulie.org" en indiquant le type de bénévolat qui vous intéresse et les compétences que vous voulez mettre au service de nos membres.

Au plaisir de vous accueillir parmi nous !

Bureau

Le Bureau est ouvert le mercredi de 13h à 16h. En d'autres temps, vous pouvez laisser un message sur le répondeur au [\(450\) 649-2584](tel:4506492584) ou communiquer par courriel à information@clubfadoqsaintejulie.org. Nous répondrons à votre message dans les plus brefs délais.

Pour plus d'information sur le renouvellement des cartes de membre, cliquez sur [ce lien](#).

Votre conseil d'administration



Christian Brenda Linda Alain Danielle France Monique Lucie

