

## CLUBS D'ÂGE D'OR (SUITE)

### BRENNAN'S HILL SENIORS

- Mercredi après-midi et soir : Jeux de dards et jeux de cartes

#### Salle Heritage

- ? Johanne Robert • 819 775-1412, Linda Charron • 819 422-2404

### CLUB D'ÂGE D'OR DE BOIS-FRANC

- 3<sup>e</sup> samedi du mois : Souper et soirée dansante
- Activités ponctuelles

- ? Yvette Carrière • 819 449-3524

### CLUB D'ÂGE D'OR DE DÉLÉAGE

- Tous les 2 mois (le 4<sup>e</sup> vendredi du mois) : Souper
- Mercredi soir 18 h 30 à 20 h 30 : Pétanque (mai à fin août)

- ? Claudette Cousineau • 819 441-3969

### CLUB D'ÂGE D'OR DE L'ASSOMPTION

- Tous les jeudis 13 h à 16 h : Jeux de cartes (500)
- Aux deux mois (en alternance avec Déléage) : Souper et soirée dansante (sauf l'été)

#### 2<sup>e</sup> étage du Centre sportif Gino-Odjick

- ? Michelle Laviolette • 819 334-9661

### LES JOYEUX COPAINS • MONTCERF-LYTTON

De septembre à fin mai

- Lundi 15 h 30 à 16 h 30 : Cours de Yoga (apportez votre équipement)
- Mardi 14 h à 16 h : Viactive
- Mercredi 13 h à 16 h : Ateliers artistiques (vitrail, couture, tissage, artisanat, etc.) et/ou culinaires
- Mercredi 13 h à 16 h : Jeu de dards
- Jeudi 10 h à midi : Café-causerie (pas de limite d'âge)
- Jeudi 19 h à 21 h : Soirée de cartes et sacs de sable

#### Salle communautaire

- ? Odile Danis-Émond • 819 449-2903

### CLUB DU 3<sup>e</sup> ÂGE DE MESSINES

- Mardi de 13 h 30 à 15 h 30 : Danse en ligne
- Une fois aux 2 mois (premier jeudi) : Souper

#### Salle Réjean Lafrenière

- ? Louise Verreault • 819 598-9431

### LES BONS VIVANTS • BOUCHETTE

- Mardi 13 h à 15 h : P'tit bingo
- Mercredi 14 h 15 h 30 (septembre à fin avril) : Joutes de quilles au Quille-O-Rama 105
- Jeudi à 13 h à 14 h 30 (septembre à fin avril) : Sacs de sable
- Une fois aux 2 mois : Souper

- ? Suzanne Poirier • 819 465-2573

### LES JOYEUX VIVANTS – GRACEFIELD

- 3<sup>e</sup> dimanche du mois de septembre à mai : Souper et soirée dansante
- Mardi 10 h : Cours de danse en ligne pour débutant
- Mardi 19 h : Jeux de fléchettes
- Mardi 13 h 30 (selon la demande) : Rencontre sur les nouvelles fonctions électroniques

#### Salle communautaire de Gracefield

- ? Rosine Barbe • 819 329-0285

### LES PORTEURS DU BONHEUR • CAYAMANT

- Mercredi 19 h à 20 h 30 : Danse en ligne
- ? Jocelyne Cousineau • 819 463-2594
- Jeudi 9 h 30 à 11 h : Yoga pratique
- ? Suzanne Éthier • 819 463-3397
- Jeudi 19 h à 22 h : Ligue de sacs de sable
- ? Réjean Crêtes et Denise Matthews • 819 463-1814
- Vendredi 19 h à 21 h 30 : Ligue de fléchettes
- ? Michel Matthews • 819 334-0119
- Aux 2 vendredis 12 h à 16 h : Tournoi de whist militaire
- ? Line Lachapelle • 819 463-2074
- 2<sup>e</sup> dimanche du mois : Souper et soirée dansante
- ? Jocelyne Cousineau • 819 463-2594 et Suzanne Marchand • 819 775-0728 roger-suzanne@hotmail.com

### LES CŒURS JOYEUX • GRAND-REMOUS

- Premier samedi du mois : Souper et soirée dansante
- Une fois par année : Sortie à la cabane à sucre

#### Salle municipale du Centre Jean-Guy Prévost

- ? Lionel Lacroix et Ghyslaine Coulombe, 819 438-2519 • ghyscou46@hotmail.fr

### LES GEAIS BLEUS – LAC-SAINTE-MARIE

- Lundi et jeudi : Joute de dards (septembre à mars)
- Dernier vendredi du mois 19 h : Soirée de jeux de cartes
- Une fois par mois : Bingo (dates à confirmer)

#### Centre communautaire (rez-de-chaussée)

- ? Facebook : « Le club d'âge d'or les gaies bleues » Michel Lavigne • 819 467-2922 • geaisbleuslm@gmail.com

### CLUB FADOQ SAINTE-THÉRÈSE-DE-LA-GATINEAU

De septembre à fin mai

- Mardi 9 h à 14 h : Joutes de poches (récompenses à la fin) (apportez votre lunch)
- Mardi après-midi : Bingo
- Centre d'interprétation du cerf de Virginie
- Mercredi 13 h 30 : Joutes de pétanque à l'extérieur (mai à septembre si la météo le permet)
- Terrain de pétanque municipal
- Mardi soir 19 h à 20 h : Joutes de 500

#### Centre d'interprétation du Cerf de Virginie

- ? Page Facebook : Club Fadoqste Jean-Pierre Major 819 449-7387 • jean-pierre-major@hotmail.com

# Retraités et aînés

# RÉPERTOIRE DES ACTIVITÉS

culturelles · sportives · sociales



## ACTIVITÉS SOCIALES ET RÉCRÉATIVES

### PÉTANQUE

Messines • Juin à octobre  
Joutes : Mercredi à 15 h 30  
Terrain extérieur

- ? Gaston Martel • 819 465-5176, Claude Perrier • 819 465-1235

Gracefield • Mardi soir  
Club de pétanque  
Parc des loisirs

- ? Paul Rondeau • 819 463-2202

### DANSE EN LIGNE

Messines • Mardi 17 h (débutants)  
18 h 15 (avancés)  
10\$ par cours / 1 h 15  
Salle Réjean Lafrenière

- ? Mario Marcil et Julie Gravel • 819 334-4510

Cayamant • Mercredi • 18 h 30 à 20 h 30  
Organisé en collaboration  
avec le Club d'âge d'Or de Cayamant  
Salle municipale

- ? Clément Guérette • 819 463-2119

Déléage  
Jeudi de 10 h à midi  
Salle Palma-Morin

- ? Martine Richard • 819 306-6160

### BILLARD

Aumond • Jeudi  
Organisé en collaboration  
avec le Club de l'âge d'Or d'Aumond  
Salle municipale

- ? Benoit Dault • 819 623-5432

### SACS DE SABLE

Gracefield • Joutes : vendredi 18 h  
Salle communautaire

- ? Pauline Barette • 819 463-3975

Aumond • Mercredi soir  
Club de sacs de sable  
Sous-sol du bureau municipal

- ? Claire Lacaille • 819 449-6247

### CLUB DE LECTURE

Maniwaki • Une fois par mois  
Bibliothèque J.R. L'Heureux

- ? Kathia Trottier • 819 449-2738

### BINGO

Déléage • Lundi 18 h 30  
Comité des loisirs de Déléage  
Salle municipale Palma-Morin

- ? Anne Potvin • 819 449-1979

Bois-Franc • 1<sup>er</sup> vendredi du mois, 18 h 30  
Vision Partage de la Vallée  
Salle Donat Hubert

- ? Anne Potvin • 819 334-4952

### CRIBLE

Maniwaki • Samedi à 10 h 30 (aux 2 semaines)  
Chez Martineau • 20\$

- ? Page Facebook : Tournoi de crib chez Martineau Diane Stosik • 819 449-0640

### CLUB DE DARDS

Gracefield • Automne, hiver, printemps  
Salle communautaire

- ? Paul Rondeau • 819 463-2202

## BIEN-ÊTRE ET FORME PHYSIQUE

### ACTIVITÉ PHYSIQUE AVEC EMILIE LORTIE

Maniwaki • Mardi 9 h  
Centre sportif Gino-Odjick (2<sup>e</sup> étage)  
819 449-2822, poste 220

### COURS D'INITIATION AU YOGA

Maniwaki • Mercredi à 15 h  
Centre sportif Gino-Odjick (2<sup>e</sup> étage)  
819 449-2822, poste 220

### VIACTIVE

Messines • Septembre à mai, lundi 10 h 30  
Par les Vitamines de Messines  
Salle Réjean Lafrenière  
Hélène Larivière • 819 441-8078

### PROGRAMME PIED

(Programme intégré d'équilibre dynamique)  
Inscription obligatoire  
Améliorer l'équilibre et l'autonomie,  
prévenir les chutes (55 ans et +)  
12 semaines (classes d'exercices en groupes)  
819 463-2604, poste 449105

### PATINAGE LIBRE

Maniwaki  
Mardi et jeudi, 11 h à 14 h  
Vendredi, 17 h 50 à 19 h  
Centre sportif Gino-Odjick

### GYPSY-BALADI FITNESS

Messines • Mercredi 10 h à 11 h 30  
Salle Réjean Lafrenière  
Élise Lortie • 819 436-0772

### CARDI-YOGA

Par VASI (Vieillir active, sereine et inspirée)  
Femmes de 50 ans et +  
Pour plus d'informations, contactez-nous.  
Joanne Lafrenière ou Maude-Émilie Méthot  
govasi003@gmail.com • 819 463-0110

### SKI DE FOND

Club Sel & Poivre  
Différents sentiers • Mercredi et samedi  
Benoit Hudon • benoithudon@skialecole.com

## LOCATION D'ÉQUIPEMENT

Messines (skis de fond et raquettes)  
Samedi et dimanche  
Forêt Ecosylva  
La Boutique du Sommet

### CLUB DE PICKLEBALL

Gracefield • Jeudi soir  
École Sacré-Cœur,  
Jean-Charles Bonin • 819 463-2061

### PICKLEBALL

Déléage • Ouvert 7/7  
Base de plein air Chasse-Galerie  
Passe saisonnière disponible  
819 441-7212

Gracefield • Jeudi soir  
École Sacré-Coeur

Été : patinoire extérieure  
Autres saisons : gymnase  
Jean-Charles Bonin • 819 463-2061

Low • Joutes lundi et jeudi 19 h à 21 h  
Joueurs avancés : lundi soir (à l'occasion)  
École St. Michaels  
Groupe Facebook « Low Pickleball »

Bouchette  
Patinoire de Bouchette  
Apportez votre équipement

### PICKLEBALL ET TENNIS

Messines  
4 terrains au Centre multifonctionnel  
Apportez votre équipement

Blue Sea  
1 terrain de tennis et 1 terrain  
de pickleball au Centre municipal  
Prêt de raquettes et filets au bureau municipal

Lac-Sainte-Marie  
Terrain de tennis Lac-Sainte-Marie  
Membres de « Tennis LSM » ont accès au prêt  
d'équipement et à des activités organisées  
tennisism.ca

### TENNIS

Maniwaki  
4 terrains à la Cité étudiante de la Haute-Gatineau  
Apportez votre équipement

Maniwaki (skis de fond,  
raquettes, planches à pagaie)  
Lundi au samedi  
Site des Trois Clochers

## BIBLIOTHÈQUES MUNICIPALES

Toutes les bibliothèques  
vous donnent accès à  
Internet gratuitement.

### AUMOND

Mardi 12 h 30 à 20 h  
Jeudi 12 h 30 à 20 h  
Samedi 10 h à 14 h  
664, route Principale • 819 441-2300

### BLUE SEA

Jeudi 16 h à 19 h  
Dimanche 13 h à 16 h  
4, rue Principale • 819 463-2261 p. 5

### BOIS-FRANC

Lundi 12 h à 15 h 30 et 18 h à 20 h  
Mercredi 12 h à 15 h 30  
466, route 105 • 819 441-0645

### BOUCHETTE

FERMÉE TEMPORAIREMENT  
47, rue Principale • 819 465-5782

### GRACEFIELD

Lundi et mardi 11 h à 15 h  
Mercredi 11 h à 19 h  
Jeudi 11 h à 16 h  
1, rue de la Polyvalente, C.P. 312 • 819 463-1180

### GRAND-REMOUS

Lundi et mardi 13 h à 17 h  
Mercredi 16 h à 20 h  
Jeudi 17 h à 20 h  
1508, route Transcanadienne • 819 438-2168

### KAZABAZUA

Mardi 11 h à 18 h  
Mercredi et jeudi 11 h à 19 h  
Vendredi 13 h à 20 h  
Samedi 9 h à 14 h  
373, route 105 • 819 467-2852 p. 106

### LAC-SAINTE-MARIE

Lundi et mardi 18 h à 20 h  
Mardi 9 h à 14 h • Mercredi et jeudi 9 h à 11 h  
Samedi 9 h à 14 h  
121, chemin Lac-Sainte-Marie • 819 467-5437  
p. 233

### LOW

Mardi 9 h à 20 h • Mercredi 9 h à 12 h  
Jeudi 13 h à 20 h • Vendredi 16 h à 19 h  
Samedi 10 h à 13 h  
4a, chemin d'Amour • 819 422-3528 p. 107

### MANIWAKI/DÉLÉAGE/EGAN-SUD

Lundi au vendredi 13 h à 18 h  
Samedi 13 h à 16 h  
14, rue Comeau • 819 449-2738

### MESSINES

Lundi et jeudi 18 h à 20 h  
Samedi 12 h à 14 h  
3, chemin de la Ferme, C.P. 100 • 819 465-2637

### MONTCERF-LYTTON

Mardi et jeudi 13 h à 16 h et 18 h à 20 h  
16, rue Principale Nord, 2<sup>e</sup> étage • 819 449-2065

### SAINTE-THÉRÈSE-DE-LA-GATINEAU

Lundi 17 h 30 à 20 h 30 • Mardi 12 h à 15 h  
Mercredi 17 h 30 à 20 h 30 • Jeudi 12 h à 15 h  
29, rue Principale, Suite 3 • 819 449-4134 p. 106

## CLUBS D'ÂGE D'OR

### CLUB ÂGE D'OR D'AUMOND

- Aux deux mois le vendredi soir (sauf été) : Soupers
- Printemps : Club de marche
- À venir : Club de billard
- Conférences sur différentes thématiques

### Salle municipale d'Aumond

Dorothy St-Marseille (présidente)  
819 951-0935 cellulaire • 819 449-6198 maison  
dorothy.stmarseille@gmail.com

### BEL ÂGE • BLUE SEA

- 3<sup>e</sup> samedi du mois, 19 h : Soupers et soirées dansantes
- 1<sup>er</sup> mercredi du mois, 9 h à 12 h : Déjeuner
- 2<sup>e</sup> samedi du mois, 13 h : Bingo
- Lundi soir, 19 h : Sacs de sable
- Bingo et soupers seront inversés (le bingo sera offert le 3<sup>e</sup> samedi de chaque mois et les soupers seront les 2<sup>e</sup> samedi de chaque mois)

Sylvianne Lalancette • 819 643-8638

### CLUB ÂGE D'OR DE LOW

- Mardi après-midi, 13 h 30 à 16 h : Activités variées (club de lecture, artisanat, jeu de poche, curling intérieur, etc.)
- Dernier mardi du mois : Bingo

### Salle Héritage

Sharon Fleury • 819 230-6479