Club FADOQ
de Sainte-Brigitte-de-Laval

Bien plus qu'un Club… Saisissez votre chance !

Le Club FADOQ de Sainte-Brigitte-de-Laval offre un environnement chaleureux aux retraités et aux aînés pour se rencontrer, garder la forme, apprendre ou, tout simplement, se divertir en bonne compagnie.

Nos valeurs	Au Club FADOQ, nous croyons à la nécessité d'inspirer et de motiver les retraités et les aînés à adopter un **mode de vie actif et équilibré** pour maintenir la santé et l'autonomie le plus longtemps possible. Ces quatre dimensions d'une vie active guident notre action : **Combattre le déclin** : Favoriser l'activité physique régulière et la lutte contre la sédentarité. **Muscler le cerveau** : Conserver sa vitalité par la socialisation, l'apprentissage, le mouvement et l'implication dans des activités créatives. **Rompre l'isolement** : Maintenir une vie sociale active en multipliant les occasions de rencontres. **Renforcer le sentiment d'utilité et l'estime de soi :** Proposer des opportunités de bénévolat qui donnent un sens à la retraite.
Une organisation qui s'est constamment adaptée	Grâce à une équipe dynamique, un partenariat solide avec la Ville et la force du Réseau FADOQ, notre club a connu une croissance remarquable : **Effectifs :** Plus de **325 membres** actifs. **Accessibilité :** Une grande variété d'activités de qualité offertes au plus bas coût. **Capacité d'adaptation :** L'offre de loisirs a évolué constamment pour s'adapter aux besoins de ses membres.
Devenir membre	Accédez à une programmation variée et des rabais. **Coût à la carte** : 30 $ / an ou 55 $ / 2 ans **Carte *Affinité*** : 12 $ pour les personnes déjà membres de la FADOQ provinciale qui souhaitent participer aux activités du Club FADOQ de Sainte-Brigitte-de-Laval, ainsi que pour les personnes de 50 ans et moins. **Information et adhésion :** **Lucie Dion** - 418 934-8752
Pour en connaître davantage	**Site Web** : fadoq-sbdl.org **Facebook** : Facebook.com/FADOQSBDL **Guide d'activités** : Fadoq-sbdl-Guide-des-Activites-Automne-2026 (document aussi disponible sur demande)

Curieux du Club FADOQ SBDL? Venez essayer!

Choisissez une activité qui vous interpelle — qu'elle soit sportive, gourmande ou sociale — et venez l'essayer en toute simplicité. Nos membres d'expérience seront là pour **vous accompagner**, vous informer sur les activités offertes et vous faire sentir immédiatement **les bienvenus**. Une seule activité suffit pour découvrir une communauté vivante, active et bienveillante 😊

Sylvie Houde, présidente 418 576-8109