

## **Clubs**

### **Les membres du club pour personnes âgées Kinsmen Southside Senior Citizens Club**

Se réunissent au centre Kinsmen, sur l'allée Waggoner, le premier mardi de chaque mois à 14 h.

Activités proposées: Groupe d'exercices et de bricolage. Tous les lundis à 10h30; Club de bridge. Tous les mercredis à 13h30, et un party de cartes le dernier samedi de chaque mois à 13h30.

### **Les membres du club des épouses de guerre de Fredericton War Brides Club**

Se réunissent au centre pour personnes âgées de Fredericton Senior Centre, situé sur l'avenue Johnson, le 3<sup>e</sup> dimanche de chaque mois à 14 h.

Activités proposées: Activités sociales

Personne-ressource: Hilda Jarvis, 151, rue Queen, app. 115, Fredericton, N-B, E2B 7J2.

Téléphone: (506) 455-4362

### **Les membres du club des 55 et plus Nashwaaksis 55 Plus Club**

Se réunissent chaque jeudi à 19h au centre pour personnes âgées de Fredericton Senior Centre, situé sur l'avenue Johnson.

Activités proposées: Activités sociales, jeux de cartes, tirages 50-50, ventes-débarras, réunions d'affaires.

Personne-ressource: Christine McCaffrey 454-8280. Téléphone: (506) 459-3968

### **Les membres du club Barker's Point Half Century Club**

Se réunissent chaque mercredi à 19h au Club Lion, situé sur l'avenue Carmen.

Activités proposées: Bingo, jeux de cartes, déjeuners, petites réunions.

Personne-ressource: M<sup>me</sup> Lily Ann Atyeo, 64, rue Burpee, E3A7A2

### **Les membres du club pour personnes âgées de Marysville Senior Citizen Club**

Se réunissent chaque mercredi à 13h30 à la section locale de la Légion royale canadienne, à Marysville.

Activités proposées: Bridge, 45, Bingo, repas-partage.

Personne-ressource: Nora Dorcas, 65, rue Ashfield, E3A 3G1

### **Club de quilles pour personnes âgées de Nashwaaksis Senior's Bowling Club**

Les parties de quilles se déroulent chaque vendredi à 13 h au Bowl-A-Drome de Nashwaaksis, rue Main.

Activités proposées : Quilles, tournois et réceptions

Personne-ressource : Muriel Philips, 270, rue Woodbridge.

### **Le club de natation Silver Dolphins Swim Club**

Offre des sessions de natation trois fois par semaine à la piscine Sir Max Aitken, du campus de UNB. Toutes les personnes âgées de 50ans et plus peuvent devenir membres du club. Les sessions de natation ont lieu le lundi, mercredi et vendredi, de 14h30 à 15h30. Le coût de la carte de membre est de 75\$ par année (de septembre à la mi-juin) auxquels s'ajoutent 30 \$ pour le stationnement sur le campus. Vous pouvez vous inscrire dans le hall d'entrée du gymnase n'importe quel jour de natation.

### **Cours de condition physique Happy Hearts et entraînement musculaire de UNB**

Les cours de condition physique sont donnés le lundi, mercredi et vendredi de 10h30 à 11h30 au studio de danse du gymnase Lady Beaverbrook à UNB. L'entraînement musculaire a lieu les mardis et jeudis. -L'horaire peut varier.

Activités proposées: Cours de condition physique- activités d'aérobic, de force et de souplesse. Entraînement musculaire-programmes individuels d'entraînement musculaire. Personne-ressource: Lauren Rogers, Faculté de kinésiologie, UNB, E3B 5A3. Téléphone: (506) 447-3104

### **Les membres du club de quilles Beaus'n Belles Carpet Bowlers**

Se réunissent chaque lundi et vendredi de 13h à 15h au Centre pour personnes âgées de Fredericton Senior Centre, situé sur l'avenue Johnson.

Activités proposées: Jeu de quilles en salle-équipement fourni

Personne-ressource: Peggy Moir, 30, avenue Hachey, local 11, E3A 3X6

Téléphone: (506) 472-3374

### **Cours de ski de fond pour personnes âgées**

Les cours de ski de fond sont proposés à partir du mois de janvier ou février (selon les conditions météorologiques). Les cours ont lieu le mardi à compter de 13h30 au pavillon du parc Odell et se déroulent dans les sentiers du parc. Le groupe fait également des randonnées de ski dans d'autres sentiers. Les débutants et les personnes voulant revoir les techniques de ski sont les bienvenus. Les frais du cours sont de 20 \$. Veuillez vous inscrire auprès des Services communautaires, au 335, rue Queen, ou téléphonez au 460-2230 au début du mois de janvier pour connaître la date de début des cours.

### **Club de marche du centre commercial Regent Mall**

Les marches ont lieu n'importe quand, entre 8h et la fermeture du centre commercial.

Activités proposées: De la marche, des discussions avec les autres membres, des informations sur la santé, 5\$. Un chèque-cadeau Regent Mall est décerné aux membres lorsqu'ils ont parcouru 100 km.

Personne-ressource: Adjoint en marketing, centre commercial Regent Mall, 1381, rue Regent, E3C 1A2. Téléphone: Bureau de l'administration au (506) 452-1005

**Les membres du club pour personnes âgées de jeu de galets de Fredericton Senior Shuffleboard Club**

Se réunissent les mardis et jeudis à 13h30 au centre Monsignor Boyd Family Center situé sur la rue Regent.

Activités proposées: Tournois, repas-partage, réunions d'affaires, fête de Noël.

Personne-ressource: Shirley Marr 472-6469. Téléphone: (506)455-5180

Les sessions d'exercices pour les personnes âgées de 50 ans et plus **Fabulous, Fifty and**

**Firm Exercise Class** ont lieu tous les mardis et jeudis à 10h au centre pour personnes âgées de Fredericton Senior Centre situé sur l'avenue Johnson.

Activités proposées: Condition physique et amusement

Personne-ressource: Bureau des loisirs, 15, rue Saunders, Téléphone: (506) 460-2230

**Dusty Sneakers (espadrilles poussiéreuses)**-tous les mardis, jeudis et vendredis de 10h30 à 11h15, dans le parc; les mardis et jeudis de 11h15 à midi à la piscine du YMCA, situé au 28, rue Saunders.

Activités proposées: Cours d'exercices à faible impact

Personne-ressource: Del Roulston, YMCA Fredericton, 28, rueSaunders, E3B 1N1.

Téléphone: (506) 462-3000

**Better Bones Exercise Program (programme d'exercices pour de meilleurs os)-**

Le programme Better Bones Exercise Program est destiné aux personnes souffrant d'ostéoporose. L'objectif principal du programme est de réduire le taux de perte osseuse, en proposant un programme sans danger, efficace, facile et supervisé, d'exercices de densification de la masse osseuse, pour les personnes souffrant d'ostéoporose. Le programme est, par essence, un programme de condition physique de base, pour débutants. Il est donc accessible à tous ceux qui, pour des raisons diverses et variées, recherchent un programme léger et simple.

Les exercices comprennent: Marche; une série de mouvements légers; exercices avec de petits altères (1-5 lb par main); exercices de résistance légère (grâce à des tubes élastiques/petites balles/bandes); exercices de tenue du corps et d'équilibre (pour éviter les chutes).

Le programme est proposé deux fois par semaine de septembre à juin, et est dirigé par des instructeurs certifiés par le CCPVANB. Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez composer le 460-2230.

### **Folks On Spokes**

Est un groupe de cyclistes qui s'adresse aux personnes âgées de 50 ans et plus. Heure: 10h, chaque mardi (du début du printemps à la fin de l'automne). Point de départ: Édifice de la patrouille de sentiers situé dans la partie nord de la ville, à l'intersection des sentiers Gibson et Nashwaak.

Nous parcourons les sentiers de la rive sud et les sentiers de la rive nord en alternance, chaque semaine. Le programme du parcours est publié chaque mardi dans la rubrique concernant les activités pour les personnes âgées du quotidien Daily Gleaner, «Activities for Seniors 50 Plus». Nous demandons aux participants de se présenter à l'édifice de la patrouille de sentiers avant 10h le matin, pour pouvoir saluer les nouveaux participants et les habitués, et établir la distance que chacun souhaite parcourir à bicyclette (trajet court ou long). Les participants restent en groupe, dans la mesure du possible, afin de n'oublier personne. Il arrive à l'occasion que le groupe se rencontre plus tard dans la semaine pour entreprendre un trajet plus long. Le groupe prend une pause tous les deux ou trois milles afin de se réunir et de s'assurer que tous les participants se sentent bien. Il n'en coûte rien pour être membre de ce groupe. Un ou plusieurs membres aînés du groupe organisent une activité d'accueil pour s'assurer que tous les participants se sentent les bienvenus et pour permettre au groupe d'entamer le trajet. Les cyclistes respectent l'*étiquette du bon cycliste* qui se trouve dans le guide des sentiers distribué par la ville de Fredericton et par la Coalition des sentiers de Fredericton. Matériel requis: une bicyclette en bon état, un casque de vélo, une clochette de bicyclette et de l'eau potable. Les touristes en visite à Fredericton sont invités à s'intégrer au groupe et à pédaler ensemble, peu importe leur âge. Présentez-vous tout simplement à l'édifice de la patrouille de sentiers pour profiter d'une matinée d'exercice dans un environnement sain le long du réseau des magnifiques sentiers de Fredericton et du Nouveau-Brunswick.

### **Club de boulingrin de Fredericton Lawn Bowling Club**

Terrain de boulingrin du parc Wilmot, 15, rue Saunders. 454-6808

S'adresse aux personnes de tous âges. Les cours sont dispensés tout au long de la saison, soit de mai à septembre. Des boules et d'autres pièces d'équipement sont mis à votre disposition. Le port de chaussures à semelle plate est indispensable. Il s'agit de parties de compétition ou de loisirs, mixtes ou non. Les participants organisent régulièrement des soirées amusantes, des barbecues et d'autres activités sociales. Participez à d'autres grands rassemblements au Nouveau-Brunswick où le boulingrin est à l'honneur. Il est possible d'obtenir une certification du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) pour les compétitions provinciales et nationales. Communiquez avec un responsable de la maison du club au 454-6808 ou venez discuter avec le directeur en service présent sur les lieux du lundi au vendredi.

Contact: Pat Beggs

Phone: (506) 454-6875

### **Club de compétition de balle molle de Fredericton Masters Softball Club**

Les matchs ont lieu tous les samedis à 10 h au terrain de l'avenue McAdam de la fin mai à septembre.

Activités proposées : Parties récréatives de balle molle destinées aux membres âgés de 50 ans et plus. Personne-ressource : Joseph Ryan, 50, promenade Orchard, E3C IK5.

Téléphone : (506) 450-9134

### **Club de personnes âgées Wilmot Seniors**

Une réunion a lieu les premier et troisième mardis de chaque mois, d'octobre à mai, à l'église Wilmot, 473, rue King

Activités proposées : Programmes et loisirs

Personne-ressource : R.P. E.V. Moriarty, église United Church de Wilmot, 473, rue King, E3B 1E5

### **Les artisans Handy Craft Quilters**

Se réunissent tous les mercredis de 9 h à 14 h 30 au centre pour personnes âgées de Fredericton Senior Centre situé sur l'avenue Johnson.

Activités proposées: Matelassage

Personne-ressource : Jenet Ottem, 103, avenue Cedar, E3A2C4

### **Cours d'art pour personnes âgées**

Des sessions de cours de 10 semaines d'aquarelle, de peinture à l'huile et acrylique sont offerts de février à avril. Les cours ont lieu le mardi, mercredi ou jeudi de 13 h à 15 h au centre pour personnes âgées de Fredericton Senior Centre situé au 112, avenue Johnston. Betty Nicholson donnera les cours de peinture à l'huile le mardi et d'aquarelle et de peinture acrylique le jeudi. Geneva Murphy donnera des cours d'aquarelle le mercredi. Les participants doivent fournir leur propre matériel. Chaque session coûte 90 \$. Pour s'inscrire et pour obtenir la date de début des cours, veuillez appeler au 460-2230 au mois de janvier.

**Académie Wu's Tai Chi Chu'an Academy** - La pratique de cette série de mouvements lents et circulaires améliorera votre équilibre, votre coordination, votre circulation sanguine, et votre souplesse. Des cours pour les personnes âgées débutantes ont lieu les mardis et jeudis, de 11h à midi. Téléphonnez aujourd'hui pour un COURS D'INITIATION GRATUIT!

Personne-ressource: Martin Kennedy, instructeur en chef, 328, rue King (à l'étage de Victory Meat). Téléphone: (506) 450-8889

Site Web: [www.wustyle.com](http://www.wustyle.com)