

# Le Club des aînés de Dollard-des-Ormeaux

Le Club des aînés de DDO, un organisme à but non lucratif, propose un programme de loisirs dynamique et agréable qui favorise le bien-être physique, social et intellectuel des aînés.

## PROGRAMMES

### Mieux-être social

- Nous offrons une variété d'activités et de groupes gérés par nos membres dans notre programme de mieux-être social.
- Ceux-ci peuvent favoriser les relations et la connectivité dans toute notre communauté alors que nous nous efforçons de garder nos membres heureux et en santé.

### Mieux-être physique

- Notre programme de mieux-être physique adaptable a un petit quelque chose pour chacun.
- Ce programme de mise en forme et d'activités à plusieurs niveaux propose des cours et des groupes gérés par les membres qui répondent aux différents besoins et goûts de notre communauté.

### Mieux-être intellectuel

- Nous offrons un programme varié pour une croissance et un apprentissage continu.
- Des ateliers, des exposés et des conférences maintiennent notre communauté impliquée et informée - avec discussions en abondance - dans différents domaines d'intérêt.



12001 Boulevard De Salaberry, Dollard-Des-Ormeaux, QC H9B 2A7  
514-684-1012 ext: 209 | [www.ddoclub55.com](http://www.ddoclub55.com)



Club des aînés DDO  
DDO Seniors Club

# DDO Seniors Club

DDO Seniors Club is a non-profit organization that offers dynamic and enjoyable leisure programming that promotes the physical, social, and intellectual well-being of seniors.

## PROGRAMS

### Social Well-Being

- A variety of activities and member-run groups are offered in the social well-being program.
- These can foster relationships, and connectedness, throughout the community to keep members happy and healthy!

### Physical Well-Being

- An adaptable physical well-being program that has a little something for everyone. This multi-level fitness and activities program offers courses and member-run groups that cater to the different needs and interests within the community.

### Intellectual Well-Being

- A variety of workshops, lectures, and conferences that provide opportunities for continued learning and growth, as well as to keep the community involved and informed.
- An online resource section featuring useful links related to community awareness, elder abuse, Canadian anti-fraud center, etc.



12001 Boulevard De Salaberry, Dollard-Des-Ormeaux, QC H9B 2A7  
514-684-1012 ext: 209 | [www.ddoclub55.com](http://www.ddoclub55.com)

For other resources contact the West Island Community Resource Centre (CRC) at 514-694-6404

