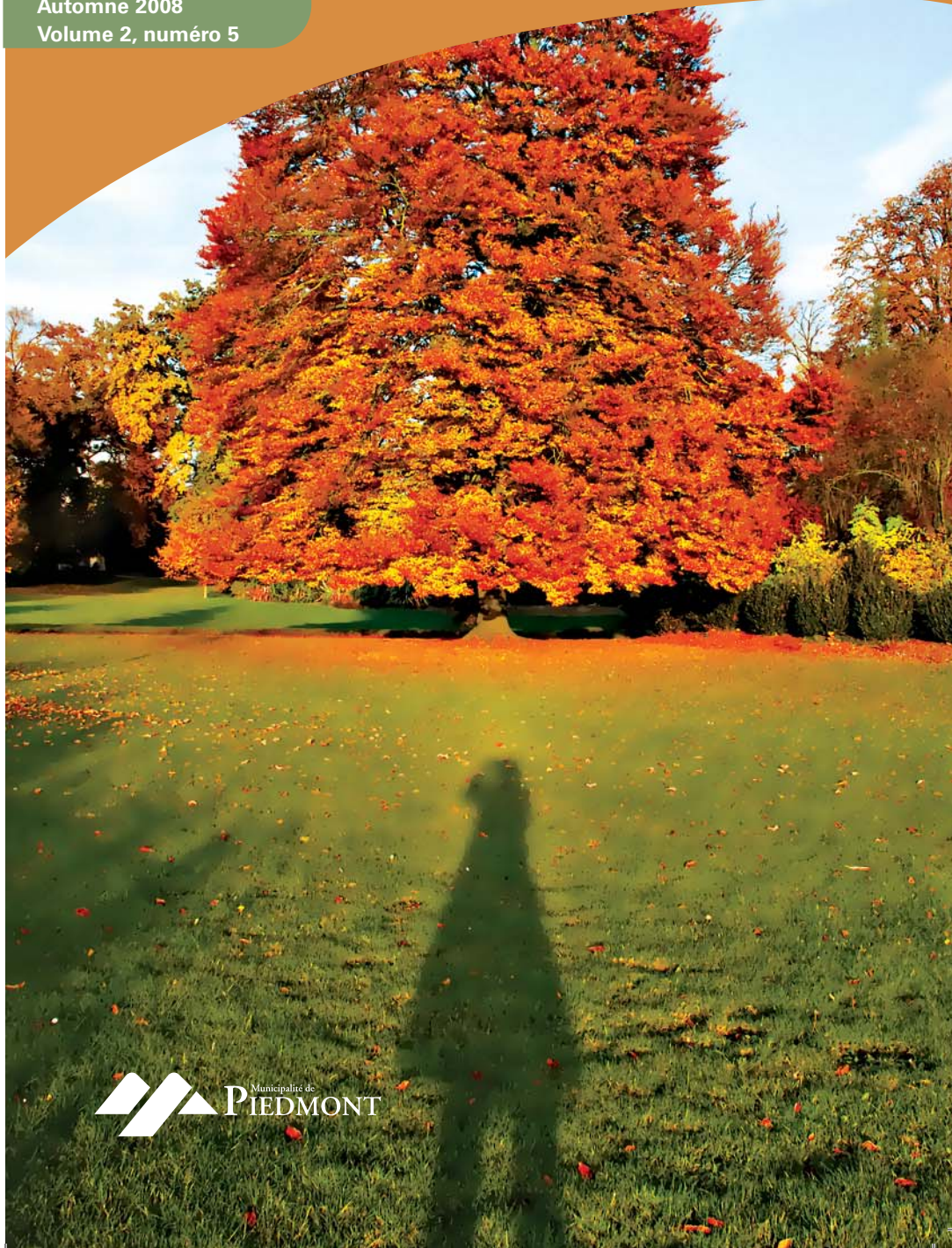


# Le Piémontais loisirs

*Cahier loisirs*  
Automne 2008  
Volume 2, numéro 5



## *Transport pour visite libre à Montréal...*

Mardi, 21 octobre 2008

Départ de l'hôtel de ville de Piedmont à 9h. Retour à Piedmont vers 17h30. Prix: 15 \$ par personne

Bienvenue à tous ! Nombre de participants requis.

Inscriptions au Service des loisirs.

## *Visite au salon des métiers d'art de Montréal mardi, 9 décembre 2008*

Départ de l'hôtel de ville de Piedmont à 9h. Retour à Piedmont vers 17h30.

Prix: 15\$ par personne

Places limitées. Inscriptions au Service des loisirs.

## *Emboitez-le pas et accueillez la nouvelle saison automnale*

**avec le groupe des « Pas le temps » de Piedmont.  
Randonnées pédestres avec guide de montagne  
« Nouveauté ! Groupe pour débutants ! »**

### **Groupe débutant :**

**Tous les vendredis, du 26 septembre au 19 décembre 2008**

- Les vendredis, présences à compter de 9h30 et départ à 10h
- Point de rencontre à la Gare de Piedmont
- Randonnées de 1,5 heure
- Niveau de difficulté : débutant à intermédiaire
- Coût pour la saison : résident 5\$, non-résident 15\$

### **Groupe avancé :**

**Tous les lundis, du 22 septembre au 15 décembre 2008**

- Les lundis, présences à compter de 9h30 et départ à 10h
- Point de rencontre à la Gare de Piedmont
- Randonnées de 2,5 heures
- Niveau de difficulté : intermédiaire à avancé
- Coût pour la saison : résident 5\$, non-résident 15\$



Pour chaque groupe : Prévoir des vêtements adéquats, sac avec bouteille d'eau, collation, carte d'assurance maladie ainsi que coordonnées en cas d'urgence.

Tarifcation pour participer aux deux

groupes : résident 10\$

non-résident 25\$

## **Bienvenue à tous !**

En cas d'incertitude pour la température, communiquez avec le Service des loisirs.

## *Passé pour accès au parc linéaire :*

### **Saison pour le ski de fond (hiver 2009)**

Les résidents de Piedmont pourront se procurer des passes pour l'accès au Parc linéaire. Nous vous invitons à communiquer à nos bureaux pour connaître la période de la vente ainsi que le coût de ce laissez-passer.

## *Autres événements à ne pas manquer !*

### **Fête de l'Halloween**

Chalet hanté : Vendredi, 31 octobre 2008 au Chalet Pauline-Vanier à Saint-Sauveur, Heures à déterminer.

Parade d'Halloween : Départ coin Monette et Principale.

Activité gratuite.



3

## *Partie d'huîtres*

### **Renseignements au courant des prochaines semaines**



## *Journées de la culture*

### **Exposition 26 et 27 septembre 2008 À la Gare de Piedmont**

Vous êtes les bienvenus à un vernissage le vendredi soir de 16h à 20h. Un cocktail sera servi.

Le samedi : Exposition et activité gratuite de 10h à 16h

Exposition de peinture par les élèves du cours de madame Ginette Jubinville. Pendant la journée de samedi, les artistes seront à l'œuvre afin d'échanger avec le public sur leur passion. De plus, les visiteurs seront invités à participer à une toile communautaire.



## Un petit mot sur le Campuces...



Merci à toute la gang, bonne rentrée scolaire et à l'été prochain...

## Fête de la famille

Quelle magnifique soirée et surtout quelle belle ambiance de fête. Merci à tous les bénévoles. Félicitations à Rebecca Patone 7 ans gagnante du concours de dessin pour le logo de la fête de la famille, édition 2008.

4



## Les activités estivales 2008



Installation de deux paniers de basketball à la Gare de Piedmont



Un enfant un arbre  
Plantation d'arbres à l'hôtel de ville



Nouveautés au Parc de l'hôtel de ville



5



Création d'un jardin de fleurs au Parc des Bois-Blancs

## Ateliers « Maquillage de base »

### Trucs et astuces...

#### Un coup d'éclat assuré !

Ce cours vous permettra de déterminer le maquillage qui vous convient. Vous recevrez mille et un trucs pour un maquillage morphologique, correctif et rajeunissant. Vous apprendrez à mettre en valeur vos points forts. Couleurs et produits qui vous conviendront.

**Plan de cours :** 4 modules de 1 h30

**Coût :** 30 \$ par module  
Minimum et maximum de participantes  
pour la session.

#### **Premier module :** Morphologie

Visage, sourcils, yeux et lèvres. Observez votre morphologie vous donnera ainsi les corrections à prendre pour réaliser un maquillage correctif et aller chercher la lumière qui vous donnera un rajeunissement et un coup d'éclat assurés. Démonstration.

#### **Deuxième module :** Fonds de teint et corrections

Fonds de teint liquide, poudres minérales, savoir ce qui vous convient !  
Cache cernes, correcteurs, sculpteurs, savoir tromper l'œil !  
Démonstration.

#### **Troisième module :** Les yeux

Les couleurs qui vous conviennent, mille et un trucs d'application.  
Démonstration.

6

#### **Quatrième module :** Maquillage complet.

Révision / Démonstration.

Les cours seront offerts par madame Francine Martineau, artiste maquilleuse depuis plus de 20 ans dans le milieu du cinéma et de la télévision.

**Pour renseignements et inscriptions : Francine Martineau au 514-825-3908**

**Site internet : [www.imagedestar.com](http://www.imagedestar.com)**



## Ateliers Automne 2008

### *Atelier d'arts plastiques : L'art de transformer la matière*

<b>Début de la session :</b>	Samedi 4 octobre 2008
<b>Fin de la session :</b>	Samedi, 6 décembre 2008
<b>Exposition :</b>	Samedi, 13 décembre 2008
<b>Coût :</b>	75\$ pour les 10 ateliers pour le premier enfant 50\$ pour une deuxième personne (Enfant ou parent)
<b>Horaire :</b>	5-6-7 et 8 ans de 10 h à midi 9-10-11 et 12 ans de 13 h à 15 h



Le matériel est inclus. Les participants doivent obligatoirement apporter une chemise, tablier ou sarrau. Les ateliers porteront sur le bricolage, la récupération, la peinture sur objet et la sculpture.

La session d'automne sera axée sur la récupération de la matière.

**Pour inscriptions et renseignements :**  
**Céline Desjardins 450-227-2755**

### *Atelier de peinture G. Jubinville*

<b>Professeur :</b>	Ginette Jubinville
<b>Horaire des cours :</b>	du 19 septembre au 5 décembre 2008 – 12 cours
<b>Tarification :</b>	• Cours (am) 300 \$ • Ateliers (pm) 120 \$ (tarif pour les étudiants inscrits aux cours) • Ateliers dirigés (pm) 240 \$



#### **Programme**

Session consacrée à l'étude du dessin - à son histoire, à son idéologie, à l'étude de ses matériaux spécifiques et de ses techniques.

- Historique et théorique relatant l'histoire de la ligne
- Expérimentale - exercices spécifiques aux notions  
- expérimentation des médiums propres au dessin
- Application à la peinture

**Ateliers dirigés en après-midi**

**Pour s'inscrire : Ginette Jubinville – 450-227-8761**

## *Tai Chi, Méditation et Étirements*

Vous pouvez intégrer le groupe en tout temps pendant la saison.

**Horaire :** Mardis de septembre à novembre (8 semaines)

**Heures :** 18 h ou 19h30

**Coût :** 100 \$

**Lieu :** Salle communautaire de l'hôtel de ville

**Renseignements et inscriptions :**

Michèle Gendron 450-712-6834

**Description :**

L'École de Tai Chi libre offre la pratique d'un tai chi thérapeutique visant essentiellement la compréhension du phénomène des stress accumulés dans l'organisme et l'apprentissage de différents moyens pour s'en délivrer. Mouvements doux et apaisants équilibrant le système nerveux. Mouvements lents dans une ambiance de méditation pour ralentir son rythme et mieux respirer. Étirements spécifiques pour l'hygiène du dos. L'ensemble de ces trois techniques procure un mieux-être physique, mental et émotionnel.

Professeur : Michèle Gendron, de l'École de Tai Chi libre.



## *Karaté*

**Style :** Shorinjiryu Shindo

**Horaire :** Septembre jusqu'à la fin décembre 2008

**Lundi :** de 19h à 20h débutants

de 20h à 21h avancés

**Mercredi :** de 18 h à 19h débutants

de 19h à 20h avancés



8

L'apprentissage du karaté est un excellent moyen de s'assurer d'une bonne mise en forme tout en développant la confiance en soi, la maîtrise du corps et de l'esprit. Recommandé pour les enfants, le karaté enseigne le respect et la discipline.

Salle communautaire de l'hôtel de ville.

**Pour informations : Christian Morin 514-248-3932**

## Programmation des cours Automne 2008

### *Cours de danse en ligne*

**Session de septembre à décembre 2008**

6\$ par cours

Salle communautaire de l'hôtel de ville

**Horaire :** Intermédiaires de 10h à 11h30  
Avancés de 13h à 14h30  
Débutants de 14h30 à 16h

**Un élève peut se joindre au cours en tout temps**

**Pour information : Carmen Lafantaisie 450-227-2510**



9

### *Pilates et aérobic*

**Session de septembre à décembre 2008**

Lundi :

De 9h à 10h15 Pilates et aérobic  
De 17h30 à 18h45 Pilates et aérobic

Jeudi :

De 9h à 10h15 Pilates et aérobic  
De 17h30 à 18h15  
Cardio-Musculation-Abdominaux  
Pilates et stretch

Prix pour 8 semaines

1 fois par semaine :	résident : 70\$	non-résident : 80\$
2 fois par semaine :	résident : 120\$	non-résident : 130\$

**Salle communautaire de l'hôtel de ville.**

**Les gens peuvent s'inscrire en tout temps pendant la session.**

**Pour renseignements et pour vous inscrire :  
Lise Doyon cellulaire 450 675-1812 ou  
450-224-2251**



# BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

Pour la bibliothèque municipale, veuillez composer le 450 227-2669, poste 425.

**Courriel : [bibliotheque@ville.saint-sauveur.qc.ca](mailto:bibliotheque@ville.saint-sauveur.qc.ca)**

Heures d'ouverture :	dimanche	10 h à 14 h	mardi	10 h 30 à 17 h 30
	mercredi	15 h à 20 h 30	jeudi	10 h 30 à 17 h 30
	vendredi	15 h à 20 h 30	samedi	10 h à 14 h

## Abonnement à la bibliothèque :

**Résident : gratuit Non-résident : 13 ans et - : 125 \$ adulte : 150 \$**



**HEURE DU CONTE** Lecture et animation d'un conte pour les enfants de 3 à 6 ans à 10 h à la bibliothèque aux dates suivantes : 29 septembre, 27 octobre et 24 novembre 2008. **Réservation obligatoire** : 450 227-2669, poste 425.

**LE CLUB DES AVENTURIERS DU LIVRE** Le club des Aventuriers du livre s'adresse aux jeunes de 6 à 14 ans qui aiment les livres passionnants. Inscrivez-vous au club dès le 16 septembre 2008 à la bibliothèque. Chaque aventurier recevra sa carte de membre et une petite trousse surprise. À chaque livre lu, il recevra un coupon pour le tirage qui aura lieu à la mi-décembre 2008.



**CERCLE DE LECTURE** Rencontre et discussion amicale entre adultes sur vos plus récentes lectures les vendredis à 13 h à la bibliothèque aux dates suivantes: 29 août, 26 septembre, 31 octobre et 28 novembre 2008.

**RENCONTRE D'AUTEUR** La bibliothèque de Saint-Sauveur vous invite à une rencontre avec l'auteur Michel David, le mardi 4 novembre 2008 à 19 h 30. M. David, auteur à grands succès des sagas « La poussière du temps » et « À l'ombre du clocher » vous expliquera sa démarche concernant les pièges et les difficultés d'écrire des romans historiques. L'entrée est libre. Information : 450 227-2669, poste 425.

**J'ÉCRIS MA VIE** Ateliers d'écriture pour les personnes intéressées à écrire leur vie pour laisser en héritage à leurs enfants et petits-enfants, les lundis aux 2 semaines, de 13 h 15 à 16 h 15, à compter du 15 septembre 2008.  
Information et inscription : Rachel Pelletier 450 229-0484.



## SEMAINE DES BIBLIOTHÈQUES PUBLIQUES DU 19 AU 25 OCTOBRE 2008

**AMNISTIE** Pour souligner la semaine des bibliothèques publiques du Québec, une amnistie générale, pour tous les retards de livres et soldes dus, sera accordée à tous les abonnés qui se présenteront à la bibliothèque du 19 au 25 octobre 2008.

**VENTE DE LIVRES** Une vente de livres usagés et anciens aura lieu aux heures d'ouverture de la bibliothèque du 17 octobre au 2 novembre 2008.

**INTERNET** Tous les membres du C.A.C.I. pourront naviguer gratuitement sur Internet du 19 au 25 octobre 2008 aux heures d'ouverture de la bibliothèque.



**DONS DE LIVRES À LA BIBLIOTHÈQUE** La bibliothèque reçoit avec plaisir des dons de livres, romans ou documentaires, en français ou anglais, pour adultes ou enfants. **La date de parution ne doit cependant pas excéder 10 ans. (Nous vous invitons à téléphoner à la bibliothèque avant de vous présenter, afin de vérifier si nous acceptons vos livres).**

# CENTRE D'ACCÈS COMMUNAUTAIRE INFORMATIQUE SAINT-SAUVEUR

[www.caci.saint-sauveur.qc.ca](http://www.caci.saint-sauveur.qc.ca)

11

**Joignez-vous au Centre d'accès communautaire Informatique Saint-Sauveur (C.A.C.I.) et devenez membre. Vous pourrez profiter des services offerts : conférences, cours, réductions tarifaires pour l'utilisation des ordinateurs, etc.**

**Information :** 450 227-2669, poste 425  
**Coût annuel :** résident : 5\$ non-résident : 25\$

**Conférences :** Rencontres, discussions, échanges libres et conseils pratiques entre membres sur différents sujets. Rendez-vous au Chalet Pauline-Vanier à 10 h aux dates suivantes : 2 septembre, 7 octobre, 4 novembre et 2 décembre. Entrée libre. Pour connaître le contenu des ateliers, consultez le site Internet du C.A.C.I.

**Cours offerts** Inscription à la bibliothèque de Saint-Sauveur durant les heures d'ouverture dès la réception du Sauverois.

**aux membres :** Pour plus d'informations, téléphonez au 450 227-2669, poste 425.

Cours	Professeur	Horaire	Durée	Congé	Nbre cours	Coût
Windows / niveau 1	Marie-Josée Choquette	lundi : 9 h - 11 h	22-09 au 27-10	13 oct.	5	105 \$
Transfert et gestion de photos	Marie-Josée Choquette	lundi : 11 h 15 - 13 h 15	22-09 et 29-09	n/a	2	42 \$
Windows / 65 ans et +	Marie-Josée Choquette	mercredi : 9 h - 11 h	24-09 au 22-10	n/a	5	105 \$
Windows / niveau 2	Marie-Josée Choquette	mercredi : 11 h 15 - 13 h 15	24-09 au 22-10	n/a	5	105 \$
Windows / niveau 1	Alain Bouly	jeudi : 19 h - 21 h	25-09 au 23-10	n/a	5	105 \$
Internet / 65 ans et +	Marie-Josée Choquette	mercredi : 9 h - 11 h	29-10 au 26-11	n/a	5	105 \$
Internet / niveau 1	Marie-Josée Choquette	mercredi : 11 h 15 - 13 h 15	29-10 au 26-11	n/a	5	105 \$
Internet / niveau 1	Alain Bouly	jeudi : 19 h - 21 h	30-10 au 27-11	n/a	5	105 \$
Windows / niveau 2	Marie-Josée Choquette	lundi : 9 h - 11 h	03-11 au 01-12	n/a	5	105 \$
Word / niveau 1	Marie-Josée Choquette	lundi : 11 h 15 - 13 h 15	03-11 au 01-12	n/a	5	105 \$

**Location d'ordinateur :** Coût : membre : 1 \$ / heure non membre : 3 \$ / heure

**Spécial étudiant :** J'effectue mes recherches à l'aide de l'ordinateur et si j'ai besoin d'aide, les préposé(e)s peuvent me conseiller, tous les samedis entre 10 h et 14 h. Coût : 1\$ / heure. Il n'est pas nécessaire d'être membre pour cette activité.

# UNIVERSITÉ DU TROISIÈME ÂGE

Voici la programmation complète des cours offerts par l'Antenne de l'Université du troisième âge des Laurentides pour l'automne 2008.

## Les grands jardins

Date	Endroit	Durée	
Mardis du 7 au 28 octobre 2008 de 13 h 30 à 16 h	Jardin sous la nef (sous-sol de l'église) 166, rue Lesage Sainte-Adèle	10 heures	Droit de scolarité : 40 \$ Minimum / Maximum des inscriptions 25 / 50

## À la rencontre de la culture chinoise

Date	Endroit	Durée	
Mardis du 4 au 25 novembre 2008 de 13h30 à 16 h	Manoir Philippe Alexandre 889, boul Grignon Saint-Jérôme	10 heures	Droit de scolarité : 40 \$ Minimum / Maximum des inscriptions 25 / 50

## L'Art d'être heureux

Date	Endroit	Durée	
Mercredis du 8 octobre au 19 novembre 2008 de 13h à 15h30	Manoir Saint-Jérôme Phase IV 333 A, des Pins Saint-Jérôme	17,5 heures	Droit de scolarité : 70 \$ Minimum des inscriptions 25 / 32

## Chants grégoriens à jazz d'aujourd'hui

Date	Endroit	Durée	
Jeu dis Du 2 octobre au 20 novembre 2008 de 13h30 à 16 h	Théâtre du Marais Val Morin 1201, 10 <sup>ème</sup> avenue Val Morin	20 heures	Droit de scolarité : 80 \$ Minimum des inscriptions 25 / 50

## Atelier Plaisir d'écrire

Date	Endroit	Durée	
Lundis du 29 septembre au 24 novembre 2008 de 13h30 à 16 h	Jardin sous la nef (sous-sol de l'église) 166, rue Lesage Sainte-Adèle	20 heures	Droit de scolarité : 80 \$ Minimum des inscriptions 25 / 50

12

## Atelier Vivre sa mémoire

Date	Endroit	Durée	
Vendredis du 3 au 24 octobre 2008 de 9h30 à 12 h	Hôtel de ville de Piedmont 670, rue Principale Piedmont	10 heures	Droit de scolarité : 40 \$ Minimum / Maximum des inscriptions 25 / 35

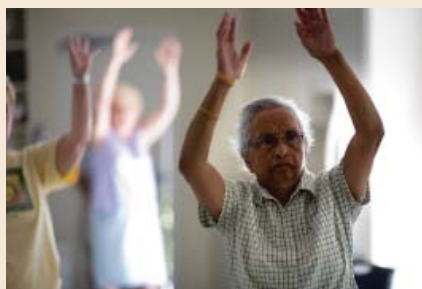
Pour de plus amples renseignements : Gisèle Couture-Leblanc  
Serge Meunier  
Nicole Gauthier

450-438-8868  
450-227-6727  
450-438-7426

Communiquez avec ces personnes entre 9 h et 17 h.

## PROGRAMME P.I.E.D. (PROGRAMME INTÉGRÉ D'ÉQUILIBRE DYNAMIQUE)

Vous êtes âgé(e) de 65 ans ou plus ?  
Vous avez déjà fait une chute ?  
Vous craignez de faire une chute ?  
Vous voulez améliorer votre équilibre ?  
Le programme P.I.E.D est pour vous...  
et c'est gratuit !



13

Inscrivez-vous pour :

- Augmenter la force de vos jambes et garder vos os en santé
- Apprendre comment prévenir les chutes

Un programme d'exercices en groupe deux fois par semaine

Des conseils pour éviter les chutes dans votre domicile

Des animateurs qui ont reçu une formation reconnue

Des exercices faciles à faire à la maison

On travaille fort tout en s'amusant !

Dans la grande salle du Chalet Pauline-Vanier, les lundis et jeudis,  
de 10h30 à midi, du 8 septembre au 27 novembre 2008.

OU

Dans la grande salle de l'Entraide Bénévole des Pays-d'en-Haut les mardis  
et vendredis, de 10h30 à midi, du 9 septembre au 28 novembre 2008.

Pour information, communiquez avec le Centre de santé et de services  
sociaux des Pays-d'en-Haut. Sainte-Adèle : 450-229-6601  
Saint-Sauveur : 450-227-3447 / Morin-Heights : 450-227-1571

## SUIVI DE LA POLITIQUE FAMILIALE...

Dans le cadre de la politique familiale qui a été adoptée en mai dernier, voici jusqu'à présent un bilan des actions mises à jour : (échancier pour l'année 2008)



- Création d'un jardin de fleurs au Parc des Bois-Blancs par les enfants des garderies en milieu familial.
- Poursuite de l'alternative santé lors des événements spéciaux.  
Nous avons entre autres misé sur des repas santé lors des sorties à l'extérieur au camp de jour.
- Élaboration d'une nouvelle trousse de bienvenue aux nouveaux citoyens.
- Maintien d'une tarification spéciale pour un deuxième et troisième enfants au camp de jour.
- Communiquer aux parents des enfants du camp de jour via le courrier électronique, ce qui a été grandement apprécié.
- Inégration d'une aire de jeu permanente (paniers de basketball) sur le site de la patinoire.
- Poursuite d'un service de guide pour les groupes de randonnées.
- Participer à l'élaboration de la politique familiale de la M.R.C. des Pays-d'en-Haut.
- Instauration de la politique de remboursement des activités pour les 17 ans et moins.
- Poursuite des travaux d'entretien dans nos sentiers de randonnée et de raquette.
- Préserver les journées de la culture.
- Suivi quant au nettoyage des berges.
- Sensibilisation de la population quant aux pesticides
- Suivi auprès des propriétaires de piscine creusée pour l'installation d'une clôture conforme au règlement.
- Poursuite du service de réponse téléphonique par un membre du personnel de 8 h 30 à 16 h 30.

# Pédalez À notre santé!

FONDATION DE  
l'hôpital régional  
de SAINTE-JOÛNE



**20\$**

Chandail en  
vente à l'hôtel  
de ville au coût  
de 20 \$

**Vélo**  
À notre  
**santé!**

[www.veloanotesante.com](http://www.veloanotesante.com)




## À SURVEILLER DANS LA PROCHAINE PARUTION DU PIÉMONTAIS-LOISIRS

Excursions de ski et de snow pour la saison  
2009. Soirée pleine lune et raquette. Le suivi  
de la politique familiale.

### LES PRIX ET LES HORAIRES PEUVENT CHANGER SANS PRÉAVIS

#### Informations importantes concernant les inscriptions

**Admissibilité :** Les résidents de Piedmont peuvent s'inscrire à toutes les activités décrites à l'intérieur de ce programme. Les non-résidents sont les bienvenus et devront payer des frais additionnels pour certaines activités.

**Remboursement :** En cas d'annulation d'une activité, les personnes inscrites seront remboursées en totalité. Par contre, toute personne annulant sa participation à une activité ne pourra être remboursée sous aucune considération.

**Les prix des inscriptions peuvent changer sans préavis.**

Pour information, communiquez avec Edith Proulx au Service des loisirs  
450 227-1888, poste 23 ou par courriel : [loisirs@municipalite.piedmont.qc.ca](mailto:loisirs@municipalite.piedmont.qc.ca)

