

# Période d'inscription

## Lieu :

Centre culturel Albert-Cousineau, 190, 41<sup>e</sup> Avenue,  
Pointe-Calumet

## Du lundi 16 janvier au vendredi

### 20 janvier 2006 :

Du lundi au jeudi, de 9 h à 11 h 30 et de 13 h à 16 h

Mercredi soir, de 19 h à 21 h

Vendredi matin, de 9 h à 12 h

Vous avez aussi la possibilité de déposer vos inscriptions dans la boîte aux lettres de l'Hôtel de Ville, au 300, avenue Basile-Routhier.

## Admissibilité

Le programme des activités de loisirs s'adresse aux résidents de la Municipalité de Pointe-Calumet. Les non-résidents peuvent s'inscrire moyennant des frais supplémentaires de 50 % du coût réel de chacune des inscriptions.

## Conditions

Certaines activités de même que certains cours requièrent l'inscription d'un minimum de douze personnes. La Municipalité se réserve le droit d'annuler toute activité, advenant le cas où elle ne regrouperait pas un nombre suffisant de participants ou si les locaux n'étaient plus disponibles.

La Municipalité peut, en tout temps, modifier une activité sans préavis et n'est pas tenue de reporter une activité annulée pour des raisons indépendantes de sa volonté. La Municipalité s'engage à rembourser les frais d'inscription d'une activité annulée.

Aucun remboursement ne sera effectué après la première semaine d'activité.

Pour chacune des activités offertes, la Municipalité de Pointe-Calumet vous assure qu'une personne-ressource compétente et expérimentée en animation saura répondre à vos attentes.

## Paiement

Les modes de paiement acceptés sont les suivants : argent comptant ou chèque personnel libellé à l'ordre de la Municipalité de Pointe-Calumet.

Christian Lesieur  
Directeur, Service des loisirs  
(450) 473-5918, poste 22

Lyse Germain  
Coordonnatrice, Service des loisirs  
(450) 473-5918, poste 21

## Activités pour les jeunes

### Danse créative

**Lieu :** Centre communautaire Albert-Cousineau

**Durée :** 12 semaines

#### Groupe des 3 et 4 ans

**Début :** le mercredi 1<sup>er</sup> février 2006,  
de 17 h 30 à 18 h 30

**Coût :** 50 \$

#### Groupe des 5 et 6 ans

**Début :** Le mercredi 1<sup>er</sup> février 2006,  
de 18 h 30 à 19 h 30

**Coût :** 50 \$



### Tae Kwon do pour les 5 à 12 ans

**Lieu :** Centre communautaire Albert-Cousineau

**Début :** le jeudi 2 février 2006, de 18 h 45 à 19 h 45

Minimum d'inscriptions : 10

Maximum d'inscriptions : 15

**Coût :** 50 \$, plus 18 \$ pour les frais d'adhésion  
à la Fédération



### Cours de cirque pour les groupes de 4 à 6 ans et 7 à 12 ans

**Lieu :** Centre communautaire Albert-Cousineau

**Début :** le vendredi 3 février 2006, de 18 h 30 à  
19 h 30 (groupe des 4 à 6 ans )

le vendredi 3 février 2006, de 19 h 30 à 21 h (groupe des 7 à 12 ans )

**Durée :** 12 semaines

**Coût :** 50 \$ pour le groupe des 4 à 6 ans  
60 \$ pour le groupe des 7 à 12 ans

## Activités pour les jeunes

### Cours de Gardiens avertis pour les 11 ans et plus

- Lieu :** Centre communautaire Albert-Cousineau  
**Début :** le mardi 31 janvier 2006, de 18 h 30 à 20 h  
**Durée :** 9 semaines  
**Coût :** 30 \$ (matériel inclus)

### Ateliers des petits artisans

Ateliers éducatifs où les enfants apprendront à faire du bricolage, des dessins et de la peinture.

- Lieu :** Centre communautaire Albert-Cousineau  
**Début :** le samedi 4 février 2006, de 9 h 30 à 10 h 30  
**Durée :** 10 semaines  
**Coût :** 30 \$



## Activités adultes

### Danse en ligne country

Brigitte Paquin, professeure diplômée, vous offre le plaisir d'apprendre la danse en ligne country. Si vous désirez plus de renseignements, nous vous invitons à visiter le site de Mme Paquin à l'adresse suivante : [www.coolgangcountrydancer.com](http://www.coolgangcountrydancer.com)

**Lieu :** Centre communautaire Albert-Cousineau  
**Début :** le jeudi 2 février 2006, de 19 h à 20 h 15  
**Durée :** 12 semaines  
**Coût :** 70 \$

### Cours de danse en ligne classique pour débutants adultes

**Lieu :** Centre communautaire Albert-Cousineau  
**Début :** le jeudi 2 février 2006, de 13 h 30 à 15 h  
**Durée :** 12 semaines  
**Coût :** 60 \$

### Mise en forme en douceur pour adulte

Idéal pour une mise en forme en douceur et à votre rythme.

**Au programme :** amélioration de la posture, étirements, musculation légère, cardio graduel et exercices de relaxation. Bienvenue aux femmes enceintes.

**Lieu :** Centre communautaire Albert-Cousineau  
**Début :** le mercredi soir 31 janvier 2006, de 19 h 30 à 20 h 30  
**Durée :** 12 semaines  
**Coût :** 60 \$

### Yoga tibétain

Les cinq rites tibétains sont un moyen simple et efficace d'améliorer et d'entretenir votre santé. Ils assurent vitalité et jeunesse en régularisant les sept centres énergétiques qui correspondent à chacune des glandes endocrines.

Les cinq postures vous seront transmises ainsi que leurs préceptes et leurs bienfaits physiques, mentaux, émotionnels et énergétiques.

**Lieu :** Centre communautaire Albert-Cousineau  
**Début :** le mercredi 1<sup>er</sup> février, de 10 h 30 à 11 h 30  
**Matériel requis :** - vêtements confortables  
 - tapis d'exercice  
 - bouteille d'eau  
**Coût :** 40 \$



## Activités adultes (suite)

### Badminton pour adultes

**Lieu :** École des Perséides  
**Début :** le lundi 30 janvier 2006  
**Coût :** 10 \$  
**Horaire :**  
 Lundi de 18 h 30 à 20 h  
 Lundi de 20 h à 21 h 30  
 Mercredi de 19 h à 20 h 30  
 Mercredi de 20 h 30 à 22 h  
 Jeudi de 19 h à 20 h 30  
 Jeudi de 20 h 30 à 22 h

### Ateliers de fleurs séchées

Le contenu de l'atelier consiste à confectionner des décorations de fleurs séchées : centres de table, bouquets, arrangements floraux, aménagements muraux.

**Lieu :** Centre Communautaire Albert-Cousineau  
**Début :** le jeudi 2 février 2006, de 19 h à 21 h  
**Durée :** 10 semaines  
**Minimum d'inscriptions :** 8  
**Maximum d'inscriptions :** 15  
**Coût :** 45 \$



### La marche et ses bienfaits

En septembre dernier le Service des loisirs a mis en place un club de marche qui compte à ce jour 12 membres. Si vous désirez vous joindre à eux, n'hésitez pas à communiquer avec le Service des loisirs de Pointe-Calumet. L'abonnement coûte 5 \$ pour chaque membre. Deux circuits sont présentement en place, un pour les plus actifs et l'autre pour ceux et celles qui désirent marcher plus tranquillement. Les circuits durent environ 50 à 60 minutes.

### Salon informatique

Le salon informatique Desjardins, situé au Centre Albert-Cousineau, est ouvert aux citoyennes et citoyens de Pointe-Calumet désireux de s'initier à l'informatique ou qui, à des fins personnelles, doivent recourir à un ordinateur. Rappelons qu'il faut être membre de la bibliothèque municipale pour bénéficier des services du Salon informatique Desjardins.

Le salon est ouvert les mardis, mercredis et jeudis, de 18 h à 22 h.

De plus, à compter de janvier 2006, le salon sera ouvert le jour pour les 50 ans et plus, soit les mardis de 13 h à 16 h.

Le salon sera ouvert à compter du 10 janvier 2006.



## Semaine de la relâche

### Activités pour les 5 à 12 ans

Dans le cadre de la semaine de relâche scolaire 2006, nous organiserons des activités et des sorties tous les jours soit : de 9 h à 16 h. Veuillez noter que pour les 5 à 12 ans, des animateurs responsables superviseront et encadreront les enfants.

Vous pourrez également compter sur un service de garde, de 7 h à 9 h et de 16 h à 18 h, et ce, tous les jours de la semaine.

### Activités pour les familles et les ados

Deux activités seront organisées pour les familles et les ados : une sortie aux glissades de Saint-Jean-de-Matha et une journée de ski alpin. Ces sorties sont dédiées seulement aux enfants accompagnés d'une personne responsable.

La programmation vous sera diffusée dans le Journal l'Éveil, la première semaine de février 2006.

La direction du Service des loisirs

## Patinoires extérieures

### Parc Gravel sur la 32<sup>e</sup> Avenue

Patinoire libre et patinoire avec bandes

**Horaire** : le chalet est ouvert du lundi au vendredi, de 17 h à 22 h et les samedis et dimanches, de 10 h à 22 h

### Parc Champagne sur la 54<sup>e</sup> Avenue

Patinoire libre et patinoire avec bandes

**Horaire** : la patinoire est éclairée jusqu'à 22 h



## Nous recherchons... nous recherchons...

Nous sommes à la recherche de bénévoles dynamiques pour prendre en charge une ligue de ballon-balai adultes et une parents / enfants les dimanches après-midi. Pour de plus amples informations, veuillez communiquer avec Lyse Germain du Service des loisirs, au (450) 473-5918, poste 21.

## Contre le vandalisme, c'est notre affaire !

Le vandalisme constitue pour notre municipalité un problème important qui se chiffre à plusieurs milliers de dollars par année. Tous les mois, la municipalité doit effectivement engager des frais dans la réparation de structures, d'abribus, de murs, de clôtures... Le vandalisme prend plusieurs formes : feux, bris, graffitis, etc.

**Il s'agit de VOTRE argent et de NOS enfants**

## Message aux parents

Le vandalisme est avant tout considéré comme un acte criminel. Il ne se compare pas à un accident, puisqu'il est provoqué par une action volontaire en vue de détruire ou d'abîmer. De grâce, à titre de parents, discutez de ce sujet à la maison avec vos enfants.

## Boîte de service

Pour le raccordement d'une boîte de service, vous devez demander un permis auprès de l'inspecteur municipal, à l'hôtel de ville. De plus, avant d'entreprendre des travaux de terrassement, de pavage ou autre, il est important pour votre sécurité de connaître l'emplacement et de faire ajuster votre boîte de service d'aqueduc, si nécessaire. La boîte de service sert à couper l'alimentation en eau de votre résidence, ce qui est indispensable lors de bris de plomberie à l'intérieur de votre résidence. Pour localiser, hausser, abaisser ou réparer la boîte de service, communiquez avec le Service des travaux publics au (450) 473-5930. Ce service est gratuit, à moins de bris volontaire.



## Place-O-Pères

**Un papa c'est important, toujours, tout le temps!**

Le père représente pour l'enfant, un modèle, un protecteur, une autorité, un éducateur, un partenaire de jeux et un pourvoyeur. À La Petite Maison, les pères s'impliquent auprès de leurs enfants. Les activités sont planifiées par les pères lors des rencontres de discussions, le premier mardi de chaque mois.

## À venir prochainement

**Les déjeuners sciences / dessins animés pères / enfants**

À partir du 14 janvier, un samedi sur deux

De 9 h 30 à 11 h 30

Inscription : 974-7556

## Possibilité de faire des activités extérieures

**Cabane à pêche** : 25 février 2006

**Vélo père enfant** : 10 juin 2006

David Lavoie

Intervenant Place-O-Pères

## Connaissez-vous bien votre enfant?

**Faites ce petit test pour les pères.**

1. Nommez un ami de votre enfant? \_\_\_\_\_
2. Qui est le héros de votre enfant? \_\_\_\_\_
3. Nommez un autre père avec lequel vous avez parlé de paternité? \_\_\_\_\_
4. Quels sont les passe-temps de votre enfant? \_\_\_\_\_

## Services offerts :

Accompagnement dans les démarches juridiques lors d'une rupture de couple. Rencontres individuelles possibles.

Visitez notre site Internet

**www.papa411.com**



# La Petite Maison de Pointe-Calumet :

la première maison de la famille de la MRC  
10 ans au service des familles de la communauté!



## Matinées mères-enfants

Vous êtes l'heureuse mère d'un enfant de 0 à 5 ans et désirez rencontrer d'autres mères pour faire de nouvelles activités (peinture sur bois, fabrication de chocolat ou autre selon vos champs d'intérêt) ou simplement pour discuter.

Les matinées mères-enfants sont pour vous. Les mercredis matin de 9 h à 11 h 30.

Vos enfants se feront de nouveaux amis tout en s'amusant avec une éducatrice pendant vos activités.

## Bouffez mieux : plaisirs et partage

Les jeudis, nos ateliers de cuisines santé sont l'occasion d'expérimenter de nouvelles recettes. La gastronomie de divers pays est au menu. Une opportunité de faire le tour du monde dans votre assiette.

## Nouveau service

### Centre d'accès Internet communautaire

Nous avons quatre ordinateurs à votre disposition pour vos recherches d'emploi, de logement, pour planifier un voyage, faire votre curriculum vitae, etc. Notre personnel est disponible pour vous accompagner dans vos recherches du lundi au jeudi de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30 et le vendredi 9 heures à midi.

## À la soupe!

Tous les lundis, de 11 h 30 à midi, une bonne soupe maison ainsi qu'un dessert vous sont servis en toute amitié par nos bénévoles.  
Coût 2 \$

## Le Club de Tricot

Partager vos talents au tricot et au crochet avec nos tricoteuses le mardi après-midi.

**La Petite Maison** c'est aussi des activités familiales, des conférences, des références sur les sujets touchant les familles, de l'aide aux devoirs à l'école des Perséides, du support et du suivi individuel dans le quotidien des familles. Devenez membre, un moyen simple de nous supporter. Coût 5 \$ par famille, par année.

# La Maison des Jeunes de Pointe-Calumet

## Tu veux :

- Rencontrer des ami(e)s
- Écouter de la musique
- Faire du sport, dessiner, danser, cuisiner, faire des projets ou simplement avoir du plaisir
- Tu peux jouer au billard grâce à la générosité du Club des Hommes âgés de Pointe-Calumet

## La Maison de jeunes a pour toi :

- Du basketball et du hockey cosom les lundis avec Martin
- Des cours de danse avec Isabelle
- Des cours de cuisine avec Louise
- Un ordinateur pour tes recherches, mais surtout des intervenants enjoués, chaleureux et disponibles

Peu importe ton style; fresh, skate, punk, yo ou martien, la maison des jeunes est ouverte pour tout le monde. Le respect est de rigueur !

À la maison des jeunes, tu trouveras de l'écoute, des réponses à tes questions, de l'aide dans ta recherche d'emploi ou dans tes travaux scolaires mais surtout, beaucoup de plaisir.

## Notre équipe d'intervenants professionnels:

Micheline, Élisabeth, Isabelle, Martin, Daniel et Louise

## Viens nous voir ou appelle-nous:

Du lundi au jeudi de 15 h à 22 h

871, boulevard de la Chapelle (au sous-sol de la salle municipale)

Pointe-Calumet (Québec) JON 1G2

Téléphone général : (450) 491-6509

Téléphone de l'administration : (450) 974-7556

Par courrier: 861, boul. de la Chapelle Pointe-Calumet att. Micheline Goulet

