



# Sauverois



ÉDITION AUTOMNE 2020 | LOISIRS

**2-5**

PROGRAMMATION  
DES COURS

**6**

INSCRIPTION

**7**

PARCS ET INSTALLATIONS  
RÉCRÉATIVES

**8-9**

BIBLIOTHÈQUE

**10-11**

JOURNÉES DE  
LA CULTURE

PROGRAMMATION DES  
**COURS, ET**  
**ACTIVITÉS**

Ville de  
Saint-Sauveur



En raison de l'évolution constante des consignes gouvernementales, soyez avisés que cette programmation pourrait être modifiée sans préavis. Continuez à nous suivre sur la page Facebook ou le site Internet de la Ville pour demeurer à l'affût des mises à jour.



VILLE.SAINT-SAUVEUR.QC.CA



UNE RÉALISATION DE

**king**  
communications

# POUR JOINDRE LE SERVICE DE LA VIE COMMUNAUTAIRE

## COORDONNÉES

Chalet Pauline-Vanier | 33, avenue de l'Église, Saint-Sauveur | 450 227-2669  
ville.saint-sauveur.qc.ca | communautaire@ville.saint-sauveur.qc.ca

## HEURES D'OUVERTURE

Lundi au jeudi de 8 h 30 à 12 h 15 et 13 h à 17 h | Vendredi de 8 h 30 à 12 h 30

# PROGRAMMATION DES COURS



ENTENTE  
INTERMUNICIPALE



NOUVEAU

**DES CONSIGNES SANITAIRES SONT EN VIGUEUR DANS LES BÂTIMENTS ET LOCAUX TELLES QUE LE PORT DU MASQUE, LE LAVAGE DES MAINS ET LA DISTANCIATION. POUR CERTAINS COURS, DES MESURES ADDITIONNELLES SONT APPLICABLES. ELLES SONT DISPONIBLES SUR NOTRE SITE INTERNET.**

## ATELIERS EN LIGNE

Aucune inscription requise. Le lien sera disponible sur notre site Internet, une semaine avant la tenue de chaque atelier.





ACTIVITÉ / PROFESSEUR LIEU	DATE DÉBUT ET FIN	JOUR	HEURES DE - À	CATÉGORIE OU ÂGE	NBRE DE SÉANCES/ SESSION	COÛT RÉG./N-RÉG. JUSQU'AU 2 OCTOBRE	COÛT RÉG./N-RÉG. À PARTIR DU 3 OCTOBRE	REMARQUES
<b>N</b> ENTRAÎNEMENT AVEC SPIDERMAN	15-10	JEU	18 h 30 - 19 h	Familial	1	GRATUIT	GRATUIT	Assistez à une formation afin de devenir des super héros tels que Spiderman. Étirement, entraînement et technique de concentration seront à l'horaire.
<b>N</b> RECETTES ET BOÎTE À LUNCH ZÉRO DÉCHET	05-11	JEU	18 h 30 - 19 h	Familial	1	GRATUIT	GRATUIT	Venez créer une boîte à lunch remplie de choses succulentes pour rester en forme toute la journée, en plus de ne laisser aucun déchet derrière vous.
<b>N</b> ÉTIREMENTS ET YOGA DU MATIN	09-10	VEN	9 h - 9 h 30	Adulte	1	GRATUIT	GRATUIT	Venez apprendre une nouvelle routine d'étirements et d'activités afin de passer une belle journée en forme.
<b>N</b> ENTRAÎNEMENT À LA MAISON	09-11	LUN	18 h - 18 h 30	Adulte	1	GRATUIT	GRATUIT	Aucun besoin de poids et installations à la maison. Les objets du quotidien seront utilisés pour l'entraînement.

## PARENTS-ENFANTS

ACTIVITÉ / PROFESSEUR LIEU	DATE DÉBUT ET FIN	JOUR	HEURES DE - À	CATÉGORIE OU ÂGE	NBRE DE SÉANCES/ SESSION	COÛT RÉG./N-RÉG. JUSQU'AU 2 OCTOBRE	COÛT RÉG./N-RÉG. À PARTIR DU 3 OCTOBRE	REMARQUES
<b>EI</b> ABC DU SPORT / Sportball	13-10 au 01-12	MAR	17 h 30 - 18 h 10	2-3 ans avec parent	8	133 \$ / 174 \$	143 \$ / 184 \$	Les tout-petits développeront leur motricité et leur confiance en soi, tout en apprenant les bases de huit sports. Entraîneurs qualifiés. Équipement fourni.
Salle de jeux			18 h 30 - 19 h 10	3-4 ans avec parent		133 \$ / 174 \$	143 \$ / 184 \$	



## JEUNES

ACTIVITÉ / PROFESSEUR LIEU	DATE DÉBUT ET FIN	JOUR	HEURES DE - À	CATÉGORIE OU ÂGE	NBRE DE SÉANCES/SESSION	COÛT RÉG./N-RÉG. JUSQU'AU 2 OCTOBRE	COÛT RÉG./N-RÉG. À PARTIR DU 3 OCTOBRE	REMARQUES
<b>EI</b> APPRENTISSAGE DE L'ANGLAIS PAR LE JEU / Alex Bay Salle de jeux	06-10 au 08-12	MAR	16 h - 16 h 30	4-6 ans	10	77 \$ / 100 \$	87 \$ / 110 \$	Initiation à la langue seconde par le biais du jeu et de la musique.
<b>N</b> DANSE HIP-HOP /  Salle d'exercice	08-10 au 10-12	JEU	17 h - 18 h 18 h 20 - 19 h 20 19 h 40 - 20 h 40	7-9 ans 10-14 ans déb. 12 ans + inter.	10	109 \$ / 131 \$	119 \$ / 141 \$	Hip-hop sur de la musique actuelle entraînante, atmosphère d'apprentissage motivante et personnalisée. Plusieurs chorégraphies de hip-hop de niveau débutant/intermédiaire.
<b>GARDIENS AVERTIS / Marie-Josée Sauvé Salle de jeux</b>	24-10	SAM	9 h - 16 h	11-15 ans	1	50 \$ / 65 \$	60 \$ / 75 \$	Ce cours couvre une vaste gamme de sujets, allant de la gestion des comportements difficiles aux compétences en leadership, en passant par ce que l'on attend de la part des gardiennes et gardiens d'enfants.
Le cours Gardiens avertis a été entièrement revu et enrichi afin de mettre davantage l'accent sur les techniques de secourisme. Comprend le manuel, l'attestation et le mannequin de pratique pour le RCR. <b>Apportez une poupée (idéalement, de la grosseur d'un bébé), crayons, lunch et collation.</b>								
<b>GYMNASTIQUE /  Gymnase Pavillon de la Vallée</b>	06-10 au 24-11	MAR	17 h 45 - 18 h 30 18 h 50 - 20 h 10	4-6 ans 7-9 ans	8	98 \$ / 127 \$ 129 \$ / 155 \$	108 \$ / 137 \$ 139 \$ / 165 \$	<b>3-4 ans :</b> Développer diverses habiletés motrices au moyen de circuits, parcours, jeux et comptines. <b>4-6 ans :</b> Développer les fondements de la gymnastique : roulade, équilibre, locomotion, mobilité à l'aide de circuits. <b>7 et + :</b> Développer et améliorer les habiletés en gymnastique aux différents engins : le sol, les barres, la poutre, le mini-trampoline, etc.
	08-10 au 26-11	JEU	17 h 45 - 18 h 25 17 h 45 - 18 h 30 18 h 50 - 20 h 10	3-4 ans 4-6 ans 10 ans et +		98 \$ / 127 \$ 98 \$ / 127 \$ 129 \$ / 155 \$	108 \$ / 137 \$ 108 \$ / 137 \$ 139 \$ / 165 \$	
<b>KARATÉ/ Lorenzo D'Anna Salle d'exercice</b>	06-10 au 08-12	MAR	18 h - 19 h 19 h 20 - 20 h 20	3-12 ans Débutant 13 ans + Avancé	10	74 \$ / 93 \$ 85 \$ / 107 \$	84 \$ / 103 \$ 95 \$ / 117 \$	Des frais d'affiliation de 10 \$ par session sont inclus. Prévoir l'achat du kimono. Information au premier cours. <b>3-4 ans :</b> les participants doivent être accompagnés d'un adulte qui assistera au cours. <b>Prérequis cours avancé :</b> avoir obtenu sa ceinture verte ou plus.
PARENTS : Vous pouvez vous inscrire à l'activité avec votre enfant! Pour ce faire, référez-vous à la section de la programmation pour adulte.								
<b>EI</b> LEÇON INDIVIDUELLE DE PIANO OU DE CHANT / Alex Bay Salle de diffusion	06-10 au 08-12	MAR	Entre 11 h et 16 h	6 ans et +	10	30 min. 250 \$ / 300 \$	30 min. 260 \$ / 310 \$	Cours de piano (clavier), apprentissage de la base (notes, rythme, pièces). Possibilité de préparation aux examens du Conservatoire royal de musique. Leçons de chant personnalisées (vocalises, rythme, chansons). Spectacle le 2 décembre (facultatif).
	07-10 au 09-12	MER	Entre 14 h et 20 h			45 min. 373 \$ / 447 \$	45 min. 383 \$ / 457 \$	
	08-10 au 10-12	JEU	Entre 13 h et 20 h					

\* Taxes incluses

# ADULTES

ACTIVITÉ / PROFESSEUR LIEU	DATE DÉBUT ET FIN	JOUR	HEURES DE - À	CATÉGORIE OU ÂGE	NBRE DE SÉANCES/ SESSION	COÛT RÉG./N-RÉG. JUSQU'AU 2 OCTOBRE	COÛT RÉG./N-RÉG. À PARTIR DU 3 OCTOBRE	REMARQUES
<b>BADMINTON</b> LOCATION DE TERRAIN / Gymnase Pavillon de la Vallée	09-10 au 11-12	VEN	18 h 15 - 19 h 05 18 h 15 - 19 h 35 19 h 15 - 20 h 05 19 h 45 - 21 h 05 20 h 15 - 21 h 05 21 h 15 - 22 h 05		10	50 minutes : 60 \$ / 81 \$*	50 minutes : 70 \$ / 91 \$*	Louez votre terrain pour la session (maximum un terrain par inscription). Deux terrains disponibles pour chaque bloc de 50 minutes. Un terrain disponible pour chaque bloc de 1 h 20.
<b>CHANTONS EN CŒUR /</b> Alex Bay Salle de jeux	06-10 au 16-12	MAR	16 h 45 - 17 h 30		10	115 \$ / 137 \$*	125 \$ / 147 \$*	<b>Relâche le 21 octobre.</b> Ce groupe de chant est une occasion de se rassembler dans le plaisir pour interpréter les airs les plus connus.
	07-10 au 09-12	MER	13 h - 13 h 45			115 \$ / 137 \$*	125 \$ / 147 \$*	
<b>CONDITIONNEMENT PHYSIQUE /</b> Hélène Couillard et son équipe Salle d'exercice	05-10 au 21-12	LUN	9 h - 10 h 15 10 h 35 - 11 h 35 16 h 15 - 17 h 15 17 h 35 - 18 h 35	Aérobic Zumba Sculpte Étirements Aérobic	11 22 33 Illimité	64 \$ / 84 \$* 110 \$ / 131 \$* 138 \$ / 165 \$* 163 \$ / 196 \$*	74 \$ / 94 \$* 120 \$ / 141 \$* 148 \$ / 175 \$* 173 \$ / 206 \$*	<b>Relâche le 9, 12 octobre et 11 décembre. Le 11<sup>e</sup> cours du vendredi aura lieu le mardi 22 décembre.</b> Step-body, slide, cardio salsa, cardio ballon, bootcamp, sculpt, rock'n roll. <b>Inscription pour la période choisie seulement</b> puisqu'il n'y a aucune possibilité d'intervenir des cours durant la session. Les inscriptions multiples sont possibles et, pour profiter de la tarification spéciale, ajoutez tous les cours souhaités à votre panier lors de votre inscription en ligne. <b>Prévoir l'achat de matériel (environ 40 \$).</b>
	06-10 au 15-12	MAR	9 h - 10 h 10 h 20 - 11 h 20	Aérobic Étirements				
	07-10 au 16-12	MER	9 h - 10 h 16 h 15 - 17 h 15 17 h 35 - 18 h 35	Zumba Étirements Aérobic				
	08-10 au 17-12	JEU	9 h - 10 h	Étirements				
	02-10 au 22-12	VEN	9 h - 10 h 15	Aérobic				
<b>DANSE EN LIGNE /</b> Monique Desparois Salle d'exercice	14-10 au 02-12	MER	13 h 15 - 14 h 45 15 h - 16 h	Intermédiaire Débutant 2	8 8	63 \$ / 82 \$* 42 \$ / 55 \$*	73 \$ / 92 \$* 52 \$ / 65 \$*	<b>Débutant 1 :</b> apprentissage de la base et de la terminologie. <b>Débutant 2-3-4 :</b> avoir suivi les cours de niveaux inférieurs OU posséder une connaissance de la danse en ligne et des figures codifiées. Plus le niveau est élevé, plus la complexité des danses augmente. <b>Intermédiaire :</b> avoir suivi les cours des niveaux inférieurs OU connaître parfaitement les figures codifiées.
	22-10 et 19-11	JEU	17 h - 19 h	Pratiques	2	22 \$ / 29 \$*	32 \$ / 39 \$*	
	16-10 au 04-12	VEN	13 h 15 - 14 h 45 15 h - 16 h 16 h 15 - 17 h 15	Débutant 4 Débutant 3 Débutant 1	8 8 8	63 \$ / 82 \$* 42 \$ / 55 \$* 42 \$ / 55 \$*	73 \$ / 92 \$* 52 \$ / 65 \$* 52 \$ / 65 \$*	
<b>KARATÉ /</b> Lorenzo D'Anna Salle d'exercice	06-10 au 08-12	MAR	18 h - 19 h	Débutant	10	74 \$ / 93 \$	84 \$ / 103 \$	Des frais d'affiliation de 10 \$ par session sont inclus. Prévoir l'achat du kimono. Information au premier cours.
			19 h 20 - 20 h 20	Avancé		85 \$ / 107 \$	95 \$ / 117 \$	
<b>LEÇON INDIVIDUELLE DE PIANO OU DE CHANT /</b> Alex Bay Salle de diffusion	06-10 au 08-12	MAR	Entre 11 h et 16 h	Débutant ou Intermédiaire	10	30 min. 250 \$ / 300 \$	30 min. 260 \$ / 310 \$	Cours de piano (clavier), apprentissage de la base (notes, rythme, pièces). Possibilité de préparation aux examens du Conservatoire royal de musique. Leçons de chant personnalisées (vocalises, rythme, chansons). Spectacle le 10 décembre (facultatif).
	07-10 au 09-12	MER	Entre 14 h et 20 h			45 min. 373 \$ / 447 \$	45 min. 383 \$ / 457 \$	
	08-10 au 10-12	JEU	Entre 13 h et 20 h					
<b>PEINTURE /</b> Johanne Martel Salle de jeux	05-10 au 14-12	LUN	13 h - 16 h		10	123 \$ / 147 \$*	133 \$ / 157 \$*	<b>Relâche le 12 octobre.</b> Développement de techniques pour améliorer l'expression picturale. Approche individualisée. Prévoir l'achat de matériel (environ 60 \$).
	06-10 au 08-12	MAR	12 h 30 - 15 h 30		10	123 \$ / 147 \$*	133 \$ / 157 \$*	

EI



## ADULTES (SUITE)

ACTIVITÉ / PROFESSEUR LIEU	DATE DÉBUT ET FIN	JOUR	HEURES DE - A	CATÉGORIE OU ÂGE	NBRE DE SÉANCES/ SESSION	COÛT RÉG./N-RÉG. JUSQU'AU 2 OCTOBRE	COÛT RÉG./N-RÉG. À PARTIR DU 3 OCTOBRE	REMARQUES
PICKLEBALL / Gymnase Pavillon de la Vallée	17-10 au 12-12	SAM	9 h - 10 h 50 11 h - 12 h 50	Joutes libres	9	15 \$ / 19 \$* 15 \$ / 19 \$*	25 \$ / 29 \$* 25 \$ / 29 \$*	<b>Relâche le 12 octobre.</b> <b>Joutes libres :</b> Avoir fait le cours d'initiation ou être de niveau intermédiaire. Maximum de 25 participants par plage horaire. Prix par plage horaire. <b>Location :</b> Louez votre terrain pour la session (maximum d'un terrain par inscription). Trois terrains disponibles pour chaque bloc de 1 h 50.
	18-10 au 13-12	DIM	9 h - 10 h 50 11 h - 12 h 50	Joutes libres	9	15 \$ / 19 \$* 15 \$ / 19 \$*	25 \$ / 29 \$* 25 \$ / 29 \$*	
	05-10 au 07-12	LUN	18 h 15 - 20 h 05 20 h 15 - 22 h 05	Location de terrains	9	110 \$ / 143 \$*	120 \$ / 153 \$*	
Des frais d'affiliation annuels de 25 \$ par personne sont payables pour toute nouvelle inscription.								
VITRAIL ET INITIATION À LA FUSION ET MOSAÏQUE DE VERRE / Catherine Allard Salle de jeux	16-10 au 20-11	VEN	9 h - 12 h		6	160 \$ / 192 \$*	170 \$ / 202 \$*	Entreposage de votre travail disponible pendant la session. Outillage fourni. Prévoir l'achat de matériel (environ 100 \$). Ce cours demande une certaine force dans les mains.
VOLLEY-BALL LOCATION DE TERRAIN / Gymnase Pavillon de la Vallée	07-10 au 09-12	MER	19 h - 21 h 30		10	268 \$ / 322 \$*	278 \$ / 332 \$*	Louez votre terrain pour la session.
YOGA STABILITÉ / Lise Maltais Salle d'exercice	07-10 au 25-11	MER	11 h - 12 h 30		8	117 \$ / 140 \$*	127 \$ / 150 \$*	Yoga adapté pour toutes personnes ayant des besoins particuliers : débutant en yoga, récemment opéré, ayant des difficultés avec l'équilibre, etc.
YOGA THÉRAPEUTIQUE / Lise Maltais Salle d'exercice	08-10 au 26-11	JEU	11 h - 12 h 30	40 ans et + Débutant	8	117 \$ / 140 \$*	127 \$ / 150 \$*	Variété de postures de yoga, pour favoriser tous les systèmes du corps : respiratoire, circulatoire, articulaire, musculaire, digestif et nerveux. Techniques respiratoires, méditation et détente guidées.
Les participants doivent apporter leur tapis de yoga.								

\* Taxes incluses

# INSCRIPTION

## COORDONNÉES

Chalet Pauline-Vanier | 33, avenue de l'Église, Saint-Sauveur | 450 227-2669  
ville.saint-sauveur.qc.ca | communautaire@ville.saint-sauveur.qc.ca

## HEURES D'OUVERTURE

Lundi au jeudi de 8 h 30 à 12 h 15 et 13 h à 17 h | Vendredi de 8 h 30 à 12 h 30

LA POLITIQUE DE SOUTIEN AUX ACTIVITÉS SPORTIVES EST DISPONIBLE SUR LE SITE INTERNET DE LA VILLE DE SAINT-SAUVEUR.

## TARIFICATION FAMILIALE

Pour les résidents de Saint-Sauveur

### Réductions :

2<sup>e</sup> enfant : **20%** de rabais

3<sup>e</sup> enfant : **40%** de rabais

4<sup>e</sup> enfant : **GRATUITÉ**

Applicables sous certaines conditions.



## ENTENTE INTERMUNICIPALE

Une entente intermunicipale conclue entre les municipalités de **Morin-Heights, Piedmont, Saint-Adolphe-d'Howard, Sainte-Adèle, Sainte-Anne-des-Lacs, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson et Saint-Sauveur** permet aux citoyens de ces sept municipalités de s'inscrire **aux activités offertes dans cette entente**, et de bénéficier de la tarification résidente. Le citoyen doit communiquer avec les municipalités pour obtenir la liste des activités concernées, les procédures d'inscription, les dates, les horaires, les coûts et les places disponibles.

## INFORMATION

### Municipalité de Morin-Heights

450 226-3232, poste 132 | morinheights.com

### Municipalité de Piedmont

450 227-1888, poste 223 | piedmont.ca

### Municipalité de Saint-Adolphe-d'Howard

819 327-2626, poste 3 | stadolphedhoward.qc.ca

### Municipalité de Sainte-Anne-des-Lacs

450 224-2675, poste 262 | sadl.qc.ca

### Ville de Sainte-Adèle

450 229-2921, poste 7244 | ville.sainte-adele.qc.ca

### Ville de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

450 228-2543, poste 221 | lacmasson.com

## PÉRIODE D'INSCRIPTION

### RÉSIDENTS SEULEMENT ET ACTIVITÉS DE L'ENTENTE

**INTERMUNICIPALE : 21 au 25 septembre** (EN LIGNE jusqu'au 27 septembre).

**Preuve de résidence obligatoire lors de l'inscription :** permis de conduire, compte de taxes, bail, compte d'électricité ou autre.

**POUR TOUS** (résidents et non-résidents) : **28 septembre au 23 octobre.**

À noter qu'à partir du 2 octobre, certains cours pourraient être annulés si le nombre minimal de participants n'est pas atteint.

**ÂGE REQUIS :** La tarification est établie en fonction de l'âge du participant au 1<sup>er</sup> septembre 2020.

## PROCÉDURE

**EN LIGNE :** Le paiement doit se faire par carte de crédit, sur le site Internet de la Ville de Saint-Sauveur, sous l'onglet *Inscription en ligne*.

**EN PERSONNE :** Le paiement peut se faire en argent comptant, carte de débit, carte de crédit ou chèque. Présentez-vous au Service de la vie communautaire pendant les heures d'ouverture.

**PAR LA POSTE :** Remplissez le formulaire d'inscription disponible au Service de la vie communautaire ou sur le site Internet de la Ville de Saint-Sauveur, sous l'onglet *Programmation des activités*. Vous devrez y joindre votre paiement par chèque et votre preuve de résidence. Les détails de la procédure sont indiqués sur le formulaire.

### LA VILLE DE SAINT-SAUVEUR SE RÉSERVE LE DROIT DE :

- faire des changements;
- annuler l'activité si le nombre de participants est insuffisant ou pour toute autre raison. Un remboursement sera effectué dans un délai de 30 jours.

La politique de remboursement en cas d'annulation par le participant est disponible sur le site Internet de la Ville de Saint-Sauveur, sous l'onglet *Programmation des activités*.

# PARCS ET INFRASTRUCTURES RÉCRÉATIVES

Service de la vie communautaire :  
450 227-2669  
ville.saint-sauveur.qc.ca

## LE PARC JOHN-H.-MOLSON

Rue Vivianne

### UN JOYAU À DÉCOUVRIR!

- Basketball
- Pétanque
- Sentiers pédestres  
Venez profiter des sentiers en poussière de pierre en pleine nature totalisant 2 km. Ce site enchanteur vous permettra de profiter des joies de l'automne. Dans les sentiers, vous retrouvez aussi un circuit écologique réalisé à partir des œuvres de Madame Julie Corbeil. Les panneaux stations vous feront découvrir dix variétés d'arbres de ce magnifique sentier. Présence des chiens en laisse permise.
- Skatepark
- Tennis et pickleball  
La saison se terminera le 12 octobre.  
Tous les détails concernant les abonnements et les locations de terrains sont disponibles sur notre site Internet.



## LE PARC GEORGES-FILION

Coin des rues Principales et Filion

### AU CŒUR DU VILLAGE!

- Parc d'entraînement
- Table de ping-pong - apportez vos raquettes et balles
- Nos belles chaises et balançoires

## LE PARC CAMILLE-MICHEL

Rue des Seigneurs

Endroit idéal pour un pique-nique en famille ou la lecture d'un livre à l'ombre des arbres.

## CIRCUIT PATRIMONIAL

### SUR BALADO DÉCOUVERTE

#### BALADODECOUVERTE.COM

À l'aide de l'application mobile et des six panneaux thématiques, répartis principalement dans le noyau villageois, parcourez le circuit patrimonial de la Ville de Saint-Sauveur pour découvrir l'histoire de Saint-Sauveur d'hier à aujourd'hui. Ce parcours historique se veut accessible et dynamique.

La brochure est disponible au Service de la vie communautaire et au kiosque d'information touristique (parc Georges-Filion). En plus des éléments contenus dans les panneaux thématiques, une brochure est disponible dans laquelle vous trouverez des éléments du patrimoine bâti de Saint-Sauveur.



Balado  découverte



Semaine

DES **bibliothèques**  
publiques

**DU 17 AU 24 OCTOBRE**

## MA BIBLIO : TOUJOURS À MES CÔTÉS



## CONFÉRENCE DE JOSÉE LAVIGUEUR

**PRENDRE SA SANTÉ EN MAIN**

**VENDREDI 16 OCTOBRE - 13 H**

Église de Saint-Sauveur

**Gratuit** : Procurez-vous votre billet dès le 22 septembre à la bibliothèque.  
Places limitées.

La santé est plus tendance que jamais! S'il y a une chose qu'on a comprise au fil des années et avec le temps qui semble filer de plus en plus vite, c'est l'importance de prendre soin de ceux qu'on aime, et l'importance de se préoccuper de sa propre santé.

Nous souhaitons tous vivre vieux. Nous espérons tous pouvoir profiter de la vie le plus longtemps possible, mais encore faut-il avoir la santé pour jouir de cette vieillesse et de tous ses privilèges! Il est désormais bien établi que l'espérance de vie des femmes et des hommes est plus élevée que jamais.

## CONFÉRENCE ET PERFECTIONNEMENT

**SYLVIE COUTU, HISTORIENNE DE L'ART**

**MERCREDI, 21 OCTOBRE À 13 H**

Chalet Pauline Vanier - Salle de jeux

**Gratuit** : Procurez-vous votre billet dès le 22 septembre à la bibliothèque. Places limitées.

**ANTONI GAUDI : L'ARCHITECTURE  
ENTRE GÉNIE ET FOLIE**

Grande figure de l'architecture catalane, Antonio Gaudi a su donner à Barcelone ses bâtiments les plus remarquables. Nourri par sa fantaisie organique et son imagination débordante, il est, par son audace et sa singularité proverbiale, le grand représentant de l'Art Nouveau espagnol qui se développe au début du XX<sup>e</sup> siècle dans un climat urbain soutenu par une puissante classe bourgeoise.





# BIBLIOTHÈQUE

## HEURES D'OUVERTURE (FERMÉ DIMANCHE ET LUNDI)

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
8 h 30 à 12 h	13 h à 19 h	8 h 30 à 12 h	13 h à 19 h	11 h à 14 h

## AMNISTIE

Du 17 au 24 octobre, une amnistie générale pour tous les retards de livres et soldes dus sera accordée à tous les abonnés qui se présenteront à la bibliothèque.

## POSTES INFORMATIQUES

En raison de la Covid-19, l'accès aux postes informatiques est suspendu.

## UNE NAISSANCE, UN LIVRE...

Pour susciter l'éveil à la lecture et le goût des livres à votre enfant de moins d'un an, inscrivez-le à la bibliothèque et il recevra gratuitement un ensemble-cadeau comprenant un livre.



## HEURE DU CONTE

Les lundis 28 septembre, 26 octobre, 30 novembre et 14 décembre à 9 h 15 ou 10 h 30. Lecture et animation d'un conte pour les enfants de 3 à 6 ans. Réservation obligatoire 450 227-2669, poste 425.

## BIEN INFORMÉS. MIEUX AIDER.



Saviez-vous que vous avez accès à une ressource numérique à l'intention des proches aidants? Vous y trouverez des cahiers thématiques qui contiennent des dizaines de références vers des livres, des sites Internet, des films, des séries et des émissions choisis par des bibliothécaires diplômés afin de vous appuyer dans votre rôle de proche aidant. Accédez au site mabiblioamoi et profitez d'une panoplie de ressources.



BIBLIO AIDANTS<sup>MD</sup>

BIEN INFORMÉS.  
MIEUX AIDER.®



## UNE INCURSION AU CŒUR DES PRATIQUES CULTURELLES

### LES ARTS DE LA RUE

#### Parc John-H.-Molson

Venez admirer, en tout temps, ce projet de médiation culturelle impliquant les arts et les jeunes.

Accompagnés par un artiste professionnel, des jeunes de 15 à 35 ans de divers milieux ont participé aux différentes étapes du projet, de l'élaboration à la réalisation. Découvrez ce nouvel espace aménagé!



### MATINÉE JEUNESSE LA MAGIE ROBOTIQUE

Église de Saint-Sauveur

**SAMEDI 26 SEPTEMBRE - 10 H**

(ouverture des portes à 9 h 45)

Durée de 50 minutes

Spectacle de magie divertissant et créatif s'adressant à un public de 5 à 12 ans.

**Gratuit** : Procurez-vous votre billet dès le 21 septembre au Service de la vie communautaire. Places limitées. Nous accepterons un maximum de 2 adultes de 13 ans et plus par famille.



# DU 25 SEPTEMBRE AU 25 OCTOBRE TOUTES LES ACTIVITÉS SONT GRATUITES!

## ET ARTISTIQUES



### LE JOURNAL D'UN CONFINÉ

Par l'Association des auteurs des Laurentides

Espace galerie, 200, rue Principale - Espace 6

**DU 25 SEPTEMBRE AU 15 OCTOBRE**

Exposition et présentation des œuvres des membres de l'Espace galerie, accompagnées de textes d'auteurs de l'Association des auteurs des Laurentides sous le thème : « Le journal d'un confiné ». Les œuvres et les textes serviront à la création d'un « livre d'art géant » qui sera installé de façon permanente dans la ville à la suite de l'exposition.



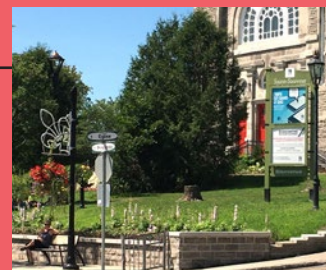
### RALLYE DÉCOUVERTE

**DU 25 SEPTEMBRE AU 25 OCTOBRE**

Cœur du village

Partez à la découverte de Saint-Sauveur en réalisant à votre rythme les différentes activités et défis proposés. À faire seul ou en famille. Parcours se réalisant à pied.

Formulaire à télécharger sur notre site Internet. **Prix à gagner!**



### TEROFORÊT

Terrain de l'église

**3 & 4 OCTOBRE - 9 H À 16 H**

Nathalie Morel, artiste visuelle contemporaine propose au public la découverte de certains aspects de son métier (création, exposition, médiation) au travers de TEROFORÊT une installation en progression sur le Patrimoine naturel des Laurentides.

Participez à la création de l'installation en envoyant : « Votre arbre pour Teroforet » (en mot(s) ou en image sur [www.facebook.com/nathalie.morel.73113](http://www.facebook.com/nathalie.morel.73113)).

