

# Ville d'Hudson

Hiver 2017 Guide d'activités

Programmes Fitness/Yoga  
Programmes jeunesse  
Programmes pour ainés  
Événements hivernaux

Info: 450 458-6699  
[www.ville.hudson.qc.ca](http://www.ville.hudson.qc.ca)



Crédit photo: Diane Piacente

# BIENVENUE À NOTRE GUIDE D'ACTIVITÉS



Le département des Parcs et Loisirs est heureux d'offrir divers programmes pour vous et votre famille. Basé au Centre communautaire Stephen F. Shaar, ces programmes sont l'expression naturelle de nos valeurs communes : un intérêt énorme pour la vie, une curiosité pour les arts, une passion pour apprendre de nouvelles compétences, rester en forme, un contact avec les autres, et trouver l'harmonie entre l'âme, le corps et l'esprit.

Nous vous encourageons vivement à essayer quelque chose de nouveau, ou vous réinscrire dans vos programmes favoris.

Ce guide d'activités devrait vous fournir un aperçu de ce que nous avons à offrir, cependant, vous êtes invités à nous contacter pour toute question ou préoccupation.

S'il vous plaît, notez qu'afin de mettre à votre disposition ces programmes, la date limite d'inscription doit être strictement appliquée.

**Chaque cours nécessite un nombre minimum de participants.**

**AU PLAISIR DE VOUS VOIR BIENTÔT !**

## HÔTEL DE VILLE

### SERVICES ADMINISTRATIFS

481 Main, Hudson (Québec) J0P 1H0  
Tél. : 450 458-5347 Télécopieur : 450 458-4922

### HEURES DE BUREAU

Lundi au vendredi de 8 h 30 -16 h 30

### MEMBRES DU CONSEIL

Maire	Ed Prévost	District	Région
Conseiller	Vacant	1	Como
Conseiller	Ron Goldenberg	2	Hudson - Est
Conseiller	Nicole Durand	3	Hudson - Centre
Conseiller	Barbara Robinson	4	Fairhaven
Conseiller	Deborah Woodhead	5	Heights - Est
Conseiller	Natalie Best	6	Ouest

### SÉANCES

Les séances régulières du conseil sont tenues à 19 h 30 le premier lundi de chaque mois au Centre communautaire Stephen F. Shaar. Lors de fêtes légales, la séance est tenue le mardi ou à une date ultérieure établie par résolution du conseil le mois précédent. Pour les avis de modification ou de changement concernant les séances, consultez le calendrier du site web de la ville. [www.ville.hudson.qc.ca](http://www.ville.hudson.qc.ca)

### CENTRE COMMUNAUTAIRE STEPHEN F. SHAAR

394 Main, Hudson (Québec) J0P 1H0  
Tél. : 450 458-6699 - Télécopieur : 450 458-7764 Courriel : [recreation@ville.hudson.qc.ca](mailto:recreation@ville.hudson.qc.ca)

### HEURES DE BUREAU :

8 h 30 - 12 h et 13 h -16 h 30 (lundi au vendredi)

### HEURES D'OUVERTURE NORMALES

8 h 30 - 23 h (lundi-jeudi)

8 h 30 - 2 h (vendredi)

9 h - 2 h (samedi)

9 h - 23 h (dimanche)

# RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Trois fois par année, soit en avril, août et décembre, le Service des Parcs et Loisirs publiera un programme de ses différentes activités ainsi qu'une liste révisée des organismes récréatifs. Des exemplaires additionnels sont disponibles, au Centre Communautaire, Hôtel de Ville d'Hudson et aussi sur le site web.

**TOUS NOS PROGRAMMES SONT OUVERTS AUX RÉSIDENTS ET NON-RÉSIDENTS.**

## REMBOURSEMENTS

Après les deux premières semaines des programmes, les remboursements seront seulement considérés sur présentation d'une note médicale. Les remboursements seront calculés à partir de la date de la demande de remboursement. Des frais administratifs de 25,00 \$ seront appliqués.

S.V.P., notez qu'il y aura des frais de 25,00 \$ pour les chèques retournés ou annulés.

## À LA RECHERCHE DE BÉNÉVOLES

Vous avez du temps libre?, nous sommes à la recherche de bénévoles pour des activités telles La Popote roulante et d'autres événements communautaires. Pour plus d'information, veuillez communiquer avec le Service des Parcs et Loisirs d'Hudson au 450 458-6699.

## LOCATION DE SALLES

Le Centre communautaire Stephen F. Shaar est un endroit idéal pour célébrer votre fête, réception de mariage, baptême, séminaire, réunion, etc. Il y a deux salles disponibles pour vos événements. Pour de plus amples renseignements, communiquez avec le bureau du centre communautaire 450 458-6699 ou par courriel: [recreation@ville.hudson.qc.ca](mailto:recreation@ville.hudson.qc.ca)

## INSCRIPTIONS

Centre communautaire Stephen F. Shaar,  
394 Main, Hudson

**DÉBUTE LE LUNDI 19 DÉCEMBRE  
AU VENDREDI 23 DÉCEMBRE  
8 h 30 - 16 h 30**  
(Lundi, mardi et jeudi  
de 8 h 30 - 20 h)

**NOTE :** Payable par chèques ou débit.

Tous les cours sont sujets à un  
changement d'horaire et de journée.

Inscription minimale requise  
pour tous les programmes

**Merci**

## PARC À CHIENS HUDSON

Laissez votre compagnon à quatre pattes courir en plein cœur du parc à chien situé en face du Parc Thompson (726 rue Main). Section séparé pour les gros et petits chiens.



# NOS INSTRUCTEURS

## TINA JOY FINKELSTEIN

Les valeurs de Tina vont au-delà de son expertise comme instructeur de conditionnement et de son vécu comme une survivante du cancer. Entraîneuse intense et accomplie avec des liens dans la communauté, Tina est engagée à supporter et assister tous les membres du groupe de conditionnement dynamique du Centre Communautaire. Tina démontre un enthousiaste et une passion quotidienne, elle vous garantit succès et résultats !



## ZOE TEDSTILL

Après une carrière de 14 ans comme trapéziste, la transition vers l'enseignement de Pilates et Yoga fut totalement naturelle pour Zoe. Le Pilates faisait déjà partie du son régime d'entraînement pour garder sa mise en forme et empêcher le risque de blessure lors de ses présentations comme Trapéziste au Cirque Du Soleil. Durant 9 ans, Zoé a fait partie de la tournée mondiale du spectacle Varekai du Cirque du Soleil. Elle a ensuite travaillé sur de nombreux petits projets avant de faire partie de la cérémonie d'ouverture des Olympiques de Londres en 2012. Originaire de l'Angleterre, Zoe s'installe au Québec avec son mari et ses deux jeunes enfants en été 2014.

## DANIELLA FAIELLA

Après la naissance de mon troisième enfant en 2012, j'ai décidé qu'il était temps de bouger et de faire un effort conscient pour m'entraîner. Bien que trouver le temps pour un cours de conditionnement physique dans mes journées déjà bien remplies était un défi, mais étant constante avec mon entraînement, j'ai remarqué des changements positifs au niveau de mon énergie et de mon corps. Je suis tombé en amour avec la façon dont je me sentais. Finalement, j'ai décidé de prendre ma nouvelle passion plus loin et je me suis inscrite dans un programme pour devenir un entraîneur personnel certifié au YMCA. J'ai commencé à travailler comme entraîneur au Monster Gym, qui était une expérience indispensable où j'ai eu l'opportunité d'apprendre en travaillant avec des entraîneurs avec plus d'expérience. Pendant l'été 2015, j'ai assisté à CanProFit à Toronto qui a été incroyable! Cette expérience a éveillé le désir d'enseigner des cours de conditionnement physique, j'ai suivi autant de cours variés possibles dans l'espace de trois jours. Épuisé à mon retour à la maison, mais aussi excitée de commencer à donner des cours. Actuellement, j'enseigne au Centre communautaire, ou j'ai le privilège de partager ma passion et inspirer les autres de se garder en forme et en santé.



## MAUREEN YOUNG

Née et élevée à Hudson, elle a commencé à enseigner le yoga en 1987 et au centre communautaire Stephen F. Shaar en 1997. Maureen aime le yoga et aime partager les avantages du yoga pour le corps et l'esprit.

## ROBERTA RASORI

Après 30 ans de travail dans l'industrie pharmaceutique, comme beaucoup de gens, j'ai été mis à pied. J'ai décidé d'obtenir ma certification pour enseigner la Zumba... j'ai tellement aimé que j'ai obtenu ma certification pour enseigner le Zumba Gold, Zumba Senteo et Zumba Toning. J'ai enseigné à Ille Bizard et à Valleyfield pendant 6 ans et Zumba Gold à Pierrefonds pendant 2 ans. C'est le meilleur travail!!

# CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Votre bien-être nous tient à cœur. Nous nous engageons personnellement à vous aider à atteindre vos buts en conditionnement physique en vous offrant une variété de cours.

## HORAIRE D'HIVER

### CONDITIONNEMENT ET YOGA AU CENTRE COMMUNAUTAIRE STEPHEN F. SHAAR

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>9h-10h</b> *B.A.M. FIT (Tina)	<b>9h-10h</b> Zumba (Roberta)	<b>9h-10h</b> « Group Power » (Tina)	<b>9h-10h</b> Entrainement Turbulence XFit (Tina)	<b>9h-10h</b> « Group Power » (Tina)	<b>9h-10h</b> « Raise the Bar » XFit (Tina)
<b>10h30 -11h30</b> Yoga Régénérateur (Maureen)	<b>10h15 -11h15</b> Pilates (Zoe)	<b>10h15 -11h15</b> Yoga Régénérateur (Maureen)	<b>10h15 -11h15</b> Yoga Régénérateur (Maureen)	<b>10h15 -11h15</b> Yoga Hatha (Zoe)	
			<b>17h30-18h30</b> Conditionnement « Teen Tone » (Tina) Centre jeunesse		
	<b>19h-20h</b> Endurance Cardio (Daniella)		<b>19h-20h</b> *B.A.M. FIT (Tina)	<b>19h-20h</b> Endurance Cardio (Daniella)	

\*Les cours de B.A.M. Fit ne sont pas inclus dans les cours réguliers de conditionnement.

NOUVEAU : La cour de Hatha Yoga est inclus dans les cours de conditionnement d'hiver.

## CONDITIONNEMENT D'HIVER

14 SEMAINES (9 JANVIER - 14 AVRIL)

14 cours	105,00 \$	(Rabais de 25 % pour étudiants et aînés 60+)
28 cours	160,00 \$	
Illimité	190,00 \$	
Par visite	12,00 \$	

### « POWER GROUP »

Faites-le plein d'énergie avec « Power Group »! Ce programme d'haltères de 60 minutes renforce tous vos principaux muscles dans un environnement de groupe motivant et inspirant sur fond de musique entraînante. Utilisant des mouvements sportifs simples tels que « squats, lunges, presses and curls » Power Group est pour tous les âges et niveaux de forme physique. Découvrez les résultats, découvrez Power Group!

### « ENTRAINEMENT TURBULENCE XFIT »

Une séance d'entraînement complète! Cette classe alterne entre des exercices cardio et des exercices d'endurance musculaire. Une routine simple, mais efficace, garantie!

### « RAISE THE BAR »

Cours de conditionnement physique sans limites qui intègre de façon agréable cardio et musculation. Une séance d'entraînement d'une heure qui vous amènera vers de nouvelles limites personnelles. La formation de style Cross-FIT vous fera travailler comme jamais auparavant!

### ENDURANCE CARDIO

Une fusion d'entraînement des abdominaux, du cardio et de la musculation dans une séance d'entraînement de forte intensité. Cette combinaison permettra d'améliorer votre force musculaire et votre endurance cardiovasculaire toute en éliminant un surplus de poids. Ce cours comprend une variété d'exercices qui vous garderont motivés et sur la pointe des pieds. Les cours sont conçus pour rencontrer votre niveau de forme physique et vous pousser à atteindre vos objectifs personnels.

# CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

## « B.A.M. FIT » AVEC TINA JOY

14 SEMAINES (8 JANVIER - 12 AVRIL)

1 X Semaine 140,00 \$  
Par visite 15,00 \$.

2 X Semaine 280,00 \$  
Participants maximum 15



Tina Joy, entraîneuse en chef et propriétaire de **B.A.M. FIT** (*By Any Means Fitness*), une petite société de conditionnement physique se spécialisant en entraînement à haute intensité, discipline mixte et en formation fonctionnelle. Je suis une entraîneuse personnelle certifiée, instructrice de groupe et entraîneuse spécialisée en petits groupes. Ayant survécue au cancer, je suis fière de non seulement enseigner, mais de pratiquer aussi un mode de vie sain et actif, je crois que le conditionnement physique consiste à tisser des liens d'amitié et communautaires durables. J'ai la chance d'avoir une clientèle loyale et dévouée à Hudson/St-Lazare et les environs.

Je suis heureuse d'offrir toute une gamme de cours de groupe de conditionnement physique, que ce soit un grand groupe ou un petit groupe, du Centre Communautaire Stephen F. Shaar, incluant : l'entraînement de force fonctionnelle & l'entraînement par intervalles, des séances spéciales pour les muscles profonds et de yoga fusion, petits groupes et des classes d'entraînement croisé, c.-à-d. : le « cross entraînement ».

B.A.M. Fit est un programme de haute intensité, d'entraînement croisé conçu pour créer un défi et pour pousser vos limites dans le but d'améliorer votre bien-être physique et cardio-vasculaire. L'intensité vous fera transpirer. Le plaisir et des amitiés seront au rendez-vous. Attendez-vous à des résultats. [Facebook.com/bamfit.montreal](https://Facebook.com/bamfit.montreal)

## CONDITIONNEMENT « TEEN TONE » AVEC TINA JOY

12 SEMAINES (18 JANVIER - 12 AVRIL)  
(Pas de cours le 8 mars)

Mercredi : 17 h 30 - 18 h 30      1 x Semaine 80,00 \$      Âges : 12-17

### L'HEURE DU MATCH!

Libérez l'athlète en vous et rejoignez le groupe d'entraînement « Teen Tone » où chaque personne a la capacité de s'entraîner comme l'athlète qu'il admire.

« Teen Tone » est le premier cours de conditionnement physique, concentré sur le sport visant à libérer l'athlète en chacun de nous. Les sessions sont axées en forme d'équipe compétitive, énergique avec soutiens et encouragement, qui garantit des résultats optimaux de mise en forme. Objectif de « Teen Tone » est d'apporter le conditionnement athlétique et l'entraînement cross fit à de jeunes personnes pouvant aider à améliorer leur santé physique et mentale et devenir un meilleur athlète.

## YOGA RÉGÉNÉRATEUR AVEC MAUREEN YOUNG

14 SEMAINES (9 JANVIER - 12 AVRIL)

1 X Semaine 90,00 \$ - Aînés 60+  
1 X Semaine 115,00 \$ - Adultes

2 X Semaine 155,00 \$ - Aînés 60+  
2 X Semaine 195,00 \$ - Adultes

Venez participer à une classe de Yoga conçue pour rétablir et régénérer l'esprit, le corps et l'âme, et ce, dans une atmosphère de soutien.

# CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

## PILATES AVEC ZOE TEDSTILL

10 SEMAINES (10 JANVIER - 21 MARS)

(Pas de cours le 7 mars)

Pilates est une approche d'entraînement complet du corps cible chaque groupe musculaire. C'est un exercice efficace pour reprendre des forces, flexibilité et améliorer la posture. Le Pilates est reconnu pour soulager, le stress, maux de dos et prévenir les blessures.

## CONDITIONNEMENT ÂGE D'OR AU MANOIR CAVAGNAL AVEC MAUREEN YOUNG

Lundi et vendredi : 9h30 -10h15

Gratuit pour tous les aînés

## PROGRAMMES POUR AÎNÉS



### CLUB DE VOYAGES D'HUDSON

Souhaitez-vous faire partie d'un voyage en groupe d'une journée ou plus?

Si oui, détendez-vous et laissez-vous conduire.

Membre : 10,00 \$/année.

Pour plus de renseignements, communiquez ou présentez-vous au Centre communautaire.

### RENDEZ-VOUS - UN ÉCHANGE DE PENSÉES ET D'IDÉES!!

DÉBUTE LE 17 JANVIER

Mardi

12 h 30 - 15 h

Voir le journal « Your Local Journal » pour tous les sujets à venir.

Au Centre communautaire Stephen F. Shaar une fois par mois jusqu'au mois de mai.



### INSTITUT THOMAS MORE PROGRAMME DE FORMATION POUR LES AÎNÉS

9 SEMAINES

(17 JANVIER - 21 MARS)

(Pas de cours le 7 mars)

**Nouvelle rubrique : Famille (en anglais)**



Mardi : 13 h 30 - 15 h

Coût : 15,00 \$

Centre jeunesse

# PROGRAMME FAMILIAL

## PATINAGE HIVERNAL

Les patinoires sont accessibles au public du lundi au dimanche de 9 h à 22 h. Le chalet du parc Benson est muni de salles de bain et est également ouvert pour mettre vos patins ou simplement pour vous réchauffer.

### Parc Benson

1 patinoire récréative ovale (aucun bâton de hockey)  
1 patinoire réservée au hockey  
(Note : ces deux patinoires sont éclairées le soir)



## KARATÉ - POUR TOUT ÂGE - AVEC SENSEI LORRAINE D'ARTOIS

12 SEMAINES (17 JANVIER - 11 AVRIL) (Pas de cour le 7 mars)

Les cours se concentreront sur le Karaté de base avec une emphase particulière sur l'étiquette, la discipline, le contrôle et l'attitude positive.

Sensei Lorraine d'Artois, qui compte 40+ ans d'expérience dans les arts martiaux et 30+ ans d'expérience comme professeure, est ceinture noire 5<sup>e</sup> dan.

Les coûts additionnels pour les uniformes et certains équipements seront discutés avec le sensei.



Mardi :	16h - 17h	Âgés : 4 - 6 ans	Coût : 85,00 \$	Centre communautaire
	17h - 18h30	Âgés : 7 - 12 ans	Coût : 145,00 \$	
		Âgés : 13 - 17 ans	Coût : 158,00 \$	
		Adultes	Coût : 175,00 \$	

## NAGINATA SPORT AVEC SENSEI LORRAINE D'ARTOIS

12 SEMAINES (18 JANVIER - 12 AVRIL) (Pas de cour le 8 mars)



Le Naginata est un art martial japonais classique ainsi qu'un sport compétitif d'escrime, pratiqué par hommes, femmes et enfants de tout âge autour du monde. La discipline de ce sport sert à développer les mouvements corporels et la dextérité requise pour manier le Naginata d'une longueur de sept pieds. Les formations sont données par madame Lorraine d'Artois, Sensei 4<sup>e</sup> dan.

Mercredi :	17h - 18h30	Enfants 8+	145,00 \$
		Adultes	175,00 \$
		Centre communautaire	

# PISCINE COMMUNAUTAIRE 2017

## INSCRIPTIONS

**RÉSIDENTS DE HUDSON** le samedi 13 mai 2017 entre 9h - 12h.

**NON-RÉSIDENTS** le samedi 27 mai 2017 entre 9h - 12h.

AU CENTRE COMMUNAUTAIRE STEPHEN F. SHAAR, 394 MAIN, HUDSON.

S.V.P., notez que tous ceux et celles qui veulent s'inscrire à la piscine et à tous les programmes (**inclus** les cours de natation) devront le faire à cette date.



## CAMP D'ÉTÉ D'HUDSON - ÉTÉ 2017



**LE CAMP D'ÉTÉ SERA SITUÉ À L'ÉCOLE ST-TOMAS.  
DU 26 JUIN AU 18 AOÛT 2017.**

Les inscriptions pour les résidents de Hudson débuteront le mardi 18 avril et le lundi 8 mai pour les non-résidents.

Pour plus de détails et informations à venir dans notre guide d'activités printemps/été.

## PROGRAMMES JEUNESSE

Des détails sur les activités et programmes pour les jeunes seront bientôt disponibles sur notre site web. [www.ville.hudson.qc.ca](http://www.ville.hudson.qc.ca)

**CENTRE JEUNESSE D'HUDSON - ZONE ADOS**  
DÉBUT LE 13 JANVIER

Le centre jeunesse d'Hudson offre maintenant des heures d'accueil aux jeunes. Venez discuter avec des amis, profiter des jeux vidéo sur le grand écran ou de nous rejoindre pour des activités spéciales prévues par notre personnel. Vous voulez un endroit pour jouer de la musique, travailler sur un projet ou faire de l'art? Nous avons la place ! Le meilleur de tous, c'est GRATUIT!

### **Ados (Sec. I - V) Heures d'ouverture :**

Jeudi : 14 h - 19 h 30

Vendredi et Samedi : 14 h - 22 h

### **Préados (5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année)**

Jeudi : 14 h - 17 h

Vendredi et Samedi : 14 h - 18 h



# PROGRAMMES JEUNESSE

## PROGRAMME JEUNES « TOASTMASTERS » INTERNATIONAL

8 SEMAINES (28 JANVIER - 25 MARS)

(Pas de cours le 11 mars)

Samedi : 10 h - 12 h

Coût : 40,00 \$

Centre jeunesse

Le programme jeunes « leaders » est spécialement conçu par « Toastmasters International », c'est un concept de 8 semaines qui présente à de jeunes étudiants l'art de communiquer en public et leur fournit une pratique des compétences en leadership.

### L'art des communications efficaces

- **Parler** avec confiance devant un auditoire.
- **Écouter** de façon critique et efficace ce que les autres disent.
- **Communiquer** vos pensées et idées
- **Mener** une discussion de groupe ou une réunion

## BIBLIOTHÈQUES LOCALES

### BIBLIOTHÈQUES COMMÉMORATIVES DE HUDSON

Livre pour tous les âges et pour tous les goûts ainsi qu'une collection bilingue pour les juniors, cassettes de lecture, vidéos ainsi qu'une collection de CD pour l'ordinateur de la bibliothèque mis à la disposition de tous.

JOUR/HEURE : Lundi : 14 h 30 - 17 h  
Mardi : 19 h - 21 h  
Mercredi : FERMÉ  
Jeudi : 10 h - 12 h et 19 h - 21 h  
Vendredi : 14 h 30 - 17 h  
Samedi : 10 h - 14 h (1 septembre - 30 avril)  
10 h - 12 h (1 mai - 31 août)

ENDROIT : 60 Elm

CARTE DE MEMBRE : 15,00 \$/année pour adultes et 8,00 \$ pour juniors  
TÉLÉPHONE : 450 458-4814

### BIBLIOTHÈQUE « COMO LENDING »

JOUR/HEURE : Mardi : 10 h 30 - 12 h  
Jeudi : 14 h 30 - 16 h  
Samedi : 10 h 30 - 12 h  
ENDROIT : 273 Main  
CARTE DE MEMBRE : 12,00 \$/année (due en mai)  
TÉLÉPHONE : 450 458-5561

# SERVICES RÉGIONAUX

## CENTRES AQUATIQUES INTÉRIEURS ENVIRONNANTS

Pour tous renseignements concernant les cours, équipes compétitives, heures de nage libre, etc., communiquez avec le centre aquatique de votre choix :

Rigaud - Collège Bourget	450 451-0896 poste 238
Vaudreuil-Dorion - Cité des jeunes	450 455-3371 option 4 (lundi - vendredi)
	514 477-7000 poste 1963 (Soir et fin de semaine)
Centre Thérèse Casgrain du Collège John Abbott	514 457-6610 poste 5325

## ARÉNAS INTÉRIEUXS

Pour tous renseignements concernant le patin libre, veuillez communiquer avec l'aréna de votre choix :

Vaudreuil-Dorion	450 455-5505
Cité des Jeunes	450 455-3371 option 4
Rigaud Collège Bourget	450 451-0815
Complexe Sportif St-Lazare	450 510-1850

## SÉRIE DE MUSIQUE DE CHAMBRE D'HUDSON

La série de musique de chambre d'Hudson a comme vocation d'attirer des musiciens professionnels de renommée internationale afin de jouer une grande variété de musique de chambre classique, romantique et moderne au sein de notre communauté.

Tous les concerts auront lieu à la salle paroissiale de l'Église St James, 642 Main, Hudson les dimanches à 16 h.

- Le 5 mars 2017 - Valérie Milot et Antoine Bareil - (Harpe/Violon)
- Le 9 avril 2017 - Duo EStrella - Elena Doubovitskaya et Svetlana Belsky - (Piano à 4 mains)

Information générale : [www.hudsonchambermusic.ca](http://www.hudsonchambermusic.ca)

Pour les réservations : Karen Bradley 450 458-4088 [jkbradley@sympatico.ca](mailto:jkbradley@sympatico.ca)

Anne Drake 450 458-5107 [corsley@videotron.ca](mailto:corsley@videotron.ca)

## L'HEURE DU CONTE AU NICHOIR

POUR LES FAMILLES AVEC DES ENFANTS DE 6 ANS ET MOINS.

**Dates :** 3<sup>e</sup> vendredi de chaque mois :  
21 janv., 17 févr., 17 mars et le 21 avril

**Heure :** 10 h 30 - 11 h 30

**Endroit :** Centre de conservation des oiseaux sauvages Le Nichoir,  
637 Main, Hudson J0P 1H0

Inscription requise.

Information :  
[education@lenichoир.org](mailto:education@lenichoир.org)  
450 458-2809



# SERVICES RÉGIONAUX

## CLUB BADMINTON D'HUDSON

Lundi et Mercredi : 19 h 30 - 22 h

Gymnase de l'École secondaire Westwood, 69 Côte St-Charles, Hudson  
Les membres doivent être âgés de 16 ans ou plus.

Vous faites de l'exercice et c'est amusant en même temps!  
Que vous soyez débutant ou un joueur d'expérience, venez jouer!

Pour plus d'information : Denis D'Aoust 514 233-2134 ou  
Michel Brisebois 450 451-0746



## INSCRIPTIONS SOCCER INTÉRIEUR HIVER 2017

**Le Club de Soccer St-Lazare Hudson regroupe les joueurs U4 à U13 (nés de 2004 à 2013) pour jouer au soccer INTÉRIEUR.**



### INSCRIPTION AU

**Complexe Sportif de St-Lazare (1850 des Loisirs #157)**

Tous les mardis et jeudis soir de 19 h - 21 h du 15 novembre au 22 décembre 2016.

### Horaire et lieu

Tous les matchs seront joués au CSSL les samedis  
1 match par semaine d'une durée de 55 minutes

### Durée

12 semaines de jeu à compter du 14 janvier 2017 (horaire à suivre)

### Cout

U-4 à U-6 (nés de 2011 à 2013) : 100 \$

U-7 à U-13 (nés de 2004 à 2010) : 150 \$

- Paiement en argent comptant ou chèque payable à l'ordre de **Club de Soccer Saint-Lazare/Hudson** seulement
- Frais d'administration pour un remboursement : 30 \$
- **AUCUN REMBOURSEMENT APRÈS LE 5 JANVIER 2017**
- Chandail inclus (bas, ballon de soccer, protège-tibias et souliers de soccer sont requis et non inclus)
- Aucune pratique en plus des matchs ne seront allouées.
- Aucune demande de jumelage de joueurs ne sera acceptée.
- **Carte RAMQ requise** (pour les nouvelles inscriptions seulement)
- **Les places sont limitées et les inscriptions sont acceptées sur la base de premier venu premier servi.**



# ACCÈS-LOISIRS VAUDREUIL-SOULANGES 2017

Des places gratuites pour des activités sportives et culturelles!

## COMMENT S'INSCRIRE?

*En vous présentant en personne à l'un des points d'inscription nommés au verso*

## QUI EST ADMISSIBLE?

Tous les enfants, adultes et aînés dont le revenu familial est sous le seuil suivant:

## NOMBRE DE PERSONNES

- 1 personne vivant seule
- 2 personnes
- 3 personnes
- 4 personnes
- 5 personnes
- 6 personnes
- 7 personnes ou plus

## REVENU FAMILIAL

- 21 186 \$ et moins
- 26 373 \$ et moins
- 32 423 \$ et moins
- 39 367 \$ et moins
- 44 648 \$ et moins
- 50 357 \$ et moins
- 56 064 \$ et moins

Source: Seuil de revenu de Statistiques Canada pour une région de 150 000 habitants.

## QUOI APPORTER À L'INSCRIPTION?

Pour chaque adulte de la famille, vous devez fournir:

- 1- Avis de cotisation du gouvernement provincial ou fédéral (impôts 2015) ou Carnet de réclamation pour les prestataires de la sécurité du revenu
- 2- Preuve de résidence avec adresse (permis de conduire, compte de taxes, facture récente)

# POINTS D'INSCRIPTION HIVER 2017

Premiers arrivés, premiers servis!

## DATES

Vendredi 13 janvier de 18 h à 20 h  
Samedi 14 janvier de 9 h à 11 h

## LIEU

Salle polyvalente  
Édifice Robert-Lionel-Séguin  
102, rue St-Pierre  
Rigaud

## SECTEUR MONT-RIGAUD

Activités offertes à Rigaud, Hudson et les environs

## DATE

Samedi 14 janvier de 9 h à 13 h

## LIEU

Centre communautaire Paul-Émile-Lépine  
150, boul. Perrot  
L'Île-Perrot

## SECTEUR ÎLE PERROT-VAUDREUIL

Activités offertes à L'Île-Perrot, Notre-Dame-de-l'Île-Perrot, Pincourt, Vaudreuil-Dorion et les environs

## DATE

Samedi 14 janvier de 9 h à 13 h

## LIEU

Salle 195, rue Principale  
Les Coteaux

## SECTEUR SOULANGES-SUD

Activités offertes à Coteau-du-Lac, Les Coteaux, Saint-Zotique et les environs

## DATE

Samedi 14 janvier de 9 h à 13 h

## LIEU

Salle 195, rue Principale  
Les Coteaux

## SECTEUR SOULANGES-OUEST

Activités offertes à Rivière-Beaudette, Saint-Polycarpe et les environs

## DATE

Samedi 21 janvier de 9 h à 13 h

## LIEU

Centre d'action bénévole Soulange  
371, chemin Sainte-Catherine  
Saint-Polycarpe

Vous devez vous présenter à un point d'inscription pour connaître les activités offertes et pour vous y inscrire.

Aucune pré-inscription par téléphone.

**POUR TOUT AUTRE  
RENSEIGNEMENT  
SUR LE PROGRAMME ACCÈS-LOISIRS**

**450 265-3134**

# ÉVÉNEMENTS À VENIR

DATE	ÉVÉNEMENT	ENDROIT	HEURE
27 jan.	Souper de la Légion - Robbie Burns	Centre Communautaire	18 h
4 & 5 fév.	Festi Neiges	Parc Benson	
18 mars	Défilé de la St Patrick	Hudson	13 h
15 avril	Fête de Pâques	Centre Communautaire	11 h - 15 h
29 avril	Gala NOVA	Club de Golf Whitlock	

## ORGANISMES COMMUNAUTAIRES D'HUDSON

### GROUPES ARTISTIQUES ET D'ARTISANAT

Artistes du Lac des Deux Montagnes  
Association des Artistes d'Hudson  
Collectif de potier de Hudson  
Courtepointe du Village  
Métier d'art Hudson

Rita Shellard  
John Goodger  
Jen Baumeister  
Marlise Hurst  
Carol Outram

450 458-0527  
john@goodger.org  
450 458-4849  
514 297-4016  
450 458-0625

### GROUPES HISTORIQUES

Centre d'Histoire Vivante Greenwood  
Le jardin d'histoire  
Société Historique d'Hudson

Terry O'Shaughnessy  
Paul Laflamme

450 458-5396  
elainesteinberg@hotmail.com  
514 793-4514

### BIBLIOTHÈQUES LOCALES

Bibliothèque <Como Lending>  
Bibliothèque <War Memorial>

Mary Whittal  
Donna Seaman et Liz Dawe

450 458-5561  
450 458-4814

### MUSIQUE ET SPECTACLES

Ballet classique d'Hudson (M.B.E.S.)  
Centre de Danse Hudson  
Club de musique d'Hudson  
Club Hudson Players  
Danse contemporaine (adultes)  
Festival de Musique Hudson

Série de musique de chambre d'Hudson  
Société de cinéma d'Hudson

Théâtre du Village

Sandy Ferguson  
Sharon Weiner  
Gail Marchand  
Steve Walters  
Kerwin Barrington  
Linda Clouette Mackay  
Blair Mackay  
Anne Drake  
Clint Ward

450 458-5155  
450 458-4251  
450 455-8768  
514 945-3271  
514 918-7534  
514 295-6017  
450 807-1179  
450 458-5107  
416 884-4762

www.hudsonfilmsociety.ca  
450 458-2743

### GROUPES SOCIAUX

« As Kneaded »  
Bienvenue Chez Nous Ltée  
Bienvenue Chez Nous Bébé

Sherri Graham  
Rena Larouche  
Melanie Gajdos

450 458-3309  
514 827-5751  
514 706-2795

melgajdos@gmail.com

Carrefour Jeunesse Emploi Vaudreuil-Soulanges  
Centre d'emploi Vision Travail  
Club Rotary de Hudson / St-Lazare  
« Grannies Aid » pour l'Afrique  
Groupe de soutien communautaire du cancer  
Hébergement La Passerelle  
La Popote Roulante  
Le Pont/Bridging (Dépannage Alimentaire)  
Manoir Cavagnal

Martine Leblanc  
Anita Ali  
Gisela Marler

450 455-3185  
450 455-5150  
514 668-0008  
450 458-0897  
450 458-2194  
450 424-6077  
450 458-2659  
450 458-5318  
450 458-4810

Lynne Kershaw  
Carol Laws  
Nicole Durand

# ORGANISMES COMMUNAUTAIRES D'HUDSON

## GROUPES SOCIAUX (Suite)

Maison de soins palliatifs	Jacinthe Demers	450 202-2202
NOVA - Hudson	Judy Tellier	450 458-5727
Option Ressource Travail		450 377-4949
Société Alzheimer du Suroît		450 373-0303
Temple Maçonnique d'Hudson #98		450 458-7271

## GROUPES ENVIRONNEMENTAUX

Le Nichoir -		
Centre de réhabilitation d'oiseaux sauvages	Susan Wylie	450 458-2809

## ASSOCIATIONS SECTEURS LOISIRS

Association de Moto Tourisme		
Vaudreuil-Soulanges	Jacques Monette	514 453-8216
Cadets de l'air - Escadron 867		cmdt.867aviation@cadets.gc.ca
Castors, Louveteaux et Scouts		450 458-5551
Centre Préscolaire Hudson		450 458-5972
Club de Bridge Helen Benson Memorial		450 458-1923
Club de Bridge <Hudson Duplicate>		450 458-2693
Club de Bridge de la Légion		450 458-7393
Club de jardinage de Hudson		450 458-4032
Club de scrabble de Hudson		450 458-5981
Club de voyages de Hudson		450 458-6699
Corps de cadet No. 3		450 451-0815 x : 389
Guides du Canada		450 455-0862
Légion Royale Canadienne		450 510-3184
Les dames auxiliaires de l'église St-Thomas		450 458-5668
Les dames de l'église St-James		450 458-5127
Manoir Cavagnal Comité Sociale		450 458-4735

## SPORTS ET ENTRAÎNEMENT

Aristo-Fit	Elizabeth Nowak	514 914-5872
Association de Crosse Far West		514-774-9933
Association de Football des Stallions		514 773-0394
Association de Hockey mineur d'Hudson		sleblanc8888@gmail.com
Association des Randonneurs (La Randonnée et La Raquette)		450 458-7131
Baseball St-Lazare	Mark Moll	514 289-2277
Club de Badminton d'Hudson	Denis D'Aoust	514 233-2134
Club d'Athlètes d'Hudson	Kim Crossley	450 458-0762
Club de Curling de la Légion d'Hudson	Glenn Ruiter	450 458-1829
Club de Curling Junior de la Légion d'Hudson	Jon Bazar	450 218-1200
Club de Gymnastique Gymini		450 455-3141
Club de Patinage Hudson/St. Lazare		info@cphrs.ca
Club de Patinage de Vitesse des Trois Lacs	Josée Daoust	514 425-5349
Club de Soccer Hudson/St-Lazare		450 510-0022
Club de Soccer pour Hommes « Striker's »	Terry O'Shea	450 458-4049
Club de Tennis Royal Oak	Bob Kemerer	450 458-4320
Club de Trio-Lacs (triathlon)		450 200-0772
Curling <Hardy Rocks>	Barry Rowland	450 455-8241
La Marche Nordique et la raquette	Janice Burdon	450 458-2531
Les Gymnastes de l'Île	Ewa Rucka	514 425-0803
Ligue de Balle molle mixte d'Hudson	Michel Carrière	450 424-2182
Ligue de Hockey des Vétérans d'Hudson/Rigaud	Brian Penny	514 863-1902
Naginata - Arts Martiaux	Lorraine d'Artois	450 458-0207
Piscine Communautaire d'Hudson	Nancy Mitchell	450 458-6699

À tous les groupes communautaires, si votre organisme ne figure pas dans cette liste, veuillez nous faire parvenir vos informations par courriel à [recreation@ville.hudson.qc.ca](mailto:recreation@ville.hudson.qc.ca)

# TROUSSE D'URGENCE 72 HEURES

Un plan d'urgence compréhensif fut établi par votre Conseil dans le but de traiter les situations résultant de pannes d'électricité de longue durée, d'une tempête de neige, de pluie et de vent extrême ou d'un accident/incident majeur. Le Service des incendies, la Patrouille communautaire, le Service des Travaux publics, le Service des Parcs et Loisirs, les employés de l'Hôtel de Ville et un coordinateur (avec l'aide de la Sûreté du Québec) forment votre **Comité de Mesures d'Urgence**. La Ville bénéficie également d'un système d'appels automatisés.

Une partie des préparatifs en cas d'urgence consiste à sensibiliser les citoyens à prendre les mesures préventives nécessaires pour assurer leur bien-être dans le cas d'une situation qui pourrait troubler leur vie quotidienne. Vous devriez entreprendre certains préparatifs tel un plan en cas d'urgence, incluant un plan d'évacuation. Vous devriez être prêt à prendre soin de vous et de votre famille pour une période minimale de **72 HEURES**. À cette fin, préparez une **TROUSSE D'URGENCE** contenant la plupart des articles suivants :

- **RADIO À BATTERIES ou À MANIVELLE, avec batteries de recharge**
- **LAMPES DE POCHE, avec batteries de recharge**
- **COUVERTURES ou SACS À COUCHAGE (une couverture ou un sac de couchage par personne)**
- **EAU pour 3 JOURS - un minimum de deux litres d'eau par personne par jour**
- **NOURRITURE pour 3 JOURS - telles les conserves prêt-à-manger, barres énergétiques et aliments secs**
- **PRÉPARATION LACTÉE POUR NOURRISSON**
- **OUVRE-BOÎTE MANUEL**
- **TROUSSE DE PREMIERS SOINS**
- **CHANDELLES et ALLUMETTES/BRIQUETS**
- **TROUSSEAU DE CLEFS pour AUTO et RÉSIDENCE**
- **SIFFLET (pour attirer l'attention)**
- **UN PEU D'ARGENT COMPTANT en PETITS BILLETS et de la MONNAIE pour les TÉLÉPHONES PUBLICS**
- **DOCUMENTS PERSONNELS IMPORTANTS et IDENTIFICATION**
- **MÉDICAMENTS PRESCRITS ET ÉQUIPEMENT MÉDICAL**
- **COUTEAU DE POCHE MULTIFONCTIONNEL**
- **MASQUES ANTIPOUSSIÈRES**
- **ANIMAUX DOMESTIQUES, NOURRITURE ET LAISSE**

Ayez un plan pour les besoins spécifiques de votre famille, tels que provisions additionnelles pour :  
\*Bébés et jeunes enfants - couches, etc.

En cas d'urgence, suivez les directives des services de sécurité de la Ville. Votre collaboration servira à faciliter leur tâche et à répondre aux besoins de la population. Nous pouvons tous bénéficier d'être prêt en cas d'urgence.

## NUMÉROS DE TÉLÉPHONE IMPORTANTS

<b>URGENCE</b>	<b>911</b>	<b>C.L.S.C. (Rigaud)</b>	<b>450 451-6609</b>
<b>POLICE</b>	<b>911</b>	<b>MAISON SOINS PALLIATIFS VAUDREUIL-SOULANGE</b>	<b>450 202-2202</b>
<b>AMBULANCE</b>	<b>911</b>	<b>HYDRO-QUÉBEC</b>	<b>1 800 790-2424</b>
PATROUILLE COMMUNAUTAIRE	514 409-4122	BELL CANADA (Réparations)	611 (cellulaire)
SERVICE DES INCENDIES (APPELS NON URGENTS)	450 458-4011	(Résidentiel)	310-2355
* PRÉVENTION	514 409-4079	(Commercial)	310-7070
<b>INFO SANTÉ</b>	<b>811</b>	CONTRÔLEUR DES ANIMAUX (R. Seymour)	450-455-3950
HÔTEL DE VILLE D'HUDSON	450 458-5347	HÔPITAL VÉTÉRINAIRE HUDSON	450-458-5382
ABRI EN CAS D'URGENCE (Centre Communautaire)	450 458-6699	PENSION CENTRE CANIN TRI-L	450-458-4788
CENTRE ANTIPOISON DU QUÉBEC	1 800 463-5060	LE NICHOIR-CENTRE DE	
CENTRE MÉDICAL D'HUDSON	450 458-5393	RÉHABILITATION D'OISEAUX SAUVAGES	450 458-2809
NOVA	450 458-5727		
PHARMACIE MARC RABBAT & MICHEL NAJM	450 458-4686	<b>RESSOURCES</b>	
HÔPITAL GÉNÉRAL LAKESHORE	514 630-2225	www.getprepared.ca (Sécurité publique, Canada)	
HÔPITAL DE HAWKESBURY	1 613 632-1111	www.msp.gouv.qc.ca (Sécurité publique, Québec)	
HÔPITAL GÉNÉRAL DE VALLEYFIELD	1 450 371-9920	www.redcross.ca (Croix-Rouge canadienne)	
C.L.S.C. (Vaudreuil-Dorion)	450 455-6171		