



VOLUME 4

LA VOIX D'HUDSON

BULLETIN MUNICIPAL
ACTIVITÉS ET INSCRIPTIONS
ÉVÉNEMENTS CULTURELS ET COMMUNAUTAIRES



www.hudson.quebec

MEMBRES DU CONSEIL

Maire - Jamie Nicholls

Conseillers

District 1 | **Como** : Helen Kurgansky

District 2 | **Hudson – Est** : Austin Rikley-Krindle

District 3 | **Hudson – Centre** : Chloe Hutchison

District 4 | **Fairhaven** : Barbara Robinson

District 5 | **Heights – Est** : Jim Duff

District 6 | **Ouest** : Daren Legault

CALENDRIER DES RÉUNIONS DE DISTRICT : JANVIER À AVRIL 2020

D1	District 1 : Helen Kurgansky 16 janvier, 20 février, 19 mars, 16 avril - 19 h 30, salle paroissiale de l'église St Mary's, 273 rue Main
D2	District 2 : Austin Rikley-Krindle 20 janvier, 17 février, 16 mars, 20 avril 19 h 30, Que de Bonnes Choses, 484-D rue Main
D3	District 3 : Chloe Hutchison 14 janvier, 11 février, 10 mars, 14 avril 19 h, Gallery Plus, 448 rue Main
D4	District 4 : Barbara Robinson Aucune réunion prévue
D5	District 5 : Jim Duff 22 janvier, 22 avril - 19h, dans le sous-sol du Centre communautaire Stephen F. Shaar, 394 rue Main
D6	District 6 : Daren Legault 14 janvier, 11 février, 10 mars, 14 avril 19 h 30, Église St-James, 642 rue Main

SÉANCES DU CONSEIL

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 généralement le mardi.

Prochaines séances : lundi 13 janvier, lundi 3 février et lundi 2 mars.



FERMETURE DES BUREAUX DE LA VILLE POUR LE TEMPS DES FÊTES 2019

Les bureaux de la Ville seront fermés de **MIDI, lundi 23 décembre 2019 jusqu'au 3 janvier 2020 inclusivement**. Les activités normales de la Ville reprendront à 8 h 30 le lundi 6 janvier 2020.

Pendant cette période, pour toute urgence n'impliquant pas de danger à la vie, vous pourrez contacter le 311 et votre appel sera acheminé au bon endroit. Nos meilleurs voeux à tous les résidents pour une bonne et heureuse saison des Fêtes.

HORAIRE HIVERNAL DE LA PATROUILLE COMMUNAUTAIRE

1 décembre 2019 au 30 avril 2020

Lundi - jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Fermé	18h - 02h	14h - 02h	08h -16h

Pour rejoindre la Patrouille: **514-219-5383**

Lors des heures de fermeture, les citoyens peuvent soumettre leurs plaintes/demandes auprès du service 311. Pour toutes urgences, contacter le 911.

EMPLACEMENT DES BACS ET DES PIQUETS PENDANT L'HIVER

Les bacs roulants ne doivent pas empêcher le déneigement ni le nettoyage des rues.

Le placement des bacs et des piquets ne doit pas entraver ni empêcher les opérations de déneigement. Voici quelques rappels:

- Assurez-vous qu'aucun piquet ni réflecteur n'est installé dans l'emprise de la Ville.
- La journée de la collecte, placer votre bac dans l'entrée charretière, 1 mètre de la rue (pas dans la rue ni sur le trottoir), les roues du côté de votre résidence.
- Si vous avez plusieurs collectes le même jour, les bacs roulants doivent être placés à au moins 30 cm les uns des autres et à 1 m de tous objets, voitures, constructions ou autres, afin que le bras robotisé du camion de collecte ait accès aux bacs roulants.



AJOUTEZ VOTRE NUMÉRO AU SYSTÈME D'APPELS D'URGENCE AUTOMATISÉ

Le système d'appels automatisés permet à la Ville d'Hudson, en cas de situation d'urgence (avis d'ebullition majeur, Ouverture d'un centre d'hébergement, Incendie majeur, inondation, etc.), de transmettre un message par téléphone ou par texto à une partie, un quartier ciblé, ou à l'ensemble de la population, et ce, en peu de temps.

L'inscription est rapide et facile et les coordonnées transmises par les citoyens demeurent confidentielles. Elles seront sécurisées et strictement utilisées par la ville.

Pour vous inscrire, visiter le site

www.hudson.quebec et cliquer sur cette image :



NOUVEAU PUITS

L'accès à l'entrée du sentier Taylor Bradbury sur Wellesley sera restreint jusqu'au 20 décembre, alors que les équipes travaillent au raccordement du nouveau puits. Veuillez utiliser l'entrée située sur la rue côte Saint-Charles. Les travaux reprennent le 6 janvier 2020 et se poursuivront jusqu'au 1^{er} mai, mais n'empêcheront pas l'accès au sentier.

MUNICIPALITÉ AMIE DES AÎNÉS (MADA)



La Ville d'Hudson travaille actuellement à remplir les conditions de certification pour être reconnue en tant que municipalité amie des aînés (MADA). Un MADA :

- est adapté aux personnes âgées,
- sait adapter ses politiques, ses services et ses structures pour mieux servir ses aînés, et favorise la participation des aînés dans la communauté

Le processus de certification est financé et supervisé par le gouvernement du Québec. La première étape consiste à mieux comprendre les besoins des résidents âgés de 60 ans et plus. Dans les mois à venir, nous enverrons un sondage et organiserons des groupes de discussion pour solliciter les commentaires de nos aînés, dans le but de créer une politique qui tienne compte de leurs besoins. Nous vous remercions par avance de votre participation, cela ne serait pas possible sans vous !

MARCHEZ EN SÉCURITÉ CET HIVER



Marchez avec soin cet hiver. Une seule chute peut vous laisser avec des douleurs et parfois des blessures graves pouvant vous affecter toute votre vie. Voici quelques astuces:

- Assurez-vous que quelqu'un connaît votre chemin planifié et l'heure de retour prévue.
- Apportez un téléphone cellulaire si vous en avez un, mais ne l'utilisez pas pendant que vous marchez, car ce serait une distraction.
- Toujours porter des chaussures d'hiver appropriées. Les semelles à crampons placées sur les chaussures sont également une excellente option.
- Assurez-vous de porter des couleurs vives avec des matériaux réfléchissants si vous marchez de nuit et portez toujours un chapeau chaud et des mitaines ou des gants.

PRÉVENIR LES FEUX DE CHEMINÉE

La saison hivernale est arrivée et rien de tel qu'un bon feu de foyer ou de poêle à bois. Avec ce type de chauffage, il est primordial d'éviter tout risque d'incendie de cheminée ou d'incendie dans la maison :

- L'installation d'un foyer ou d'un poêle à bois doit être effectuée par un installateur certifié.
- Avant votre premier feu, vous assurer que votre cheminée n'est pas obstruée (nid d'oiseau, crésote, etc.), à l'aide d'un miroir et d'une lampe de poche.
- Les cendres doivent être retirées du foyer ou du poêle avec des outils incombustibles et placées dans un seau en métal.
Attendez 3 à 7 jours avant de disposer des cendres.

Pour en savoir plus : www.hudson.quebec

COLLECTE DES MATIÈRES PÉRIODE DES FÊTES 2019-2020



LUNDI 23 DÉC



**MARDI
24 DÉC**

LUNDI 23 DÉC
Collecte de résidus alimentaires

**MERCREDI
25 DÉC**

AUCUNE COLLECTE
LE JOUR DE NOËL

**JEUDI
26 DÉC**



**VENDREDI
27 DÉC**

LUNDI 30 DÉC



**MARDI
31 DÉC**

LUNDI 30 DÉC
Collecte de résidus alimentaires

**MERCREDI
1 JANV**

AUCUNE COLLECTE
LE JOUR DE L'AN

**JEUDI
2 JANV**



**VENDREDI
3 JANV**

RECYCLAGE : NOUVELLE JOURNÉE
DE COLLECTE EN 2020

**LUNDI
6 JANV**



COLLECTE
DES SAPINS

MARDI

7 JANV



COLLECTE
SPÉCIALE
DE CARTON

**MERCREDI
8 JANV**



**JEUDI
9 JANV**



**VENDREDI
10 JANV**



Collecte déchets (bac vert)
Lundi et/ou jeudi selon secteur



Résidus alimentaire
(bac brun)



Collecte de recyclage (bac bleu)
*** NOUVELLE JOURNÉE DE
COLLECTE EN 2020***



Collecte spéciale de carton
MARDI 7 JANVIER



Collecte de sapins
LUNDI 6 JANVIER

**Doit être mis en bordure
de chemin au plus tard 07h00
lundi 6 janvier et pas avant
le soir du 5 janvier.

INSCRIPTIONS DES ACTIVITÉS D'HIVER

Stephen F. Shaar Community Centre 394 Main, Hudson (Québec) J0P 1H0

Débute le lundi 6 janvier 2020.
8 h 30 – 12 h et 13 h – 20 h 00

Payable par chèque ou débit. Tous les cours sont sujets à un changement d'horaire et de journée.

Inscription minimale requise pour tous les programmes. Merci

REMBOURSEMENTS

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

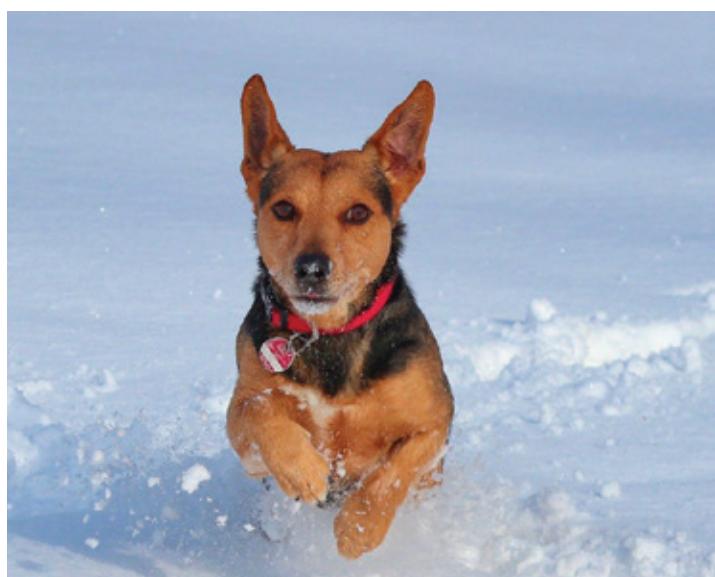
S.V.P., notez qu'il y aura des frais de 35,00 \$ pour les chèques retournés ou annulés.

À LA RECHERCHE DE BÉNÉVOLES

Si vous avez du temps libre, nous sommes à la recherche de bénévoles pour des activités telles que 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.

PARC À CHIENS HUDSON

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



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



CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

HORAIRE D'HIVER

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

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.

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9 h - 10 h *B.A.M. FIT (TINA)	9 h - 10 h HIIT (TONI)	9 h - 10 h BARBELL PUMP (TONI)	9 h 15 - 10 h 10 FIT TO THE CORE (TINA)	9 h 15 - 10 h 20 PUMP IT UP (TINA)	9 h 15 - 10 h 15 SWEAT (TINA)
	10 h 30 - 11 h 30 **YOGA RÉGÉNÉRATEUR (MAUREEN)	10 h 30 - 11 h 30 HATHA YOGA (ZOÉ)	10 h 15 - 11 h 15 **YOGA RÉGÉNÉRATEUR (MAUREEN)	10 h 30 - 11 h 30 PILATES ESSENTIEL (ZOÉ)	10 h 30 - 11 h 30 **YOGA RÉGÉNÉRATEUR (MAUREEN)
	11 h 45 - 12 h 45 PILATES INTERMEDIAIRE (ZOÉ)	13 h - 14 h ***FOREVER FIT 60+ (TONI)		13 h - 14 h ***FOREVER FIT 60+ (TONI)	
		19 h -20 h BODYWORKS BY EVOLVE (TONI)		19 h - 20 h BODYWORKS BY EVOLVE (TONI)	

PAS DE COURS DE PILATES INTERMÉDIAIRE, HATHA YOGA ET PILATES ESSENTIEL LE 2, 3 & 5 MARS

CONDITIONNEMENT D'HIVER

12 SEMAINES (6 janvier - 27 mars)

	RÉSIDENTS	NON-RÉSIDENTS (PAS DE RABAIS)
12 cours	114,00 \$	154,00\$
24 cours	162,00 \$	219,00\$
Illimité (Rabais de 25 % pour étudiants et aînés 60+)	204,00 \$	276,00\$
Par visite	14,00 \$	16,00\$



NOS PROGRAMMES

Tina

« FIT TO THE CORE »

Cette classe va certainement augmenter votre rythme cardiaque, brûler des calories et stimuler votre métabolisme, en vous offrant tous les avantages du cardio. En utilisant des équipements tels que des barres à disques, des sodas, des cordes de combat, des ballons de médecine, des boîtes de plyo et plus encore, dans un entraînement à intervalles, vous ne manquerez pas de transpirer dans cette classe énergique et palpitante.

Tina

« PUMP IT UP !! »

Faites-le plein d'énergie avec « Pump It Up !! » ! 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 » « Pump It Up » est pour tous les âges et niveaux de forme physique. Découvrez les résultats, découvrez « Pump It Up » !

Tina

« SWEAT W.O.D. (WORK OUT OF THE DAY) »

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 !

Zoé

PILATES ESSENTIEL

Ouvert à tous les niveaux. Le Pilates adopte une approche d'entraînement intégrale visant tous les groupes musculaires. C'est un exercice efficace pour gagner en force, en souplesse et pour améliorer la posture. Il combine la respiration avec le mouvement conscient, vous permettant de vous sentir plus longe et plus mince, avec un meilleur équilibre et une meilleure coordination. Pilates est connu pour soulager le stress, les maux de dos et prévenir les blessures.

Zoé

PILATES INTERMÉDIAIRE

Ouvert aux personnes ayant de l'expérience dans le Pilates. Déconseillé aux personnes contre-indiquées en raison d'une blessure ou de problèmes de santé. Construire sur ce que vous avez appris dans le cours de niveau Pilates essentiel. Défier votre force, votre coordination et votre équilibre au prochain niveau.

Zoé

YOGA HATHA

Ouvert à tous les niveaux. Une classe détendue, mais aussi motivante, en déplaçant dans les positions d'Asanas et en mettant l'accent sur la respiration et l'alignement du corps en travaillant à apaiser l'esprit et augmenter votre force, votre équilibre et votre souplesse.

Toni

« BODYWORKS PAR EVOLVE »

Chaque voyage commence par un seul pas... alors avancez bien. BodyWorks vous mettra au défi. Ça va vous pousser ; cela vous permettra d'améliorer semaine après semaine, quel que soit votre point de départ. En combinant des techniques éprouvées : poids, résistance, travail de base, entraînement du poids et de la pliométrie, nous travaillerons à transformer votre corps. Je mélange ça semaine après semaine pour que vous ne vous ennuyiez jamais !

Toni

« BARBELL PUMP »

Ce programme de haltères de 60 minutes renforce tous vos principaux muscles dans un environnement de groupe inspirant et motivant avec une musique fantastique. Avec des mouvements sportifs simples tels que des squats, des fentes, des presses et des boucles, Barbell Pump convient à tous les âges et à tous les niveaux de condition physique.

Toni

« HIIT »

HIIT est un entraînement cardio-sportif de style athlétique qui combine le meilleur entraînement HIIT (entraînement intense par intervalles) et des mouvements de force conçus pour vous aider à vous mettre en forme rapidement ! Chaque séance d'entraînement riche en énergie est remplie d'exercices cardio-vasculaires, de mesures de plyométrie et de mouvements de force qui vous aident à devenir mince et fort. Options disponibles pour tous les niveaux.

Toni

« FOREVER FIT 60+ »

« Forever Fit » est une classe conçue pour ceux qui sont encore jeunes d'esprit et qui souhaitent profiter de la compagnie d'autres personnes ayant les mêmes intérêts et activités. C'est un cours au rythme léger qui se concentre sur vos besoins ; exercices de renforcement des os et des muscles, cardiovasculaires, sans oublier les éléments d'équilibre et d'activation centrale. Mélangé avec humour et plaisir, vous laisserez une impression de travail et de sourire.

NOS PROGRAMMES

TINA JOY

« *B.A.M. FIT » - 12 SEMAINES

(5 janvier - 22 mars)

	RÉSIDENTS	NON-RÉSIDENTS
12 cours	144,00\$	195,00\$

Aucun cours par visite (Drop In) - Aucun escompte applicable - Maximum de 12 participants

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 survécu 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.

MAUREEN YOUNG

**YOGA RÉGÉNÉRATEUR - 12 SEMAINES

(6 janvier - 27 mars)

	RÉSIDENTS ÂÎNÉS 60+	ADULTES
12 cours	78,00\$	102,00\$
24 cours	114,00\$	150,00\$
Illimité	138,00\$	186,00\$
Par visite	14,00\$	14,00\$

	NON-RÉSIDENTS ÂÎNÉS 60+	ADULTES
12 cours	106,00\$	138,00\$
24 cours	154,00\$	203,00\$
Illimité	186,00\$	252,00\$
Par visite	16,00\$	16,00\$

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.

TONI SOMMERFORD

« ***FOREVER FIT 60+ »

12 SEMAINES

(7 janvier - 26 mars)

	RÉSIDENTS	NON-RÉSIDENTS
12 cours	90,00\$	122,00\$
24 cours	138,00\$	187,00\$
Par visite	14,00\$	16,00\$

(Pas de rabais)

MAUREEN YOUNG

CONDITIONNEMENT ÂGE D'OR

AU MANOIR CAVAGNAL

Lundi et vendredi | 9 h 30 -10 h15 | Gratuit pour tous les aînés

PATINAGE HIVERNAL À HUDSON

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 | RUE YACHT CLUB

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



RÉSEAU DE SENTIERS

Réseau de 20+ km de sentiers de raquette et de ski de fond.
www.ville.hudson.qc.ca pour la carte et les détails.

PROGRAMMES POUR AÎNÉS

CLUB SOCIAL D'HUDSON

Le Club Social d'Hudson planifie et organise des activités pour les aînés. Les membres reçoivent les informations par la poste pour les événements et activités à venir, pré-inscription et des prix spéciaux. Voir ci-dessous pour d'autres activités incluses dans votre abonnement.

Adhésion : 15,00 \$ / an.

APPElez OU ARRÊTEz-VOUS AU CENTRE COMMUNAUTAIRE POUR PLUS D'INFORMATION.

FILMS

13h00 au centre communautaire

Gratuit pour les membres | 5,00 \$ pour les non-membres

- Mercredi 15 janvier - « Judy » (version anglaise)
- Mercredi 19 février - « Lucy in the Sky » (version anglaise)
- Mercredi 11 mars - « The Good Liar » (version anglaise)

*La programmation peut varier.

BINGO

Mercredi, 22 janvier 13h00 à 15h00 au centre communautaire

Gratuit pour les membres | 5,00 \$ pour les non-membres

DÎNER DE ST. VALENTIN

Mercredi 12 février | 12 h 30 – 14 h 30 | Centre communautaire 10,00\$ pour les membres | 15,00\$ pour les non-membres

Célébrez la St. Valentin avec des amis du club social d'Hudson! Un délicieux dîner avec desserts sera servi pour vous.

THÉ, BISCUITS ET JEUX DE SOCIÉTÉS

Mercredi 18 mars | 13 h 00 – 15 h 00 | Centre communautaire

Gratuit pour les membres | 5,00\$ non-membres

Passez l'après-midi entre amis à jouer des jeux de société et des jeux de cartes. N'hésitez pas d'amener des desserts fait maison pour partager. C'est garanti d'être amusant!

VOYAGE – CASINO DE MONTRÉAL

Date : Mardi 25 février

Départ : 9 h 30

Retour : 16 h 30 arrivé au Centre communautaire Stephen F. Shaar

Coût : 40,00\$ membres
50,00\$ non-membres

- Le dîner est à vos frais au Buffet Pavillon 67 : 27,00\$ (taxes et pourboire inclus)
- Chaque participant recevra 10\$ en crédits promotionnels pour les jeux de machines.
- Pré-inscription requis. La dernière journée pour s'enregistrer est le lundi 10 février.



VOYAGE – CABANE À SUCRE MARC BESNER



Date : Mercredi 25 mars

Départ : 10 h 30

Retour : 15 h 00 arrivée au Centre communautaire Stephen F. Shaar

Coût : 45,00\$ membres | 55,00\$ non-membres

Apprécier un buffet à volonté et de la tire sur la neige à la belle cabane à sucre Marc Besner.

Le coût de billet inclut le buffet, transport aller et retour à la cabane à sucre. Pré-inscription requis. La dernière journée pour s'inscrire est le lundi 16 mars.

Pour plus d'informations sur les événements à venir, vérifier votre courrier !

LA SÉCURITÉ D'ABORD

Nous vous présentons la première édition de notre nouvelle série La sécurité d'abord; des séances d'information destinées aux aînés et à leurs aidants.

La sécurité d'abord ... en hiver

Vendredi 24 janvier 2020

13 h 30 | Centre Communautaire d'Hudson | GRATUIT

Cette séance d'information gratuite, présentée par des membres du service des incendies d'Hudson, abordera des sujets importants liés à la sécurité en hiver, tels que l'intoxication au monoxyde de carbone, l'hypothermie, les pannes de courant et les chutes

RETRAITÉ ET BRANCHÉ

PRÉ-INSCRIPTION REQUISE

Cours de niveau débutant sur l'utilisation de l'iPad – 10 Semaines (27 janvier – 2 avril) Pas de cours le 2 mars

Lundi	9 h 00 – 11 h 30	Gratuit pour les aînés Centre communautaire
-------	------------------	------------------------------------------------

Cours de niveau intermédiaire sur l'utilisation de l'iPad – 10 Semaines (27 janvier – 2 avril) Pas de cours le 2 mars

Lundi	13 h 00 – 15 h 30	Gratuit pour les aînés Centre communautaire
-------	-------------------	------------------------------------------------

Cette formation s'adresse aux retraités et aux personnes du 3^e âge. Elle leur offre une occasion de se familiariser à la tablette électronique et d'accroître leur autonomie au regard des nouvelles technologies, tout en socialisant.

Pour ceux et celles qui n'en possèdent pas déjà un, les iPads sont prêtés pendant les cours.

INSTITUT THOMAS MORE

PROGRAMME DE FORMATION POUR LES AÎNÉS

9 Semaines (14 janvier – 1 mars) Pas de cours le 3 mars

Mardi	13 h 30 – 15 h 00	Coût : 15,00\$ Centre Jeunesse
-------	-------------------	-----------------------------------

Les frais sont payés à l'animateur du cours. Rubrique: "Food, Glorious Food : A Feast of the Mind" (en anglais)

CAMP DE JOUR D'HUDSON

Campeurs – Âges 6 -12 ans

Le camp d'été cette année sera situé encore à l'école St. Thomas.

Il se déroulera du 29 juin au 14 août.

Plus de détails et d'informations à venir dans notre édition de printemps de La Voix.

Shihan Luigi Di Filippo

KARATÉ – POUR TOUT ÂGE

10 semaines (16 janvier – 26 mars)

**Pas de cours le 30 janvier
et le 5 mars**

Shihan Luigi Di Filippo, ceinture noire du 6^e degré, étudie et enseigne les arts martiaux depuis plus de 35 ans. Il a participé à des formes et à des événements combattifs pour le Canada lors de tournois internationaux à travers le monde, notamment : Australie, États-Unis, Hollande. Il est connu pour son énergie et ses compétences techniques.

Les cours se concentreront sur des bases d'arts martiaux en mettant l'accent sur le fitness, sur l'étiquette, la discipline, le contrôle et l'attitude positive, comme le dit la devise de l'école :

«Nous sommes forts ; Nous sommes courageux ; Nous cherchons la sagesse ; Nous aidons les autres»

Les coûts supplémentaires pour les uniformes et certains équipements seront discutés avec le Sensei.

Jeudi 17 h – 18 h 30 - Centre communautaire

ÂGES	RÉSIDENTS	NON-RÉSIDENTS
7 - 12 ans	125,00 \$	169,00\$
13 -17 ans	135,00 \$	183,00\$
Adultes	150,00 \$	203,00\$

TIM WALSH

BÉBÉ ET MOI - COURS DE MUSIQUE

6 Semaines (7 février – 20 mars) Pas de cours le 6 mars

Vendredi : 10 h 30 -11 h 15

Âges : 6 à 24 mois

Centre communautaire

	RÉSIDENTS	NON-RÉSIDENTS
	40,00\$	\$54.00
Par visite	\$14.00	\$16.00

Un cours de danse interactif pour parents et enfants. Participation des parents obligatoire.

SOIRÉE DE « BABYSITTING »

Vendredi 14 février et 20 mars | 18 h 00 – 21 h 00

Centre communautaire 10,00\$ /enfant

Passez une soirée romantique à Hudson pendant que les enfants s'amusent à L'Underground avec de la pizza et un film. Les enfants sont encouragés à apporter leur pyjama, leurs pantoufles et leur animal en peluche préféré.

SOIRÉE DE FILM FAMILIALE



Vendredi 21 février | 19 h 00 – 21 h 00

Centre communautaire | 5,00\$ /famille

Venez appréciez un film de thème de la Saint-Valentin en famille.

Des bonbons de Saint-Valentin et du popcorn seront offerts..

CROIX ROUGE – CERTIFICATION DE GARDIEN AVERTIS

Samedi 22 février | 8 h 30 – 16 h 30 | Âges : 12 à 16 ans

Centre communautaire

RÉSIDENTS

\$65.00

NON-RÉSIDENTS

\$88.00

TOURNOI DE PING PONG

Vendredi 28 février 19 h00 – 21 h 00

Âges : 11 à 16 ans | Centre communautaire

Participer à un tournoi à la ronde de Ping Pong pour avoir la chance de gagner un prix spécial.

Des breuvages et collations seront fournis.

Cette activité est gratuite.



ATELIER SUR LA PRODUCTION DE VIDÉO

Samedi 21 mars | Âges : 11 à 16 ans | 13 h 00 – 16 h 00

Centre communautaire

RÉSIDENTS

35,00\$

RÉSIDENTS

48,00\$

Atelier sur les vidéos créatifs offert par « Coop Collective Vision » pour apprendre aux adolescents l'importance de bien raconter des histoires, produire et modifier des vidéos, et incorporer des effets spéciaux.

Minimum de 8 participants requis pour que l'activité se réalise.

COURS DE CUISINE EN FAMILLE

Samedi 8 février | 14 h 00 – 16 h 00 | Centre communautaire
35,00\$ pour un adulte et un enfant. Inclus tous les ingrédients et bricolage. **Réservez avant le 6 février et économisez 15%**

Décorez des cartes spéciales en biscuits de Saint-Valentin et participez à la création d'un chapeau de chef avec votre enfant! Ce cours est ouvert aux enfants de 3 à 11 ans qui souhaitent passer du temps de qualité avec un être cher!

- Minimum 10 groupes (adulte/enfant) pour que l'activité puisse se réaliser.
- Apportez un tablier, chapeau et contenant réutilisable pour les biscuits.
- Les cheveux longs doivent être attachés.

Inscrivez-vous au www.epiculiste.com

Information : 438-308-4154



SEMAINE DE RELÂCHE

Du 2 – 6 mars 2020 | Maternelle à 6e année

8 h 30 à 16 h 30 | Centre communautaire

L'inscription débute le lundi 6 janvier et terminera le lundi 17 février.

RÉSIDENTS

25,00\$ /jour ou
110,00\$ pour la semaine

NON-RÉSIDENTS

35,00\$ par jour

SERVICE DE GARDE :

- Pré-camp 7 h 00 – 8 h 30 :
5,00\$/matin ou 20,00\$/semaine
- Après-camp 16 h 30 – 18 h 00 :
5,00\$/matin ou 20,00\$semaine

Lundi 2 mars



Mardi le 3 mars



Mercredi le 4 mars



Jeudi le 5 mars



Vendredi le 6 mars
Bricolage & Film



SERVICES RÉGIONAUX



Club de soccer
St-Lazare Hudson
Soccer club

INSCRIPTIONS LIGUE MAISON HIVER 2020

INSCRIPTIONS:

Complexe Sportif de St-Lazare (1850 des Loisirs, bureau #157):
Les mardis et jeudis de 19h00-21h00. Seulement les paiements par carte de crédit, débit ou argent comptant acceptée.

Pour plus d'informations, visitez notre site web www.slhsoccer.com



Go to www.hudson.quebec for a complete listing of Community and Cultural Organizations

Janvier

7 jan.

**SCOUTS HUDSON
COLLECTE DE
BOUTEILLES**

Hudson et environs
10 h

11 jan.

**L'OPÉRA LA BOHÈME
OPÉRA ROYAL**

Théâtre Hudson Village
14 h

www.hudsonfilmsociety.ca

20 jan.

**SOCIÉTÉ DE FILM D'HUDSON
« LES LUNDIS AU CINÉMA »**

Théâtre Hudson Village
14 h & 19 h 30

www.hudsonfilmsociety.ca

25 jan.

**SOUPER DE LA LÉGION
ROBBIE BURNS**

Centre Communautaire
18 h

www.hudsonlegion.com

Jan. 25

**HAPPENING,
10TH ANNIVERSARY OF
CHATEAU VAUDREUIL
THE PALLIATIVE CARE
RESIDENCE**

[www.mspvs.org/en/our-events/
happening/](http://www.mspvs.org/en/our-events/happening/)

Février

8 fév.

**L'OPÉRA THÉÂTRE
HUDSON VILLAGE
GISELLE BALLET ROYAL**

14 h

www.hudsonfilmsociety.ca

16 fév.

**SÉRIE DE MUSIQUE DE
CHAMBRE**

Elizabeth Dolin (violoncelle) et
Laurence Kayaleh (Violon)

Église St. James

16 h

www.hudsonchambermusic.ca

17 février

**SOCIÉTÉ DE FILM D'HUDSON
« LES LUNDIS AU CINÉMA »**

Théâtre Hudson Village

14 h & 19 h 30

www.hudsonfilmsociety.ca

Mars

4 - 5 mars

**FESTIVAL DU FILM
D'HUDSON**

Théâtre Hudson Village
www.hudsonfilmsociety.ca

13 mars

**SOUPER DE LA ST-PATRICK
DE LA LÉGION ROYALE
CANADIEN**

Centre Communautaire

18 h

www.hudsonlegion.com



16 mars

**SOCIÉTÉ DE FILM D'HUDSON
« LES LUNDIS AU CINÉMA »**

Théâtre Hudson Village

14 h & 19 h 30

www.hudsonfilmsociety.ca

21 mars

DÉFILÉ DE LA ST PATRICK

Hudson

13 h

www.hudsonparade.ca

22 mars

**SÉRIE DE MUSIQUE
DE CHAMBRE**

Quatuor Diderot (quatuor des cordes)
Église St. James

16 h

www.hudsonchambermusic.ca

28 mars

**« OFF THE WALL »
WAR MEMORIAL**

exposition et vente des œuvres
Bibliothèque Centre Communautaire
10 h - 16 h

30 mars

**L'OPÉRA
OTELLO OPÉRA ROYAL**

Théâtre Hudson Village

14 h

11 avril

FÊTE ANNUELLE DE PÂQUES ET CHASSE AUX ŒUFS

Centre Communautaire

11 h - 14 h 30

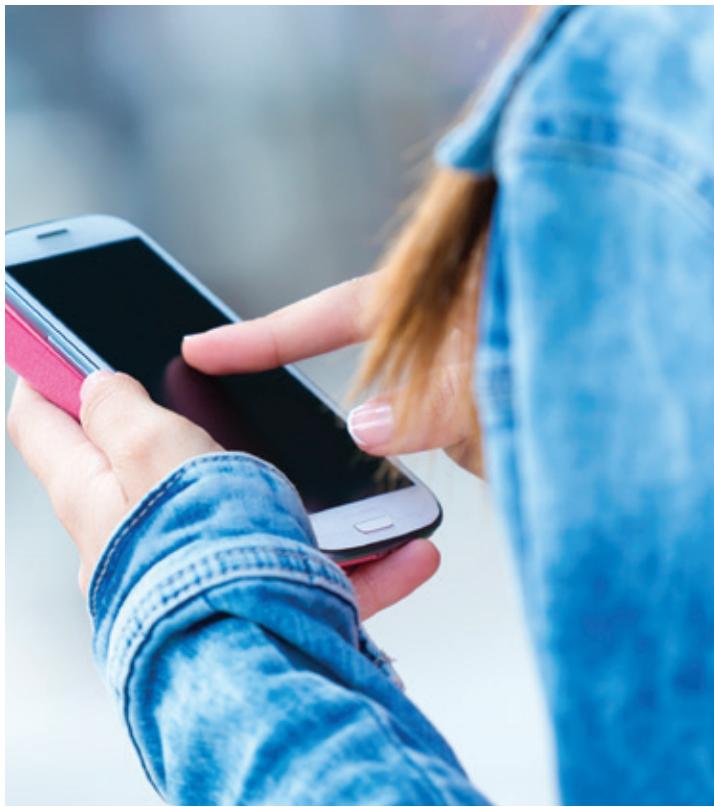
www.hudson.quebec

- Fête annuelle de Pâques et chasse aux œufs pour les enfants de 2 à 10 ans.
- Samedi 11 avril 2020 de 11h à 14h30. Gratuit pour les résidents d'Hudson.
- Les billets et l'inscription pour la chasse aux œufs sont **OBLIGATOIRE**
- Billets disponibles pour les résidents d'Hudson du lundi 23 mars au dimanche 5 avril 2020, ou jusqu'à épuisement des stocks; disponible au Centre communautaire Stephen F. Shaar, 394 Main Road.
- **INSCRIPTION POUR LA CHASSE AUX ŒUFS:** Chassez les œufs en famille; 2 à 10 ans. Les enfants doivent être accompagnés par un adulte. Limite de 10 œufs en plastique par enfant; ceux-ci sont échangés pour des œufs en chocolat.
- **PLAGES HORAIRES DISPONIBLES POUR LA CHASSE AUX ŒUFS:**
11h à 11h30
midi à 12h30
13h à 13h30
14h à 14h30

INSCRIPTIONS EN PERSONNE SEULEMENT, au centre communautaire. Places disponibles selon le principe du premier arrivé, premier servi. En raison de la forte demande, nous ne pouvons accepter aucun changement une fois une plage horaire est sélectionnée.

Veuillez appeler au le
450-458-6699 pour plus d'information.





CONCESSIONNAIRES AUTOMOBILES

CAR DEALERSHIPS

Groupe Autoforce

Toyota Île-Perrot 16

Mazda 2-20 Île-Perrot 16

Chevrolet Buick GMC Île-Perrot 16

EXCAVATION

EXCAVATION

Robert Daoust & Fils Inc. 2

FOURNISSEURS DE MAZOUT

HEATING OIL

Pétrole Léger 32

FOURNISSEURS DE PROPANE

PROPANE SUPPLIER

Propane Léger 32

RÉSIDENCES FUNÉRAIRES

FUNERAL HOMES

Résidences funéraires F. Aubry et Fils Inc. 35

STATIONS DE PLEIN-AIR FAMILIALE

FAMILY OUTDOOR CENTRE

Mont Rigaud 2







DÉPUIS
Léger
Pétrole

- HUILE À CHAUFFAGE
- DIESEL
- ESSENCE
- LUBRIFIANT
- URÉE
- AVIATION



INFORMEZ-VOUS SUR NOS ÉQUIPEMENTS

Fournaise
Chauffe-eau
Thermopompe
Climatiseur
Bi-Énergie
Réservoir au mazout



PETROLELEGER.CA

514 453-5766 | info@petroleleger.ca | 460, Grand-Boulevard, Île-Perrot



Propane
Léger

- SERVICE RAPIDE
ET FIABLE
- LOCATION
DE BOUTEILLES



PROPANELEGER.CA



HOTEL DE VILLE / TOWN HALL

481, rue Main, Hudson, Québec J0P 1H0

450 458-5347 | info@ville.hudson.qc.ca | www.hudson.quebec