Activités

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS HIVERNALES

Centre communautaire Stephen F. Shaar 394 rue Main, Hudson

- Du mercredi 3 janvier au vendredi 5 janvier.
- Horaire:
  - Mercredi et jeudi: 8 h 30 à midi et de 13 h à 16 h 30.
  - Vendredi: 8 h 30 à midi.
- Paiement par chèque, comptant ou par carte de débit uniquement.
- Un nombre minimum d'inscriptions est requis pour lancer chacun des programmes.
- Les dates et horaires de tous les cours et autres activités sont susceptibles d'être modifiés, ou annulés.

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

- Après les deux premières semaines d'activités les remboursements seront seulement considérés sur la 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.
- Des frais de 35,00$ seront applicables pour les chèques retournés ou annulés.

HORAIRE D'HIVER

Les cours ont lieu au centre communautaire Stephen F. Shaar, 394 rue Main, Hudson.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
				9 h - 10 h YOGA RÉGÉNÉRATIF (Maureen)
12 h – 13 h ENTRAÎNEMENT 20/20/20 (Marla)	10 h 30 - 11 h 30 YOGA RÉGÉNÉRATIF (Maureen)		10 h 30 - 11 h 30 YOGA RÉGÉNÉRATIF (Maureen)	10 h 30 – 11 h 30 ENTRAÎNEMENT 20/20/20 (Marla)
			12 h - 13 h YOGA SUR CHAISE (Maureen)	
15 h - 16 h YOGA SUR CHAISE (Maureen)	17 h - 18 h YOGA RÉGÉNÉRATIF (Maureen)		14 h - 15 h 30 DANSE EN LIGNE (Marc) 25 janvier - 28 mars	
			17 h - 18 h 30 KARATÉ (Luigi) 18 janvier - 11 avril	

Les participants doivent fournir leurs propres tapis de yoga

CONDITIONNEMENT D'HIVER
14 semaines : 8 janvier - 12 avril

RÉSIDENTS	Adultes	60+	NON-RÉSIDENTS
14 cours (1 x semaine)	145 $	110 $	14 cours (1 x semaine) 195 $
28 cours (2 x semaine)	205 $	155 $	28 cours (2 x semaine) 275 $

YOGA RÉGÉNÉRATIF et YOGA SUR CHAISE
13 semaines: 15 janvier - 12 avril

RÉSIDENTS	60+	Adultes	
13 cours (1 x semaine)	105 $	13 cours	135 $
26 cours (2 x semaine)	145 $	26 cours	195 $
Illimité	180 $	Illimité	235 $

NON-RÉSIDENTS	60+	Adultes	
13 cours (1 x semaine)	145 $	13 cours	185 $
26 cours (2 x semaine)	195 $	26 cours	265 $
Illimité	245 $	Illimité	315 $

Yoga régénératif
Faites l'expérience d'un cours de yoga qui restaurera et rajeunira votre esprit, votre corps et votre âme, et ce dans un environnement doux et réconfortant.

Yoga sur chaise
Ce cours de yoga régénératif sur chaise fait travailler toutes les articulations et tous les muscles, en augmentant la force et en élargissant l'amplitude des mouvements, en position assise ou debout. Ce cours est conçu pour les personnes qui ne peuvent pas se mettre au sol.

DANSE EN LIGNE
avec MARC MITCHELL

10 semaines : 25 janvier - 28 mars
Jeudi 13 h 30 - 15 h
Residents: 70 $ Non-résidents: 95 $

Activités

KARATÉ POUR TOUT ÂGE
avec Shihan Luigi Di Filipppo

12 semaines : 18 janvier - 11 avril
Jeudi 17 h - 18 h 30
**L'achat d'uniformes, de ceintures et d'équipements est à la charge de l'étudiant.*

ÂGES	RÉSIDENTS	NON-RÉSIDENTS
7-12	180 $	245 $
13-17	200 $	270 $
Adults	220 $	295 $

Shihan Luigi Di Filippo, ceinture noire 6e degré (Rokudan), étudie et enseigne les arts martiaux depuis plus de 35 ans.

- Il est connu pour son énergie et ses compétences techniques
- Les cours mettent l'accent sur les principes traditionnels des arts martiaux d'Okinawa, à savoir l'étiquette, la discipline, la confiance et le conditionnement.
- L'objectif est de former des élèves qui sont des individus bien équilibrés et positifs.

SEMAINE DE LA RELÂCHE SCOLAIRE
pour enfants 5 à 12 ans

4 au 8 mars 2024
Centre communautaire Stephen F. Shaar, 394 rue Main, Hudson

Tarif:
$25 par enfant par jour (résident)
$40 par enfant par jour (non-résident)
Service de garde offert de 7 h à 9 h et de 16 h à 18 h pour un coût additionnel.

INSCRIPTION EN LIGNE dès le 27 JANVIER 2024 au :
www.airenfete.com (section Hudson)
Paiement par carte de crédit seulement.

Places gratuites pour des activités sportives

PROGRAMME

ACCÈS-LOISIRS VAUDREUIL SOULANGES

Des places **gratuites** pour des activités sportives, culturelles et de plein-air

COMMENT S'INSCRIRE ?

En complétant une demande d'accès en ligne au **www.accesloisirsvs.ca** ou en prenant rendez-vous lors de la période d'inscriptions.

QUI EST ADMISSIBLE ?

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

Nombre de personnes	Revenu familial
1 personne vivant seule	29 380 $ et moins
2 personnes	36 576 $ et moins
3 personnes	44 966 $ et moins
4 personnes	54 594 $ et moins
5 personnes	61 920 $ et moins
6 personnes	69 835 $ et moins
7 personnes ou plus	77 751 $ et moins

Source : Seuil de revenu de Statistique Canada pour une région de 500 000 habitants.

QUOI FOURNIR À L'INSCRIPTION ?

Pour chaque adulte de la famille, vous devez avoir :

- Avis de cotisation du gouvernement provincial ou fédéral (impôts 2022) ou Carnet de réclamation pour les prestataires de la sécurité du revenu
- Preuve de résidence avec adresse (permis de conduire, compte de taxes, facture récente)

Complétez votre demande d'accès en ligne au **www.accesloisirsvs.ca**

PÉRIODES D'INSCRIPTIONS 2024

- **Hiver : 13 au 16 janvier 2024**
- **Printemps-été : 23 au 26 mars 2024**
- **Automne : 14 au 17 septembre 2024**

3 FAÇONS DE VOUS INSCRIRE

1. En ligne au **www.accesloisirsvs.ca**
2. Par téléphone au **450 217-2177 poste 1** *(le samedi 13 janvier, 23 mars et 14 septembre entre 9 h et midi)*
3. En planifiant un **rendez-vous d'inscriptions** en **personne***, en contactant le **450 217-2177 poste 1**

Club de jeu de la forêt d'Hudson
Join Hudson Forest Play!

Un espace sécurisé permettant aux enfants de 3 à 6 ans de se connecter avec la nature, avec eux-mêmes et avec les autres à travers des histoires, des jeux, des compétences et des jeux.

A safe space for children ages 3-6 to build connections with nature, self and others through stories, games, skills, and play.

Où?

parc Sandy Beach
Le Nichoir

Quand?

Sept - Jun
toutes les saisons

SCAN ME

https://www.hudsonforestplay.org/

Hudson Forest Play

Événements à venir

Ville de Hudson
Seniors for Seniors

SOUPER DANSANT

DINNER DANCE

Mettant en vedette/
Featuring

VINTAGE WINE
Groupe LIVE Band !

Prix de présence - Door prizes - Bar

Les portes ouvriront à 18h /
Doors open at 6:00pm

Souper servi à 19h
Dinner served at 7:00pm

Réservez pour choix de menu
Reserve for menu choice

January 27 janvier 2024

Centre communautaire
HUDSON
Community Centre

Billets en vente
jusqu'au 15 janvier **$40** Tickets on sa
until January

au CENTRE COMMUNAUTAIRE
et au SPOT

at the COMMUNITY CEN
and Le SPOT

Pré-vente seulement - paiement comptant
Pre-sale only - cash payment

Info:lespot55plus@gmail.com

Fête de Pâques

ET

*CHASSE AUX COCOS

Easter Party

AND

*EASTER EGG HUNT

30 MARS 2023 • 13H00 - 15H00

CENTRE COMMUNAUTAIRE STEPHEN F. SHAAR
394 RUE MAIN, HUDSON

*INSCRIPTION RÉQUIS, PLUS DE DÉTAILS À SUIVRE
*REGISTRATION REQUIRED, MORE DETAILS TO COME

festi neige

10 FÉVRIER, 2024

shiver fest

FEBRUARY 10, 2024

Fête familiale

Après le défilé

16 MARS MARCH 14 h-16 h

Family party

After the parade

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
Stephen F. Shaar
394 Main, Hudson

Activités pour aînés

Le **SPOT 55+** propose un large éventail d'activités, notamment des conférenciers, des projections de films, des jeux, des ateliers, des excursions d'une journée et bien plus encore !

Il se passe toujours quelque chose d'intéressant au SPOT.

Suivez nous sur Facebook @Le Spot 55+
Abonnez-vous à l'infolettre ici:
www.hudson.quebec

INSTITUT THOMAS MORE INSTITUTE

INSTITUT THOMAS MORE

10 semaines : 23 janvier – 12 avril (pas de cours le 5 mars)
Mardi 13 h 30 - 15 h Coût: 20 $ par semestre
Centre communautaire Stephen F. Shaar, 394 rue Main,

De Potter à Potter et de Grimm à Disney : Explorer la relation entre la littérature jeunesse et l'enfance (en anglais)

Nous avons tous des souvenirs associés à l'enfance, des moments qui façonnent notre identité. Beaucoup d'entre nous se souviennent d'avoir été lus ou d'avoir lu à nos enfants et petits-enfants. Cette lecture impliquait souvent des histoires, des contes folkloriques ou des anecdotes familiaux. Mais quelle est la relation entre les récits et nos jeunes années ?

Tout au long de ce cours, nous nous poserons les questions suivantes : quand la notion moderne d'enfance a-t-elle d'abord émergé ? La littérature jeunesse présente-t-elle une représentation authentique de l'enfance ? Comment la littérature jeunesse reflète-t-elle l'époque où elle a été écrite ? Comment les personnages se conforment-ils aux idées préconçues et aux stéréotypes ?

Rejoignez-nous pour une exploration de ce que signifie être un enfant.

Contact: 514-935-9585 ou,
Courriel : jmacgregor@thomasmore.qc.ca
Inscriptions : en ligne sur le site Web Thomas More :
www.thomasmore.qc.ca.

SÉRIE DE CONFÉRENCIERS 2024

Une initiative du comité des aînés d' Hudson, cette série s'adresse aux aînés, à leurs enfants et aux soignants.

Les présentations ont lieu tous les mois de 19 heures à 20 h 30 le mercredi soir au Centre communautaire Stephen F. Shaar.

17 janvier : La nutrition (en anglais)
- avec Gwen Giberson de Que de Bonnes Choses

14 février : Vivre activement (en anglais)
- avec Glen Ruiter et amis

13 mars : Testaments et mandats (en français)
20 mars : Testaments et mandats (en anglais)
- avec les notaires Trott et Lamontagne

10 avril : Sécurité et bien-être (en français)
17 avril : Sécurité et bien-être (en anglais)
- avec des représentants de la Grand Rassemblement des Aînés de Vaudreuil et Soulanges.

RESSOURCES POUR LES AÎNÉS - descriptions détaillés à www.hudson.quebec/parc-et-loisirs/services-aux-aines

Société Alzheimer Suroît • 1-877-773-0303 **Ligne Aide Abus Aînés** • 1 888 489-ABUS (2287) **Grand Rassemblement des Aînés de Vaudreuil et Soulanges** • 450-424-0111	**L'Appui – ligne Info-Aidant** • 1 855 852-7784 **Réseau Communautaire Montérégie Ouest** • 1-450-691-1444 **Le Tournant** • 450 371-4090 **La Popotte Roulante** • 514-781-1194	**NOVA Hudson** • 450-458-5727 **Programme Pair pour les aînés** • 450-455-3331 **Ligne d'intervention en prévention du suicide** • 1 866 APPELLE (277-3553) **Tel-Aînés** • 514 353-2463 or 1 877 353-2460

L'hébergement La Passerelle est un centre d'hébergement pour femmes et enfants victimes de violence conjugale qui œuvre dans la région de Vaudreuil-Soulanges depuis 1996.

SERVICE EXTERNE JEUNESSE DISPONIBLE: 450-424-6010

SERVICES OFFERTS:

SERVICE INTERNE	SERVICE EXTERNE	SERVICE JEUNESSE
• Hébergement temporaire • Ligne d'urgence • Consultation individuelle • Évaluation des besoins • Atelier de groupe • Référence au besoin	• Consultation individuelle • Intervention téléphonique • Suivi de groupe • Référence au besoin	• Consultation mère/enfant • Consultation auprès des enfants • Support dans les habiletés parentales • Services interne/ externe

ADMINISTRATION
C.P. 115, Vaudreuil-Dorion (Québec) J7V 5W1 • Téléphone : 450.424.6077 • Courriel: info@hebergementlapasserelle.com
Site Web: www.hlapasserelle.com • FACEBOOK: www.facebook.com/hlapasserelle

VISION TRAVAIL

est un centre de service-conseils dont le mandat premier est d'encadrer les chercheurs d'emploi dans leurs démarches. Nos conseillères vous offre un soutien professionnel personnalisé selon vos besoins:

- Techniques chevronnées de recherche d'emploi
- Conseils, bilan professionnel, rédaction de CV, lettres de présentation
- Exploration du marché caché et des outils informatisés
- Préparation à l'entrevue d'emploi
- Aide à l'intégration au travail
- Atmosphère sympathique, chaleureuse et attentionnée.

Chez Vision Travail, les services sont gratuits et accessibles à toutes personnes de 40, 50, 60 ans ou plus désireuse de retrouver un travail correspondant à ses valeurs et à ses compétences. Mettez toutes les chances de votre côté et nous contacter par courriel à vaudreuil@visiontravail.ca ou par téléphone: 450-455-5150. Notre équipe vous attend !