

GUIDE DES ACTIVITÉS AUTOMNE 2026



Photo : Stéphane Hogue

Activités d'automne

Programmation d'activités physiques et de bien-être de Hudson

Inscription au Centre communautaire Stephen F.Shaar, 394, rue Main, Hudson.



Session avec Maureen : du 21 septembre au 11 décembre

Session avec Marla : du 21 septembre au 7 décembre

Inscription aux activités : à partir du 14 septembre *

Heures : du lundi au jeudi, de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30.

Le vendredi, de 8 h 30 à 12 h.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
10 h 15 à 11 h 15 20/20/20 Marla	9 h à 10 h Pilates Marla		9 h à 10 h Pilates Marla	9 h à 10 h Yoga régénérateur** Maureen
11 h 30 à 12 h 30 FitSit (Nouveau !) Marla	10 h 30 à 11 h 30 Yoga régénérateur** Maureen		10 h 30 à 11 h 30 Yoga régénérateur** Maureen	10 h 15 à 11 h 15 20/20/20 Marla
15 h à 16 h Yoga sur chaise** Maureen			12 h à 13 h Yoga sur chaise** Maureen	
	17 h à 18 h Yoga régénérateur** Maureen		17 h à 18 h 30 Karaté Luigi	

Un nombre minimal d'inscriptions est requis pour la tenue de tous les programmes.

Pas de cours : lundi 28 septembre (Élections Fédérales), lundi 5 octobre (Élections Fédérales),

lundi 12 octobre (Fête de l'Action de grâce)

* Sauf pour le karaté, le 1er septembre.

** Les participants doivent fournir leur propre tapis de yoga.

Tarification

Activity	Description	Resident	Resident 60+	Non-Resident
20/20/20	1x/semaine : Entraînement combinant 20 minutes de cardio, 20 minutes de renforcement musculaire et 20 minutes d'étirements pour améliorer la condition physique générale.	117.12\$	87.81\$	137.21\$
Pilates	1x/semaine : Cours axé sur le renforcement des muscles profonds, la posture, la souplesse et l'équilibre.	117.12\$	87.81\$	137.21\$
	Illimité – 11 semaines	234.63\$	176.03\$	274.43\$
Chair Yoga	1x/semaine : Yoga adapté pratiqué à l'aide d'une chaise pour améliorer la mobilité, l'équilibre, la force et la relaxation.	127.76\$	95.80\$	149.69\$
Yoga regenerative	1x/semaine : Yoga doux favorisant la détente, la récupération et la réduction du stress grâce à des postures soutenues.	127.76\$	95.80\$	149.69\$
	Illimité – 12 semaines	255.53\$	191.59\$	299.38\$
Fitsit	1x/semaine : Activité de mise en forme favorisant la mobilité, la force et le bien-être général.	\$117.12	\$87.81	\$137.21
1 visite	Applicable sur le cours de votre choix.	15.00\$	-	20.25\$
Session 10 septembre au 12 novembre (Inscription dès 1 septembre)		Âgés 7-12	Âgés 13-17	Adultes
Karate	1x/semaine : Cours favorisant la discipline, la coordination, la mise en forme et l'apprentissage des techniques d'autodéfense.	\$180.00	R : \$200	R : \$220
		N-R : \$245	N-R : \$270	N-R : \$295

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

Les remboursements de cours sont calculés au prorata et sont assujettis à des frais administratifs de 25 \$, sauf sur présentation d'un billet médical.

Terrains de pickleball

Fin de Saison : 15 octobre | Ouverture saison 2027 : 15 mai

Activité	Date	Heure	Lieu	Coût	Inscription
Terrains de pickleball extérieurs (2) Résidents seulement.	Lun-Dim	7 h à 22 h	Parc Cambridge	Gratuit	En ligne sur PicklePlanner – Ville de Hudson (hudson.quebec)

À noter : Les réservations sont obligatoires et se font selon les disponibilités. Conserver votre clé pour la saison 2027!

Activités d'automne



Programmation jeunesse

Lieu : Centre communautaire Stephen F. Shaar

Dates et heures	Clientèle	Dates et heures	Lieu
Soirées Ados			
Viens décrocher après l'école! Retrouve tes amis pour relaxer ou participe aux Jeux, défis, musique ou activités dans une ambiance conviviale et sécuritaire.			
11, 18 septembre 9, 23 octobre 6, 20 novembre 4, 11 décembre	De 9 à 12 ans (16 h - 19 h) De 13 à 17 ans (19 h - 22 h.)	Gratuit	Aucune inscription
Atelier en famille - Fabrication de potion magique			
Une animation scientifique spectaculaire où la science prend des allures de magie!			
20 septembre 9 h-10 h	Familles	15\$	8 au 15 septembre
Atelier en famille - Présentation d'animaux exotiques			
Découvrez des animaux exotiques fascinants lors d'une présentation interactive.			
20 septembre 10 h 30-11 h	Familles	15\$	8 au 15 septembre
Atelier en famille - Kokobrik Minecraft			
Construisez une ville inspirée de Minecraft en relevant un défi collaboratif.			
25 octobre 9 h-11 h	Familles	15\$	1er au 15 octobre
Atelier en famille - Dessins de monstres (manga et bande dessinée)			
Créez des monstres et personnages avec un artiste professionnel et découvrez les bases de la narration visuelle.			
25 octobre 9 h-11 h	Familles	15\$	1er au 15 octobre
Halloween			
Distribution de bonbons et maison hantée pour célébrer l'Halloween en famille.			
31 octobre 17 h à 20 h	5 à 17 ans	Gratuit	Aucune inscription
Déjeuner du Père Noël			
Déjeuner en famille suivi de bricolages et d'une photo avec le Père Noël dans une ambiance festive.			
5 décembre 8 h à 12 h 30	Familles	5\$/personne	1-30 novembre

Inscriptions aux activités : dès le 8 septembre (sauf indication contraire) Inscriptions sur hudson.quebec ou en personne au Centre communautaire Stephen F. Shaar

Remarque : Les places sont limitées. L'inscription est requise pour tous les ateliers, à l'exception des **Soirées Ados**. Activités pour les résidents d'Hudson seulement.

Politique jeunes actifs

Admissibilité : Résidents d'Hudson de 17 ans et moins. Remboursement de 20 % des frais d'inscription (maximum 100 \$/enfant/an)

Activités admissibles : Activités sportives offertes par un organisme à but non lucratif ou une entreprise reconnue qui ne sont pas la ville ou ses partenaires

Les demandes doivent être soumises d'ici le 30 novembre. Les remboursements seront versés en décembre. **Le formulaire est disponible sur le site Web de la Ville de Hudson**, sous le lien rapide « Jeunes actifs » de la page d'accueil.



Vie active 55+

Dates et heures	Lieu	Coût	Inscription
Le Spot Café-causerie avec jeux de société dans une ambiance conviviale.			
Mardis et Jeudis 8 sept - 15 déc 10 h à 12 h	Centre communautaire Stephen F. Shaar	Gratuit	Aucune inscription
Présentation sur la prévention des chutes, l'équilibre et la mobilité sécuritaire Des stratégies pratiques pour réduire les chutes, améliorer l'équilibre et préserver l'autonomie au quotidien.			
18 novembre 13 h à 14 h	Centre communautaire Stephen F. Shaar	Gratuit	2 au 13 novembre
Institut Thomas More Lecture et analyse en groupe de récits, contes et autres œuvres littéraires.			
29 septembre - 1er décembre 13 h 30 à 15 h	Centre communautaire Stephen F. Shaar	35\$	En ligne sur le site de l'Institut Thomas More (thomasmore.qc.ca)
Sortie automnale Vignoble Sortie automnale comprenant une visite guidée, une dégustation et un repas. Transport par autobus inclus.			
22 octobre 11 h à 13 h	Vignoble Côte de Vaudreuil	25\$	1er au 15 octobre
Atelier de Shinrin Yoku-Dō Expérience inspirée de la pratique japonaise du bain de forêt, favorisant l'éveil sensoriel et la connexion avec la nature.			
25 octobre 15 h à 18 h	Parc Nature Sandy Beach	Gratuit	1er au 15 octobre
Ateliers d'informatique Ateliers d'informatique offerts par l'organisme Communautaire. Apprenez à utiliser votre ordinateur en toute sécurité et à demeurer autonome en ligne.			
4 novembre au 16 décembre 15 h à 18 h	Centre communautaire Stephen F. Shaar	Gratuit	1er au 30 octobre
Session de soutien ou dépannage informatique Sessions personnalisées de dépannage informatique sur rendez-vous offertes par l'organisme Communautaire.			
4 novembre au 16 décembre 14 h 30 à 15 h	Centre communautaire Stephen F. Shaar	Gratuit	1er au 30 octobre
Souper de Noël Souper communautaire avec musique et ambiance du temps des fêtes.			
12 décembre 17 h à 21 h	Centre communautaire Stephen F. Shaar	15\$	1er au 30 novembre

Inscriptions aux activités : dès le 8 septembre (sauf indication contraire). Inscriptions sur [hudson.quebec](https://www.hudson.quebec.ca) ou en personne au Centre communautaire Stephen F. Shaar.

À noter : Les places sont limitées. L'inscription est requise pour les activités indiquées. Activités pour les résidents d'Hudson seulement.



Activités artistiques et culturelles

Pour obtenir tous les détails à jour sur la programmation municipale et communautaire, veuillez consulter le calendrier des événements à hudson.quebec.



Ateliers d'aquarelle avec Gisèle Lapalme

Atelier destiné aux débutants et aux artistes souhaitant perfectionner leur pratique. Les participants explorent l'aquarelle, la composition et le dessin préparatoire, tout en développant leur style dans une ambiance conviviale et à leur rythme. Le matériel de base est disponible au premier cours.

Dates et heures	Lieu	Coût	Inscription
15 septembre au 3 novembre 13 h 15 - 15 h 45	Centre communautaire Stephen F. Shaar	Résidents : 260\$ Résidents 60+: 195\$ Non-résidents : 351\$	1er au 15 septembre



Série « Autour du monde »

Conférences sur la culture, les traditions, l'histoire et la cuisine de différents pays.

Venez découvrir :

1. **L'Italie**, présentée par Giovanna Ten Broek
2. **L'Irlande**, présentée par la Société Irlandaise Soulanges
3. **Le Mexique**, présenté par l'Academia Española Mistral

Dates et heures	Lieu	Coût	Inscription
L'Italie , 16 septembre 13 h 30 – 14 h 30			1er au 15 septembre
L'Irlande , 14 octobre 13 h 30 – 14 h 30	Centre communautaire Stephen F. Shaar	Gratuit	29 septembre au 13 octobre
Le Mexique , 11 novembre 17 h – 18 h			27 octobre au 10 novembre



Reconnaissance des bénévoles

Notre 5 à 7 annuel souligne l'engagement des bénévoles qui donnent généreusement de leur temps aux organismes locaux et qui contribuent à rendre notre communauté plus forte et plus dynamique. Vous faites du bénévolat auprès d'un organisme local? **Soyez des nôtres! Veuillez confirmer votre présence d'ici le 20 septembre.**

Dates et heures	Lieu	Coût	RSVP
25 septembre 17 h – 19 h	Centre communautaire Stephen F. Shaar	–	1er au 20 septembre



Les journées de la culture

WOW

Ça fait du bien!

La Ville d'Hudson invite les résidents de tous âges à découvrir, à créer et à célébrer ensemble les Journées de la culture, le samedi 26 septembre et le dimanche 27 septembre.

Cette célébration provinciale propose à tous des activités artistiques et culturelles **gratuites** !

Samedi 26 septembre

Événement	Heures	Lieu
Arts visuels, bande dessinée et narration avec Raeven Geist-Deschamps	9 h – 12 h	Centre communautaire
Entrez en scène avec le club Hudson Players	13 h – 17 h	Centre communautaire
Impressions solaires avec Marion Ellisalde	13 h – 16 h	Centre communautaire
Spectacle de marionnettes avec Mary Vuorela	15 h 30 – 16 h	Bibliothèque Hudson War Memorial Library
Danses communautaires avec l'Association Québécoise des loisirs folkloriques	18 h – 22 h	Centre communautaire

Dimanche 27 septembre

Atelier d'aquarelle avec Gisèle Lapalme	9 h – 12 h	Centre créatif Hudson
Spectacle de marionnettes avec Mary Vuorela	10 h – 10 h 30	Bibliothèque Hudson War Memorial Library
Atelier de cyanotype avec Stephanie Rault	13 h – 17 h	Parc Benson (En cas de pluie - Centre créatif Hudson)
Atelier de henné à main levée avec Indu Khaitan	13 h – 17 h	Hudson Creative Hub
Atelier de danse Bollywood avec Kuljit Sodhi	18 h – 22 h	Centre créatif Hudson



Nuit des lumières et Parade du Père Noël

Célébration du début de la saison hivernale avec la cérémonie des lumières, chants d'hiver, chocolat chaud et parade du Père Noël.

Samedi, 28 novembre | 17 h - 20 h

Hôtel de ville et rue Main | Cet événement est gratuit !

Répertoire

Numéros utiles

Patrouille communautaire :	514-219-5383	811 Info-Santé	
911 Urgence		211 Programmes et services sociaux de proximité	
311 Urgences non vitales		988 Ligne d'aide: crise de suicide	
Hôtel de ville	450-458-5347	SQ Vaudreuil	450-424-1212

Ressources communautaires

Banque alimentaire

Le Pont Bridging Hudson	450-458-5318
CAB L'Actuel	450-455-3331

Légal

LAide juridique	450-370-3064
Collectif de défense des droit	1-800-567-8080
Commission des droits de la personne	1-800-361-6477

Transport médical

L'Actuel	450-455-3331
CAB Soulanges	450-265-3134
OVPAC	450-371-5400

Agression et harcèlement sexuel

Aide abus aînés	1-888-489-2287
CALACS la Vigie	450-371-4222
La Passerelle	450-424-6010
SOS violence conjugale	1-800-363-9010
Via l'anse	450-370-3200

Hébergement

L'Aiguillage	450-218-6418
L'Antichambre (jeunes de 12 à 17 ans)	450-373-9887
L'Arc-en-ciel Vaudreuil-Soulanges	450-424-7006
Maison hébergement Dépannage	450-371-9617
Une initiative du Comité des aînés d'Hudson	

Lignes d'aide

Anxiété, dépression, bipolarité	1-866-738-4873
Soutien aux proches aidants	1-855-852-7784
Centre de crise, prévention du suicide	1-833-371-4090
Drogue : aide et référence	1-800-265-2626
Entraide pour Monoparentales et Familles Recomposées du Suroît	450-373-4047
Jeu: aide et référence	514-527-0140
Jeunesse, J'écoute	1-800-668-6868 / texte 686868
Ligne d'aide aux parents	1-800-361-5085
Orientation sexuelle, questions de genre	1-888-505-1010
Protection de l'enfance (DPJ)	514-935-6196
Tel-Aide	514-935-1101
Tel-jeunes	1-800-263-2266 / texte 514-600-1002

Ressources en santé

CLSC Vaudreuil	450-455-6171
CLSC Rigaud	450-451-6609
GMF Hudson Mediacentre	450-458-5393
Hôpital Hawkesbury	1-613-632-1111
Hôpital Lakeshore	514-630-2225
Clinique de santé mentale	438-951-7371
NOVA Hudson	450-458-5727
Pharmacie	450-458-4686
Centre antipoison	1-800-453-5060
Polyclinique Médicale Vaudreuil	450-455-9301
Centre Médical des Trois Lacs	450-455-3322
Hôpital de Valleyfield	450-371-9920

Friperies de vêtements et de meubles

Bibliothèque War Memorial (le Bunker)	450-458-4814
Boutique et Maison NOVA	450-202-6682
CAB L'Actuel	450-455-3331
CAB Soulanges	450-265-3134
Carrefour de l'espoir Saint-Michel	450-218-3100
La Source d'Entraide	450-455-8000
Moisson Sud-Ouest	450-377-8537

Additional resources

Association d'habitation de la Légion	450-458-4810
Carrefour bienveillance 50+	450-424-0111
Centre de crise Le Tournant	450-371-4090
Centre des femmes La Moisson	514-453-8720
Centre d'intervention psychosociale	450-377-3126
Centre Dorion Dream Centre	450-455-4532
Centre prénatal et jeunes familles	450-424-7867
Clinique dentaire John Abbot College	514-457-5010
La Popotte Roulante	514-781-1194
LGBTQ2+ V-S	514-434-7998
Répit Le Zéphir	450-370-8804
Services d'interdiction précoce en dépendance	450-455-6171
Société Alzheimer	450-455-3373
Vision Travail - Centre conseil en emploi pour les 40+	1-844-660-8474
d'autres ressources: www.211qc.ca	

Abonnez-vous à L'INFOLETTRE HEBDOMADAIRE

...Et se tenir informé de tous les événements et services de la communauté d'Hudson... Il se passe tant de choses !
Pour vous abonner, rendez-vous au : www.hudson.quebec

Une publication de la VILLE D'HUDSON

Automne 2026
Nous contacter : 450-458-5347
info@ville.hudson.qc.ca

HÔTEL DE VILLE

481 rue Main
Hudson, Québec, J0P 1H0
hudson.quebec

