

DU CÔTÉ DES ORGANISMES

ACTIVITÉS DE LA MARG'ELLE

ATELIER SUR L'ESTIME DE SOI

Les ateliers Antidote permettent de poser un nouveau regard sur soi et de trouver les moyens pour se sortir du piège de la dévalorisation. Les informations, les échanges et les divers exercices viennent renforcer l'estime de soi et permettent de trouver la confiance qui nous donne le droit de vivre selon notre nature profonde de femme. Inscrivez-vous! Animatrice : **Manon Brunette**. Durée : 8 rencontres débutant le 28 septembre 2010 à tous les mardis de 9h00 à 11h30. Coût: \$10.00 membres, \$15.00 non-membres. Pour de plus amples informations, vous pouvez nous appeler au **450-454-1199**.

EXERCICES

Venez faire de l'exercice avec nous 1 ou 2 fois par semaine dépendamment de votre disponibilité juste pour bouger et vous sentir en meilleure forme. Accessible à toutes, exercices en groupe à faire en position debout ou assise les mardis et jeudis de 14h00 à 15h00. C'est gratuit et cela commence le **28 septembre 2010**.

THÉÂTRE

Vous avez sûrement pensé un jour à faire du théâtre. Voici l'occasion rêvée de développer vos habiletés de comédienne et d'acquérir certaines connaissances. Venez vous amuser avec nous. Faites vite, les places sont limitées. Nous avons aussi besoin de femmes pour le décor, le maquillage ainsi qu'une souffleuse. **Animatrice:** Denise Lauzon. Début : le 24 septembre 2010. Horaire : les vendredis de 9h00 à 11h30. Coût : Gratuit. Vous pouvez nous appeler pour de plus amples informations au numéro **450-454-1199**

DÉJEUNER COLLECTIF

Déjeuner au centre, c'est plaisant!! Surtout qu'en discutant, c'est plus enrichissant. Quand : Le mercredi **29 septembre de 9h00 à 11h00**.

SERVICE D'ACTION BÉNÉVOLE « AU CŒUR DU JARDIN » INC.



Cours de Gymnastique douce pour les aînés

Le Service d'Action Bénévole « Au cœur du jardin » inc. offre une session de 10 cours de gymnastique douce à son bureau de Saint-Rémi le mardi matin de 9h30 à 11h00. Ces cours sont conçus par Kino-Québec et sont adaptés pour les aînés. De plus, chaque personne travaille à son propre rythme. Il n'y a pas de pression ou de concurrence, seulement le plaisir d'être en groupe pour se mettre en forme ou le rester. Les cours commencent le 28 septembre. L'inscription se fait au **450 454-6567**. Des frais de \$10 sont demandés pour la session. Venez vous amuser avec nous !

MAISON DES JEUNES L'ADOMISSILLE

JARDIN COLLECTIF

Cet été, dans le cadre du programme de saines habitudes de vie, les membres de la Maison des jeunes ont réalisé un jardin collectif comme projet.

D'abord, cela paraissait ardu car la terre était de piètre qualité. Les jeunes ont dû enlever toutes les roches et avec l'aide d'un bénévole et de commanditaires, la terre a été retournée et de la nouvelle terre et de l'engrais ont été ajoutés.

Les résultats ont été surprenants comme 1^{ière} expérience. Les jeunes ont mangé des fèves, tomates, concombres, carottes, échalottes, piments et fines herbes durant tout l'été et ont même pu réaliser un bon bouilli de légumes grâce à leur récolte. Nous prévoyons même faire des marinades cet automne. Deux jeunes se sont même impliqués durant les vacances pour arroser le jardin.

La Maison des jeunes L'Adomissille remercie chaleureusement les commanditaires et bénévoles qui ont rendu possible la réalisation de ce projet : COOP Uniforce de Sherrington, les Sols Isabelle, Serres P.M. Marcil, Vivaces Marie Michel, Quincaillerie Marcil de Saint-Rémi, Mario et Denis Prévost et Mme Thérèse Riendeau.

RECHERCHE D'ARTICLES DE SPORT À DONNER

Dans le cadre du programme de saines habitudes de vie, nous incitons nos jeunes à faire du sport. Nous sommes à la recherche d'articles tel que : bâtons de hockey, raquettes de tennis, équipement de baseball, etc., à donner. Si vous pouvez nous aider, veuillez communiquer avec Josianne **450-454-6657**. Nous irons les chercher. Merci de votre générosité!

RECHERCHE D'UNE SÈCHEUSE À DONNER

La Maison des jeunes de St-Rémi est à la recherche d'une sècheuse. Si vous en avez une en bon état, nous pouvons aller la chercher. Communiquez avec nous au **450 454-6657**. Merci de votre générosité!

JOURNÉE PORTE OUVERTE LE 1^{ER} OCTOBRE 2010

Venez visiter la Maison des Jeunes le **vendredi 1^{er} octobre de 16h00 à 22h30**. Quiz, goûter et musique vous seront présentés par l'équipe de notre MDJ qui vous attend avec impatience. Bienvenue à tous.

DU NOUVEAU AU CAMPAGNOL

La nouvelle saison s'annonce bien remplie pour le Campagnol. Tout d'abord, nous souhaitons la bienvenue à notre stagiaire qui sera présent à la ressource les mercredis et les jeudis de chaque semaine. Il étudie dans le domaine (travail social) et il a bien hâte de vous rencontrer. Pour ce qui est des dîners de l'amitié : depuis le mois d'août, c'est à tous les jours que notre cuisinier nous prépare de délicieux repas. Nous demandons une contribution de 2.00 \$ pour les membres et de 3.00 \$ pour les non membres. Il est très important de réserver votre place la veille au **450 454-5121** si vous désirez dîner avec nous. Venez découvrir notre nouvelle programmation pour la saison 2010-2011. Nous vous offrons les ateliers des émotions et sur la communication tout en passant par la créativité et la jasette. De plus, si vous avez besoin d'aide, le Campagnol, groupe d'entraide et milieu de vie en santé mentale, est à votre disposition du lundi au jeudi, de 8h00 à 16h00. Un simple appel de votre part pourrait bien améliorer votre vie et la rendre plus agréable. Bienvenue à tous et bonne saison 2010-2011.

BRUNCH POUR LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER – SECTION SAINT-REMI

En collaboration avec les Chevaliers de Colomb de Saint-Rémi, conseil 1822, le dimanche **3 octobre 2010** de 8h30 à 12h30 au Centre communautaire de Saint-Rémi, 25, rue Saint-Sauveur. Adulte : 6.00 \$; enfants entre 6 et 10 ans : 3.00 \$ et enfant entre 0 et 5 ans : gratuit. Les profits seront versés à la recherche pour la lutte contre le cancer. Le public est invité en grand nombre pour soutenir cette cause. Informations : **450 454-4864**.

SOURIRE SANS FIN

DONS

La saison des récoltes porte fruits chez Sourire sans fin. L'équipe de Sourire sans Fin veut remercier toutes les entreprises et les producteurs locaux pour leur grande générosité. Le fruit des récoltes apporte du soleil dans plusieurs familles de notre région. Merci aux noms des enfants qui profitent des bons légumes sur la table au souper. Merci pour les étudiants qui retrouvent des aliments santé dans leur boîte à lunch. Merci de la part des personnes seules ou vieillissantes accablées par des problèmes financiers qui trouvent un p'tit bonheur en croquant dans une belle pomme fraîche ou se réchauffent le cœur en dégustant un bon potage aux légumes. Votre geste s'inscrit dans la prévention et l'investissement de la santé des gens de chez-vous. À chaque don, vous semez des p'tits bonheurs dans plusieurs foyers en contribuant à la sécurité alimentaire des gens. Pour faire un don composez le **450-454-5747**.

ATELIER Y'APP

À partir du 7 octobre 2010 de 9h30 à 11h30 à Sourire sans Fin, 2A rue Sainte-Famille à Saint-Rémi. Sourire sans Fin offre une série d'ateliers Y'APP (Y a personne de parfait) pour les parents qui ont des enfants entre 0 et 5ans. Si tu te sens dépassé, que tu as le goût de partager tes expériences et de rencontrer d'autres parents, viens au YAPP. Les thèmes abordés seront la discipline, le développement, la sécurité, etc. C'est un lieu d'échanges et de partages qui se font par le biais de jeux et questionnaires. Une halte-garderie est disponible sur place et est gratuite. Pour inscription ou informations demandez Mélanie Lefrançois au **450 454-5747**.

COMITÉ CHÔMAGE DU HAUT-RICHELIEU

Le Comité Chômage du Haut-Richelieu offre des services gratuits pour toute question se rapportant à la loi de l'assurance-emploi.

Voici le taux de chômage et le nombre d'heures pour vous qualifier :

Du 12 septembre au 09 octobre 2010

Montréal : 7.2 %

Donc, il faut avoir travaillé un minimum de **630** heures durant la période de référence pour recevoir des prestations.

Montréal:8.05%

Donc, il faut avoir travaillé un minimum de **595** heures durant la période de référence pour recevoir des prestations. N'oubliez pas que le nombre d'heures pour se qualifier est relié au taux de chômage de votre région et est susceptible de changer à chaque mois. Si vous avez une interrogation ou un problème avec l'assurance-emploi, vous pouvez nous rejoindre aux numéros **450 357-1162** ou au **1-877-357-1162** et une conseillère se fera un plaisir de répondre à vos questions ou vous accompagnera dans vos démarches auprès de la commission de l'assurance-emploi.

CLUB OPTIMISTE SAINT-RÉMI

NOUVEAU!! LIGUE D'IMPRO À SAINT-RÉMI

Le Club Optimiste de Saint-Rémi veut mettre sur pied une ligue d'improvisation pour les jeunes de 9 à 15 ans. L'activité se déroulera à tous les mercredis du 29 septembre jusqu'en mars 2011. Le coût est de \$15 par jeune. Si cette activité t'intéresse, n'hésite pas à communiquer avec Annie Yelle au **514 209-6526** ou Marc Dupuis au **514 951-5733** après 18 heures pour t'inscrire.

PROCHAINES SORTIES DU SAB

Voici donc, la prochaine sortie de socialisation d'un jour prévue pour les personnes de 55 ans et plus autonomes :

. 11 octobre (lundi) : Fairview Pointe-Claire / Départ : 08 :45 / Coût : 6. 00 \$ /

Inscription : dès le 1^{er} octobre.

Pour informations ou réservation, veuillez communiquer avec Ginette au **450 454-6567**. Avis aux personnes de l'extérieur de Saint-Rémi mais habitant le territoire de la MRC des Jardins-de-Napierville intéressées à y participer, vous devez vous rendre à nos bureaux à Saint-Rémi.

BÉNÉFICIAIRES DE NEZ ROUGE SAINT-RÉMI / LA PRAIRIE

Les organismes sans but lucratif qui s'occupent d'activités culturelles ou sportives pour les jeunes et qui cherchent un moyen de financement pour cette année sont invités à poser leur candidature pour être bénéficiaire d'Opération Nez rouge 2010. Les organismes ne doivent pas avoir été bénéficiaires en 2009, doivent être situés dans une des 15 municipalités desservies durant l'opération et ont certaines conditions à remplir. Le comité organisateur fera une sélection parmi les candidatures reçues. Faites-nous parvenir votre demande par écrit à : Opération Nez rouge Saint-Rémi / La Prairie, C.P. 3612, Saint-Rémi, PQ, J0L 2L0. **La date limite est le 30 septembre**. Pour informations : veuillez communiquer avec Sylvie Tremblay au **450 454-9294** (soir) ou au **514 368-4013** (jour) ou Gérard Proulx au **450-659-2627**.

APPRENDRE EN COEUR

Historine sera présente le dimanche **26 septembre** à la Bibliothèque de Saint-Rémi dans le cadre de la Journée de la culture. Les enfants pourront se faire maquiller.

Les ateliers « Eh! J'te parle » pour les enfants de 3 à 5 ans sont animés par Marie-Josée au local de l'organisme à l'école Saint-Viateur. **Le programme ALI** est offert gratuitement à tous les parents pour les enfants de 0-5 ans et à chaque volet l'enfant reçoit un livre en cadeau et des cahiers d'activités. Pour s'inscrire : **450 454-0400**.

CLUB QUAD LES AVENTURIERS

La présente est pour vous informer qu'il y aura Assemblée Générale Annuelle, le **lundi 4 octobre 2010 à 19h30** au Resto Pub « La Place à Lorenzo » situé R.R. 1, 670, Montée Monette à Saint-Mathieu de La Prairie. Pour informations : **450 454-2415** (laissez votre message) OU activitésclubquadlesaventuriers@hotmail.com. Bienvenue à tous, venez en grand nombre!! Plusieurs postes sont disponibles au sein du C.A.. Joignez-vous à une équipe énergique.