

↗
**ENVIE
DE SORTIR
CET ÉTÉ ?**



M · MAGAZINE



**Programmation
estivale 2019**

Alors, on sort ?

**Déclarez
vos travaux**

**Questions fréquentes
en période estivale**

On y répond !

Coordination et rédaction

Marisa Curcio
Nathalie Kessler
Linda Murray
Anne-Marie Santos
Bilqis Tremblay

Recherche iconographique

Nathalie Kessler
Linda Murray
Bilqis Tremblay

Conception graphique

Talisman illustration design

Infographie

Carbure agence 360

Photos

Ferland photos
Sébastien Arbour
Martin Métivier
Nancy Patry
Marie-Ève Rompré

Impression

Solisco

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales
du Québec

Renseignements

Services des communications
mmagazine@ville.mascouche.qc.ca

Sur la couverture

Programmation estivale 2019

M•Magazine, bulletin municipal de la Ville
de Mascouche, est distribué à tous
les résidents de la municipalité.


Des copies sont disponibles
dans les édifices municipaux.

Prochaine parution

19 août 2019



Par souci de l'environnement,
M•Magazine est imprimé sur
papier FSC.

 Ce document est recyclable.

Sommaire

05 LE CONSEIL MUNICIPAL
Mot du Maire

ACTUALITÉS

**06 15 M \$ consacrés
à l'amélioration
de nos infrastructures**



**07 Nos Mascouchois,
honorés !**

Une place publique
qui vous ressemble
dans le noyau
villageois

09 Mascouche se distingue !

**10 Une entente de principe
pour l'acquisition de
la forêt domaniale**

**11 Mascouche autorisera
la garde de poules
en milieu urbain**

**12 Des partenaires de taille
pour le nouveau
complexe aquatique de
Mascouche !**

14 AIDE-MÉMOIRE
Informations utiles
pour la saison estivale

17 **BON À SAVOIR!**
Déclarez vos travaux
.....

**MASCOUCHE
NATURELLEMENT!**

18 75 % des commerçants
mascouchois font
leur part

19 Mascouche en mode
zéro déchet

Un autre succès pour le
Rendez-vous nature



20 Bac Lebrun de retour
cet été...
Quelques trucs et astuces
pour garder le sourire!

21 Gestion des matières
résiduelles: Mascouche
performante!

22 Bien planter son arbre

23 Calendrier des collectes
.....

BOUGEZ!

24 Activités offertes
.....

36 **RÉPERTOIRE
DES ORGANISMES**

PORTRAIT

38

Portrait d'un athlète :
Quand discipline
et talent s'allient



41

**BIBLIOTHÈQUE
MUNICIPALE**

Activités offertes
.....

44

**QUESTIONS
FRÉQUENTES**

en période estivale
.....

46

**LA SÉCURITÉ
AVANT TOUT**

Une maison verrouillée
pour un été
en toute quiétude

Un barbecue entretenu
pour un été sécuritaire!

48

Découvrez Mascouche
à travers les yeux
de nos blogueurs
.....

Le conseil municipal



Guillaume Tremblay
MAIRE
Téléphone : 450 474-4133
poste 2901
cabinet@ville.mascouche.qc.ca



Roger Côté
CONSEILLER
DISTRICT 1
LOUIS-HÉBERT
Téléphone : 450 966-0784
district1@ville.mascouche.qc.ca



Stéphane Handfield
CONSEILLER
DISTRICT 4
LA VÉRENDRYE
Téléphone : 514 942-3610
district4@ville.mascouche.qc.ca



Eugène Jolicoeur
CONSEILLER
DISTRICT 2
LAURIER
Téléphone : 514 809-5115
district2@ville.mascouche.qc.ca



Louise Forest
CONSEILLÈRE
DISTRICT 3
LE GARDEUR
Téléphone : 450 474-0488
district3@ville.mascouche.qc.ca



Bertrand Lefebvre
CONSEILLER
DISTRICT 5
DU COTEAU
Téléphone : 514 713-1958
district5@ville.mascouche.qc.ca



Gabriel Michaud
CONSEILLER
DISTRICT 8
DU MANOIR
Téléphone : 514 531-7762
district8@ville.mascouche.qc.ca



Don Monahan
CONSEILLER
DISTRICT 6
DES HAUTS-BOIS
Téléphone : 514 831-1996
district6@ville.mascouche.qc.ca



Anny Mailloux
CONSEILLÈRE
DISTRICT 7
DU RUCHER
Téléphone : 514 886-5709
district7@ville.mascouche.qc.ca

Un été de réalisations



« Développer des emplois à Mascouche, ça veut aussi dire générer de la richesse pour notre collectivité. »

Chères citoyennes,
Chers citoyens,

Après un début de printemps marqué par des précipitations abondantes, des écarts de température importants et un épisode de verglas entraînant de nombreux bris et pannes d'électricité, le grand ménage du printemps va bon train à Mascouche : colmatage de nids-de-poule, nettoyage des rues, parcs et pistes cyclables, ramassage de branches, marquage routier, etc. La liste est longue, mais nos équipes sont à l'œuvre afin de refaire une beauté à notre ville.

Heureusement, les aléas de Dame nature n'auront pas été un frein à la progression de nos grands chantiers. Les travaux du centre aquatique progressent à vive allure ; si bien que l'ouverture se fera plus rapidement que prévu. En effet, vous pourrez profiter de ce nouveau service dès la mi-août, juste à temps pour la rentrée des classes et la programmation automnale.

Bonne nouvelle également pour notre grand projet du domaine seigneurial puisqu'un protocole d'entente a été conclu avec la Communauté métropolitaine de Montréal afin que celle-ci procède à l'acquisition de la forêt domaniale. Cette acquisition viendra consolider le fort potentiel de ce projet à vocation récréotouristique en permettant de créer, à terme, un vaste réseau de sentiers pédestres et cyclistes.

Du côté du CentrOparc, vous avez certainement pu constater le début des travaux d'infrastructures aux abords de l'autoroute 640, près du secteur de la gare de Mascouche. Le lancement de ce chantier marque une étape importante vers la création de plusieurs centaines d'emplois de qualité sur notre territoire. Développer des emplois à Mascouche, ça veut aussi dire générer de la richesse pour notre collectivité et réduire les temps de déplacement pour les travailleurs de chez nous.

En effet, la congestion routière impacte la qualité de vie de bon nombre de Mascouchois, génère des coûts supplémentaires pour nos entreprises et accroît l'émission de gaz à effet de serre. Est-ce que la situation peut être améliorée ? Certainement ! C'est dans cette optique que dans la dernière année, nous avons mandaté une firme externe afin d'obtenir un portrait réel de la situation actuelle et future, ainsi que des solutions afin d'atténuer la congestion sur nos grands axes routiers.

Au cours des prochaines semaines, vous aurez l'occasion de prendre connaissance des conclusions de cette étude et des différentes mesures proposées pour réduire la congestion. Certaines propositions demandent des investissements importants et la collaboration de nombreux acteurs, alors que d'autres peuvent être réalisées plus rapidement et à moindre coût. Déjà, nous projetons investir plus de 4 M\$ d'ici 2021 afin de permettre la réalisation d'une partie de ces mesures. Pour la même période, ce sont également des investissements de plus de 29 M\$ qui seront investis afin de remettre à jour notre réseau routier. Un sommet historique !

Au plaisir de vous croiser à l'un ou l'autre des nombreux événements qui se dérouleront sur notre territoire au cours de la belle saison estivale ! ■

Guillaume Tremblay,
Maire de Mascouche

15 M \$ consacrés à l'amélioration de nos infrastructures



Près de 15 M\$ seront investis en 2019 pour moderniser et mettre à niveau certaines infrastructures touchant plusieurs secteurs de la Ville.

Plus de 3 M\$ seront alloués au secteur du Complexe aquatique notamment pour l'urbanisation du chemin Sainte-Marie entre la rue Jaywood et le chemin Pincourt ainsi qu'à la construction de la nouvelle rue qui mènera au Complexe aquatique de Mascouche.

Parmi les autres chantiers en cours cet été, notons :

La reconstruction de la structure de la chaussée et du pavage et l'amélioration du drainage du chemin Saint-Henri, entre la rue Charbonneau jusqu'à l'Épiphanie.

La démolition de l'ancienne station de pompage Saint-Jean et la construction d'un nouveau poste de pompage.

Des travaux de remplacement, de réfection et de réhabilitation de conduites d'aqueduc et d'égouts :

- Rue Cantin (entre av. de Châteaubriant et av. de Chambéry / entre av. de Charny et av. Mathieu)
- Rue Desportes
- Rue Elm (entre ch. Des Anglais et Dorset)
- Rue Labelle
- Chemin Sainte-Marie (entre Amicale et la station de pompage Sainte-Marie)
- Rue Verdier (entre av. de Charny et rue Cantin)

La réfection du pavage :

- Rue et croissant de Galles (entre de Grande-Bretagne et Louise)
- Rue Grande-Bretagne (entre Napoléon et de Galles)
- Rue Louis-Hébert (entre ch. Sainte-Marie et av. de la Gare)
- Rue Montcalm (entre l'av. Saint-Luc et le no. civique 3404)
- Rue Newton (à l'est du pont Robert)

Une **deuxième couche de pavage** sera également mise en place sur croissant Guay, sur le chemin Saint-Henri entre le chemin Saint-Pierre et l'avenue Laurier, ainsi que sur les rues de Cardinal, Paquette et Vanier finalisant ainsi les travaux de réfection d'infrastructures réalisés en 2018.

La liste complète, les dates prévues et la carte interactive des travaux sont disponibles en ligne.

ville.mascouche.qc.ca/info-travaux ■

SIGNELEZ UN NID-DE-POULE EN LIGNE

Vous voulez nous signaler un nid-de-poule ?
Téléchargez l'application « VOILÀ! SIGNALEMENT »



Nos Mascouchois, honorés !

Femmes des milieux agricoles et agrotouristiques, jeunes sportifs, humanistes et artistes, bénévoles dévoués à leur communauté : le mois de mars a été riche en reconnaissance pour les citoyens qui font avancer Mascouche et qui rendent notre ville si vibrante. ■



Journée de la femme

Lors de la Journée internationale des femmes, la Ville de Mascouche a tenu à souligner l'apport des femmes des milieux agricole et agrotouristique.

« Bien que le rôle des femmes en agriculture ait beaucoup évolué au cours des dernières décennies, il reste encore beaucoup de travail à faire puisqu'un peu plus de 20 % des exploitations agricoles sont administrées par des femmes. Devant une telle statistique, je ne peux que lever mon chapeau aux dames qui font rayonner l'activité agricole dans notre municipalité », a mentionné Guillaume Tremblay, maire de Mascouche.

Fête des bénévoles

Plus de 1 750 bénévoles en 2018 ont offert de leur temps – et un peu de leur corps et âme – pour assurer le bon fonctionnement des organismes sur notre territoire ou pour prêter main-forte lors de la tenue d'événements d'envergure.

Une remise de prix a permis de reconnaître plus particulièrement les bénévoles de cinq organismes qui se sont démarqués en 2018, soit par leur implication, par leur présence dans les activités, leur créativité dans la recherche de solutions ou encore par la qualité du service offert aux citoyens.

Monsieur Raymond Paquin s'est quant à lui fait décerner le prix « Distinction » pour sa générosité et son implication remarquable depuis plus de trente ans au sein du Club de gymnastique Viagym.

Bravo et merci à tous nos généreux bénévoles!



Soirée des Ambassadeurs

Le 13 mars dernier, ce sont 82 jeunes mascouchois qui ont été récompensés pour leur engagement et leur dépassement de soi. Ils se sont démarqués au niveau provincial, national ou international pour leurs réalisations sportives, culturelles ou humanitaires. Afin de les remercier de faire rayonner Mascouche et d'être des sources d'inspiration pour leurs pairs, la Ville leur a remis une aide financière. Découvrez en page 40, le portrait de l'un d'entre eux, Nathan Watson, qui a remporté le prix de présence de cette soirée, soit une séance photo professionnelle et qui est devenu notre ambassadeur-vedette de cette année.

TECHNO CULTURE CLUB & ART PARTAGE PRÉSENTENT

ALTER CULTURA

CRÉATHON DU MANOIR
SEIGNEURIAL DE MASCOUCHE

3
JOURS

7 | 8 | 9 | JUIN 2019
CÉGEP RÉGIONAL
DE LANAUDIÈRE
À TERREBONNE - INÉDI

5
PROTOTYPES

1
JOURNÉE
DÉCOUVERTE
OUVERTURE AU PUBLIC
LE DIMANCHE 9 JUIN

#ALTERCULTURA | ALTERCULTURA.CA





Une place publique qui vous ressemble dans le noyau villageois

La Ville de Mascouche a besoin de vous !

Animation, scénette, bistro, nature urbaine, mobilier urbain... nous voulons savoir comment vous désiriez voir se développer la place publique qui sera aménagée dans le noyau villageois.

Soyez à l'affût ! Une consultation citoyenne en ligne vous permettra de participer à l'aménagement de cette nouvelle place publique qui prendra vie dans une partie de l'ancien stationnement de l'école La Mennais, à l'intersection du chemin Sainte-Marie et de la montée Masson.

ville.mascouche.qc.ca ■

Mascouche se distingue !

Une fois de plus, la Ville de Mascouche s'est distinguée ! Son plan d'intégration et d'implantation architectural (PIIA) du noyau villageois figure parmi les dix projets sélectionnés dans la compilation 2018 des projets novateurs en urbanisme.

Réalisée par la Relève en urbanisme (RU) de l'Ordre des urbanistes du Québec (OUQ) depuis maintenant quatre ans, cette compilation propose une sélection de projets novateurs au Québec et dans les autres provinces pour promouvoir les bonnes pratiques et inspirer les professionnels de l'urbanisme à innover dans le domaine.

En quelques mots, le PIIA du noyau villageois offre une nouvelle manière de répondre au vieux débat qui oppose le contemporain à l'architecture traditionnelle. Il permet de ne pas figer le secteur dans un style d'une autre époque en autorisant, à certaines conditions, l'insertion d'une architecture actuelle. Nul doute que ce format et cette flexibilité intéresseront d'autres municipalités possédant des secteurs patrimoniaux.



Une entente de principe pour l'acquisition de la forêt domaniale



Le 1^{er} avril dernier, Valérie Plante, présidente de la Communauté métropolitaine de Montréal (CMM) s'est arrêtée sur le site du Manoir seigneurial de Mascouche afin d'annoncer une entente de principe visant l'acquisition de la forêt domaniale. Cette entente évaluée à 3,3 M\$ vise à « redonner » ce terrain privé, et milieu naturel d'exception, à la communauté.

Cette acquisition se fera dans le cadre du Programme d'aide financière pour les projets contribuant à la mise en place de la Trame verte et bleue sur le territoire métropolitain. Un programme financé à part égal par la CMM et le gouvernement du Québec et qui vise à mettre en valeur les éléments naturels de la région métropolitaine.

Valérie Plante, mairesse de Montréal, a affirmé que « ce projet d'acquisition de 211 hectares situés au cœur de la forêt du Grand-Coteau est emballant car il permettra à la population de Mascouche et du Grand Montréal d'avoir accès à un milieu naturel d'exception. Il s'inscrit par ailleurs parfaitement dans les objectifs du Plan métropolitain d'aménagement et de développement (PMAD) qui identifie le Domaine seigneurial comme un site patrimonial d'intérêt métropolitain. »

Le projet du Domaine seigneurial de Mascouche qui, à terme, deviendra un des attraits récréotouristiques les plus vastes de la région, en est un d'une grande importance à l'échelle du Grand Montréal. Il s'aligne avec les objectifs de conservation, de mise en valeur des espaces verts et du patrimoine naturel et bâti de la CMM.

Rappelons que l'aménagement de sentiers multifonctions et d'un accès à la rivière Mascouche, la revalorisation des bâtiments historiques et patrimoniaux et la construction d'un pavillon d'accueil sont également prévus dans les prochaines années afin que les Mascouchois et les citoyens de la grande région métropolitaine puissent profiter de ce milieu naturel.

.....
« Cette entente avec la Communauté métropolitaine de Montréal témoigne du fort potentiel de ce projet à l'échelle du Grand Montréal. Un projet porteur qui contribuera à faire de notre patrimoine et de nos espaces verts une formidable carte d'entrée pour Mascouche et un outil de développement touristique, culturel et économique important pour notre région. »

— Guillaume Tremblay, maire de Mascouche
.....

Mascouche autorisera la garde de poules en milieu urbain



Pour faire suite au succès du projet pilote mené à l'été 2018, la Ville de Mascouche ira de l'avant et autorisera la garde de poules en milieu urbain.

En effet, la Ville a adopté un premier projet de règlement 1103-55 modifiant le règlement de zonage afin d'encadrer l'aménagement de poulaillers urbains le 1^{er} avril dernier. Après la tenue d'une assemblée publique de consultation le 10 avril, le règlement a été adopté en séance du conseil municipal le 13 mai 2019. Sous toutes réserves, ce projet de règlement devrait entrer en vigueur avec l'approbation par la MRC Les Moulins le 12 juin prochain.

Avec cette modification réglementaire, il sera permis de posséder de 3 à 5 poules pondeuses par habitation. Les coqs et autres volatiles (ex. : canards, oies, dindes, faisans, cailles) demeurent interdits en zone urbaine.

Les citoyens qui souhaitent avoir des poules pondeuses devront suivre une formation obligatoire et obtenir un certificat d'autorisation pour la construction d'un poulailler urbain au coût de 40\$. Les poules doivent provenir d'une coopérative, d'une meunerie ou d'un couvoir certifié qui respecte les normes du ministère de l'Agriculture, Pêcheries et Alimentation du Québec (MAPAQ). Les citoyens devront aussi respecter des normes précises pour la garde des poules, la disposition du poulailler domestique et l'aménagement de l'enclos.

Les normes à respecter se retrouvent sur la page Poulailler urbain du site Web de la Ville.

Rappelons qu'à l'été 2018, une trentaine de participants ont expérimenté la garde de poules en milieu urbain dans le cadre d'un projet pilote mené en collaboration avec les inspecteurs de la Ville.

ville.mascouche.qc.ca/poulailler-urbain ■

Des partenaires de taille pour le nouveau complexe aquatique de Mascouche !

Le CAMI Inc. l'organisme en charge de la construction et de la gestion du futur complexe aquatique de Mascouche, a annoncé lors d'un événement tenu le 2 mai dernier, les partenaires qui plongeront eux aussi dans cette aventure. Le CAMI pourra compter sur le soutien de Desjardins, qui devient leur partenaire en titre, ainsi que celui de Trois Diamants Auto qui prêtera son nom au bassin récréatif. De plus, Aqua Techno et Myrtha seront également impliqués à titre de spécialistes aquatiques.

15 août : Date d'ouverture officielle

Les citoyens pourront donc profiter des installations du Complexe aquatique Desjardins dès la fin de la période estivale ! En effet, Benoît Ricard, membre du conseil d'administration du Centre aquatique de Mascouche (CAMI), a profité de la visite du chantier pour annoncer le 15 août prochain comme date officielle d'ouverture du Complexe. Une journée portes ouvertes sera organisée afin de permettre à la population de Mascouche de visiter les installations en primeur.

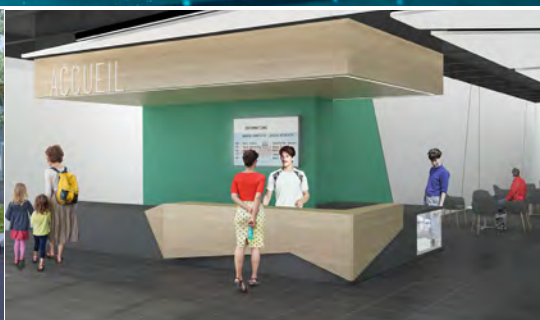
Il est à noter que les cartes annuelles d'accès aux bains libres exclusives aux résidents de Mascouche seront mises en vente à la fin du mois de mai, et ce, sur le site Web du complexe aquatique ou par téléphone (450 588-4888, poste 205).

Pour connaître tous les détails et être à l'affût des exclusivités réservées aux Mascouchois, visitez le complexeaquatiquedesjardins.com.

Voici un aperçu de l'avancement des travaux :



Complexe aquatique Desjardins



Le Complexe aquatique ouvre bientôt ses portes!

À SURVEILLER
Exclusivités pour les
résidents de Mascouche

- Achetez dès maintenant vos cartes annuelles d'accès illimité aux bains libres
- Prévente des cours à la mi-juin

Tous les détails à complexeaquatiquedesjardins.com



ComplexeaquatiqueDesjardins

GRANDS PARTENAIRES



Informations utiles pour la saison estivale



2^e VERSEMENT PAIEMENT DE TAXES MUNICIPALES

Nous vous rappelons que vous avez **jusqu'au 30 mai** pour acquitter le deuxième paiement de votre compte de taxes municipales. Les autres échéances de paiement pour 2019 sont le 29 août et le 31 octobre.

ville.mascouche.qc.ca/taxes

RECYCLER LE CÈDRE? C'EST FACILE ET GRATUIT!

Vous prévoyez tailler vos cèdres? En collaboration avec l'entreprise Arbressence, un service de récupération des retailles et de petites branches de cèdres est offert à Mascouche.

Une fois la taille de vos cèdres effectuée, mettez les retailles et petites branches en tas, accessibles à une remorque, ou en sac sur le côté de la maison. Aucune quantité minimale requise.

Visitez arbressence.ca ou composez le 450 434-7512 pour effectuer une demande de collecte. Le service est offert de mai à octobre.

arbressence.ca



VÉHICULES STATIONNÉS SUR AIRE PAVÉE

En cette période estivale, nous vous rappelons qu'il est interdit de stationner un véhicule à l'extérieur d'une aire pavée. Les surfaces gazonnées ne peuvent donc pas servir à garer un véhicule.





POUR UNE PISCINE SÉCURITAIRE

Votre piscine doit être entourée d'une enceinte de manière à en protéger l'accès.

Cette enceinte doit :

- empêcher le passage d'un objet sphérique de 10 cm de diamètre (à travers et sous l'enceinte);
- être d'une hauteur d'au moins 1,2 m;
- être dépourvue de tout élément qui pourrait en faciliter l'escalade.

Toute porte aménagée dans une enceinte doit être munie d'un dispositif de sécurité passif installé du côté intérieur de l'enceinte, dans la partie supérieure de la porte et permettant à cette dernière de se refermer et de se verrouiller automatiquement.

Un permis est requis pour toute construction donnant ou empêchant l'accès à votre piscine. N'hésitez pas à consulter un inspecteur qui pourra vous guider au besoin.

ville.mascouche.qc.ca/permis
permis@ville.mascouche.qc.ca



BACS ROULANTS : UTILISATION ET POSITIONNEMENT

Afin que la période estivale soit des plus agréables, voici quelques rappels pour éviter à vos voisins – et à vous ! – des désagréments liés aux bacs roulants.

- Toutes les matières résiduelles doivent être déposées dans des bacs roulants fournis par la Ville ou dans des conteneurs semi-enfouis. Les sacs et autres déchets déposés au sol à côté de votre bac NE seront PAS cueillis, sauf sur avis contraire.
- Vous pouvez sortir votre bac noir à compter de 18 h la veille de la collecte.
- Afin de faciliter le nettoyage des rues, le bac doit être placé SUR votre terrain, en bordure de rue.
- Le bac doit être retiré de l'emprise municipale avant 7 h, le lendemain de la collecte. Il doit être entreposé en cour arrière ou latérale (sur le côté de la résidence) les jours où il n'y a pas de collecte.

MÉNAGE DU PRINTEMPS? DÉMÉNAGEMENT?

PENSEZ À LA DÉCHETTERIE, C'EST GRATUIT!



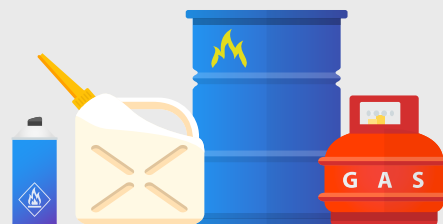
MATIÈRES ACCEPTÉES

- Appareils domestiques contenant des halocarbures (climatiseurs, congélateurs, réfrigérateurs, déshumidificateurs, refroidisseurs)
- Encombrants
- Matières recyclables (plastique, papier, carton, métal)
- Pneus (déjantés et propres)
- Résidus de construction, rénovation et démolition
- Résidus verts (bois branches, gazon, sapins de Noël)
- Terre et tourbe non contaminée



MATIÈRES REFUSÉES

- Boues d'installation septique
- BPC ou déchets contenant des BPC
- Déchets biomédicaux et radioactifs
- Matières explosives
- Résidus domestiques dangereux (RDD)
- Sable et terre contaminés



Lundi au vendredi : 10 h à 20 h | Samedi : 8 h à 17 h
Fermé le dimanche et les jours fériés

COMPLEXE ENVIRO CONNEXIONS

3779, chemin des Quarante-Arpens, Terrebonne

ville.mascouche.qc.ca/collectes

Nouveau Déclarez vos travaux!



Afin d'accélérer le processus et parfois le début de certains travaux plus accessibles, le Service de l'aménagement du territoire a transformé certaines demandes de permis par un formulaire de déclaration de travaux!

Évidemment, même si un permis n'est pas nécessaire pour l'exécution des travaux ciblés par cette déclaration, il reste qu'il est de la responsabilité du citoyen que le projet respecte la réglementation en vigueur. Pour voir la liste complète des natures de travaux admissibles à la déclaration de travaux, visitez le ville.mascouche.qc.ca/declaration-travaux ■

Travaux pouvant faire l'objet d'un PIIA

Si la propriété est située dans un secteur où un plan d'implantation et d'intégration architecturale (PIIA) est applicable, le citoyen devra communiquer avec le Service de l'aménagement du territoire au préalable afin de valider si le projet doit être présenté au Comité consultatif d'urbanisme (CCU) et s'il doit faire l'objet d'un permis. ■

Le TM : Accompagner nos jeunes dans leur réalité

Encore cette, année, durant la période estivale, des travailleurs de milieu visiteront les parcs du territoire mascouchois afin d'entrer en contact avec les jeunes pour faire la promotion des saines habitudes de vie ainsi que la prévention des comportements à risque.

Tous les intervenants du projet *Travail de Milieu* profitent des moments partagés avec les jeunes pour les accompagner dans leur réalité d'adolescents et de jeunes adultes. Les intervenants ont le mandat d'informer et de provoquer des réflexions sur des sujets qui touchent les jeunes comme les relations amoureuses, l'amitié, le travail, l'école et la famille. La prévention des comportements à risque habituellement liés à la consommation, la sexualité et la criminalité est au cœur du travail d'intervention. ■



Le projet de Travail de Milieu est un projet réalisé grâce à la Maison des jeunes La Barack et à la Ville de Mascouche.



MASCOUCHE FAIT SA PART



Communauté métropolitaine
de Montréal



75 % des commerçants mascouchois font leur part

Le 22 avril 2018, Jour de la Terre, la Ville de Mascouche adoptait son règlement qui interdisait l'utilisation de sacs d'emplettes de plastique à usage unique sur son territoire. Les commerces de Mascouche avaient une année pour se conformer à la nouvelle réglementation.

Le 22 avril 2019 marquait donc l'anniversaire de cette campagne. Sur notre territoire, près de 75 % des commerçants se sont conformés à la nouvelle réglementation. Félicitations!

Notre brigade environnementale redoublera d'efforts cette année afin que la totalité des commerçants emboîtent le pas.

Faites votre part vous aussi, n'oubliez pas vos sacs réutilisables et exigez de la part des commerçants des alternatives au sacs en plastique!

Rappelons que chaque année, entre 1,4 et 2,7 milliards de sacs d'emplettes, principalement en plastique sont distribués au Québec. De ce nombre, seulement 14 % des sacs sont récupérés. Ils se retrouvent souvent dans l'environnement où ils ont un impact nocif sur les écosystèmes terrestres et marins. Sans compter qu'ils peuvent mettre jusqu'à 1 000 ans pour se décomposer!

ville.mascouche.qc.ca/jefaismapart ■

Le bannissement des sacs de plastique

397 commerces
rencontrés

292 commerces
déjà conformes
à la nouvelle
politique

Alternatives proposées aux commerçants



Sacs
de papiers



Sacs
réutilisables



Ne plus offrir
de sacs
en magasin



Mascouche en mode zéro déchet

Lors de la séance du 25 février dernier, le conseil municipal s'est engagé à ce que la Ville de Mascouche adhère au mouvement pour une ville zéro déchet!

Ainsi, le comité consultatif en environnement et développement durable sera mandaté pour définir, conjointement avec l'administration municipale et le conseil, les cibles à atteindre et les actions à entreprendre en matière de réduction de déchets, tant au niveau de l'administration, des citoyens, des commerces, industries et institutions de la Ville de Mascouche.



C'est dans cette foulée que la Ville de Mascouche a lancé un défi Zéro déchet à une famille mascouchoise. Celle-ci devait faire l'essai de ce mode de vie durant un mois, soit du 22 mars au 22 avril.

C'est la généreuse et dévouée famille De Champlain qui a été sélectionnée parmi près de 25 candidatures soumises.

Découvrez ou redécouvrez leur défi sur le blogue.

ville.mascouche.qc.ca/blogue ■



Un autre succès pour le Rendez-vous nature

Afin de sensibiliser un maximum de citoyen à notre surproduction de déchets, c'est également dans la foulée de ce mouvement que s'est tenu le 4^e Rendez-vous nature, le 5 mai dernier.

Ce fut une journée extraordinairement ensoleillée à laquelle près de 2 500 citoyens ont pris part et ont pu se procurer petits arbres, plantes potagères, fleurs et compost. Près de 350 propriétaires sont également venu se procurer des arbres, leur permettant de remplacer ceux abattus dû aux ravages causés par l'agrile du frêne.

De plus, les marchés horticole et écolo étaient bondés de visiteurs désireux d'en apprendre plus sur la réduction de leur empreinte écologique et qui ont pu découvrir de nombreux commerçants oeuvrant aussi dans ce sens.

À midi, un panel, animé par Guillaume Tremblay, maire de Mascouche, a fait la lumière sur la thématique « Famille zéro déchet ». La famille De Champlain, Mélissa de La Fontaine – conférencière ainsi que Cindy Trottier – gestionnaire du Circuit Zéro Déchet ont partagé leurs vastes connaissances du mode de vie zéro déchet pour le plus grand bonheur du public présent.

Bac Lebrun de retour cet été...

Quelques trucs et astuces pour garder le sourire!



Le retour de l'été est aussi synonyme du retour de la collecte des matières organiques à chaque semaine! Tous les mercredis, votre bac brun sera ramassé s'il est bien mis en bordure de votre terrain.

Depuis un an, les citoyens ont créé leurs habitudes et développé des astuces afin de mieux composter. C'est pourquoi la Ville de Mascouche lancera un concours afin d'inciter les gens à partager leurs trucs pour, éviter les odeurs, garder leur bac propre, et bien plus encore! Un prix d'une valeur de 200 \$ sera remis à la personne gagnante.

Habitudes à conserver, trucs à adopter

Pour certains citoyens, le compost, c'est acquis:

- nourriture et tous les restes de tables ✓
- résidus de jardin ✓
- papier ou carton gras ou souillé ✓
- sacs ou papillote en papier et/ou bac roulant tapissé de carton ✓

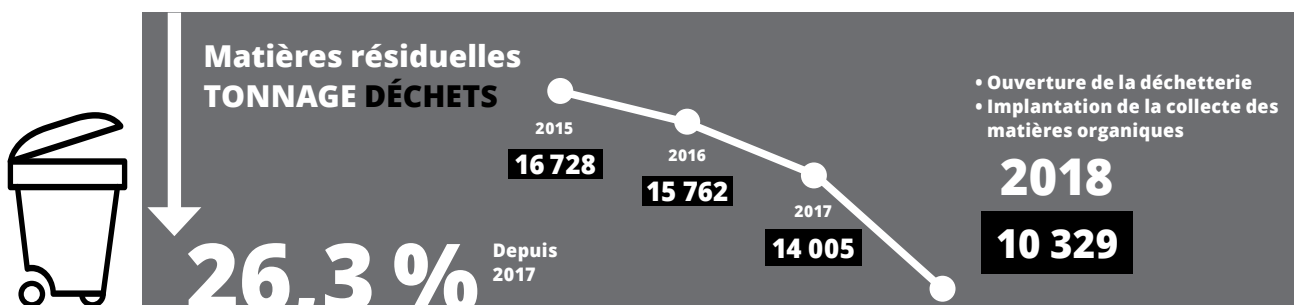
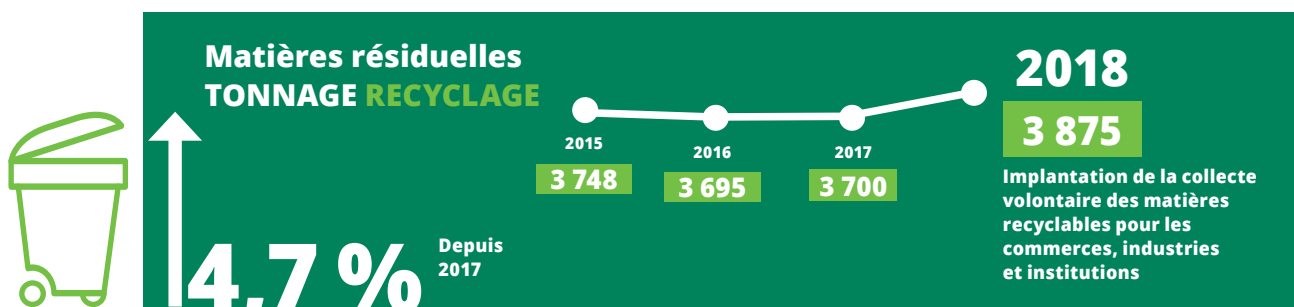
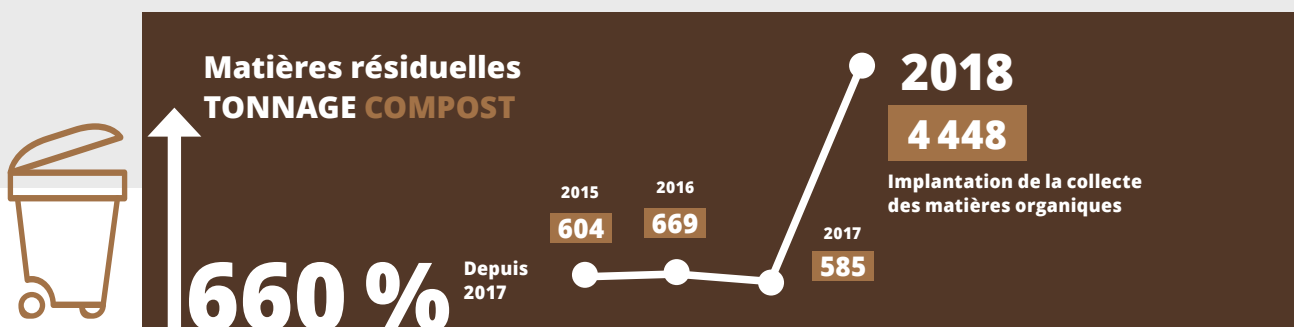
D'autres pourraient bénéficier des trucs et astuces de leurs voisins ou concitoyens afin de bonifier leur tri ou encore d'éviter certains désagréments.

Bicarbonate de soude, création de papillotes, nettoyage fréquent: consultez les trucs et astuces de Florence et participez au concours au ville.mascouche.qc.ca/concours-bac-lebrun ■

Gestion des matières résiduelles: Mascouche performante!

L'an dernier, dans l'optique de réduire la quantité de déchets envoyés à l'enfouissement, la Ville de Mascouche a amélioré ses services de collectes des matières résiduelles.

- L'implantation de la collecte des matières organiques, qui a débuté le 25 avril 2018, a permis une réduction importante de la quantité de déchets enfouis.
- L'ouverture de la déchetterie du Complexe EnviroConnexions en 2018 a permis de valoriser 673 tonnes de résidus de construction, de rénovation et de démolition.
- La popularité des collectes des résidus domestiques dangereux (RDD) a doublé depuis 2015, atteignant 1 597 citoyens en 2018!



Nul doute qu'avec les bonnes habitudes acquises et les efforts des citoyens, le taux de valorisation nous surprendra en 2019!

Bravo!

BIEN PLANTER SON ARBRE



QUELQUES RAPPELS UTILES ET NOUVELLE RÉGLEMENTATION MUNICIPALE

AVANT TOUT

Avant de choisir un arbre et l'endroit où il sera planté, il faut prendre en compte l'espace disponible à sa croissance aérienne et souterraine, la qualité du sol, la présence de sels de déglacement et de vents forts.

NOUVELLE RÉGLEMENTATION MUNICIPALE

Pour respecter la réglementation municipale, il faut planter l'arbre à une distance supérieure à :

- 3 mètres d'une borne-fontaine;
- 2 mètres d'une entrée de service;
- 4 mètres d'un lampadaire de propriété publique;
- 5 mètres d'un panneau d'arrêt.

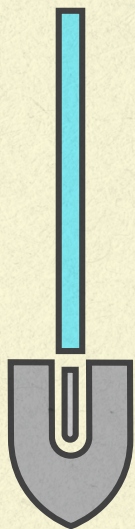
Aussi, la plantation d'un arbre dans l'emprise publique ou sur la ligne de propriété nécessite une autorisation préalable.

Faites votre demande auprès du Service de l'environnement et du développement durable : environnement@ville.mascouche.qc.ca

QUAND PLANTER ?

Les arbres cultivés en pot peuvent être plantés tout au long de la saison. Cela dit, le printemps ou encore l'automne sont préférables afin d'éviter les stress liés à la saison estivale.

La veille des travaux de plantation, arrosez copieusement l'arbre en pot ainsi que la zone où vous prévoyez l'installer. N'oubliez pas d'obtenir un permis d'arrosage temporaire en ligne : ville.mascouche.qc.ca/arrosage.




LES ARBRES CONTRIBUENT À SOUTENIR NOTRE SANTÉ,
À AMÉLIORER NOTRE QUALITÉ DE VIE ET À AUGMENTER
LA VALEUR DE NOS PROPRIÉTÉS. AVEC AUTANT
DE BIENFAITS, ON COMPREND L'IMPORTANCE
DE PLANTER DES ARBRES EN MILIEU URBAIN
ET DE BIEN LES ENTREtenir.



CALENDRIER DES COLLECTES

JUIN À AOÛT 2019

JUIN

| DIM | LUN | MAR | MER | JEU | VEN | SAM |
|-------|-----|-----|--|-----|--|-----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5  | 6 | 7  | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12  | 13 | 14  | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19  | 20 | 21  | 22 |
| 23/30 | 24 | 25 | 26  | 27 | 28  | 29 |

JUILLET

| DIM | LUN | MAR | MER | JEU | VEN | SAM |
|-----|-----|-----|--|-----|---|-----|
| | 1 | 2 | 3  | 4 | 5  | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10  | 11 | 12  | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17  | 18 | 19  | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24  | 25 | 26  | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31  | | | |

AOÛT

| DIM | LUN | MAR | MER | JEU | VEN | SAM |
|-----|-----|-----|--|-----|--|-----|
| | | | | 1 | 2  | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7  | 8 | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14  | 15 | 16  | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21  | 22 | 23  | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28  | 29 | 30  | 31 |

LÉGENDE



DÉCHETS



COMPOST



RECYCLAGE



GROS REBUTS



N'oubliez plus le jour des collectes!

Inscrivez-vous aux alertes > info.mascouche.qc.ca

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

■ MODALITÉS D'INSCRIPTION

Les modalités d'inscription varient d'une activité à l'autre et s'effectuent auprès des organismes.

■ TAXES

Certains organismes n'incluent pas les taxes dans les montants indiqués.

■ INFORMATION

Pour plus d'information au sujet des activités des organismes, vous pouvez les contacter en consultant le *Bottin des organismes* à la fin de la section *Bougez!*



Lieux des cours et des activités

■ ARÉNA DE MASCOUCHE

840, rue Brien
450 474-0303

■ BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE BERNARD-PATENAUDE

3015, avenue des Ancêtres
450 474-4159



■ CENTRE LA MAISON DES AMIS

1747, rue Garden

■ CENTRE SPORTIF RENÉ-LÉVESQUE

Service des activités sportives et parcs
2936, rue Dupras
450 474-4133, poste 2000

■ ÉCOLE AUX 4 VENTS

3000, avenue Bourque

■ ÉCOLE DE LA SEIGNEURIE

2460, rue Versailles

■ ÉCOLE DE LA SOURCE

1275, avenue de Châteaubriant

■ ÉCOLE DES HAUTS-BOIS

99, rue Napoléon

■ ÉCOLE DU COTEAU

2121, rue L'Alizé

■ ÉCOLE DU SOLEIL-LEVANT

3400, rue Champlain

■ ÉCOLE LA MENNAIS

2881, chemin Sainte-Marie

■ ÉCOLE LE PRÉLUDE

2995, avenue des Ancêtres

■ ÉCOLE LE RUCHER

855, rue des Érables

■ HÔTEL DE VILLE

3034, chemin Sainte-Marie
450 474-4133

■ MAISON DE LA CULTURE

2906, chemin Sainte-Marie
450 474-4133, poste 3000

■ PAVILLON DU GRAND-COTEAU

Service de la culture et vie communautaire
2510, boulevard de Mascouche
450 474-4133, poste 3000

■ PETIT PAVILLON

2600, boulevard de Mascouche



■ CHEZ-NOUS DU COMMUNAUTAIRE

2500, boulevard de Mascouche

■ PISCINE ARMAND-CORBEIL

795, rue John-F.-Kennedy, porte 8
Terrebonne

SOMMAIRE des activités

| | |
|--|----|
| ■ ACTIVITÉS MOTRICES ENFANTS | 25 |
| ■ ASTRONOMIE | 25 |
| ■ BASEBALL/ BALLE MOLLE | 26 |
| ■ CAMP DE JOUR | 26 |
| ■ CONFÉRENCE/ATELIER/ RENCONTRE | 27 |
| ■ CUISINE | 29 |
| ■ DANSE | 29 |
| ■ EXPOSITION | 29 |
| ■ GROSSESSE ET BÉBÉ | 29 |
| ■ GYMNASTIQUE ET TRAMPOLINE | 31 |
| ■ INFORMATIQUE | 32 |
| ■ MARCHE/COURSE | 32 |
| ■ MISE EN FORME | 33 |
| ■ MUSIQUE | 33 |
| ■ NATATION | 34 |
| ■ PATINAGE | 34 |
| ■ PATRIMOINE | 34 |
| ■ PICKLEBALL | 34 |
| ■ SERVICES D'AIDE À LA PERSONNE | 34 |
| ■ TENNIS | 35 |
| ■ VÉLO | 35 |
| ■ YOGA | 35 |

LÉGENDE DES PICTOGRAMMES

Activité pour personnes handicapées



Kéroul



Activités offertes par la Ville de Mascouche



ACTIVITÉS MOTRICES ENFANTS

■ CARREFOUR FAMILIAL DES MOULINS

Inscription:
inscription@carrefourfamilialdesmoullins.com
450 492-1257

■ Halte-garderie Croque bonheur

- La halte-garderie est l'endroit par excellence pour venir s'amuser! Pour les tout-petits de 18 mois à 5 ans, la halte-garderie vous propose des activités thématiques, des sorties, un programme éducatif et une magnifique opportunité pour socialiser.

Lieu: Carrefour Familial des Moullins, 427, rue Léveillé, Terrebonne

Clientèle: Enfants de 18 mois à 5 ans

Coût: 1 enfant : 12\$/jour
2 enfants : 20\$/jour

Horaire:

- Mardi : 8 h 30 à 15 h 45
- Mercredi : 8 h 30 à 15 h 45
- Jeudi : 8 h 30 à 15 h 45

■ Saveur d'été

- Les petits ont besoin de bouger et de s'amuser. Avec « Saveur d'été », vous aurez l'occasion de pratiquer une activité à l'extérieur avec vos enfants. Vous découvrirez des nouveaux jeux, bricolages, chansons, etc.

Clientèle: Enfants de 2 à 5 ans accompagnés d'un adulte

Coût: 70\$/famille (8 rencontres)

Horaire: 18 juin au 21 août

- Mardi : 9 h 15 à 11 h 15
- Mercredi : 9 h 15 à 11 h 15

■ Viens jouer avec bébé

- Si vous souhaitez faire une activité agréable avec votre poupon, joignez-vous au groupe « Viens jouer avec bébé ». Vous aurez l'occasion d'expérimenter des exercices avec bébé, des jeux de stimulation et des moments de massage abrégé. Une thématique différente vous est proposée à chaque semaine.

Clientèle: Parents avec bébés de 0-12 mois

Coût: 85\$ (8 rencontres)

Horaire: 18 juin au 20 août

- Mardi : 13 h à 14 h 30

■ Joujouthèque

- Emprunt de jeux pour les 0-6 ans. Participez au développement de votre enfant de façon économique et écologique!

Clientèle: Bébé, enfant de 0-6 ans avec parents

Coût: 10\$/année (20\$/organisme)

Horaire:

- Lundi au jeudi : 9 h à 15 h 30

ASTRONOMIE

■ CLUB ASTRONOMIE DES MOULINS INC.

Inscription: 514 962-0558
www.club-astronomie.org

Apportez des vêtements chauds! Nous avons un télescope sur place pour ceux qui n'ont pas d'instrument d'observation. N'oubliez pas de toujours vérifier la météo et de communiquer avec nous pour confirmer votre présence.

■ Soirée d'observation

- Venez découvrir l'un des plus beaux ciels à moins de 90 minutes de Montréal, lors de nos soirées d'observation.

Lieu: Notre-Dame-de-la-Merci

Niveau: Débutant, intermédiaire, avancé

Clientèle: Tous

Coût: 10\$

- Gratuit pour les membres et les moins de 18 ans

Horaire: 1^{er} juin au 28 septembre

- Vendredi et samedi : 15 h à 3 h

■ Party d'ouverture

- Venez faire la fête et de l'observation avec nous!

Lieu: Notre-Dame-de-la-Merci

Niveau: Débutant, intermédiaire, avancé

Clientèle: Tous

Coût: 5\$/repas pour les non-membres

Horaire: 8 juin - 15 h à 3 h



■ Grande fête de la Lune

- Observation, conférence et projection en direct de notre satellite naturel!

Lieu: Notre-Dame-de-la-Merci

Niveau: Débutant, intermédiaire, avancé

Clientèle: Tous

Coût: 5\$ / repas pour les non-membres

Horaire: 27 juillet - 15 h à 3 h

■ Les Perséides

- Venez observer avec nous l'un des plus beaux spectacles de l'été, une pluie de météorites très actives!

Lieu: Notre-Dame-de-la-Merci

Niveau: Débutant, intermédiaire, avancé

Clientèle: Tous

Coût: 5\$ / repas pour les non-membres

Horaire: 10 août: 15 h à 3 h

■ Party de fermeture

- Grand rassemblement d'observation avant le retour de l'hiver!

Lieu: Notre-Dame-de-la-Merci

Niveau: Débutant, intermédiaire, avancé

Clientèle: Tous

Coût: 5\$ / repas pour les non-membres

Horaire: 7 septembre: 15 h à 3 h

BASEBALL/ BALLE MOLLE

■ FADOQ – CERCLE D'OR DE MASCOUCHE

■ Balle-molle

Responsable: Jacques Thériault, 514 409-4077

Lieu: Parc Armand Nadeau, 352, chemin Pincourt (coin avenue Garden et chemin Pincourt)

Niveau: Débutant, intermédiaire, avancé

Clientèle: 50 ans et + membre du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche

Horaire: Début - 6 mai

- Lundi: 10 h à 12 h

■ LES TIGRES DE TERREBONNE-MASCOUCHE

■ Balle molle – Saison été 2019

Inscription:

Par téléphone: 450 961-2472

Organisme pour personnes handicapées intellectuellement. Le participant doit être suffisamment autonome. Une évaluation sera faite le premier soir. Le gant de balle molle est obligatoire.

Lieu: 1^{er} soir: Parc Vaillant, Terrebonne

Durant la saison, alternance entre le parc Vaillant et le parc Optimiste à Mascouche

Clientèle: 15 ans et plus présentant une déficience intellectuelle

Coût: 70\$ payable le premier soir / chèque à l'ordre des Tigres de Terrebonne-Mascouche

Horaire: 13 mai au 9 septembre

(congé durant les vacances de la construction)

- Lundi: 18 h 30 à 20 h

CAMP DE JOUR

■ PARENFANTS DE MASCOUCHE

Date limite d'inscription:

vendredi 7 juin, 16 h

450 474-6431

Carte de membre familiale obligatoire (10\$ / an)

■ Camp de jour *Les créatifs*

- Tu as entre 5 et 12 ans? Tu aimes la cuisine, le jardinage, le théâtre et l'impro ainsi que les activités sportives et créatives? Alors inscris-toi au camp de jour *Les créatifs*!!!

Lieu: Chez Parenfants, 2492, chemin Sainte-Marie

Clientèle: Enfants de 5 à 12 ans

Coût: 10\$ / jour pour le premier enfant, 5\$ / jour pour le deuxième enfant et gratuit pour le reste de la famille. Carte de membre familiale obligatoire (10\$ / an)

Horaire: 2 juillet au 2 août

- Lundi au vendredi: 8 h à 17 h

■ THÉÂTRE CÔTE À CÔTE

Inscription:

En ligne: theatrecoteacote.com ou 450 477-3075

■ Le grand manège artistique

- La fête foraine sera à son meilleur. Les participants seront accompagnés par une équipe de professeurs qui leur feront découvrir tous les aspects de la création d'un spectacle: conception, création du décor et écriture des pièces qui seront présentées le vendredi. Extra pour la semaine réservée aux 9 à 13 ans: un dodo au camp est offert le mercredi!

Lieu: Chez-Nous du Communautaire

Clientèle: Enfants de 6 à 13 ans

- selon les semaines

Coût:

- Semaine du 25 au 28 juin (4 jours): 225\$

- Semaines du 12 au 16 et du 19 au 23 août: 250\$

- Dodo au camp le 14 août (extra): 25\$

Horaire: Du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30

- 25 au 28 juin: 6 à 13 ans

- 12 au 16 août: 9 à 13 ans

- 19 au 23 août: 6 à 13 ans

■ CLUB DE GYMNASTIQUE VIAGYM

Inscription: www.viagym.org

■ Camp de jour spécialisé en gymnastique et trampoline

- Des entraîneurs spécialisés, dynamiques et compétents permettent aux enfants de développer les bases de la gymnastique et du trampoline en toute sécurité. De plus, les enfants auront la chance de s'amuser lors des multiples activités intérieures et extérieures (bricolage, jeux collectifs, pyramides, théâtre)

Lieu: Cégep de Terrebonne, 2505, boulevard des Entreprises, porte B-011, Terrebonne

Niveau: Débutant, intermédiaire, avancé

Clientèle: Enfant, adolescent. Mixte. 5-6 ans, 7-9 ans et 10 ans et plus.

Coût:

- Semaine complète: 167\$
- Rabais Famille: rabais de 25\$ pour le 2^e enfant; 50\$ pour le 3^e enfant et plus.
- Un service de garde est aussi disponible sur place. Frais de 5\$ par période de garde. Les périodes de garde sont le matin de 7 h à 9 h et en fin de journée de 16 h à 18 h.
- Autres frais: 32\$ pour l'affiliation obligatoire à Gymnastique Québec.
- Frais de transaction de 5%.

Horaire: 25 juin au 16 août

- Lundi au vendredi de 9 h à 16 h



CONFÉRENCE/ATELIER/RENCONTRE

■ A.B.C. DES MANOIRS

Inscription: 450 471-6928

Lieu: 568, rue Léon-Martel, Terrebonne

■ Ateliers de français de base - intermédiaire - avancé et mathématiques de base

Clientèle: 16 ans et plus

Coût: 15\$ / an

Horaire: Jusqu'au 18 juin

- Lundi: 9 h à 12 h ou 18 h à 21 h
- Mardi: 9 h à 12 h
- Mercredi: 9 h à 12 h
- Jeudi: 9 h à 12 h

■ ACTION POPULAIRE DES MOULINS

Information: 450 477-8985

ou info.actionpop@gmail.com

■ Café-rencontre... en mode estival

- Un café-rencontre où l'on peut discuter des sujets de l'heure, faire la connaissance de nouvelles personnes, développer des liens d'entraide et tisser des amitiés en partageant un repas à la bonne franquette. Chacun apporte son lunch.

Détails au www.facebook.com/ActionPop

Lieu: Variable

Clientèle: Adulte, aîné

Horaire:

- 11 juin: 10 h à 14 h
- 9 juillet: 10 h à 14 h
- 13 août: 10 h à 14 h
- 10 septembre: 10 h à 14 h

■ Entraide populaire des Moulins

- Faire partie d'un réseau citoyen d'entraide et d'échange de services, ça vous dit? Venez en apprendre plus au sujet de cette initiative moulinoise entièrement gratuite lors de l'une de nos prochaines rencontres d'information et d'inscription des nouveaux membres.

Détails au www.facebook.com/entraidepopulaire/

Lieu: Variable

Clientèle: À partir de 16 ans

Inscription en tant que famille ou membre individuel

Horaire:

- 12 juin: 19 h à 21 h
- 17 juillet: 13 h à 15 h 30
- 14 août: 13 h à 15 h 30



■ CARREFOUR FAMILIAL DES MOULINS

Inscription:

inscription@carrefourfamilialdesmoulins.com ou 450 492-1257

■ Groupe de soutien au deuil périnatal - Poussière d'étoile

- Un groupe de soutien pour les femmes et les hommes vivant un deuil périnatal. C'est un lieu où chaque parent peut partager son histoire et exprimer ce qu'il ressent sans crainte d'être jugé et en toute confidentialité.

Lieu: Carrefour Familial des Moulins, 427, rue Léveillé, Terrebonne

Clientèle: Adulte

Horaire: 2^e lundi de chaque mois - 18 h 45 à 20 h

■ Café causerie

- Vous avez envie de sortir de la maison et de discuter avec d'autres adultes? Vous êtes attendus tous les lundis matins au café-causerie! Dans une ambiance conviviale et décontractée, vous êtes invités à commencer la journée autour d'un bon café tout en discutant des enjeux qui vous préoccupent.

Clientèle: Futurs parents, nouveaux parents, avec ou sans enfant

Coût: 5\$ (carte de membre annuelle)

Horaire: Lundi - 9 h 30 à 11 h 30

■ Gardiens avertis

- Ce cours est offert en collaboration avec la Croix-Rouge canadienne et s'adresse aux jeunes de 11 à 15 ans qui désirent devenir de bons gardiens d'enfants.

Clientèle: Adolescent de 11 à 15 ans

Coût: 45\$, documentation incluse

Horaire: 12 juillet - 8 h à 16 h 30

■ CENTRE DE F.A.M. DES MOULINS

- Nous sommes un milieu de vie géré PAR, POUR et AVEC les femmes. Écoute, entraide, information, référence et mobilisation sont au cœur de notre mission. Nous offrons des services d'aide individuelle et de groupe ainsi que des activités éducatives qui favorisent notamment l'autonomie des femmes et l'atteinte d'une véritable égalité entre les sexes.

Inscription: 450 964-5827

Lieu: 502, rue Langlois, Terrebonne

■ Écoute, ateliers, références

- Discussions entre femmes dans des conditions de respect et d'ouverture. Lors de votre arrivée, vous serez accueillies par une travailleuse sociale qui reste disponible pour vous apporter écoute et support au besoin. Vous pouvez apporter votre lunch et dîner avec nous. Programmation disponible pour plus d'information sur les activités offertes. S'il vous est impossible de vous déplacer, vous pouvez communiquer avec nous via la ligne téléphonique.

Clientèle: Femme 18+

Horaire:

- Lundi: 9 h à 16 h
- Mardi: 13 h à 16 h
- Mercredi: 9 h à 16 h
- Jeudi: 9 h à 16 h

■ FADOQ - CERCLE D'OR DE MASCOUCHE

■ Café-Rencontre - été

- Brin de jasette entre membres FADOQ

Responsables:

Micheline Goneau: 450 477-1215
Raymonde Landry: 514 409-4077

Lieu: Centre Mini-Ouest,
840, chemin Pincourt

Clientèle: 50 ans et plus, membre du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche

Horaire: 26 juin au 28 août

Mercredi: 12 h à 17 h



■ LE JARDIN MOORE (FONDATION DYSON MOORE)

Inscription:

Réservation par téléphone au 450 474-0588 ou par courriel à jardinsmoore@gmail.com

Prévoyez des vêtements de pluie.

Les ateliers ont lieu même s'il pleut.

■ Végétalisez votre assiette

- Le Guide alimentaire canadien 2019 végétalise nos assiettes! Christine Gadonneix, nutritionniste, animera cette conférence et présentera des repères simples afin de bien équilibrer votre alimentation avec des astuces culinaires et quelques dégustations agrémentées de fleurs comestibles.

Lieu: Le Jardin Moore
1455, chemin Pincourt

Clientèle: Adolescent, adulte, aîné, handicapé

Coût:

- 5\$ membre / 10\$ non-membre
- Carte de membre annuelle: 10\$ / 5\$ pour les 12-17 ans

Horaire: 15 août: 19 h à 21 h

■ Ateliers de sculpture - L'ours en moi

- Dans le cadre de l'exposition *Sculptures au Jardin 2019*, des ateliers dirigés par des sculpteurs professionnels seront offerts gratuitement. Les jeunes seront initiés à cet art et participeront à une grande œuvre collective intitulée « L'OURS EN MOI ».

Lieu: Le Jardin Moore
1455, chemin Pincourt

Clientèle: Enfant, adolescent de 10 à 18 ans

Les parents sont invités à accompagner leurs enfants.

Coût: Gratuit

- Places limitées

Horaire: 7 juillet
9 h à 12 h ou 13 h à 15 h 30

■ PARENFANTS DE MASCOUCHE

Inscription: 450 474-6431

Carte de membre familiale obligatoire (10\$/an)

■ Vendredi causerie

- Merveilleuse occasion d'échanger et discuter sur divers sujets, de créer des liens et de nouvelles amitiés autour d'un petit déjeuner et d'un bon café. Lors de nos vendredis thématiques, nous aurons la visite d'intervenants et de formateurs dynamiques et chevronnés.

Lieu: Chez Parenfants
2492, chemin Sainte-Marie

Clientèle: Tous

Horaire: Vendredi - 9 h à 12 h



■ UNIATOX

Inscription: 450 968-0363

Lieu des activités à moins d'avis contraire: Uniatox, 185, chemin des Anglais

■ Cuisine communautaire - Cuisine de groupe pour mamans

- Venez cuisiner dans une ambiance agréable et conviviale afin de briser l'isolement. Soutien communautaire, accompagnement et référence au besoin. Halte-garderie disponible.

Clientèle: Adulte, femme enceinte ou maman (enfant 0 à 5 ans)

Horaire: Plusieurs plages horaires disponibles en semaine de jour et parfois même le soir!

■ Groupe pour adolescents « Prêt, pas prêt, j'm'embarque! »

- Groupe pour adolescents qui désirent s'occuper cet été et vivre une expérience de groupe positive (discussions, activités variées, sport, cuisine, invités spéciaux, sorties, etc.)

Clientèle: Adolescent (13-15 ans)

Durée: 6 semaines - 8 h / semaine

Horaire: 3 juillet au 14 août

- 11 h à 15 h

■ Ateliers de groupe en prévention de la rechute

- Groupe fermé offrant des rencontres thématiques et échanges.

Clientèle: Adultes ayant eu une consommation problématique d'alcool et/ou de drogue dans le passé

Horaire: En tout temps

■ Ateliers de groupe pour parents de préadolescents et d'adolescents

- Groupe fermé offrant des rencontres thématiques et échanges.

Clientèle: Parent de préadolescent (9-12 ans) et d'adolescent (13-17 ans)

Horaire: En tout temps

CUISINE

■ PARENFANTS DE MASCOUCHE

Inscription: 450 474-6431

Carte de membre familiale obligatoire (10\$/an)

■ Cuisines collectives autonomes

- Vous aimez cuisiner en groupe, créer des liens et de nouvelles amitiés? Inscrivez-vous à nos cuisines collectives autonomes! Les viandes vous seront fournies gratuitement et vous n'aurez pas à vous compliquer la vie les soirs de semaine car vos soupers seront prêts!

Lieu: Chez Parenfants
2492, chemin Sainte-Marie

Clientèle: Tous

Coût de base: 5\$

Horaire: En tout temps

DANSE

■ FADOQ - CERCLE D'OR DE MASCOUCHE

■ Soirée de danse en ligne

Information générale: 514 409-4077

Lieu: Pavillon du Grand-Coteau

Clientèle: 50 ans et plus, membre du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche

Coût: 5\$

Horaire: Mardi - 19 h à 21 h

EXPOSITION

■ LE JARDIN MOORE (FONDATION DYSON MOORE)

■ La résilience des arbres

- Comprendre les éléments de la nature et les transcender. À la rencontre de cette magnificence qu'est l'arbre, l'amoureux de la nature, le peintre Pierre Legrand, s'est vu fasciné et abasourdi devant cette incroyable volonté de résilience. Une exposition d'œuvres représentant des arbres dans toute leur splendeur.

Lieu: Le Jardin Moore
1455, chemin Pincourt

Coût:

- 7\$ - adulte
- 3\$ - 12-17 ans
- Gratuit - 11 ans et moins

Horaire: 19 juin au 29 septembre

- Du mercredi au dimanche: 10 h à 17 h

GROSSESSE ET BÉBÉ

■ CARREFOUR FAMILIAL DES MOULINS

Inscription:

inscription@carrefourfamilialdesmoullins.com
ou 450 492-1257

Lieu des activités à moins d'avis contraire:

Carrefour Familial des Moulins,
427, rue Léveillé, Terrebonne

■ Service de relevailles

- Les Relevailles est un service de soutien destiné aux familles. Il s'agit de visites d'une assistante périnatale formée qui écoute, encourage, informe, soutient et offre un répit aux familles.

Lieu: À domicile

Clientèle: Parents ayant un enfant de moins de 12 mois ou vivant une grossesse à risque.

Coût: à partir de 10\$/3 heures
*tarif selon le revenu familial

Horaire: En tout temps

■ Yoga du sommeil (prénatal et postnatal)

- Une heure de Yoga Nidra se compare à 4 heures de sommeil. Yoga Nidra est une technique de profonde relaxation qui nous transporte dans un état de transe. Par une suggestion guidée, l'attention sera sollicitée tout au long de la séance car dirigée dans différents endroits du corps et au niveau de notre ressenti et de nos perceptions.

Clientèle: Futurs et nouveaux parents (adultes seulement)

Coût: 65\$ pour 6 rencontres

Horaire: 4 juillet au 8 août

Jeudi: 14 h 30 à 15 h 30

■ Méditation prénatale

- La méditation prénatale favorisera une relation d'âme intime entre vous et votre bébé. Une rencontre de cœur à cœur où vous pourrez apprendre à calmer l'esprit, gérer le stress, réguler les émotions, pratiquer le lâcher-prise et établir une pratique qui vous servira pour l'accouchement et en période post-natale afin de diminuer le risque de post-partum.

Clientèle: Femme enceinte

Coût: 65\$ pour 6 rencontres

Horaire: 3 juillet au 7 août

- Mercredi: 19 h 30 à 20 h 30

■ Rencontres prénatales

- Les rencontres prénatales de groupe vous permettront de trouver des réponses à vos questions concernant la grossesse, l'accouchement et les premiers moments avec votre nouveau-né. Vous découvrirez une foule d'information sur les étapes de la grossesse, les exercices qui favorisent l'accouchement, la nutrition et les soins à apporter au bébé.

Clientèle: Futurs parents

Coût: 80\$ pour 5 rencontres

Horaire: En tout temps - 19 h à 21 h 30

■ Yoga prénatal

- Le yoga est une excellente façon de se préparer à l'accouchement. Les postures sont adaptées à la grossesse et améliorent, en douceur, votre tonus musculaire, votre souplesse, votre énergie et renforce vos muscles pelviens.

Clientèle: Femme enceinte

Coût: 65\$ pour 6 rencontres

Horaire: 4 juillet au 8 août

- Jeudi: 12 h 30 à 14 h

■ Portage pour débutants

- L'atelier vise à peaufiner les connaissances à propos du portage physiologique, à pousser plus loin les notions relatives aux règles de sécurité et à bien utiliser son porte-bébé (« ring sling », préformé ou « meh dai ») pour un maximum de confort pour le bébé et le porteur.

Clientèle: Futurs et nouveaux parents

Coût: 35\$

Horaire: 18 juillet - 9 h à 11 h 45



■ CENTRE RE-NAISSANCE

Inscription:

www.re-naissance.ca

Date de début à déterminer au moment de l'inscription pour les cours prénataux.

Sac cadeau à l'inscription.

Horaires sujets à changement; vérifiez auprès du Centre Re-Naissance

Lieu: Centre Re-Naissance, 2954, chemin Sainte-Marie, local 4

■ Cours prénataux en petits groupes

- L'approche physiologique à la douleur, les postures et étirements favorisant la détente, le déroulement en milieu hospitalier et les alternatives possibles, l'heure du boire, la routine du nouveau-né, le sommeil, etc. Rencontres en groupe de 7-10 couples.

Clientèle: Futurs parents (plus de 25 semaines de grossesse au moment de débiter les cours)

Coût: 125\$ taxes incluses pour 3 rencontres de 2 h 30

Inclus: cartable du participant, rencontre postnatale après l'arrivée de bébé, visite de l'unité des naissances et d'une marraine d'allaitement. Chèque-cadeau remis, applicable en postnatal.

Horaire: Mercredi - 19 h à 21 h 30



■ Cours prénataux en accéléré - 1 journée

- Cours destinés aux futurs parents qui préfèrent une préparation prénatale plus accélérée, fait en une journée, pour se préparer à l'accouchement et à l'arrivée de bébé. L'approche physiologique à la douleur, les postures et étirements favorisant la détente, le déroulement en milieu hospitalier et les alternatives possibles, l'heure du boire, la routine du nouveau-né, le sommeil, etc. Rencontre de 3-6 couples. Inscrivez-vous tôt en début de grossesse!

Clientèle: Futurs parents (plus de 30 semaines de grossesse au moment de débiter les cours)

Coût: 160\$ taxes incluses pour 6 heures de cours avec pause pour dîner

Inclus: cartable du participant, rencontre postnatale après l'arrivée de bébé, visite de l'unité des naissances et d'une marraine d'allaitement. Chèque-cadeau remis, applicable en postnatal.

Horaire: Samedi - 9 h à 16 h

■ Yoga prénatal

- Pour bien se préparer à accueillir bébé: postures et respirations adaptées à la grossesse. Professeur certifié par le CTY. Tapis et matériel de yoga fournis.

Niveau: Débutant, intermédiaire

Clientèle: Femme enceinte de 12 semaines et plus

Coût: 120\$ taxes incluses pour 8 cours de 75 minutes

Possibilité de s'inscrire en cours de session selon la date d'accouchement; le tarif est alors calculé au prorata. Rencontre postnatale gratuite une fois bébé arrivé.

Horaire:

- Lundi: 18 h à 19 h 15 (début 27 mai)
- Mardi: 13 h à 14 h 30 (début 28 mai)



■ Bedon en forme!

- Cours de mise en forme adapté à la femme enceinte vous permettant de vivre une grossesse en pleine forme! Aérobie et musculation sur musique rythmée, entraînement en salle.

Niveau: Débutant, intermédiaire

Clientèle: Femme enceinte de 15 semaines et plus

Coût: 145\$ taxes incluses pour 12 cours de 60 minutes

Possibilité de s'inscrire en cours de session selon la date prévue d'accouchement; le tarif est alors calculé au prorata.

Horaire:

- Mardi: 11 h à 12 h
- Jeudi: 11 h à 12 h

■ M.B.B. Maman Bébé Bouge!

- Entraînement postnatal pour la nouvelle maman et son bébé! Cours de 60 minutes d'aérobie et de musculation avec bébé (porte-bébé requis) pour la portion cardio du cours

Niveau: Débutant, intermédiaire

Clientèle: Femme ayant accouché depuis 6 à 8 semaines

Coût: 145\$ taxes incluses pour 12 rencontres de 60 minutes

Possibilité de s'inscrire en cours de session; le tarif est alors calculé au prorata

Horaire:

- Mardi: 11 h à 12 h
- Jeudi: 11 h à 12 h

■ **À table mon bébé - Introduction des aliments complémentaires / DME**

- Ateliers mensuels animés par une diététiste-nutritionniste membre de l'OPDQ, formée en pédiatrie. Pesée et mesure du bébé, dégustation d'aliments sur place, accompagnement du parent sur les bonnes façons d'introduire les aliments complémentaires via les méthodes traditionnelles et DME, discussions sur les nouveautés et recommandations à jour. Plénière et suivi en groupe sur les questionnements des participants.

Clientèle: Parent et bébé 4-8 mois, qui débutent l'alimentation complémentaire ou qui l'ont déjà débuté

Coût: 85\$ taxes incluses pour 5 rencontres de 90 minutes

Documentation incluse. Accès à un forum de discussion virtuel fermé supervisé par la nutritionniste.

Horaire: Mercredi: 13 h à 14 h 30

■ **Tendres moments (massage pour bébé)**

- Atelier de massage pour bébé animé par une massothérapeute diplômée. Techniques de massage pour reconforter et soulager bébé tout en s'amusant avec lui.

Clientèle: Parent et bébé (0-12 mois)

Coût: 50\$ taxes incluses pour 3 rencontres de 60 minutes

Bouteille d'huile à massage fournie

Horaire: Lundi: 13 h à 14 h

■ **RCR niveau A**

- Grâce aux cours de réanimation cardiorespiratoire (RCR), les participants acquièrent les compétences nécessaires afin d'être en mesure de reconnaître les urgences cardiovasculaires et les obstructions chez les adultes, les enfants et les bébés et de réagir dans ces situations.

Clientèle: Adulte

Coût: 60\$ par personne / 100\$ par couple taxes incluses

Inclus: Guide de RCR/DEA et certificat. Tous les cours comportent une formation sur l'utilisation du défibrillateur externe automatisé (DEA). - Accréditation de la FMCQ - 2 ans.

Horaire:

- 27 juin: 18 h à 21 h
- 22 août: 18 h à 21 h

GYMNASTIQUE ET TRAMPOLINE

■ **CLUB DE GYMNASTIQUE VIAGYM**

Inscription: www.viagym.org

Renseignements généraux: developpement@viagym.org

Voir nos offres de cours détaillés sur notre site web.

INSCRIPTION EN LIGNE:

À la session ou à la carte à compter du 23 mai, 19 h. (Paiement complet accepté par carte de crédit)

INSCRIPTION EN PERSONNE:

Le 6 juin de 18 h 30 à 20 h, à la Cité du Sport, 2495, boulevard des Entreprises, Terrebonne

(Paiement complet accepté par carte de crédit ou argent seulement)

Autres frais:

- Affiliation obligatoire à Gymnastique Québec: 32\$ (valide du 1^{er} septembre 2018 au 31 août 2019).
- Frais de transaction de 5% applicables lors des inscriptions
- Résident hors MRC des Moulins: 40\$ supplémentaires

■ **Gymnastique parent-enfant**

- Dans un cadre ludique, adapté et sécurisé, notre programme permet à votre enfant de grandir et de s'épanouir sur le plan moteur, affectif et cognitif dans divers parcours et activités gymniques. Les parents accompagnateurs sont appelés à aider leur enfant.

Lieu: Cité du sport
2495, boulevard des Entreprises,
Terrebonne

Clientèle: Bébé, enfant (16 mois à 3 ans)

Coût: 60\$ - 1 h / semaine pour 5 semaines
13\$ - 1 heure à la carte + autres frais

Horaire: Les samedis 29 juin, 13 et 27 juillet,
10 et 24 août

- 9 h à 10 h ou 10 h 10 à 11 h 10



■ **Gymnastique 3-4 ans mixte**

- À l'aide de jeu et de parcours gymniques, le programme pour les 3-4 ans invite les enfants à développer leur grande motricité, leur motricité fine, leur autonomie ainsi que les sensations corporelles par l'expression et le développement de l'imagination.

Lieu: Cité du sport
2495, boulevard des Entreprises,
Terrebonne

Niveau: Débutant, intermédiaire

Clientèle: Enfant 3-4 ans

Coût:

- Vendredi: 109\$ - 1 h / semaine pour 9 semaines
- Samedi: 60\$ - 1 h / semaine pour 5 semaines
- 13\$ - 1 heure à la carte + autres frais

Horaire:

- Vendredi: 16 h 30 à 17 h 30, du 28 juin au 23 août
- Samedi: 11 h 15 à 12 h 15, les 29 juin, 13 et 27 juillet, 10 et 24 août.

■ **Gymnastique 5 ans mixte**

- Le programme vise le développement de la motricité globale par des parcours gymniques et des ateliers éducatifs dirigés par l'entraîneur sur l'ensemble des engins gymniques: le saut, les barres, la poutre, le sol et à l'occasion sur le trampoline.

Lieu: Cité du sport
2495, boulevard des Entreprises,
Terrebonne

Niveau: Débutant, intermédiaire

Clientèle: Enfant 5 ans

Coût:

- 136\$ - 1 h 30 / semaine pour 9 semaines
- 17\$ - 1 h 30 à la carte + autres frais

Horaire: 27 juin au 22 août

- Jeudi: 18 h 30 à 20 h

■ **Gymnastique filles**

- Cours de gymnastique et ateliers éducatifs au saut, aux barres, à la poutre, au sol.

Lieu: Cité du sport,
2495, boulevard des Entreprises,
Terrebonne

Niveau: Débutant, intermédiaire, avancé

Clientèle: Filles 6-8 ans, 9 ans et plus,
12 ans et plus

Coût:

- 149\$ - 2 h / semaine pour 9 semaines
- 18\$ - 2 h à la carte + autres frais

Horaire: 26 juin au 23 août

- Mercredi: 18 h 30 à 20 h 30
- Jeudi: 18 h 30 à 20 h 30
- Vendredi: 18 h à 20 h



■ Trampoline mixte

- Cours de trampoline et double-mini trampoline avec ateliers éducatifs au sol. Les enfants sont placés dans des groupes selon leur âge et leur niveau.

Lieu: Cité du sport

2495, boulevard des Entreprises, Terrebonne

Niveau: Débutant, intermédiaire, avancé

Clientèle: Enfant, adolescent
Groupes mixtes 6-8 ans et 9 ans et plus

Coût:

- 149\$ - 2 h / semaine pour 9 semaines
- 18\$ - 2 h à la carte + autres frais

Horaire: 26 juin au 23 août

- Mercredi: 18 h 30 à 20 h 30
- Vendredi: 18 h à 20 h

■ Gym et trampoline libre

- Pratique libre de la gymnastique et du trampoline, supervisée par un entraîneur.

Lieu: Cité du sport

2495, boulevard des Entreprises, Terrebonne

Niveau: Débutant, intermédiaire, avancé

Clientèle: Groupes mixtes.
Adulte et adolescent de 14 ans et plus

Coût: 15\$ / séance

- Rabais de 5\$ pour les membres affiliés Viagym.

Horaire: 28 juin au 30 août

- Vendredi: 20 h 30 à 22 h

■ Samedis Viagym

- Une équipe d'entraîneurs certifiés divertira et amusera petits et grands à même les installations du centre Viagym avec des thèmes différents chaque semaine.

Lieu: Cité du sport

2495, boulevard des Entreprises, Terrebonne

Niveau: Débutant, intermédiaire, avancé

Clientèle: Enfant, adolescent -
Groupes mixtes 5 à 14 ans

Coût: 25\$ / séance

- Rabais de 5\$ pour les membres affiliés Viagym

Horaire: Les samedis 29 juin,

13 et 27 juillet, 10 et 24 août

- 16 h 30 à 19 h 30

■ Fête d'enfant

- Pour un événement spécial ou un anniversaire, Viagym offre la possibilité aux enfants ou aux adolescents, accompagnés d'un entraîneur certifié, de venir profiter de nos magnifiques installations. Forfait 2 h 30 de plaisir pour 8 enfants accompagnés d'un entraîneur certifié, avec salle pour un goûter (non fourni).

Lieu: Cité du sport,

2495, boulevard des Entreprises, Terrebonne

Niveau: Débutant, intermédiaire, avancé

Clientèle: Enfant, adolescent, 5 ans et plus

Coût: 189\$

Horaire: Les samedis 29 juin,

13 et 27 juillet, 10 et 24 août

- 13 h à 15 h 30

■ Camp de jour spécialisé en gymnastique et trampoline

- Des entraîneurs spécialisés, dynamiques et compétents permettent aux enfants de développer les bases de la gymnastique et du trampoline en toute sécurité. De plus, les enfants auront la chance de s'amuser lors des multiples activités intérieures et extérieures (bricolage, jeux collectifs, pyramides, théâtre)

Lieu: Cégep de Terrebonne,

2505, boulevard des Entreprises, porte B-011, Terrebonne

Niveau: Débutant, intermédiaire, avancé

Clientèle: Enfant, adolescent. Mixte
5-6 ans, 7-9 ans et 10 ans et plus

Coût:

- Semaine complète: 167\$
- Rabais Famille: rabais de 25\$ pour le 2^e enfant; 50\$ pour le 3^e enfant et plus
- Un service de garde est aussi disponible sur place. Frais de 5\$ par période de garde. Les périodes de garde sont le matin de 7 h à 9 h et en fin de journée de 16 h à 18 h
- Autres frais: 32\$ pour l'affiliation obligatoire à Gymnastique Québec
- Frais de transaction de 5%

Horaire: 25 juin au 16 août

- Lundi au vendredi: 9 h à 16 h

INFORMATIQUE

■ A.B.C. DES MANOIRS

Inscription: 450 471-6928

Lieu: 568, rue Léon-Martel, Terrebonne

■ Ateliers en informatique

- Windows 10, Tablette (Android, Apple, Samsung)
- Logiciels sur ordinateur: Word, Excel, Internet, Facebook, anti-virus

MARCHE/COURSE

■ COMITÉ ÉMILIE-MONDOR

Inscription:

www.classiqueemiliemondor.com

■ Course de Trail

Entraîneur: Benoît Beaupré

Renseignements: bencdr125@gmail.com

Facebook: Cliniques conseils offertes par le comité Émilie Mondor

Lieu: Parc du Grand-Coteau

Niveau: Débutant, intermédiaire, avancé

Clientèle: Adolescent, adulte, aîné

Horaire: Les mardis et mercredis en début de soirée

■ Course en sentier et sur route

- Entraînement par intervalles

Entraîneur: Michel Pelletier

Renseignements:

lesmolletsfringants@gmail.com

Facebook: Les mollets fringants

Lieu: Parc du Grand-Coteau (petit pavillon)

Niveau: Débutant, intermédiaire, avancé

Clientèle: Adolescent, adulte, aîné

Horaire: Les lundis et mercredis de 18 h à 19 h 15

Sorties de groupe: les samedis de 8 h 15 à 9 h 15 (sur invitation Facebook)

■ FADOQ - CERCLE D'OR DE MASCOUCHE

■ Marche

Responsable du jeudi: George Perreault

Responsable du lundi et samedi:

Rocco Crisci

Lieu: Départ du Pavillon du Grand-Coteau

Clientèle: 50 ans et plus, membre du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche

Horaire:

- Lundi: 10 h à 11 h
- Jeudi: 10 h à 11 h
- Samedi: 10 h à 11 h



MISE EN FORME

■ CARDIO PLEIN AIR

Inscription: www.cardiopleinair.ca

Informations: 438 396-2610

Entraînement semi-privé en petits groupes, approche personnalisée. Nos horaires et essais gratuits sont disponibles en ligne au www.cardiopleinair.ca

■ Cardio Jogging

- Entraînement progressif chaque semaine avec intervalles pour assurer une progression constante et motivante, sous l'œil avisé d'un entraîneur certifié qui corrige et conseille chaque participant.

Lieu: Parc du Grand-Coteau

Niveau: Débutant, intermédiaire

Différents niveaux offerts:

Initiation, intermédiaire et avancé

Clientèle: Adolescent, adulte

Coût:

- Abonnement régulier:
7,40 \$ / séance x 20: 175,91 \$ taxes incluses
- Abonnement VIP:
entraînements à volonté: 221,33 \$ taxes incluses

Horaire: 1^{er} juillet au 8 septembre

■ Cardio Musculation

- Composé d'un entraînement par intervalles structurés, le programme comprend un échauffement, une période d'effort cardiovasculaire et de la musculation avec bande élastique et matelas d'exercice. Une période de relaxation inspirée du tai-chi clôture chaque entraînement.

Lieu: Parc du Grand-Coteau

Niveau: Débutant, intermédiaire

Pour ceux qui ont pour objectif une remise en forme globale

Clientèle: Enfant, adolescent, adulte

Pour ceux qui souhaitent avoir des alternatives en cas de blessures autant que pour ceux qui recherchent l'intensité.

Coût:

- Abonnement régulier:
7,40 \$ / séance x 20: 175,91 \$ taxes incluses
- Abonnement VIP:
entraînements à volonté: 221,33 \$ taxes incluses

Horaire: 1^{er} juillet au 8 septembre

■ Cardio F.I.T

- Un entraînement par intervalles à haute intensité d'une durée de 30 minutes. Alliant exercices cardiovasculaires, musculaires et d'agilité, ce programme est idéal pour les gens en manque de temps souhaitant atteindre des résultats rapidement et ce, peu importe leur condition physique. Vous l'aurez deviné, chaque entraînement passe en un éclair.

Lieu: Parc du Grand-Coteau

Niveau: Intermédiaire, avancé

Clientèle: Enfant, adolescent, adulte

Coût:

- Abonnement régulier:
7,40 \$ / séance x 20: 175,91 \$ taxes incluses
- Abonnement VIP:
entraînements à volonté: 221,33 \$ taxes incluses

Horaire: 1^{er} juillet au 8 septembre

■ Cardio Poussette

- Conçu pour les nouvelles mamans qui poussent leur enfant à l'aide d'une poussette, ce programme d'entraînement cardiovasculaire et musculaire ne comporte aucun saut. Recommandé par plusieurs physiothérapeutes en rééducation du plancher pelvien, l'entraînement mise sur l'alignement postural et cible les bons exercices d'abdominaux. De plus, nos entraîneurs formés en post-natal vérifient, chez chacune des participantes, la diastase du grand droit causé par la grossesse.

Lieu: Parc du Grand-Coteau

Niveau: Débutant, intermédiaire, avancé

*Il est à noter que les bébés doivent être âgés d'au moins 2 semaines (si accouchement sans complication) ou de 6 à 8 semaines (si accouchement par césarienne ou avec complications), jusqu'à environ 12 mois.

Clientèle: Maman et/ou papa avec bébé ou enfant en poussette

Coût:

- Abonnement régulier:
7,40 \$ / séance x 20: 175,91 \$ taxes incluses
- Abonnement VIP:
entraînements à volonté: 221,33 \$ taxes incluses

Horaire: 1^{er} juillet au 8 septembre



■ Cardio Vitalité

- Que ce soit pour se remettre d'une blessure ou pour s'entraîner en respectant les contraintes que vous impose une quelconque pathologie, ces programmes comportent une cadence et une intensité moindres que le programme Cardio-Musculation.

Niveau: Débutant, intermédiaire

Clientèle: Adolescent, adulte, aîné

Coût:

- Abonnement régulier:
7,40 \$ / séance x 20: 175,91 \$ taxes incluses
- Abonnement VIP:
entraînements à volonté: 221,33 \$ taxes incluses

Horaire: 1^{er} juillet au 8 septembre

■ FADOQ – CERCLE D'OR DE MASCOCHE

■ VIACTIVE – Été

- Exercices physiques adaptés. Le programme VIACTIVE, 50 ans et plus, a été créé par Kino-Québec en 1988. Ce programme permet à des animateurs de faire bouger les aînés de façon sécuritaire tout en s'amusant!

Responsable: Jean-Guy Chalut

Lieu: Parc du Grand-Coteau (sous la gloriette)

Clientèle: 50 ans et plus, membre du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche

Horaire:

- Lundi: 10 h à 11 h
- Mercredi: 10 h à 11 h
- Vendredi: 10 h à 11 h

MUSIQUE

■ ÉCOLE DE CHANT MARIE-PIER PERREAU

Inscription: 514 755-7238

■ Cours de chant privés

- Cours de chant privés d'une durée de 30 minutes ou 1 h. Possibilité de venir chaque semaine ou aux deux semaines. Professeurs chevronnés issus de la scène musicale québécoise. Inscription en tout temps.

Lieu: 2727, chemin Sainte-Marie

Niveau: Débutant, intermédiaire, avancé

Il n'y a pas d'âge limite ni critère de sélection.

Clientèle: Enfant, adolescent, adulte, aîné, handicapé

Coût: À partir de 25 \$

- Le coût varie en fonction de la durée du cours.

Horaire: 3 juin au 19 juillet

- Du lundi au jeudi de 14 h à 18 h



NATATION

Aucune activité aquatique n'aura lieu pour la période estivale 2019.

Surveillez le site du nouveau Complexe aquatique Desjardins pour être au courant des cours offerts à l'automne, et ce, dès maintenant!

complexeaquatiquejesjardins.com

PATINAGE

■ CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE L'OISEAU BLEU

Inscription: En personne à l'aréna de Mascouche les 12 et 13 août de 18 h 30 à 20 h 30 (paiement par carte débit ou argent comptant seulement)

cpamascouche.com

Veuillez imprimer et remplir le formulaire avant de vous présenter.

- **Patinage Plus (Apprendre à patiner)**
 - Programme certifié par Patinage Canada pour l'apprentissage des six étapes de base du patin. Cours de groupe. Vêtements du Club obligatoire et casque certifié CSA

Lieu: Aréna de Mascouche

Niveau: Débutant

Clientèle: Enfant et adolescent (3 ans et plus)

Coût: Paiement obligatoire lors de l'inscription (1^{er} versement ou en totalité) en argent ou par débit seulement.

Horaire: Du 11 septembre 2019 au 19 ou 26 avril 2020 (7 mois)
– Mercredi ou samedi

■ École de patin avancé

Cours offerts aux patineurs ayant réussi le Patinage Plus (PP)

Lieu: Aréna de Mascouche

Niveau: Débutant, junior, intermédiaire et senior

Clientèle: Enfant et adolescent

Coût: Paiement obligatoire lors de l'inscription (1^{er} versement ou en totalité) en argent ou par débit seulement.

Horaire: Du 2 septembre 2019 au 19 ou 26 avril 2020

– Dimanche, lundi, mardi, mercredi, vendredi et samedi

PATRIMOINE

■ SOCIÉTÉ DE DÉVELOPPEMENT ET D'ANIMATION DE MASCOUCHE (SODAM)

Inscription: 450 417-1277

- **Circuits historiques virtuels de Mascouche**
 - Circuits virtuels téléchargeables à partir de l'application mobile BaladoDécouverte. « À la découverte du Mascouche d'autrefois » propose de découvrir l'histoire du noyau villageois et « Sur la trace des trépassés » invite à explorer les cimetières et lieux de culte mascouchois.

Clientèle: Adolescent, adulte, aîné

L'utilisateur doit posséder un téléphone mobile ou une tablette.

Horaire: En tout temps

- **150^e anniversaire de Georges Delfosse**
 - Pour souligner le 150^e anniversaire de naissance du peintre mascouchois Georges Delfosse, nous vous proposons la présentation de capsules historiques où interagiront des personnages d'époque tout droit sortis du XIX^e siècle!

Lieu: Sacristie de l'église Saint-Henri, 3000, chemin Sainte-Marie

Clientèle: Adolescent, adulte, aîné

Coût: 15\$

Payable avant le jour de l'activité

Horaire: 31 août

– 19 h à 21 h

■ Loisirs et divertissements à Mascouche au XX^e siècle

- Conférence ponctuée de scénettes historiques à propos des loisirs et des divertissements des Mascouchois ayant traversé le XX^e siècle, de la glissade hivernale du ranch Chez Hervé en passant par la baignade au lac Henri. Vous constaterez que nos aïeux ne s'ennuyaient pas et avaient le cœur à se divertir en toutes saisons!

Lieu: Salle du conseil, 3038, chemin Sainte-Marie

Clientèle: Adolescent, adulte, aîné, handicapé

Accès pour les fauteuils roulants.

Coût: 15\$

– Payable avant le jour de l'activité

Horaire: 14 juin

– 19 h à 20 h 30

PICKLEBALL

■ FADOQ – CERCLE D'OR DE MASCOUCHE

- **Pickleball extérieur**

Responsables:

Claude Bérubé: 514 971-5533

Jean Frénette

Lieu: Parc le Rucher

Clientèle: 50 ans et plus, membre du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche

Horaire: À confirmer

SERVICES D'AIDE À LA PERSONNE

■ CARREFOUR JEUNESSE-EMPLOI DES MOULINS

Inscription: 450 492-0088, poste 0

Lieu: Carrefour jeunesse-emploi des Moulins, 640, rue Langlois, bureau 3, Terrebonne

- **Coop d'initiation à l'entrepreneuriat collectif: Les héros du boulot**
 - Création d'une mini-entreprise sous forme de coopérative, par des jeunes âgés de 14 à 17 ans de la région Les Moulins.

Activité du 25 juin au 23 août, du lundi au jeudi de 9 h à 16 h

Clientèle: 14-17 ans de la région Les Moulins

Date limite des inscriptions: 7 juin





■ COOPERATIVE D'AIDE À DOMICILE LES MOULINS

Inscription: 450 966-4446, poste 221

■ Aide domestique

- Entretien ménager, lessive, courses et préparation de repas sont offerts

Lieu: À domicile

Clientèle: Personne aînée ou sur référence du CLSC pour personne handicapée, adulte malade ou en période de convalescence, adulte en perte d'autonomie.

Coût: 7,97\$ à 19,65\$ de l'heure, selon le revenu familial

Horaire: En tout temps

■ HABITAT JEUNESSE MASCOUCHE

Nous offrons des services aux personnes adultes vivant avec une problématique de santé mentale: hébergement, soutien et accompagnement en logement et recherche de logements. Vous pouvez nous rejoindre au 450 474-4938, du lundi au vendredi, de 9 h à 16 h. Confidentialité assurée.

■ Hébergement pour les personnes vivant avec une problématique de santé mentale pour les adultes 18-30 ans

Clientèle: Adulte

Horaire: En tout temps

■ LE RELAIS DE MASCOUCHE

Inscription: 450 918-9186

Horaire: Lundi et jeudi de 13 h à 16 h ou sur rendez-vous

■ Service de soutien alimentaire

Lieu: 2522, chemin Sainte-Marie

Clientèle: Tous

- Évaluation financière réalisée avec la personne

Coût: 5\$ par semaine + 10\$ / par année de frais annuels

■ PARENFANTS DE MASCOUCHE

Inscription: garderie@parenfants.com ou au 450 474-6431

Carte de membre familiale obligatoire (10\$ / an)

■ Halte-garderie

- Nouveauté! Halte-garderie 0-5 ans. Éducatrice diplômée! Viens t'amuser avec nous! Que ce soit durant votre atelier dans notre organisme, ou simplement pour un petit répit bien mérité, votre enfant s'amusera dans un environnement des plus stimulants.

Lieu: Chez Parenfants
2492, chemin Sainte-Marie

Clientèle: Bébé, enfant de 0-5 ans

Coût: 3\$ / h pour un maximum de 3 h

- Gratuit pour les participants aux ateliers. Réservation obligatoire 24 heures à l'avance

Horaire:

- Lundi: 8 h 30 à 12 h 30
- Mardi: 8 h 30 à 14 h 30
- Mercredi: 8 h 30 à 12 h 30
- Jeudi: 8 h 30 à 14 h 30

TENNIS

■ LIGUE DE TENNIS DE MASCOUCHE

■ Tennis libre

Lieu: Parc Gérard-Pesant et Marie-des-Hauts-Bois

Clientèle: Tous

Ouvert à tous en dehors des heures de surveillance (les soirs de semaine de 18 h à 22 h durant la saison de la ligue en simple). Certaines périodes seront occupées par des cours ou des activités.

Carte de membre requise lors des heures de surveillance: individuelle = 15\$ / familiale = 35\$ (valide pour 2 adultes et les enfants de moins de 18 ans).

Horaire: En tout temps



VÉLO

■ FADOQ - CERCLE D'OR DE MASCOUCHE

■ Vélo récréatif

Responsable: André Papineau

Lieu: Départ du stationnement du parc du Grand-Coteau, 2600, boulevard de Mascouche

Clientèle: 50 ans et plus, membre du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche

Horaire: Mercredi - ralliement: 9 h

■ Vélo de route

Responsable:

Réal Roulier: 438 490-0367

Renseignements:

Sortie de 60 km et plus, majoritairement sur route et non sur piste cyclable.

Le cycliste doit être en mesure de maintenir une moyenne de plus ou moins 27 km/h.

Vélo de route obligatoire

Lieu: Départ du Pavillon du Grand-Coteau

Clientèle: 50 ans et plus, membre du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche

Horaire: Mardi - ralliement: 9 h

YOGA

■ LE JARDIN MOORE (FONDATION DYSON MOORE)

Apportez votre tapis et des vêtements chauds selon la température. Le Yoga se fait dans la salle Dora-Casement en cas de pluie.

■ Yoga au Jardin

- Yoga harmonieux en plein air dans le cadre bucolique du Jardin Moore

Lieu: Le Jardin Moore
1455, chemin Pincourt

Niveau: Débutant, intermédiaire, avancé

Clientèle: Enfant, adolescent, adulte, aîné

Coût:

- 10\$ membre / 15\$ non-membre
- Carte de membre annuelle: 10\$ / 5\$ pour les 12-17 ans

Horaire: 26 juin au 25 septembre

- Mercredi: 18 h à 19 h 30

| CULTURELS | | |
|--|---------------------------|---------------------------------|
| ANTENNE UNIVERSITAIRE DU 3ÈME ÂGE À LA MRC DES MOULINS (UTA) | 450 964-2614 | usherbrooke.ca/uta/des-moulins |
| ART PARTAGE | 450 474-3952 | artpartage.ca |
| ASSOCIATION DE DANSE DE MASCOUCHE | 450 474-5224 | ass.dansejoseeforest@live.fr |
| ASSOCIATION FÉMININE D'ÉDUCATION ET D'ACTION SOCIALE DE MASCOUCHE (A.F.E.A.S.) | 450 474-7286 | facebook.com/afeas.mascouche |
| ATELIER LIBRE | 450 477-9717 | |
| CHŒUR GENS DE CHEZ-NOUS | 450 474-5686 | |
| CITÉ DES MOTS CDM | 514 677-3745 | citedesmots.com |
| CLUB ASTRONOMIE DES MOULINS INC. | 514 962-0558 | club-astronomie.org |
| CLUB D'ORNITHOLOGIE DE LA RÉGION DES MOULINS | 514 590-4707 | cordemcom.press/ |
| CLUB PHOTO ÉVOLUTIF | 514 830-2711 | |
| COMITÉ ORGANISATEUR DE LA FÊTE NATIONALE DU QUÉBEC À MASCOUCHE | 514 216-8060 | |
| ÉCOLE DE CHANT MARIE-PIER PERREAULT | 514 755-7238 | chantmariepierperreault.com |
| FESTIVAL DES ARTS À MASCOUCHE | 450 474-8953 | festivaldesartsmascouche.com |
| LE JARDIN MOORE (FONDATION DYSON MOORE) | 450 474-0588 | jardinmoore.com |
| MUSILAB - ÉCOLE DE MUSIQUE | 450 417-3008 | musilab.com |
| SOCIÉTÉ DE DÉVELOPPEMENT ET D'ANIMATION DE MASCOUCHE (SODAM) | 450 417-1277 | sodam.qc.ca |
| SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE ET D'ÉCOLOGIE DES MOULINS | 514 441-9561 | shedm.fsheq.org |
| THÉÂTRE CÔTE À CÔTE | 450 477-3075 | theatrecoteacote.com |
| LOISIRS COMMUNAUTAIRES | | |
| 19 ^e GROUPE SCOUT DE MASCOUCHE, DISTRICT LES AILES DU NORD | 450 902-8028 | scoutsmascouche.org |
| ASSOCIATION DES BÉNÉVOLES DU CHSLD VIGI YVES-BLAIS | 450 474-6991, poste 309 | vigisante.com |
| ASSOCIATION DES CITOYENS SÉNIORS DE MASCOUCHE HEIGHTS | 450 477-1142 | |
| CADETS DE L'AIR ESCADRON 757 OPTIMISTE MASCOUCHE | 450 474-6144 | |
| CERCLE DE L'AMITIÉ MASCOUCHE-HEIGHTS | 450 968-0309 | |
| CHEVALIERS DE COLOMB, CONSEIL 7477 MASCOUCHE | 450 474-0462 | cdcmascouche.wordpress.com |
| CLUB FADOQ - CERCLE D'OR DE MASCOUCHE | 514 409-4077 | cercledormascouche@outlook.com |
| CLUB OPTIMISTE DE MASCOUCHE | 450 966-1718 | |
| CLUB OPTIMISTE LE PLATEAU MASCOUCHE | 450 477-5033 | |
| COMITÉ FAMILLE MASCOUCHE | 450 474-4133, poste 31105 | comitefamillemascouche.org |
| FILLES D'ISABELLE - CERCLE MARIE FAVERY # 1319 MASCOUCHE | 450 417-1529 | |
| GROUPE JEUNESSE TERREBONNE MASCOUCHE | | ebetm.org |
| LÉGION ROYALE CANADIENNE # 120 | 450 477-9493 | |
| LIRE ET FAIRE LIRE - ANTENNE DES AFFLUENTS | 450 471-7277 | |
| SCOUTS CANADA, MASCOUCHE HEIGHTS SCOUTING | 450 313-1145 | mascouchescouts.com |
| TOURISME DES MOULINS INC. | 450 964-0681 | tourismedesmoulins.com |
| SERVICES COMMUNAUTAIRES | | |
| A.B.C. DES MANOIRS | 450 471-6928 | labcdesmanoirs.com |
| ACTION POPULAIRE DES MOULINS | 450 477-8985 | facebook.com/ActionPop |
| ACEF LANAUDIÈRE (ASSOCIATION COOPÉRATIVE D'ÉCONOMIE FAMILIALE) | 450 756-1333 | consommateur.qc.ca/acef-lan/ |
| ALBATROS 14 LANAUDIÈRE INC. | 450 966-9508 | |
| AMINATE | 450 492-7989 | aminate.qc.ca |
| ASSOCIATION DE PARENTS D'ENFANT TRISOMIQUE 21 LANAUDIÈRE | 450 477-4116 | apetl.org |
| ASSOCIATION PANDA - MRC LES MOULINS | 450 654-1153 | |
| ASSOCIATION DES DEVENUS SOURDS ET MALENTENDANTS DU QUÉBEC | 450 657-8500 | adsmqam.org |
| ASSOCIATION DES HYPOGLYCÉMIQUES DU QUÉBEC | 450 325-1163 | hypoglycemie.qc.ca |
| ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES PHYSIQUES RIVE-NORD | 450 654-8279 | aphprn.com |
| ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES VISUELLES DE LANAUDIÈRE (APHVSL) | 450 474-8268 | aphvl.com |
| ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES ET PRÉ-RETRAITÉES DES MOULINS (AQDR DES MOULINS) | 450 918-0800 | aqdr.org |
| ATELIER SPÉCIALISÉ LES MOULINS | 450 477-4270 | |
| CALACS LA CHRYSALIDE | 450 964-7888 | |
| CARREFOUR FAMILIAL DES MOULINS | 450 492-1257 | carrefourfamilialdesmoulins.com |
| CARREFOUR JEUNESSE-EMPLOI DES MOULINS | 450 492-0088 | cjemoulins.org |
| CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DES MOULINS | 450 964-9898 | cabdesmoulins.org |
| CENTRE DE LA PETITE ENFANCE CLAIR SOLEIL DE MASCOUCHE | 450 477-0544 | |
| CENTRE DE LA PETITE ENFANCE GAMIN GAMINE | 450 966-4500 | |
| CENTRE DE LA PETITE ENFANCE LE CHATON | 450 474-2175 | |
| CENTRE D'ENTRAIDE DE MASCOUCHE | 450 474-7331 | centredentraidedemascouche.org |
| CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE DE LANAUDIÈRE | 1-866-APPELLE (277-3553) | cps-lanaudiere.org |
| CENTRE DE RESSOURCES POUR HOMMES DU SUD DE LANAUDIÈRE | 450 961-1241 | aidehomme.com |
| CENTRE DE F.A.M. DES MOULINS | 450 964-5827 | |
| CENTRE LE DIAPASON | 450 477-6201 | |
| CENTRE RE-NAISSANCE | 450 474-1164 | re-naissance.ca |
| CHAMBRE DE COMMERCE ET D'INDUSTRIE LES MOULINS | 450 966-1536 | ccimoulins.com |

| | | |
|---|--------------------------|---------------------------------|
| COOPÉRATIVE D'AIDE À DOMICILE LES MOULINS | 450 966-4446 | coopdesmoulins.ca |
| COOPÉRATIVE DE SOLIDARITÉ LE CHEZ-NOUS DU COMMUNAUTAIRE DES MOULINS | 450 966-9513 | |
| DYSPHASIE LANAUDIÈRE | 450 474-8870 | dysphasielanaudiere.org |
| EQUIJUSTICE LANAUDIÈRE SUD | 450 581-1459 | equijustice.ca |
| FONDS PATRICK BEAUDRY | 514 232-6108 | |
| GROUPE JEUNESSE TERREBONNE MASCOUCHE | 450 477-5052 | |
| GROUPE RESSOURCES DES MOULINS | 450 477-8522 | |
| HABITAT JEUNESSE MASCOUCHE | 450 474-4938 | |
| LA ROSE BLEUE ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES LES MOULINS | 450 474-7007 | associationlarosebleue.com |
| LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE LANAUDIÈRE | 450 759-3057 | sadl.org |
| LE RELAIS DE MASCOUCHE | 450 918-9186 | relaismascouche.org |
| LES AMIS DE LAMATER | 450 492-0030 | lesamisdelamater.org |
| LES PETITS FRÈRES DE TERREBONNE | 514 248-3384 | petitsfreres.ca/terrebonne |
| MA FONDATION SPORTS & JEUNESSE LANAUDIÈRE-SUD | 514 924-9827 | mafondation.org |
| MAISON DES JEUNES DE MASCOUCHE | 450 966-9290 | mdjlabarak.com |
| NOURRI-SOURCE LANAUDIÈRE | 450 471-2881, poste 4992 | lanaudiere.nourri-source.org |
| PARENFANTS DE MASCOUCHE | 450 474-6431 | parenfants.org |
| PARRAINAGE CIVIQUE LANAUDIÈRE | 450 417-0922 | parrainageciviquelanaudiere.com |
| POPOTE ROULANTE LES MOULINS | 450 824-1240 | |
| PUITS EAU MALI | 450 416-4789 | puitseumali.org |
| REGROUP'ELLES | 450 964-4404 | |
| RÉSEAU DES PROCHES AIDANTS LES MOULINS | 450 326-7372 | |
| SOCIÉTÉ CANADIENNE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES – SECTION LANAUDIÈRE | 450 417-3562 | scleroseenplaques.ca/lanaudiere |
| SOCIÉTÉ DE L'AUTISME, RÉGION DE LANAUDIÈRE | 450 759-9788 | autismelanaudiere.org |
| TOUS LES ENFANTS DE L'AUTRE MONDE (TEAMS) | 450 729-0917 | team-monde.org |
| UNIATOX | 450 968-0363 | uniatox.org |
| LE VAISSEAU D'OR (DES MOULINS) | 450 964-2418 | vaisseauor.com |
| SPORTIFS | | |
| ARÉNA DE MASCOUCHE | 450 474-0303 | ville.mascouche.qc.ca/arena |
| ASSOCIATION DE BALLE B.B. BOOMERS RIVE-NORD MASCOUCHE | 514 625-6009 | |
| ASSOCIATION DE BASEBALL MINEUR DE MASCOUCHE | 450 474-4635 | baseballmascouche.ca |
| ASSOCIATION DE BASKETBALL DU COIN DYNAMIQUE | 450 477-3238 | abfdbasketball.ca |
| ASSOCIATION DE CHASSE ET PÊCHE DE MASCOUCHE | 450 477-5303 | |
| ASSOCIATION DE RINGUETTE DES MOULINS | 450 477-4937, poste 310 | ringuettedesmoulins.com |
| ASSOCIATION DE SOCCER DE MASCOUCHE | 450 474-6954 | soccermascouche.com |
| ASSOCIATION DU HOCKEY MINEUR DE MASCOUCHE | 450 474-3531 | hockeymascouche.qc.ca |
| ASSOCIATION MOTO TOURISME RÉGION TERREBONNE | 514 863-0023 | amtrt.com |
| CAMPS A.E.S. DIVISION GVL-INC. | 450 477-3003 | gvl-inc.com |
| CARDIO PLEIN AIR | 438 396-2610 | cardiopleinair.ca |
| CLUB DE GYMNASTIQUE VIAGYM | 450 492-7219 | viagym.org |
| CLUB DE MOTONEIGE BON AIR | 514 602-4463 | clubbon-air.qc.ca |
| CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE L'OISEAU BLEU | 450 474-6383 | cpamascouche.com |
| CLUB DE PATINAGE DE VITESSE RÉGION LANAUDIÈRE | 450 470-3001, poste 3477 | cpvrl.org |
| CLUB DE PÉTANQUE LES HO ! HO ! | 450 477-0967 | |
| CLUB DE PÉTANQUE MASCOUCHE CENTRE | 450 492-7926 | |
| CLUB DE PICKLEBALL DE MASCOUCHE | 514 773-7025 | |
| CLUB DES ARTS MARTIAUX MICHEL CAYER | 450 474-5958 | |
| CLUB DES ROUTIERS ÉQUESTRES | 514 506-0664 | clubequestremascouche.com |
| CLUB LES MORDUS DE LA PÉTANQUE | 450 940-0720 | |
| CLUB QUAD LES RANDONNEURS | 450 588-5887 | clubquadlesrandonneurs.com |
| COMITÉ ÉMILIE-MONDOR | 450 474-0244 | classiqueemiliemondor.com |
| ÉCOLE AQUATIQUE DE MASCOUCHE | 450 474-4133, poste 8888 | aquamascouche.ca |
| ÉCOLE D'ÉQUITATION POLY PONEY CLUB | 450 966-9188 | polyponyclubmascouche.com |
| JUDO MASCOUCHE | 514 239-0627 | |
| KARATÉ SHORIN-RYU | 450 232-6810 | shorinryumascouche.com |
| LA GARDE DU LYS | 450 806-9375 | lagardeduly.com |
| LES TIGRES DE TERREBONNE-MASCOUCHE | 450 961-2472 | |
| LIGUE DE BALLE MOLLE ADULTE MASCOUCHE | 450 968-1158 | |
| LIGUE DE BALLE MOLLE SOCIALE DE MASCOUCHE | 450 477-0419 | |
| LIGUE DE TENNIS DE MASCOUCHE | 450 474-6587 | liguedetennisdemascouche.com |
| MARCHE NORDIK AMA | 450 965-9292 | marchenordique.ca |
| ORGANISATION HOCKEY MINEUR FÉMININ LANAUDIÈRE | 514 712-8025 | organisationhmfl.com |
| PRODUCTIONS DÉFI DISTINCTION (LES) | 450 474-6416 | defidansemascouche.com |
| TAI-CHI & TAIPILYO-STRETCH | 450 477-5990 | |
| YOGA MASCOUCHE | 450 474-4370 | iyengar-rive-nord.com |
| ZUMBA DENIS DAIGNEAULT | 514 386-8276 | denisd.zumba.com |

Portrait d'un athlète : Quand discipline et talent s'allient

Nathan Watson est un passionné de sports qui représente fièrement Mascouche à l'échelle internationale. Sa discipline et son engagement ont été soulignés lors de la Soirée des ambassadeurs en mars dernier (voir l'article en page 7). Lors de cette soirée, le hasard s'est rangé de son côté afin de pouvoir permettre à Nathan de vivre l'expérience d'une séance photo professionnelle et devenir notre ambassadeur-vedette.

Dès l'âge de 2 ans, en jouant avec son bâton dans son sous-sol, Nathan démontrait un grand intérêt envers le hockey. Il a d'ailleurs commencé à patiner dès l'âge de 4 ans dans la catégorie Pré-Novice 1. Après un an à performer dans la catégorie Atome, il a été surclassé pour jouer au sein de son équipe actuelle, les Pionniers PW AAA relève.

Contrairement à ses coéquipiers, qui étudient au secondaire dans un programme de sport-études, Nathan doit manquer une heure et quart d'école chaque jour pour suivre les entraînements de son équipe. C'est grâce à sa discipline de fer qu'il peut s'entraîner au moins 10 heures par semaine, mettre les bouchées doubles à l'école et maintenir une moyenne de 90 %. Peu importe ce qu'il fait, Nathan donne toujours son 100 %.



NATHAN WATSON

PROFIL

Âge : 11 ans

Établissement scolaire :
École primaire des Moissons

Position : Défenseur

PERFORMANCES REMARQUABLES :

Participation au tournoi
« The Brick Invitational » d'Edmonton,
qui regroupe les meilleurs joueurs
âgés de 10 ans de l'Amérique du Nord,
avec l'équipe du Québec « Montreal
Ice Storm ».

PROCHAINS GRANDS DÉFIS :

Participation au « Canada East
Selects » qui se déroulera en Italie
contre des équipes de la Russie,
la Lettonie et la Finlande. Et en juillet
prochain, participation au tournoi
« Big Apple Showdon » à New York.



Ses habiletés remarquables au hockey lui ont permis d'être sélectionné à plusieurs reprises pour représenter le Québec et le Canada, notamment à Toronto et Edmonton. Toutes équipes confondues, il a participé à plus d'une trentaine de championnats.

Nate, comme le surnomment ses coéquipiers, est un athlète d'exception qui a un bel avenir devant lui et c'est pour ça qu'à Mascouche, on est fier lui!



QUESTIONS EN RAFALE

Quel est ton mets favori ?

Du *Ackee & saltfish*! Un met typiquement jamaïcain fait à partir du fruit national de la Jamaïque (l'ackee), le pays d'origine de mon père.

Quel est le dernier film que tu as vu ?

Alita que j'ai vu au cinéma avec toute ma famille.

Qu'est-ce qui te fait rire à tout coup ?

Quand mon frère est fâché!

Qui est ton idole ?

PK Subban m'inspire beaucoup.

Quel a été le moment où tu as été le plus fier de toi ?

Lorsque mon équipe, les Pionniers, a gagné le Tournoi International de Québec (Catégorie PW AA Élites).

À part le hockey, quel autre sport pratiques-tu ?

Je joue aussi au baseball depuis l'âge de 4 ans.



une naissance
un **LIVRE**®



Petit lecteur
deviendra
GRAND!

Abonnez votre enfant de moins d'un an à sa bibliothèque publique et obtenez gratuitement votre trousse du parfait bébé-lecteur!

Pour vérifier si votre bibliothèque participe à ce programme, consultez notre site Internet :

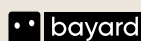
unenaisanceunlivre.ca

PHOTO BONNALLE BRODEUR/PHOTOGRAPHIES

UN PROGRAMME DE



EN PARTENARIAT AVEC



HORAIRE ESTIVAL DE LA BIBLIOTHÈQUE

17 juin au 8 septembre

Lundi au jeudi: 10 h à 20 h

Vendredi au dimanche: 9 h 30 à 17 h

Inscription obligatoire pour toutes les activités dès le 8 juin: 450 474-4159 ou au comptoir de la bibliothèque

Les places sont limitées.

CLUB DES AVENTURIERS DU LIVRE

Cet été, le Club explore l'océan! Suggestions de lecture, activités et nombreux tirages t'attendent. Pour t'inscrire, tu dois avoir entre 6 et 12 ans (1^e année complétée). Prêt pour l'aventure? Alors, retiens ton souffle, on plonge!

Clientèle: Enfant de 6 à 12 ans (1^e année complétée)

Horaire: 8 juin au 25 août



ACTIVITÉS DE LANCEMOT

SCRAPBOOKING SOUS-MARIN

Les fonds marins sont remplis de coquillages, trésors et légendes enfouies... Avec toutes ces idées, Evelyne te propose de créer ton propre carnet-coquillage! Un recueil original pour tes histoires de pêche ou tes aventures aquatiques. Apporte tes propres photos!

Clientèle: Enfant de 6 à 12 ans

Horaire:

8 juillet: 19 h à 20 h

9 juillet: 13 h 30 à 14 h 30

CINÉMA POPCORN!

Même les animaux marins peuvent faire du cinéma! Un rendez-vous aquatique devant le grand écran. Popcorn fourni!

Clientèle: Enfant de 6 à 12 ans

Horaire:

27 juillet: Trouver Doris: 14 h à 16 h

5 août: Histoire de dauphin: 18 h 30 à 20 h30

ATELIER CUISINE : OCÉAN SUCRÉ

Et si l'océan était fait de chocolat blanc... Viens cuisiner un dessert qui aura l'apparence de la mer. Relève ensuite le défi bouffe marine: qui osera goûter aux aliments mystères sortis de nos filets de pêche? Attention aux allergies.

Clientèle: Enfant de 6 à 12 ans

Horaire:

30 juillet: 19 h à 20 h

31 juillet: 13 h 30 à 14 h 30

NUIT DE LECTURE

Une nuit bien spéciale et un défi pour tous ceux qui adorent lire. Installé entre les rayonnages de la bibliothèque, jusqu'à quelle heure liras-tu avant que le sommeil ne te gagne? Les parents sont les bienvenus.

Clientèle: Enfant de 6 à 12 ans

Horaire: 10 août 19 h au 11 août 8 h

ACTIVITÉS DE LIVROGALOP

VAGUES FOLLES

Explore les courants océaniques en fabriquant une tour de densité, trouve une solution aux déversements de pétrole et crée une tempête grâce à ton générateur de vagues (expériences scientifiques).

Clientèle: Enfant de 6 à 12 ans

Horaire: 27 juin: 13 h 30 à 14 h 30

UNE NUIT AVEC LES REQUINS ET AUTRES HISTOIRES

Monsieur Guillaume nous rafraîchit avec des contes marins: l'histoire d'un poisson d'or qui exauce les souhaits, la légende du Hollandais volant – un bateau pirate fantôme – et l'odyssée du USS Indianapolis, dont l'équipage dû passer une nuit avec les requins.

Clientèle: Enfant de 6 à 12 ans

Horaire: 2 juillet: 19 h à 19 h 40

BALEINOMORPHIE

La baleinomorphic, c'est se transformer en baleine! Tu pourras voir comme un béluga à l'aide d'une lunette technologique unique, chasser comme un cachalot grâce à l'écholocation et admirer des images surprenantes des géants de la mer.

Clientèle: Enfant de 6 à 12 ans

Horaire: 20 juillet: 14 h à 15 h 30

ATELIER DE BD

Plonge dans l'univers de la bande dessinée et des fonds marins. Viens créer ton personnage de BD avec l'aide de notre bédéiste invité. Scaphandrier, sirène ou monstre marin? Les plus expérimentés pourront faire un brouillon d'une courte BD.

Clientèle: Enfant de 6 à 12 ans

Horaire:

17 août: 10 h à 11 h 30

17 août: 13 h 30 à 15 h

PARADOXE LE PIRATE

Découvre comment le capitaine Paradoxe a rencontré Jambé-de-bois, le capitaine Flint et même Peter Pan! Une aventure hilarante où se côtoient jonglerie d'épées, équilibrisme impossible et magie époustouflante. À l'abordage compagnons!

Lieu: Pavillon du Grand-Coteau

Clientèle: Enfant de 6 à 12 ans

Horaire: 25 août: 14 h à 14 h 45

EXPOSITIONS

LES ARBRES À MASCOCHE PAR BEATRIZ SALAS

Dans cette sélection de peintures, la nature vient inspirer des émotions et des paysages. Les formes organiques l'évoquent dans la représentation des montagnes, du ciel ou de l'eau. Laissez-vous emporter en regardant les détails dans chaque tableau.

Horaire: 7 juin au 26 juillet



TI-VIEUX PAR FANNY LEGRIS

Exposition de reproduction à l'acrylique des œuvres du photographe Lee Jeffries. Fanny Legris a toujours adoré les personnes âgées. Elle aime faire ressortir leur vécu et leur âme au travers de ses toiles. Être capable de ressentir leur détresse, leur amour, leur peur.

Horaire: 7 juin au 26 juillet



LE REGARD DE QUELQU'UN PAR ÉMILE RIOPEL

Une première exposition pour Émile Riopel, une première pour ses œuvres, une première pour vous! En espérant que vous les apprécierez à leur juste valeur, que vous verrez au travers de celles-ci son amour pour l'humain.

Horaire: 2 août au 27 septembre



LE NOUVEAU MILLÉNIUM PAR SIMON LASSIRE

Voici la toxicité environnementale et sociale du nouveau millénaire. Le but premier de Simon Lassire est de briser les tabous et de démontrer que la réalité actuelle n'est pas rose bonbon. L'exposition est choquante, vraie, troublante: une véritable prise de conscience!

Horaire: 2 août au 27 septembre





Classique Émilie Mondor

10^e ÉDITION
6 OCTOBRE

PARC DU GRAND-COTEAU

Inscrivez-vous seul ou en équipe.

Parcours de 1, 3, 5, 10, 15 km/Trail Extrême 3 et 8 km.

Essayez le nouveau demi-marathon combiné.

www.classiqueemiliemondor.com

Patrice Godin
Président d'honneur et ambassadeur



Suis-je tenu de couper mon gazon l'été ?

Oui.

L'herbe sur le terrain de votre résidence doit être coupée au moins trois fois pendant l'été soit, au plus tard, les 15 juin, 1^{er} août et 15 septembre. La hauteur de votre pelouse ne doit pas excéder 20 cm.

ville.mascouche.qc.ca/pelouse ■



Je viens de faire installer de la nouvelle pelouse (tourbe) sur mon terrain. Puis-je l'arroser tous les jours afin d'assurer sa pérennité ?

La politique d'arrosage est en vigueur du 1^{er} mai au 30 septembre de chaque année. De ce fait, pour irriguer un nouvel aménagement paysager, appliquer un insecticide contre les vers blancs ou réaliser des travaux spécialisés, vous devez faire une demande de permis gratuit d'arrosage temporaire disponible en ligne.

Faites-en la demande 24 heures avant l'arrosage prévu.

La politique d'arrosage en bref

Chaque semaine, selon votre secteur, vous disposez de :

- Deux périodes d'arrosage de 90 minutes pour votre pelouse ;
- Quatre jours complets pour arroser vos fleurs, potagers, plates-bandes et pour laver vos véhicules et vos bacs roulants.

Le non-respect du règlement en vigueur entraînera une amende minimale de 100\$.

Horaire, restrictions et détails disponibles dans le dépliant reçu par la poste ou sur le site Web de la Ville.

ville.mascouche.qc.ca/arrosage ■



J'aimerais célébrer en grand la Fête nationale cette année. Puisque c'est une occasion spéciale, est-ce que j'ai le droit de tirer des feux d'artifice ?

Nul n'a le droit de tirer ou de vendre des feux d'artifice dans les limites de la Ville de Mascouche. Toutefois, si pour une fête populaire, activité ou événement spécial, **avant** de mettre sur pied un spectacle pyrotechnique, quelle qu'en soit l'envergure, une personne doit obtenir l'autorisation du Service de prévention des incendies. Un examen des installations techniques et de la topographie du terrain permettra ensuite d'autoriser ou d'interdire un tel événement. (Règlement 1156, article 10)

Un arbre mature dans ma cour fait de l'ombre à ma piscine alors que j'aimerais profiter davantage du soleil sur ma propriété. Ai-je le droit de l'abattre ?

Non.

Seuls les arbres nuisibles ou pouvant menacer la sécurité des biens ou des personnes peuvent faire l'objet d'une demande de permis d'abattage. Celui-ci coûte 50\$.

Un permis gratuit peut également être émis pour l'abattage d'un arbre mort ou malade, de cerisiers ou de frênes.

Toute propriété doit également posséder au moins deux arbres par tranche de 10 mètres de façade.

Prenez connaissance de toutes les conditions à respecter en ligne:

ville.mascouche.qc.ca/arbre ■



Une maison verrouillée pour un été en toute quiétude



Avec la saison estivale et les vacances qui approchent, le Service de police vous rappelle de rester vigilants même lorsque vous êtes à la maison.

En effet, bon nombre d'introductions par effraction dans les domiciles se produisent en plein jour. Alors que les occupants profitent allégrement du beau temps pour jardiner ou se détendre dans leur piscine ou dans leur cour, certaines personnes mal intentionnées sillonnent les quartiers à la recherche de portes déverrouillées.

Que vous soyez en vacances, à l'intérieur de votre maison ou encore dans votre cour, il est judicieux de sécuriser votre domicile ainsi que votre voiture afin d'éviter qu'ils ne deviennent invitant pour un voleur.

Vacances allongées ou absences de courte durée ?

Partez l'esprit tranquille !

- Verrouillez toujours les portes et les fenêtres lorsque vous quittez votre résidence, même si ce n'est que pour une courte durée.

En personne, par écrit, dans le message de votre répondeur ou sur les réseaux sociaux : évitez d'annoncer votre absence !

- Avertissez un voisin de confiance et laissez-lui un numéro où vous joindre en cas d'urgence ;
- Demandez à quelqu'un de ramasser le courrier ;
- Si possible, installez une minuterie programmable pour les lumières intérieures et extérieures ;
- Au besoin, demandez à quelqu'un de tondre la pelouse pendant vos vacances.

BONNES VACANCES !

Un barbecue entretenu pour un été sécuritaire !

Pour plusieurs, les journées qui allongent et la chaleur qui revient se marient à la perfection avec l'odeur du grill et du barbecue. Voici quelques conseils d'entretien et de prévention qui vous permettront d'en profiter pleinement, tout en vous évitant de mauvaises surprises.

Avant la première utilisation

Vérifiez si tous les raccords sont étanches afin d'éviter un début d'incendie. Cette vérification doit être faite à l'aide d'une solution savonneuse.

Retirez, nettoyez et vérifiez tous les brûleurs et conduits d'alimentation du barbecue. Des accumulations de graisse ou des toiles d'araignées tissées au-dessus ou sur la tubulure du brûleur pourraient causer un écoulement trop faible du gaz et seraient susceptibles de s'enflammer.

La flamme d'un appareil fonctionnant au gaz devrait être bleue. Si votre appareil dégage une flamme jaune ou orange, c'est que le mélange d'air et de gaz n'est pas adéquat. Les orifices des brûleurs peuvent être obstrués ou tout simplement usés.

Ne tentez jamais d'allumer le feu quand le couvercle de l'appareil est fermé.

De plus, si le feu ne s'allume pas après trois ou quatre essais à l'aide de l'allumeur automatique, refermez le gaz et attendez quelques minutes afin que le gaz accumulé se dissipe.

Entreposage des bouteilles de propane

Pour des raisons de sécurité, entreposez vos bouteilles de gaz à l'extérieur et non à l'intérieur de votre résidence, de votre garage ou de votre cabanon. Celles-ci devraient toujours être placées à la verticale et à l'abri des rayons du soleil ou de toute autre source de chaleur potentielle.

Ne jetez jamais une bonbonne de propane aux ordures, car elle pourrait contenir suffisamment de gaz pour produire une explosion. Toute bonbonne vide, défectueuse ou qui est âgée de plus de 10 ans devrait être ramenée chez un fournisseur de propane.

Vous achetez un nouveau barbecue ?

Prenez le temps de bien lire le guide d'utilisation fourni par le fabricant. Cette publication saura vous livrer des conseils sûrs et pratiques quant à l'utilisation de votre nouvel achat.

Le Service de la prévention des incendies vous souhaite un bon été, en toute sécurité!





Découvrez Mascouche à travers les yeux de nos blogueurs



Cynthia Lemieux - **Vie de famille**
La maman active et engagée



Joëlle Pilote - **Sport et plein air**
La sportive flamboyante et passionnée



François-Xavier Clermont - **Animaux**
L'amoureux des compagnons à quatre pattes



Jordanne Paul - **Activités et attraits**
La jeune professionnelle qui retombe en amour avec sa ville d'enfance



Stéphanie Legros - **Environnement**
La jeune maman à tendance écolo



François Tétreault - **Culture et patrimoine**
Le passionné de culture et de patrimoine