



Une nouvelle murale
sous le pont Arthur-Sauvé

Grand dossier
Partir l'esprit tranquille
Départ hivernal de longue
durée

Mérite sportif
Félicitations aux lauréats 2024

Marché de Noël
du Vieux-Saint-Eustache

Agenda
Novembre/Décembre 2024
et Janvier 2025

Programme des activités
Hiver 2025

Plaisirs d'hiver
de Saint-Eustache



PLUIES EXTRÊMES DU 9 AOÛT 2024 : UNE AIDE FINANCIÈRE POUR IDENTIFIER LES VULNÉRABILITÉS DES RÉSIDENCES SINISTRÉES

Dans le contexte des changements climatiques qui s'accroissent, il nous faut malheureusement nous attendre à subir dans l'avenir d'autres pluies diluviennes comme celle du 9 août dernier.

Une résidence bien protégée peut souvent éviter le pire en cas d'événements météo aussi extrêmes. C'est à cette fin que nous offrons aux propriétaires eustachois-es sinistré-es à la suite des pluies du 9 août dernier, une aide financière de la Ville pour une inspection professionnelle de leur résidence. Cette inspection a pour but d'identifier les éléments et les zones à risque des propriétés, tant intérieures qu'extérieures, ce qui permettra aux propriétaires d'agir en fonction de protéger leur propriété. Les inspections seront conduites par des professionnel-le-s de la firme JFSA, ingénieurs-conseils, que la Ville a mandatée cet automne pour donner trois conférences afin d'informer les citoyen-ne-s sur les meilleures pratiques à adopter pour se prémunir en cas de refoulement ou d'inondation.

Tous les détails et conditions concernant ce programme d'aide se retrouvent dans la section consacrée au sujet sur le site Web de la Ville. Nous espérons que ce geste de solidarité permettra aux citoyen-ne-s d'être mieux armé-es face aux risques que posent désormais les changements climatiques.

Finalement, je profite de ce dernier Courrier des hirondelles EXPRESS de l'année 2024 pour vous souhaiter de très joyeuses Fêtes, et vous adresser, en mon nom personnel et en celui des membres du conseil municipal, nos meilleurs vœux de bonheur à l'aube de cette nouvelle année!

Pierre Charron, maire



DES QUESTIONS?



Par téléphone

450 974-5000

Du lundi au vendredi,
de 7 h 30 à 16 h 30



Au comptoir

145, rue Saint-Louis
Saint-Eustache
(1^{er} étage de la mairie)

Du lundi au vendredi, de 8 h à 16 h 30



Par Internet

saint-eustache.ca



Par courriel

sem@saint-eustache.ca



Par la poste

SEM
145, rue Saint-Louis
Saint-Eustache (Québec) J7R 1X9

Le Courrier des hirondelles EXPRESS est une réalisation du Service des communications et des relations avec les citoyens.

Dépôt légal : Bibliothèque nationale du Québec.

Services municipaux fermés

24 décembre 2024 au
2 janvier 2025

Services essentiels

450 974-5300 (en dehors des heures d'ouverture du SEM)

Urgence (police-pompiers-ambulance) : 9-1-1



UNE NOUVELLE MURALE SOUS LE PONT ARTHUR-SAUVÉ

C'est avec beaucoup de fierté que la Ville annonce l'achèvement de l'œuvre réalisée dans le cadre du projet Encr'Age.

Visant à ancrer l'identité culturelle et historique de la Ville de Saint-Eustache au cœur de notre communauté, cette initiative artistique est le résultat de la collaboration entre les artistes et les citoyen-ne-s qui ont participé activement à chaque étape du projet.

Vous êtes invité-e-s à découvrir l'impressionnante œuvre artistique et à participer au jeu interactif visant à trouver les 7 petites hirondelles qui y sont cachées. Cette expérience vous permettra de découvrir la murale tout en vous amusant.

PROGRAMME D'AIDE FINANCIÈRE POUR LES SINISTRÉ·E·S DES PLUIES DU 9 AOÛT

Dans le but d'aider les propriétaires sinistré-e-s à la suite des pluies du 9 août dernier (ouragan Debby) à intervenir pour réduire les risques d'inondations et de refoulements d'égout futurs, la Ville offre une aide financière pour procéder à l'inspection de leur résidence afin d'en identifier les vulnérabilités. Le programme prévoit que la personne souhaitant se prévaloir de l'aide financière devra payer un montant de 375 \$, taxes en sus, directement à la firme mandatée par la Ville, lors de la prise de rendez-vous pour l'inspection. La Ville assumera la balance du montant associé à l'inspection.

Pour les détails sur les conditions d'admissibilité et remplir le formulaire, visitez le saint-eustache.ca/aides-financieres.

Date limite pour soumettre une demande : 30 avril 2025.

PARTIR L'ESPRIT TRANQUILLE

DÉPART HIVERNAL DE LONGUE DURÉE

Plusieurs partiront bientôt passer la période hivernale loin des températures froides. Pour avoir l'esprit tranquille, voici quelques mesures à mettre en place pour sécuriser votre domicile.

PRÉVENEZ LE RISQUE D'INCENDIE

- Débranchez les appareils non essentiels comme les téléviseurs, les ordinateurs, le lave-vaisselle, le grille-pain, le micro-ondes, les chargeurs, chauffages d'appoint, etc.
- Vérifiez le bon fonctionnement de vos avertisseurs de fumée et de monoxyde de carbone, et assurez-vous que les piles demeurent efficaces pendant la durée de votre absence.
- Faites vérifier votre système de chauffage et éloignez tout élément pouvant s'enflammer.
- Assurez-vous de maintenir les voies d'accès à votre domicile dégagées pour faciliter l'intervention du service de sécurité incendie en cas de besoin et maintenez les portes coupe-feu fermées.

PROTÉGEZ VOS BIENS

- Installez des minuteries sur certaines de vos lumières extérieures et intérieures.
- Désignez une personne qui visitera régulièrement votre domicile pour s'assurer que tout va bien et pour collecter vos colis et votre courrier.
- Prévoyez le déneigement de l'allée et des accès au domicile.
- Évitez d'annoncer votre absence sur les réseaux sociaux.

AU RETOUR

Vérifiez que les piles de vos avertisseurs de fumée et de monoxyde de carbone fonctionnent bien.

ÉVITEZ LES DÉGÂTS D'EAU

- Nettoyez vos gouttières, cela préviendra les infiltrations liées au débordement des gouttières lors de pluie ou de fonte des neiges.
- Maintenez une bonne température ambiante et laissez les portes intérieures ouvertes afin d'assurer une distribution de la chaleur et éviter le gel des tuyaux.
- Fermez les robinets d'entrée d'eau de la maison et ceux de la machine à laver et du chauffe-eau.
- Effectuez un drainage des conduites d'eau afin d'éviter un bris de tuyau à la suite d'un gel lors de panne électrique.



MÉRITE SPORTIF

FÉLICITATIONS AUX LAURÉATS 2024

Le 19 octobre dernier, lors du Gala du Mérite sportif de Saint-Eustache, la Ville a mis en lumière des personnes qui se distinguent par leurs exploits, leur ténacité et leur engagement envers leur sport et qui contribuent à faire rayonner Saint-Eustache.

L'événement s'est déroulé sous la présidence d'honneur d'Olivier Labelle, un Eustachois évoluant dans le monde du hockey professionnel en Europe et aux États-Unis.

ENTRAÎNEUR DE L'ANNÉE

Sébastien Laplante - Soccer

ÉQUIPE DE L'ANNÉE

Patriote M13 AA - Hockey

ATHLÈTE DE L'ANNÉE

Catégorie relève

David Mihele Dinca - Hockey

Catégorie compétition

Xavier Girard - Ski acrobatique

Catégorie Élite

François-Xavier Morin -
Tennis de table

Catégorie Excellence

Koralie Morin - Balle molle

Conciliation sport et études

Thierry Cusson- Soccer

Des bourses de participation aux Jeux du Québec ou une bourse reconnaissance à l'élite ont également été remises lors de l'événement.

PERSONNALITÉ SPORT

Pascal Davignon

PERSONNALITÉ EXPLOIT

Stéphanie Normand

PERSONNALITÉ IMPLICATION

Danny Germain

BÉNÉVOLE DE L'ANNÉE

Karine Barriault

ASSOCIATION DE L'ANNÉE

Association du hockey mineur de
Saint-Eustache

ÉVÉNEMENT DE L'ANNÉE

Tournoi de balle molle des Rafales
Saint-Eustache/Boisbriand

OFFICIEL DE L'ANNÉE

Alain Grégoire

CÉLÉBRONS L'INTÉGRATION

Les Bisons Desjardins
de Saint-Eustache

Finalement, La Fondation Élite de Saint-Eustache a récompensé les athlètes suivants :

ATHLÈTE DE L'ANNÉE

Catégorie Excellence

Koralie Morin

ATHLÈTE DE L'ANNÉE

conciliation sport et études

Thierry Cusson

Pour consulter le programme complet de la soirée, visitez le saint-eustache.ca/meritesportif.



VIVRE ICI

MARCHÉ DE NOËL DU VIEUX-SAINT-EUSTACHE

LES 29, 30 NOVEMBRE, 1^{er}, 6, 7 ET 8 DÉCEMBRE

C'est dans une atmosphère plus féérique que jamais que le temps des fêtes sera officiellement lancé à Saint-Eustache, grâce à la tenue du marché de Noël du Vieux-Saint-Eustache, dans les jardins du manoir Globensky.

Visitez les 23 kiosques qui longent le sentier extérieur et le Salon de Noël des Artisans en métiers d'art de Saint-Eustache au 2^e étage du manoir, pour découvrir une variété de produits gourmands et artisanaux locaux, en plus de dénicher des cadeaux originaux pour vos proches.

ANIMATIONS ET ACTIVITÉS PONCTUELLES

Diverses activités et animations auront lieu au courant des deux fins de semaine du marché :

- Animations ambulantes et spectacles musicaux.
- Espace foyer Desjardins.
- Camions de rue (\$).
- Présence du père Noël le 30 novembre pour photos.
- Ferme mobile les 7 et 8 décembre, de 10 h à 16 h.
- Activités et exposition dans le manoir Globensky (places limitées, inscription requise au vieuxsainteustache.com/evenements).
- Spectacle de Noël du Grand Ensemble Jazz de Saint-Eustache le 8 décembre, à 13 h 30 et 15 h 30 à La petite église Cabaret Spectacle. Premier arrivé, premier servi!
- Visites guidées du moulin Légaré les 1^{er} et 8 décembre.



CONCOURS

- Suivez les réseaux sociaux de notre partenaire Tourisme Basses-Laurentides afin de courir la chance de remporter des chèques-cadeaux à dépenser au Salon de Noël des Artisans en métiers d'art.
- Participez au Cherche et trouve sur le site du marché pour courir la chance de gagner un panier-cadeau rempli de produits du terroir et de créations uniques.

ACCESSIBILITÉ ET STATIONNEMENT

Le marché est accessible par le stationnement situé à l'arrière du Complexe aquatique (230, boulevard Arthur-Sauvé). Stationnement gratuit.

PROGRAMMATION

Visitez lapetiteeglise.com pour la programmation complète.

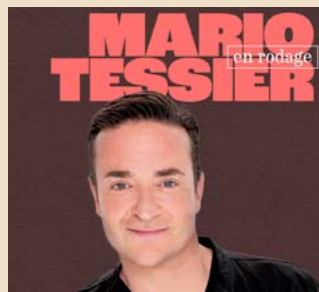
Salle Desjardins,
271, rue Saint-Eustache
BILLETTERIE
Service des arts et
de la culture
(275, rue Saint-Eustache)
Téléphone : 450 974-2787
Site Web : lapetiteeglise.com

ADMISSION GÉNÉRALE
Le coût du billet comprend
les taxes et les frais de
service de 4,65 \$.

**INSCRIVEZ-VOUS
À L'INFOLETTRE!**
Soyez informé-e-s en
premier des spectacles à
venir et des préventes à
La petite église Cabaret
Spectacle.



23 novembre - 34,50 \$
MAXIME GERVAIS



29 novembre - 36 \$
MARIO TESSIER



30 novembre - 37,50 \$
MARIE-PIERRE ARTHUR



11 décembre - 23 \$
**LE SACRÉ CABARET
D'HUMOUR**



13 décembre - 37 \$
RÉVEILLONS!



15 décembre - 18 \$
OPÉRA-BONBON



20 décembre - 37 \$
TAUREY BUTLER



9 et 10 janvier 2025 - 38 \$
OLIVIER MARTINEAU



25 janvier - 39,50 \$
JORDAN OFFICER



31 janvier - 37,50 \$
RÉAL BÉLAND



1^{er} février - 28 \$
PETER PETER



7 février - 32,50 \$
MATHIEU CYR



8 février - 36,50 \$
AVEC PAS D'CASQUE

VIVRE ICI

GRAND RASSEMBLEMENT POUR LA RELÈVE ENGAGÉE DU QUÉBEC

Le 16 novembre dernier, la jeunesse était à l'honneur à Saint-Eustache! Plusieurs jeunes âgé-e-s entre 15 et 35 ans se sont réuni-e-s pour cet événement organisé par la Ville de Saint-Eustache, en collaboration avec les carrefours jeunesse emploi de Mirabel et de Deux-Montagnes, et animé par le dynamique Kevin Raphaël.

Lors de ce rassemblement, les participant-e-s ont eu l'occasion d'assister à une conférence de Barbada Potvin, de participer à divers ateliers interactifs, de découvrir différents projets ambitieux et inspirants valorisant l'apport de la jeunesse dans notre société et de réseauter avec d'autres jeunes engagé-e-s.

Cette initiative s'est concrétisée grâce à la participation de la Ville, de ses collaborateurs et du Secrétariat de la jeunesse du Québec.

VENEZ TRAVAILLER POUR NOTRE SERVICE DE POLICE!

BRIGADIER-ÈRE

Vous aimeriez travailler quelques heures par semaine?
Vous souhaitez un emploi où vous pourrez prendre l'air frais tout en étant actif?
Vous souhaitez avoir des interactions et faire une différence dans votre communauté?

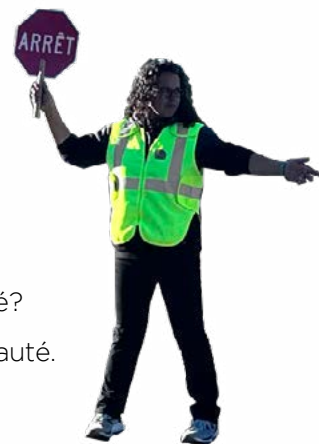
Nous vous offrons la satisfaction de jouer un rôle clé dans la sécurité de notre communauté. Rejoignez l'équipe de brigadier-ère-s scolaires du Service de police de la Ville de Saint-Eustache! Bienvenue aux retraité-e-s.

POLICIER-ÈRE

Vous souhaitez :

- Effectuer des interventions de nature variée?
- Prendre part à des activités de prévention?
- Joindre une équipe de travail jeune et dynamique?
- Faire partie d'une organisation stimulante?
- Avoir un salaire compétitif et des avantages concurrentiels?

Venez protéger et servir la communauté eustachoise : saint-eustache.ca/emplois.



MAINTENANT OUVERT AU PUBLIC!



Centre de vaccination du CISSS des Laurentides

243, rue Robinson

Ouvert depuis juillet, ce centre est prêt à servir notre communauté avec professionnalisme et efficacité. Lors de notre visite, nous avons eu l'occasion de rencontrer Martine Bédard, chef de service au CISSS des Laurentides, et Anthony Perreault, gestionnaire de projet chez les entreprises Landco inc., deux acteurs clés de cette ouverture.

De gauche à droite : Anthony Perreault; Martine Bédard; Michèle Labelle, conseillère municipale; Alexandra Simard, IDÉ Saint-Eustache et Nicolas Guay, attaché politique du ministre provincial Benoit Charette.

DATES IMPORTANTES NOV./DÉC. 2024 ET JANVIER 2025

27 NOV Collecte supplémentaire de feuilles et de résidus verts.

DÉC Le Courrier des hirondelles EXPRESS prend une pause en décembre. Prochaine parution : 23 janvier 2025.

2-5 DÉC Collecte des encombrants (selon votre journée de collectes).

09 DÉC Début des inscriptions aux activités - Hiver 2025, à 18 h, sauf programmation aquatique.

16 DÉC Séance du conseil municipal à la mairie, à 19 h.

18 DÉC Séance extraordinaire du conseil municipal à la mairie, à 19 h.

25 DÉC **Joyeux Noël!**
Collectes du 25 décembre reportées au 27 décembre.

Horaire du temps des fêtes :

24 décembre 2024 au 2 janvier 2025 : services municipaux fermés.

**FIN
DÉC**

27 au 30 décembre 2024 : complexe aquatique, complexe Walter-Buswell et bibliothèque Guy-Bélisle ouverts.

**28
DÉC**

Écocentre ouvert.

**30
DÉC**

Collecte supplémentaire des matières recyclables pour tous les secteurs à l'exception du secteur 5 dont c'est la journée de collectes.

**01
JAN**

Jour de l'An

Collectes du 1^{er} janvier reportées au 3 janvier.

**6-9
JAN**

Collecte des encombrants (selon votre journée de collectes).

**06
JAN**

Déposez vos sapins de Noël naturels en bordure de rue avant 7 h (collecte du 6 au 10 janvier).

**06
JAN**

Début des inscriptions aux activités aquatiques - Hiver 2025, à 18 h.

**20
JAN**

Séance du conseil municipal à la mairie, à 19 h.

Information : Saint-Eustache Multiservice, 450 974-5000.

NOVEMBRE/DÉCEMBRE 2024 ET JANVIER 2025

En permanence

VISITE AUTONOME DE L'EXPOSITION TEMPORAIRE : VIENS-T'EN FÊTER À MA MANIÈRE : LES FÊTES DU VIEUX-SAINT-EUSTACHE

Horaire	
Lundi au vendredi	10 h à 12 h et 13 h à 16 h
Dimanche	10 h à 16 h

Pour tous et toutes. Gratuit avec Carte citoyen. Renseignements : vieuxsainteustache.com. Espace muséal du manoir Globensky (235, rue Saint-Eustache).

En permanence

VISITE COMMENTÉE DU MOULIN LÉGARÉ

Partez à la découverte du plus vieux moulin à farine mû exclusivement par la force de l'eau à n'avoir jamais cessé de fonctionner et ce, dans toute l'Amérique du Nord!

Horaire	
Dimanche	10 h, 13 h et 15 h

Pour tous et toutes. Gratuit avec Carte citoyen. Renseignements : vieuxsainteustache.com. Moulin Légaré (232, rue Saint-Eustache).



En permanence

VISITE AUTONOME ET COMMENTÉE (SUR DEMANDE) DE L'EXPOSITION : LIEU D'EXCEPTION, FAMILLES D'INFLUENCE : L'HISTOIRE DE LA MAISON CHÉNIER-SAUVÉ ET GERMAIN BEAUCHAMP, MAÎTRE PHOTOGRAPHE

Horaire	
Dimanche	10 h à 16 h

Pour tous et toutes. Gratuit. Renseignements : vieuxsainteustache.com. Maison Chénier-Sauvé (83, rue Chénier).

Jusqu'au 3 décembre

JEU D'ÉVASION : L'ÉVASION DE VICTOR TREMBLAY

Après plusieurs tentatives infructueuses, Victor Tremblay, un ancien employé de la Ville, qui a volé les secrets municipaux, vous échappe toujours. Un appel au SEM signale qu'il aurait été aperçu au Funzone. Mais attention, une ru-meur circule; personne n'en est jamais ressorti... Serez-vous le premier à réussir?

Adultes ou familles avec enfants de 6 ans et plus. Gratuit avec Carte citoyen. Non-résident-e-s : 5 \$ (si places disponibles). Places limitées. Inscription requise : chaque plage horaire dure une heure et peut accueillir un groupe de 2 à 6 personnes à la fois. Une seule inscription (adulte) par groupe avec Carte citoyen valide au : saint-eustache.ca/inscription.

Bibliothèque Guy-Bélisle.



Jusqu'au 16 décembre

EXPOSITION : D' DAVID MARSIL, LE LION DE SAINT-EUSTACHE (1835-1899)

Patrimoine culturel Vieux-Saint-Eustache (PCVSE) souligne le 125^e anniversaire de décès du D^r David Marsil (1835-1899), Eustachois influent, par la présentation d'une micro-exposition itinérante portant sur sa vie et sa carrière.

Pour tous et toutes. Gratuit.

Bibliothèque Guy-Bélisle.

Jusqu'au 16 janvier 2025

EXPOSITION DE CÉRAMIQUES

Présentée par Ronica Plouffe, céramiste

Les œuvres, en suspension ou en mosaïque, se distinguent par leurs textures tridimensionnelles et leurs jeux de lumière, grâce à l'utilisation d'émaux et de lustres avec cristaux et effets miroitants.

Pour tous et toutes. Gratuit.

Aucune inscription requise.

Bibliothèque Guy-Bélisle.

22, 29 novembre, 6 et 13 décembre - 9 h à 11 h 30

ESPACE LIBRE ACTION

Un parc intérieur pour laisser les enfants bouger et s'amuser librement. Les enfants doivent être accompagné-e-s d'un-e adulte en tout temps. 0 à 5 ans. Gratuit.

Aucune inscription requise.

Maison du citoyen (184, rue Saint-Eustache).

23 novembre - 16 h 30 à 19 h 30

SOUPER SPAGHETTI

Au profit du Centre d'entraide Racine-Lavoie
Animation musicale, maquillage pour enfants, moitié-moitié et itrage d'un panier-cadeau d'une valeur de 100 \$.

Pour tous et toutes.

Billets : 15 \$/personne - en vente au Centre d'entraide Racine-Lavoie (154, rue Dorion). 141, rue Grand-Moulin, Deux-Montagnes.

24 novembre - 20 h

SPECTACLE BÉNÉFICE : ENTRE NOUS, ET SI ON CHANTAIT ENCORE

Au profit de la Fondation Émile-Z.-Laviolette

Début officiel des *partys* des fêtes, venez célébrer avec nous et aider une belle cause. Billets en vente dès maintenant.

Pour tous et toutes.

Billets : 80 \$/parterre, 60 \$/admission générale. Information : 514 983-9536.

Le Zénith Promutuel de Saint-Eustache.

26 novembre - 19 h

VOYAGE AUTOUR DU THÉ : LA FRANCE

Au 18^e siècle, au même moment que le chocolat et le café, le thé est arrivé en France. Il était vu comme un produit réservé aux aristocrates. Venez découvrir le « thé à la française », une approche gastronomique associée au luxe, à la finesse et à la découverte culturelle.

Adultes. Gratuit avec Carte citoyen.

Inscription requise :

communaute@saint-eustache.ca.

Maison du citoyen (184, rue Saint-Eustache).



NOTE : Pour toutes les activités offertes aux enfants de moins de 6 ans, la présence d'un-e adulte est requise.

27 novembre - 19 h
FAUT QUE ÇA BOUGE

Présenté par Jean-François Harvey

L'activité physique est cruciale durant la jeunesse. Pierre Lavoie et Jean-François Harvey proposent une nouvelle approche du sport pour les 1 à 18 ans, fondée sur la science et les meilleures pratiques, axée sur le développement global, le plaisir, la nature et un mode de vie actif. Pour tous et toutes. Gratuit avec Carte citoyen. Non-résident-e-s : 5 \$ (si places disponibles). Places limitées.

Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.
Bibliothèque Guy-Bélisle.

27 novembre - 19 h
ATELIER - POUR LES PROCHES
D'ADULTES AYANT UN TDAH

Par l'Association PANDA Basses-Laurentides
Sud-Ouest

Découvrez des stratégies simples et des outils pour vous aider au quotidien. Reconnaitre les impacts sur votre vie de couple, famille, ami-e-s et apprendre davantage sur le TDAH chez les adultes. Cet atelier s'adresse aux personnes devant composer avec les défis du TDAH.

Adultes. Coût : 10 \$.

Information : 514 713-5353 ou info@pandablso.ca.
Maison du citoyen (184, rue Saint-Eustache).

28 novembre, 12 décembre,
9 et 23 janvier - 10 h
HEURE DU CONTE DU RAT BIBOCHE

Viens rejoindre Biboché à la bibliothèque, il te racontera de belles histoires!

3 à 6 ans accompagné-e-s d'un-e adulte.

Gratuit avec Carte citoyen. Non-résident-e-s : 5 \$ (si places disponibles). Aucune inscription requise.

Bibliothèque Guy-Bélisle.

28 novembre - 13 h 30
INITIATION À LA GÉNÉALOGIE

Initiez-vous aux méthodes de recherche en généalogie sur le site de la Bibliothèque et Archives nationales du Québec (BANQ) numérique.

Pour tous et toutes. Gratuit avec Carte citoyen. Non-résident-e-s : 5 \$ (si places disponibles).
Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.
Bibliothèque Guy-Bélisle.



28 novembre - 19 h
ATELIER DE POÉSIE PORTRAITIQUE

Présenté par Francine Allard

Participez à une activité créative où des poèmes seront inspirés par des portraits. Des chevalets seront disposés à différents endroits dans la bibliothèque pour vous aider à écrire votre poème.

Pour tous et toutes. Gratuit avec Carte citoyen. Non-résident-e-s : 5 \$ (si places disponibles).
Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.
Bibliothèque Guy-Bélisle.

29 novembre et 6 décembre -
15 h à 20 h
FABRIQUE TON MACARON FESTIF!

Familiarisez-vous avec les différentes étapes de fabrication d'un macaron tout en découvrant les origines du logo des Fêtes du Vieux-Saint-Eustache.

Activité familiale. Gratuit.

Information : vieuxsainteustache.com/evenements.
Espace muséal du manoir Globensky
(235, rue Saint-Eustache).

30 novembre, 1^{er}, 7 et 8 décembre -
10 h 30
DÉCORE DES BISCUITS DE NOËL!

Venez décorer des biscuits déjà préparés avec la farine du moulin Légaré. Miam!

Activité familiale. Gratuit.

Inscription obligatoire : vieuxsainteustache.com/evenements.
Halte du moulin (236, rue Saint-Eustache).

30 novembre - 13 h et
8 décembre - 15 h
FABRIQUE UNE POMME D'AMBRE!

Faites d'oranges percées de clous de girofle, les pommes d'ambre nous viennent de l'époque victorienne. Grâce à cette activité, découvrez cette tradition du temps des Fêtes qui embauvera votre foyer d'odeurs festives!

Activité familiale. Gratuit.

Inscription obligatoire : vieuxsainteustache.com/evenements.
Espace muséal du manoir Globensky
(235, rue Saint-Eustache).



30 novembre - 15 h et
8 décembre - 13 h
CONFECTIONNE UNE CARTE DE NOËL!

Joignez-vous à nous pour poursuivre cette tradition de l'époque victorienne en confectionnant votre propre carte de Noël!

Activité familiale. Gratuit.

Inscription obligatoire : vieuxsainteustache.com/evenements.
Espace muséal du manoir Globensky
(235, rue Saint-Eustache).

1^{er} décembre - 13 h et
7 décembre - 15 h
CRÉE TON PAPIER D'EMBALLAGE!

Durant cette activité, vous découvrirez comment fabriquer un tampon dont vous vous servirez ensuite pour créer votre propre papier d'emballage.

Activité familiale. Gratuit.

Inscription obligatoire : vieuxsainteustache.com/evenements.
Espace muséal du manoir Globensky
(235, rue Saint-Eustache).



1^{er} au 23 décembre
FÉRIE HIVERNALE SUR LE THÈME :
NOËL SOUS LE SOLEIL

Chaque jour, du 1^{er} au 23 décembre, passez à la bibliothèque Guy-Bélisle pour découvrir l'activité ou la surprise qui se cache dans le calendrier de l'aveut.

Pour tous et toutes. Gratuit.

Bibliothèque Guy-Bélisle.

1^{er} décembre - 15 h et
7 décembre - 13 h
FABRIQUE UNE BOULE DE NOËL!

Installez-vous devant le sapin de Noël du manoir Globensky et fabriquez votre propre boule de Noël à l'aide d'une boule en styromousse, de ruban, de papier de soie et d'un peu d'imagination!

Activité familiale. Gratuit.

Inscription obligatoire : vieuxsainteustache.com/evenements.
Espace muséal du manoir Globensky
(235, rue Saint-Eustache).

3 décembre et 7 janvier - 13 h CLUB DE LECTURE

Passionné·e de lecture? Rejoignez-nous pour échanger sur les récentes découvertes littéraires. Des lectures sont aussi proposées.

Adultes. Gratuit.

Inscription obligatoire : odlebert@yahoo.ca ou 450 951-3693.

Bibliothèque Guy-Bélisle.

4 décembre - 19 h ATELIER - APPRIVOISER LES OUTILS TECHNOLOGIQUES

Par l'Association PANDA Basses-Laurentides Sud-Ouest

Découvrez des stratégies et des outils faciles à utiliser pour vous aider avec la gestion de votre temps et de vos priorités, en plus de partager des trucs et astuces avec l'intervenante et les participants. Cet atelier s'adresse aux personnes devant composer avec les défis du TDAH.

Adultes. Coût : 10 \$.

Information : 514 713-5353 ou info@pandablsoc.ca.

Maison du citoyen (184, rue Saint-Eustache).

5 décembre - 11 h CÉRÉMONIE DE LA JOURNÉE NATIONALE DE COMMÉMORATION ET D'ACTION CONTRE LA VIOLENCE FAITE AUX FEMMES

L'équipe de La Mouvance, Centre de femmes, vous convie à une cérémonie en hommage à toutes les femmes victimes de féminicides.

Pour tous et toutes. Gratuit.

83, rue Chénier, Saint-Eustache.

5 décembre - 19 h VERNISSAGE DE L'EXPOSITION L'ART DE LA CURIOSITÉ : VOIR AU-DELÀ DES JUGEMENTS

Par l'Académie des arts Trouve ta voie

Exposition d'art visuel qui met en valeur les œuvres d'artistes aux parcours variés, incluant des personnes vivant avec une déficience intellectuelle ou physique, le trouble du spectre de l'autisme, la trisomie 21 et d'autres diversités neurologiques et cognitives.

Après le vernissage, l'exposition sera présentée à la bibliothèque jusqu'au 24 janvier 2025.

Pour tous et toutes. Gratuit.

Billets : saint-eustache.ca/evenements.

Les personnes sans billet pourront tout de même être admises.

Bibliothèque Guy-Bélisle.

6, 20 décembre et 17 janvier - 18 h 30

HEURE DU CONTE DU RAT BIBOCHE EN PYJAMA

Enfile ton pyjama et viens rejoindre Biboché à la bibliothèque, il te racontera de belles histoires!

3 à 6 ans. Gratuit avec Carte citoyen.

Non-résident·e·s : 5 \$ (si places disponibles).

Aucune inscription requise.

Bibliothèque Guy-Bélisle.



7 et 8 décembre - 9 h à 16 h 30 VENTE DE LIVRES USAGÉS

Vente de livres usagés de tous genres.

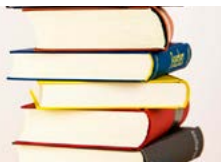
Profitez-en pour faire le plein de lectures.

Pour tous et toutes. Gratuit.

Paiement en argent comptant seulement.

Apportez vos sacs réutilisables.

Bibliothèque Guy-Bélisle.



7 décembre - 13 h 30 CONTE DE NOËL EN AFRIQUE

Par Pertulien Floribert Bantsimba

C'est Noël dans la savane africaine et il fait très chaud sous le soleil. Le père Noël risque bien de s'étouffer sous sa barbe. Comment vit-on Noël dans la savane lorsque l'été bat son plein? Laissez Floribert vous le raconter.

5 à 10 ans. Gratuit avec Carte citoyen.

Non-résident·e·s : 5 \$ (si places disponibles).

Places limitées.

Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.

Bibliothèque Guy-Bélisle.



12 décembre - 17 h CONFÉRENCE-VERNISSAGE DE L'EXPOSITION « ET LE CIEL INONDERA LA TERRE »

Découvrez les toiles de Catherine Laroche, qui explorent les beautés de la nature et l'impact de l'homme sur son environnement. Ce vernissage inclut une conférence de Cédric Froehlich, passionné depuis plus de dix ans par les frontières planétaires, l'adaptation et la résilience écologique.

Adultes. Gratuit avec Carte citoyen.

Non-résident·e·s : 5 \$ (si places disponibles).

Places limitées.

Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.

Bibliothèque Guy-Bélisle.

13, 14 décembre, 24 et 25 janvier - 9 h BIBLIO-JEU

Par CESAME

Voyagez dans l'espace Biblio-jeux avec votre enfant et explorez l'univers du langage, de l'éveil à l'écrit et des mathématiques sous la supervision de spécialistes. Astuces et stratégies à appliquer durant le jeu ainsi que des suggestions de livres et d'activités pour le retour à la maison.

Enfants de 6 mois à 12 ans accompagné·e·s d'un·e adulte. Gratuit.

Inscription requise : cesamedeuxmontagnes.com.

Renseignements : 450 623-5677 ou

corinne@cesamedeuxmontagnes.com.

Bibliothèque Guy-Bélisle

13 décembre - 18 h 30 FIESTA MEXICAINE DU TEMPS DES FÊTES!

Par Tacos Frida

Plongez au cœur des traditions de la famille Morales et découvrez leur façon de célébrer le temps des fêtes au Mexique. La fiesta se terminera en beauté par une dégustation de tacos, avec une option végétarienne pour ceux et celles qui ne mangent pas de viande.

8 ans et plus. Gratuit avec Carte citoyen.

Non-résident·e·s : 5 \$ (si places disponibles).

Places limitées.

Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.

Bibliothèque Guy-Bélisle.



NOTE : Pour toutes les activités offertes aux enfants de moins de 6 ans, la présence d'un-e adulte est requise.

14 décembre - 11 h
DÉPOUILLEMENT COMMUNAUTAIRE DU CLUB OPTIMISTE SAINT-EUSTACHE

Animation, dîner, mascotte et visite du père Noël suivi de la remise des cadeaux.
Enfants de 9 ans et moins. 2 \$ par enfant.
Places limitées.
Inscription requise : 450 473-0320 ou à la Maison Optimiste (130, 25^e Avenue).
Maison Optimiste (130, 25^e Avenue).

14 décembre - 13 h 30
TERRARIUM D'HIVER

Par Eléane Bergeron, hortultrice
En duo, créez votre propre petit jardin d'hiver dans un bocal et apportez une touche de verdure à la saison froide. Réalisation d'un terrarium par tandem.
8 ans et plus. Gratuit avec Carte citoyen.
Non-résident-e-s : 5 \$ (si places disponibles).
Places limitées.
Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.
Une inscription par duo.
Bibliothèque Guy-Bélisle.



15 décembre - 10 h
AVANT-MIDI ÉCHEC ET MAT

Venez jouer aux échecs librement. Un animateur expérimenté sera sur place pour vous donner des conseils. À noter qu'il n'est pas nécessaire d'être accompagné-e d'un-e partenaire de jeu pour participer. Il ne s'agit pas d'un atelier, mais bien de jeu libre.
Pour tous et toutes. Gratuit avec Carte citoyen.
Non-résident-e-s : 5 \$ (si places disponibles).
Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.
Bibliothèque Guy-Bélisle.



15 décembre - 13 h 30
CONCERT TRIO JAZZ

Par Le Grand Ensemble Jazz de Saint-Eustache
Venez entendre des airs de jazz connus et certaines improvisations musicales.
Pour tous et toutes. Gratuit avec Carte citoyen.
Non-résident-e-s : 5 \$ (si places disponibles).
Places limitées.
Aucune inscription requise.
Bibliothèque Guy-Bélisle.

17 décembre - 19 h
LES QUÉBÉCOIS ET L'AMOUR OU QUAND L'HISTOIRE SE MORD LA QUEUE

Par la Société de généalogie et d'histoire de Saint-Eustache (SGHSE)
Remontez le temps et constatez que malgré l'abandon du mariage religieux et une forte individualisation, la culture amoureuse québécoise ressemble à celle des XIX^e et XVIII^e siècles.
Adultes. Gratuit pour les membres de la SGHSE. 10 \$ payable à la porte pour les non-membres.
Inscription obligatoire : admin@shgse.org ou au 450 974-5164.
Bibliothèque Guy-Bélisle.

21 décembre et 18 janvier - 10 h
BÉBÉ-COMPTINES

Activité d'éveil à la lecture pour les jeunes enfants avec des comptines, des chansons et des livres cartonnés.
18 à 36 mois accompagné-e-s d'un-e adulte.
Gratuit avec Carte citoyen. Non-résident-e-s : 5 \$ (si places disponibles).
Aucune inscription requise.
Bibliothèque Guy-Bélisle.



2 janvier - 10 h à 15 h
PATIN LIBRE EN FÊTE

Venez patiner et profitez des activités gratuites suivantes : service de café et chocolat chaud (apportez votre tasse réutilisable), maquillage artistique et photomaton! Apportez vos patins (aucune location sur place).
Pour tous et toutes, les moins de 12 ans doivent être accompagné-e-s d'un-e adulte. Gratuit avec Carte citoyen. Non-résident-e-s : 6 \$.
Inscription : saint-eustache.ca/evenements.
Complexe Walter-Buswell.

17 janvier au 8 mars
EXPOSITION DU PROJET ENCR'AGE

Découvrez le processus créatif de la confection de la murale qui a été peinte sous le pont Arthur-Sauvé.
Pour tous et toutes. Gratuit.
Aucune inscription requise.
Bibliothèque Guy-Bélisle.

22 janvier - 19 h
ATELIER - GESTION DU BUDGET
Par l'Association PANDA Basses-Laurentides Sud-Ouest

Découvrez des stratégies et des outils faciles à utiliser pour vous aider avec la gestion de votre budget, en plus de partager des trucs et astuces avec l'intervenante et les participant-e-s.
Cet atelier s'adresse aux personnes devant composer avec les défis du TDAH.
Adultes. Coût : 10 \$.
Inscription : 514 713-5353 ou info@pandablsoc.ca.
En virtuel.

GUIGNOLÉE 2024
DES CHEVALIERS DE COLOMB

Déposez vos denrées aux endroits suivants :

- Centre communautaire Jean-Labelle (367, rue Godard)
- Centre commercial Grande-Côte (coin de la 41^e Avenue et chemin de la Grande-Côte)
- Maison Madeleine-Duquette (147, rue St-Laurent)
- Stationnement situé à l'intersection du boulevard Arthur-Sauvé et du chemin de la Grande-Côte
- Centre d'aide La Traverse (374, boulevard Pie-XII)
- Mont Saint-Eustache (360, rue Boileau)
- Centre communautaire Rivière-Nord (706, rue Primeau)

Et du 25 novembre au 20 décembre, de 9 h à 15 h, à l'endroit suivant :

• Salle des Chevaliers de Colomb (109, rue Saint-Nicolas)



Exploration sensorielle à la bibliothèque

25 janvier - 13 h 30

PIANO ET CONTE

Par Marianne Guillemette

Plongez dans une aventure littéraire spectaculaire combinant les sens et la musique, pendant laquelle une conteuse et un musicien feront une lecture interactive.

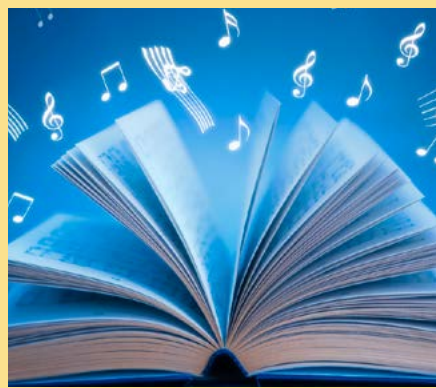
6 à 12 ans. Gratuit avec Carte citoyen.

Non-résident-e-s : 5 \$ (si places disponibles).

Places limitées.

Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.

Bibliothèque Guy-Bélisle.



25 janvier - 14 h 30

ARÔMES ET LIVRES

Une technicienne de la bibliothèque Guy-Bélisle vous présentera des coups de cœur littéraires afin de vous donner des inspirations pour vos prochaines lectures tout en combinant arômes et littérature!

12 ans et plus. Gratuit avec Carte citoyen.

Non-résident-e-s : 5 \$ (si places disponibles).

Places limitées.

Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.

Bibliothèque Guy-Bélisle.



25 janvier - 15 h 30

CONFÉRENCE : LE PARFUM, L'ART DE CAPTIVER LES SENS

Par Myriam Harvey de Maison nez

Explorez l'univers de la parfumerie : les ingrédients de base, la composition aromatique, la magie des essences et l'émotion que chaque parfum évoque. Repartez avec une meilleure compréhension de ce qui compose un parfum, et laissez-vous surprendre par des expériences olfactives uniques!

16 ans et plus. Gratuit avec Carte citoyen.

Non-résident-e-s : 5 \$ (si places disponibles).

Places limitées.

Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.

Bibliothèque Guy-Bélisle.

VENTE ANNUELLE DE CARTES DE NOËL

Levée de fonds au profit de la Fondation Sercan

Dès le 25 novembre, procurez-vous de jolies cartes de Noël à offrir à votre entourage.

Cartes de Noël : 1 \$ chacune ou 5 pour 4 \$ et 20 pour 12 \$

Information : 450 491-1912

DES OEUVRES À DÉCOUVRIR

Dès le 1^{er} décembre, lors de vos visites dans les bâtiments municipaux, prenez le temps d'admirer les œuvres en exposition temporaire.



Catherine Laroche

Découvrez cette artiste locale dont l'exposition est une invitation à la découverte des beautés de la nature et à la compréhension des impacts de l'homme sur son environnement. Médiams mixtes : huile sur toile, encre, huile sur bois, peinture à l'huile.

Exposition à la bibliothèque Guy-Bélisle de décembre à février.



Stéphanie Bouchard

Exposées à La petite église Cabaret Spectacle, les œuvres figuratives de cette pastelliste partagent les thèmes du mouvement, de l'énergie et de la fluidité.

Accessible seulement lors des spectacles et événements.



25 ans de La petite église Cabaret Spectacle

Découvrez l'histoire de notre salle de spectacle au cachet incomparable à travers les œuvres exposées dans la salle 205 de la Maison du citoyen.

Accessible durant les heures d'ouverture et seulement lorsque la salle est libre.

PROGRAMME DES ACTIVITÉS

HIVER
2025

PROGRAMME DES ACTIVITÉS HIVER 2025

MODALITÉS D'INSCRIPTION

INSCRIPTION EN LIGNE : saint-eustache.ca/inscription

RÉSIDENTS DE SAINT-EUSTACHE	NON-RÉSIDENTS
Session hivernale : à partir du lundi 9 décembre, 18 h au 10 janvier.	Session hivernale : à partir du mercredi 11 décembre, 18 h au 10 janvier.
Programmation aquatique : à partir du lundi 6 janvier, 18 h au 10 janvier.	Programmation aquatique : à partir du mercredi 8 janvier, 18 h au 10 janvier.

- Carte citoyen (ou Carte non-résident) obligatoire.
- Paiement par cartes de crédit Visa ou MasterCard seulement.

Pour plus de renseignements sur la Carte citoyen et les preuves d'identité et de résidence requises, consultez le saint-eustache.ca/carte-citoyen ou composez le 450 974-5000.

VOUS N'AVEZ PAS DE CARTE DE CRÉDIT?

Vous pouvez vous procurer une carte de crédit prépayée, en vente dans les bureaux de Postes Canada et dans certaines pharmacies. Notez que des frais peuvent être exigés pour activer ce type de carte.

VOUS N'AVEZ PAS ACCÈS À INTERNET?

Des postes informatiques sont disponibles à la bibliothèque Guy-Bélisle, 12, chemin de la Grande-Côte. Des préposé-e-s seront sur place à la bibliothèque, les lundis 9 décembre et 6 janvier, entre 17 h 30 et 19 h, pour vous aider à effectuer les inscriptions. De plus, une aide téléphonique sera offerte, pour le support, entre 18 h et 20 h, le lundi 9 décembre au 450 974-5000 et le lundi 6 janvier au 450 974-5111.

Horaires sujets à modifications.

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
AQUA 55 +								
MA	8 h à 8 h 50	21 janv.	11 mars	55 ans +	75,45 \$	149,95 \$	Aucun préalable. Exercices de flexibilité et de musculation en milieu aquatique (partie peu profonde).	Complexe aquatique
MA	9 h à 9 h 50	21 janv.	11 mars	55 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
JE	8 h à 8 h 50	23 janv.	13 mars	55 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
JE	9 h à 9 h 50	23 janv.	13 mars	55 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
AQUA-DOUCEUR								
MA	11 h à 11 h 50	21 janv.	11 mars	65 ans +	75,45 \$	149,95 \$	Exercices de flexibilité et de renforcement musculaire en eau peu profonde, pour favoriser une meilleure mobilité aux adultes atteints de douleurs articulaires.	Complexe aquatique
JE	11 h à 11 h 50	23 janv.	13 mars	65 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
VE	10 h 30 à 11 h 20	24 janv.	14 mars	65 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
AQUAFORME								
LU	10 h 30 à 11 h 20	20 janv.	10 mars	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$	Aucun préalable. Exercices de flexibilité et de musculation en milieu aquatique (partie peu profonde).	Complexe aquatique
LU	18 h 10 à 19 h	20 janv.	10 mars	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
MA	12 h à 12 h 50	21 janv.	11 mars	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
ME	8 h 30 à 9 h 20	22 janv.	12 mars	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
ME	10 h 30 à 11 h 20	22 janv.	12 mars	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
JE	12 h à 12 h 50	23 janv.	13 mars	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
VE	11 h 30 à 12 h 20	24 janv.	14 mars	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
AQUAPOUSSETTE (PARENT/ENFANT)								
LU	12 h 30 à 13 h 20	20 janv.	10 mars	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$	Ne pas craindre l'eau profonde. Activité aquatique pour parent accompagné de son enfant âgé-e de 6 à 18 mois (15 à 35 lb), capable de tenir sa tête seul-e installé-e dans un siège flottant « dauphin » fourni pour l'initier à l'eau.	Complexe aquatique

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
AQUAJOGGING								
LU	9 h 30 à 10 h 20	20 janv.	10 mars	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$	Préalable : être à l'aise en eau profonde. Entraînement et conditionnement physique en eau profonde pour développer la capacité cardiovasculaire, le tonus musculaire et la flexibilité.	Complexe aquatique
LU	19 h 10 à 20 h	20 janv.	10 mars	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
MA	7 h à 7 h 50	21 janv.	11 mars	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
MA	10 h à 10 h 50	21 janv.	11 mars	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
ME	9 h 30 à 10 h 20	22 janv.	12 mars	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
JE	7 h à 7 h 50	23 janv.	13 mars	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
JE	10 h à 10 h 50	23 janv.	13 mars	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
JE	19 h 10 à 20 h	23 janv.	13 mars	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
ADOLESCENT 1 - DÉBUTANT								
SA	12 h 10 à 13 h	25 janv.	15 mars	12-16 ans	71,00 \$	141,80 \$	Ne sait pas nager ou n'est pas à l'aise en eau profonde. Ce cours est conçu pour permettre l'acquisition de la base de la natation et des techniques nécessaires pour apprendre à nager et à demeurer en sécurité dans l'eau.	Complexe aquatique
ADOLESCENT 2 - INTERMÉDIAIRE								
SA	12 h 10 à 13 h	25 janv.	15 mars	12-16 ans	71,00 \$	141,80 \$	Préalables : doit nager 15 à 20 mètres, ne pas craindre l'eau profonde, être à l'aise la tête sous l'eau et être capable de sauter dans l'eau. Ce cours est une initiation aux nages du crawl et du dos crawlé.	Complexe aquatique
ADULTE 1 - DÉBUTANT								
LU	15 h 10 à 16 h	20 janv.	10 mars	16 ans +	71,00 \$	141,80 \$	Ne sait pas nager ou n'est pas à l'aise en eau profonde. Apprentissage des techniques de base pour apprendre à nager et à demeurer en sécurité dans l'eau.	Complexe aquatique
ADULTE 2 - INTERMÉDIAIRE								
LU	15 h 10 à 16 h	20 janv.	10 mars	16 ans +	71,00 \$	141,80 \$	Préalables : doit nager 15 à 20 mètres, ne pas craindre l'eau profonde, être à l'aise la tête sous l'eau et être capable de sauter dans l'eau profonde. Ce cours est une initiation aux nages du crawl et du dos crawlé.	Complexe aquatique
PARENT-ENFANT 2								
SA	9 h 10 à 9 h 35	25 janv.	15 mars	18-24 mois	53,60 \$	106,40 \$	Le parent et l'enfant se déplacent de différentes façons et s'amuse dans l'eau. Le parent comprend les conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques. Le ratio est de 1 parent-accompagnateur dans l'eau pour 1 enfant. Couche «Swimmer» obligatoire. L'âge de l'enfant est le seul critère.	Complexe aquatique
SA	11 h 40 à 12 h 05	25 janv.	15 mars	18-24 mois	53,60 \$	106,40 \$		
DI	9 h 10 à 9 h 35	19 janv.	9 mars	18-24 mois	53,60 \$	106,40 \$		
DI	11 h 10 à 11 h 35	19 janv.	9 mars	18-24 mois	53,60 \$	106,40 \$		
PARENT-ENFANT 3								
SA	9 h 10 à 9 h 35	25 janv.	15 mars	24-36 mois	53,60 \$	106,40 \$	L'enfant saute dans l'eau avec l'aide du parent et développe sa confiance à flotter sur le ventre et sur le dos avec l'aide du parent et du moniteur. Le parent applique les conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques. Le ratio est de 1 parent-accompagnateur dans l'eau pour 1 enfant. Couche «Swimmer» obligatoire. L'âge de l'enfant est le seul critère.	Complexe aquatique
SA	12 h 10 à 12 h 35	25 janv.	15 mars	24-36 mois	53,60 \$	106,40 \$		
DI	9 h 10 à 9 h 35	19 janv.	9 mars	24-36 mois	53,60 \$	106,40 \$		
PRÉSCOLAIRE 1 (Parent-enfant)								
SA	9 h 40 à 10 h 05	25 janv.	15 mars	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$	L'objectif de ce cours est de faire une douce transition pour que l'enfant soit seul-e en compagnie du moniteur ou de la monitrice. L'enfant pratiquera les entrées et sorties à l'eau, l'immersion du visage, la flottaison et les glissements avec aide ou un gilet de sauvetage. Le parent apprend les conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques. Le ratio est de 1 parent-accompagnateur dans l'eau pour 1 enfant.	Complexe aquatique
SA	10 h 40 à 11 h 05	25 janv.	15 mars	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
SA	11 h 40 à 12 h 05	25 janv.	15 mars	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
DI	9 h 40 à 10 h 05	19 janv.	9 mars	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
DI	10 h 10 à 10 h 35	19 janv.	9 mars	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
DI	10 h 40 à 11 h 05	19 janv.	9 mars	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		

ACTIVITÉS

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
PRÉSCOLAIRE 2								
SA	9 h 10 à 9 h 35	25 janv.	15 mars	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$	L'enfant pratiquera le saut seul-e à l'eau, les entrées et sorties, l'immersion ainsi que les glissements sur le ventre et le dos avec aide flottante ou un gilet de sauvetage. L'enfant apprend les conseils Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver sa sécurité dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
SA	10 h 10 à 10 h 35	25 janv.	15 mars	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
DI	9 h 10 à 9 h 35	19 janv.	9 mars	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
DI	10 h 10 à 10 h 35	19 janv.	9 mars	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
DI	11 h 40 à 12 h 05	19 janv.	9 mars	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
PRÉSCOLAIRE 3								
SA	9 h 40 à 10 h 05	25 janv.	15 mars	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$	L'enfant pratiquera le saut seul-e à l'eau, les entrées et sorties, l'immersion ainsi que les glissements sur le ventre et le dos avec aide flottante, un gilet de sauvetage et/ou le moniteur ou la monitrice. L'enfant apprend les conseils Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver sa sécurité dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
SA	10 h 40 à 11 h 05	25 janv.	15 mars	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
DI	9 h 40 à 10 h 05	19 janv.	9 mars	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
DI	10 h 40 à 11 h 05	19 janv.	9 mars	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
PRÉSCOLAIRE 4								
ME	18 h 10 à 19 h	22 janv.	12 mars	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$	L'enfant nage sur le ventre et sur le dos. Il-elle pratiquera le saut seul-e et la sortie en eau profonde, ouvre les yeux dans l'eau, nage sur 5 mètres avec aide flottante ou un gilet de sauvetage, sur le ventre, glisse sur le côté et bat des jambes. Aide flottante retirée au rythme de l'enfant. L'enfant applique les conseils Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver sa sécurité dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
VE	18 h 10 à 19 h	24 janv.	14 mars	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	9 h 10 à 10 h	25 janv.	15 mars	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	19 janv.	9 mars	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	19 janv.	9 mars	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
PRÉSCOLAIRE 5								
ME	18 h 10 à 19 h	22 janv.	12 mars	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$	L'enfant améliore la nage sur le ventre et sur le dos sur 5 mètres. Il-elle pratiquera la roulade dans l'eau et apprendra la nage sur place pendant 10 secondes. L'enfant applique les conseils Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver sa sécurité dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
SA	9 h 10 à 10 h	25 janv.	15 mars	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	25 janv.	15 mars	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	19 janv.	9 mars	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	19 janv.	9 mars	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
NAGEUR 1								
LU	18 h 10 à 19 h	20 janv.	10 mars	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$	Initiation aux entrées et sorties de l'eau en eau peu profonde et saut à la culbute en eau profonde avec aide. Immersion avec les yeux ouverts. Effectuer la flottaison et le glissement sur le ventre et sur le dos avec aide. S'initier au battement de jambes du crawl et du dos crawlé avec aide. Nager sur place avec un gilet de sauvetage durant 30 à 45 secondes. Nager 5 mètres au crawl avec ou sans aide. Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
ME	17 h 10 à 18 h	22 janv.	12 mars	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
ME	18 h 10 à 19 h	22 janv.	12 mars	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
VE	17 h 10 à 18 h	24 janv.	14 mars	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
VE	18 h 10 à 19 h	24 janv.	14 mars	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	9 h 10 à 10 h	25 janv.	15 mars	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	10 h 10 à 11 h	25 janv.	15 mars	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	25 janv.	15 mars	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	19 janv.	9 mars	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	10 h 10 à 11 h	19 janv.	9 mars	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	19 janv.	9 mars	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
NAGEUR 2								
LU	18 h 10 à 19 h	20 janv.	10 mars	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$	Préalable: avoir réussi Nageur 1. Développer la capacité à entrer et sortir de l'eau en partie profonde de façon sécuritaire. Récupérer un objet au fond de l'eau, à hauteur de poitrine. Battre des jambes sur le ventre, le dos et de côté 10 mètres dans chaque position. Nager le crawl et le dos crawlé 10 mètres. Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
ME	18 h 10 à 19 h	22 janv.	12 mars	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
VE	18 h 10 à 19 h	24 janv.	14 mars	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	9 h 10 à 10 h	25 janv.	15 mars	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	10 h 10 à 11 h	25 janv.	15 mars	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	25 janv.	15 mars	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	19 janv.	9 mars	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	10 h 10 à 11 h	19 janv.	9 mars	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	19 janv.	9 mars	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
NAGEUR 3								
ME	18 h 10 à 19 h	22 janv.	12 mars	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$	Préalables : avoir réussi Nageur 2 et être âgé-e de 7 à 12 ans. Apprentissage du plongeon à genoux et entrée en eau profonde en culbute avant. Sauter en eau profonde, nager sur place durant 30 secondes et se déplacer sur 25 mètres. Battements de jambes efficaces du crawl et du dos crawlé avec changement de direction à 5 mètres. Coup de pied rotatif simultané au dos sur 10 mètres. Nager le crawl et le dos crawlé sur 15 mètres. Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
SA	9 h 10 à 10 h	25 janv.	15 mars	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	10 h 10 à 11 h	25 janv.	15 mars	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	25 janv.	15 mars	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	19 janv.	9 mars	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	10 h 10 à 11 h	19 janv.	9 mars	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	19 janv.	9 mars	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
NAGEUR 4								
SA	9 h 10 à 10 h	25 janv.	15 mars	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$	Préalables : avoir réussi Nageur 3 et être âgé-e de 7 à 12 ans. Plongeon tête première en eau profonde. Initiation à la brasse sur 15 mètres. Amélioration du crawl et du dos crawlé sur 25 mètres. Coup de pied rotatif simultané sur le dos pour 10 mètres. (Norme canadienne de Nager pour survivre : rouler en eau profonde, nager sur place pendant 1 minute, et nager 50 mètres). Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
SA	10 h 10 à 11 h	25 janv.	15 mars	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	25 janv.	15 mars	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	19 janv.	9 mars	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	10 h 10 à 11 h	19 janv.	9 mars	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	19 janv.	9 mars	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
NAGEUR 5								
SA	10 h 10 à 11 h	25 janv.	15 mars	8-13 ans	59,10 \$	118,20 \$	Préalable : avoir réussi Nageur 4. Plongeon à fleur d'eau, saut groupé et culbute arrière en eau profonde. Amélioration de la brasse sur 25 mètres. Entraînement par intervalle 4 x 15 mètres en brasse et 4 x 50 mètres au crawl et au dos crawlé. Sprinter au crawl et au dos crawlé sur 25 mètres. Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
DI	10 h 10 à 11 h	19 janv.	9 mars	8-13 ans	59,10 \$	118,20 \$		
NAGEUR 6								
SA	10 h 10 à 11 h	25 janv.	15 mars	8-13 ans	59,10 \$	118,20 \$	Préalable : avoir réussi Nageur 5. Saut d'arrêt et saut compact. Exécuter le coup de pied rotatif alternatif au dos sur 15 mètres. Nager le crawl et le dos crawlé sur 100 mètres et 50 mètres à la brasse. Entraînement de 300 mètres. Sprinter à la brasse sur 25 mètres. Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
DI	11 h 10 à 12 h	19 janv.	9 mars	8-13 ans	59,10 \$	118,20 \$		
FORME PHYSIQUE								
DI	11 h 10 à 12 h 10	19 janv.	9 mars	10-13 ans	81,85 \$	163,25 \$	Préalable : avoir suivi Nageur 5 ou nager 250 mètres chronométrés (crawl et dos crawlé). Apprentissage de plusieurs formes d'entraînements. Excellente préparation aux cours de sauvetage Jeune sauveteur et/ou Médaille de bronze.	Complexe aquatique
JEUNE SAUVETEUR INITIÉ								
SA	11 h 10 à 12 h 10	25 janv.	15 mars	12-15 ans	81,85 \$	163,25 \$	Préalables : avoir réussi Nageur 6 et être âgé-e de 12 à 15 ans. Développement du crawl, du dos crawlé et de la brasse sur une distance de 50 mètres et nage sur une distance de 100 mètres chronométrée.	Complexe aquatique
JEUNE SAUVETEUR AVERTI								
SA	11 h 10 à 12 h 10	25 janv.	15 mars	12-15 ans	81,85 \$	163,25 \$	Préalables : avoir réussi Jeune sauveteur initié et être âgé-e de 12 à 15 ans. Développement du crawl, du dos crawlé et de la brasse sur une distance de 75 mètres. Des relais en sauvetage sur une distance de 100 mètres et une nage chronométrée sur 200 mètres.	Complexe aquatique
JEUNE SAUVETEUR EXPERT								
SA	12 h 10 à 13 h 10	25 janv.	15 mars	12-15 ans	81,85 \$	163,25 \$	Préalable : avoir réussi Jeune sauveteur averti. Perfectionnement du crawl, du dos crawlé et de la brasse sur différentes distances allant jusqu'à 100 mètres et nager 300 mètres chronométré plusieurs fois.	Complexe aquatique

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
MÉDAILLE DE BRONZE ET CROIX DE BRONZE								
DI	13 h à 18 h	date à venir	date à venir	14 ans +	Gratuit	Gratuit	Préalables : avoir réussi Nageur 6 et Jeune sauveteur expert. Une évaluation des styles de nage sera requise avant le début du cours. Requis : trousse de premiers soins incluant masque de poche (60 \$). Dates d'examens : à confirmer. Nous adhérons au programme de gratuité de la formation subventionné par le ministère de l'Éducation du Québec.	Complexe aquatique
PREMIERS SOINS GÉNÉRAL EN NATATION								
SA-DI	9 h 30 à 17 h 30	date à venir	date à venir	15 ans +	Gratuit	Gratuit	Préalables : Croix de bronze et être inscrit au Sauveteur National. Requis : trousse de premiers soins incluant le masque de poche (60 \$). Deux jours seulement. Nous adhérons au programme de gratuité de la formation subventionné par le ministère de l'Éducation du Québec.	Complexe aquatique
SAUVETEUR NATIONAL PISCINE								
SA	9 h 30 à 16 h 30	date à venir	date à venir	15 ans +	Gratuit	Gratuit	Préalables : Croix de bronze et Premiers soins général (les cartes doivent être présentées lors du premier cours). Requis : trousse de premiers soins incluant le masque de poche (60 \$). Date de l'examen : à confirmer. Nous adhérons au programme de gratuité de la formation subventionné par le ministère de l'Éducation du Québec.	Complexe aquatique
NATATION - GRENOUILLE (CASE CLUB ÉCOLE)								
LU	17 h 10 à 18 h	13 janv.	9 juin	6-7 ans	169,20 \$	246,30 \$	Être autonome, apprentissage des équilibres dorsal et ventral, début de la propulsion et de l'immersion. Pas de cours les 3, 10 mars, 14, 21 avril et 19 mai.	Complexe aquatique
NATATION - GRENOUILLE 2 X SEMAINE (CASE CLUB ÉCOLE)								
MA et JE	18 h 10 à 19 h	14 janv.	12 juin	6-7 ans	266,00 \$	343,10 \$	Être autonome, apprentissage des équilibres dorsal et ventral, début de la propulsion et de l'immersion. Pas de cours les 4, 6 mars, 15 et 17 avril.	Complexe aquatique
NATATION - DAUPHIN (CASE CLUB ÉCOLE)								
LU	17 h 10 à 18 h	13 janv.	9 juin	6-10 ans	169,20 \$	246,30 \$	Vers la maîtrise des équilibres et de la propulsion, apprentissage de la respiration et de la coordination, crawl et dos. Pas de cours les 3, 10 mars, 14, 21 avril et 19 mai.	Complexe aquatique
NATATION - DAUPHIN 2 X SEMAINE (CASE CLUB ÉCOLE)								
MA et JE	18 h 10 à 19 h	14 janv.	12 juin	6-10 ans	266,00 \$	343,10 \$	Vers la maîtrise des équilibres et de la propulsion, apprentissage de la respiration et de la coordination, crawl et dos. Pas de cours les 4, 6 mars, 15 et 17 avril.	Complexe aquatique
NATATION - REQUIN 2 X SEMAINE (CASE CLUB ÉCOLE)								
MA et JE	17 h 10 à 18 h	14 janv.	12 juin	7-12 ans	376,00 \$	453,10 \$	Renforcement de l'endurance au crawl et au dos, apprentissage de la brasse, nager un 200 mètres en crawl, participation aux compétitions du circuit régional (4 compétitions dans l'année). Le prix de l'inscription comprend l'affiliation à la FNQ. Pas de cours les 4, 6 mars, 15 et 17 avril.	Complexe aquatique
NATATION ARTISTIQUE - RÉCRÉATIF « ALLEZ À L'EAU » NIVEAUX 1 ET 2 (CLUB PERFORMANCE SYNCHRO)								
SA	16 h à 17 h	18 janv.	8 mars	5-7 ans	82,00 \$	159,10 \$	L'enfant doit nager sans aide flottante et être autonome pour suivre le cours sans parent. Apprentissage des mouvements de base en natation artistique et natation tout en s'amusant.	Complexe aquatique
DI	16 h à 17 h	19 janv.	9 mars	5-7 ans	82,00 \$	159,10 \$		
NATATION ARTISTIQUE - RÉCRÉATIF « ALLEZ À L'EAU » NIVEAUX 3 ET 4 (CLUB PERFORMANCE SYNCHRO)								
SA	17 h à 18 h 30	18 janv.	8 mars	6-9 ans	116,00 \$	193,10 \$	L'enfant doit nager sans aide flottante et être autonome pour suivre le cours sans parent. Apprentissage des mouvements de base en natation artistique et natation tout en s'amusant.	Complexe aquatique
DI	17 h à 18 h 30	19 janv.	9 mars	6-9 ans	116,00 \$	193,10 \$		
NATATION ARTISTIQUE - RÉCRÉATIF « ALLEZ À L'EAU » NIVEAUX 5 ET 6 (CLUB PERFORMANCE SYNCHRO)								
SA	16 h à 18 h	18 janv.	8 mars	7-12 ans	147,00 \$	224,10 \$	Préalable : niveaux 3 et 4 ou être à l'aise dans l'eau. Apprentissage des techniques et figures de base, perfectionnement des techniques apprises auparavant.	Complexe aquatique
DI	16 h à 18 h	19 janv.	9 mars	7-12 ans	147,00 \$	224,10 \$		
NATATION ARTISTIQUE - PRÉ-COMPÉTITIF								
DI	16 h à 19 h	19 janv.	1 ^{er} juin	7-13 ans	438,00 \$	592,30 \$	Préalable : avoir fait au moins une session de cours en natation artistique. Apprentissage plus complet des techniques et figures de base apprises au préalable. Excellente préparation pour les athlètes qui désirent intégrer un volet compétitif. Pas de cours les 9 et 20 mars.	Complexe aquatique

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES

Cours	Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
			Début	Fin		Résident	Non-rés.		
ARTS VISUELS (ATELIERS CRÉATIFS)									
PEINTURE À L'HUILE	MA	13 h à 16 h	21 janv.	13 mai	16 ans +	267,80 \$	412,45 \$	Matériel non fourni; voir la liste du matériel suggéré sur saint-eustache.ca ou 450 974-5001 poste 5173. Pas de cours les 4 mars et 22 avril.	Manoir Globensky
DESSIN MÉDIUMS MIXTES	MA	19 h à 21 h	21 janv.	13 mai	13 ans +	180,75 \$	278,40 \$	Cours offrant la possibilité de travailler le crayon à mine de plomb, le pastel, l'encre de Chine avec plume et pinceaux. Matériel fourni, prévoir tablier. Pas de cours les 4, 6, 7 mars, 17, 18 et 22 avril.	Manoir Globensky
	JE	18 h 30 à 20 h 30	23 janv.	15 mai	13 ans +	180,75 \$	278,40 \$		
	VE	18 h 30 à 20 h 30	24 janv.	16 mai	13 ans +	180,75 \$	278,40 \$		
DESSIN TECHNIQUES MIXTES	DI	13 h à 14 h 25	19 janv.	11 mai	7-11 ans	133,95 \$	206,20 \$	Acquisition de notions de base en dessin et peinture, exploration des techniques à l'aide de différents médiums. Matériel fourni, prévoir tablier. Pas de cours les 2, 4 mars, 20 et 22 avril.	Manoir Globensky
	MA	17 h à 18 h 30	21 janv.	13 mai	8-12 ans	133,95 \$	206,20 \$		
DESSIN TECHNIQUES MIXTES ET PEINTURE ACRYLIQUE	DI	15 h à 16 h 30	19 janv.	11 mai	7-11 ans	133,95 \$	206,20 \$	Matériel fourni, prévoir tablier. Pas de cours les 2 mars et 20 avril.	Manoir Globensky
INITIATION À LA SCULPTURE SUR BOIS	SA	9 h 30 à 11 h 30	11 janv.	8 mars	16 ans +	117,80 \$	194,70 \$	Cours permettant de se familiariser avec la sculpture sur bois, apprendre le maniement des gouges et des ciseaux et réaliser une sculpture de niveau débutant. Matériel fourni. Pas de cours le 1 ^{er} février.	Atelier Louis-Laurion, 83A, rue Chénier
DANSE									
BALADI DÉBUTANT	LU	19 h à 19 h 55	20 janv.	12 mai	15 ans +	120,50 \$	185,55 \$	Initiation à la danse orientale. Pas de cours les 3 mars et 21 avril.	Centre commun. Rivière-Nord
BALADI INTERMÉDIAIRE	LU	20 h à 20 h 55	20 janv.	12 mai	15 ans +	120,50 \$	185,55 \$	Approfondissement des techniques de danse orientale. Pas de cours les 3 mars et 21 avril.	Centre commun. Rivière-Nord
BALLET CLASSIQUE DÉBUTANT	VE	18 h 30 à 19 h 25	24 janv.	16 mai	6-8 ans	120,50 \$	185,55 \$	Introduction aux pas de base du ballet classique en 1 ^{re} et 2 ^e positions, travail face à la barre et au centre. Pas de cours les 15 février, 2, 7, 15, 29 mars, 12, 18 et 20 avril.	Centre commun. Rivière-Nord
	DI	10 h 30 à 11 h 25	19 janv.	11 mai	6-8 ans	120,50 \$	185,55 \$		Centre commun. Rivière-Nord
BALLET CLASSIQUE INTERMÉDIAIRE	DI	11 h 30 à 12 h 25	19 janv.	11 mai	9-12 ans	120,50 \$	185,55 \$	Approfondissement des techniques et positions de ballet classique. Travail face à la barre et au centre. Pas de cours les 2 mars et 20 avril.	Centre commun. Rivière-Nord
BALLET CLASSIQUE AVANCÉ ET POINTE	JE	18 h à 19 h 25	23 janv.	15 mai	13 ans +	180,75 \$	278,40 \$	Préalables : 6 sessions de ballet classique. Approfondissement des techniques à la barre et au centre. Initiation ou approfondissement du travail sur pointes. Pas de cours les 6 mars et 17 avril.	Centre commun. Rivière-Nord
JAZZ ET COMÉDIE MUSICALE DÉBUTANT	DI	9 h 30 à 10 h 25	19 janv.	11 mai	6-9 ans	120,50 \$	185,55 \$	Introduction au ballet jazz en lien avec diverses comédies musicales. Exploration par de mini-exercices d'interprétation et d'improvisation. Aucun texte, ni chant. Pas de cours les 15 février, 2, 29 mars, 12 et 20 avril.	Manoir Globensky
JAZZ ET COMÉDIE MUSICALE	SA	12 h à 12 h 55	11 janv.	17 mai	10-16 ans	120,50 \$	185,55 \$		Centre commun. Rivière-Nord
DANSE CONTEMPORAINE	JE	17 h à 17 h 55	23 janv.	15 mai	9-15 ans	120,50 \$	185,55 \$	Apprentissage et approfondissement des techniques de danse contemporaine et apprentissage de chorégraphies. Pas de cours les 6 mars et 17 avril.	Centre commun. Rivière-Nord

Cours	Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
			Début	Fin		Résident	Non-rés.		
INITIATION À LA DANSE - 4 ANS	ME	16 h 45 à 17 h 40	22 janv.	14 mai	4 ans	120,50 \$	185,55 \$	Introduction au vocabulaire et aux pas de ballet classique et jazz par le biais d'exercices au centre et à la barre. Pas de cours les 15 février, 2, 5, 7, 15, 29 mars, 12, 18, 20 et 23 avril.	Centre commun. Rivière-Nord
INITIATION À LA DANSE - 4-5 ANS	SA	9 h à 9 h 55	11 janv.	17 mai	4-5 ans	120,50 \$	185,55 \$		Centre commun. Rivière-Nord
	DI	10 h 30 à 11 h 25	19 janv.	11 mai	4-5 ans	120,50 \$	185,55 \$		Manoir Globensky
INITIATION À LA DANSE - 5 ANS	VE	17 h 30 à 18 h 25	24 janv.	16 mai	5 ans	120,50 \$	185,55 \$		Centre commun. Rivière-Nord
ÉVEIL À LA DANSE	DI	8 h 45 à 9 h 25	19 janv.	11 mai	3 ans	120,50 \$	185,55 \$	Initiation à la danse par le biais de comptines et de jeux-exercices faisant appel à l'imagination de l'enfant. Pas de cours les 2, 5, 7 mars, 18, 20 et 23 avril.	Centre commun. Rivière-Nord
	ME	16 h à 16 h 45	22 janv.	14 mai	3 ans	120,50 \$	185,55 \$		
	VE	16 h 45 à 17 h 25	24 janv.	16 mai	3 ans	120,50 \$	185,55 \$		
INITIATION HIP-HOP	DI	9 h 30 à 10 h 25	19 janv.	11 mai	5-7 ans	120,50 \$	185,55 \$	Apprentissage de danses rythmées et des techniques de danse de rue. Pas de cours les 2, 5 mars, 20 et 23 avril.	Centre commun. Rivière-Nord
	ME	17 h 45 à 18 h 40	22 janv.	14 mai	5-7 ans	120,50 \$	185,55 \$		
HIP-HOP - 6-8 ANS	LU	17 h à 17 h 55	20 janv.	12 mai	6-8 ans	120,50 \$	185,55 \$	Initiation au rythme et aux techniques de danse de rue. Pas de cours les 3 mars et 21 avril.	Centre commun. Rivière-Nord
HIP-HOP - 8-10 ANS DÉBUTANT	DI	11 h 30 à 12 h 25	19 janv.	11 mai	8-10 ans	120,50 \$	185,55 \$	Initiation au rythme et aux techniques de danse de rue. Pas de cours les 2 mars et 20 avril.	Manoir Globensky
HIP-HOP - 11-14 ANS INTERMÉDIAIRE	JE	18 h à 18 h 55	23 janv.	15 mai	11-14 ans	120,50 \$	185,55 \$	Approfondissement des techniques de danse de rue. Pas de cours les 6 mars et 17 avril.	Maison du citoyen
HIP-HOP - ADULTES	LU	18 h à 18 h 55	20 janv.	12 mai	15 ans +	120,50 \$	185,55 \$	Apprentissage de danses rythmées et des techniques de danse de rue. Pas de cours les 3 mars et 21 avril.	Centre commun. Rivière-Nord
DANSE EXPLORATIVE	MA	18 h 30 à 19 h 25	21 janv.	13 mai	30 ans +	120,50 \$	185,55 \$	Par différents styles de danse (jazz, moderne, urbain, latin, improvisation, etc.), cours récréatif ayant pour but de développer le plaisir de bouger, de se connecter à son corps, et de partager la danse avec d'autres, sans but de performance. Pas de cours les 4 mars et 22 avril.	Complexe multisport
CONTEMPORAIN CLASSE TECHNIQUE	SA	15 h à 15 h 55	25 janv.	17 mai	11-17 ans	120,50 \$	185,55 \$	Cours avancé axé sur la technique, aucune chorégraphie. Pas de cours les 1 ^{er} mars et 19 avril.	Centre commun. Rivière-Nord
CONTEMPORAIN ADULTES	JE	19 h 30 à 20 h 25	23 janv.	15 mai	15 ans +	120,50 \$	185,55 \$	Cours tous niveaux explorant les techniques de danse contemporaine et l'apprentissage de chorégraphies. Pas de cours les 6 mars et 17 avril.	Centre commun. Rivière-Nord

ACTIVITÉS DE MISE EN FORME

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
ABDO-TONUS								
MA	19 h 30 à 20 h 30	14 janv.	18 mars	16 ans +	74,75 \$	150,00 \$	Aucun préalable. Entraînement immersif dans les différentes couches de vos abdos. Exercices de respiration, mobilisation, équilibre et renforcement. Tous niveaux. Requis : tapis de sol, serviette et bouteille d'eau.	Complexe multisport
AÉROBIE								
MA	18 h 15 à 19 h 15	14 janv.	18 mars	16 ans +	74,75 \$	150,00 \$	Aucun préalable. Exercices cardio et musculaires par intervalles sur musique rythmée. Tous niveaux. Requis : serviette et bouteille d'eau.	Complexe multisport
BALLON PILATES (À LA CARTE)								
MA	11 h 20 à 12 h 35	14 janv.	18 mars	16 ans +	94,30 \$	187,40 \$	Entraînements sur gros ballons pour tonifier les muscles abdominaux, lombaires et la ceinture pelvienne. Requis : tapis de sol, bouteille d'eau et serviette.	Complexe aquatique
BOOTCAMP								
ME	19 h 30 à 20 h 30	15 janv.	19 mars	16 ans +	74,75 \$	150,00 \$	Aucun préalable. Entraînement de type militaire sous forme de circuits ou d'intervalles à l'aide de mouvements simples. Tous niveaux. Requis: tapis de sol, serviette et bouteille d'eau.	Complexe multisport

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE - 2 FOIS/SEMAINE								
LU et ME	19 h 30 à 21 h	13 janv.	19 mars	16 ans +	149,50 \$	300,10 \$	Aucun préalable. Entraînement cardiovasculaire (course), exercices musculaires sans poids et sports d'équipe (volleyball). Tous niveaux. Requis : tapis de sol, serviette et bouteille d'eau.	École Curé-Paquin
DANSE CARDIO (À LA CARTE)								
ME	9 h à 10 h 15	22 janv.	26 mars	16 ans +	94,30 \$	187,40 \$	Aucun préalable. Cours de danse dynamique et rythmé. Mouvements faciles avec petits déplacements qui vous permettront d'améliorer votre cardio et votre coordination, tout en travaillant les différents muscles de votre corps. Requis : serviette et bouteille d'eau. Pas de cours le 7 février (vendredi).	Complexe aquatique
VE	9 h à 10 h 15	24 janv.	4 avril	16 ans +	94,30 \$	187,40 \$		
DANCE FITNESS								
ME	18 h à 19 h 15	15 janv.	19 mars	16 ans +	94,30 \$	187,40 \$	Entraînement festif où se mélangent danse et exercices par intervalles. Requis : serviette et bouteille d'eau.	Complexe multisport
FORCE-O-MAX								
LU	19 h à 20 h	13 janv.	17 mars	16 ans +	74,75 \$	150,00 \$	Niveau intermédiaire et plus. Entraînement visant l'amélioration du tonus musculaire ainsi que la capacité aérobie au son de la musique.	Complexe aquatique
HATHA YOGA (À LA CARTE)								
JE	18 h 30 à 19 h 45	16 janv.	20 mars	16 ans +	94,30 \$	187,40 \$	Aucun préalable. Le hatha yoga saura répondre à vos besoins de mouvements tout en restant accessible et doux pour votre corps. Il saura tonifier votre corps et le rendre plus flexible à la fois. Requis : tapis de yoga, couverture, bouteille d'eau et tenue de yoga.	Complexe aquatique
MISE EN FORME POSTNATALE								
JE	10 h à 11 h	16 janv.	27 mars	16 ans +	74,75 \$	150,00 \$	Entraînement maman-bébé en douceur, portant l'attention sur la récupération et la réhabilitation des abdos et de la ceinture pelvienne. Les exercices se font principalement sur le dos, avec bébé à côté de vous (apportez accessoires pour bébé, tapis de jeux, etc.). Requis : tapis de sol et bouteille d'eau. Pas de cours le 6 mars.	Complexe multisport
STRONG NATION™								
JE	18 h à 19 h	16 janv.	20 mars	16 ans +	74,75 \$	150,00 \$	Entraînement à intervalles de haute intensité, parfaitement synchronisé avec la musique. Requis : tapis de sol, bouteille d'eau et serviette.	Complexe multisport
TAÏ-CHI QI GONG DÉBUTANT/INTERMÉDIAIRE (À LA CARTE)								
LU	20 h à 21 h 15	13 janv.	17 mars	16 ans +	94,30 \$	187,40 \$	Accessible à tous et toutes, les participant-e-s pourront évoluer à leur rythme. Mouvements doux en position debout et/ou assise, techniques de visualisation et de méditation. Requis : tapis de sol, bouteille d'eau et serviette.	Complexe aquatique
MA	10 h à 11 h 15	14 janv.	18 mars	16 ans +	94,30 \$	187,40 \$		
ME	20 h à 21 h 15	15 janv.	19 mars	16 ans +	94,30 \$	187,40 \$		
YIN ET MÉDITATION (À LA CARTE)								
MA	18 h 30 à 19 h 45	14 janv.	18 mars	16 ans +	94,30 \$	187,40 \$	Accessible à tous et toutes. Parfait équilibre entre le yoga et la méditation. Ce cours vous permet d'approfondir la méditation ou d'approfondir vos connaissances. Requis : serviette, bouteille d'eau, couverture et tapis de yoga.	Complexe aquatique
YOGA ANTI-STRESS (À LA CARTE)								
MA	20 h à 21 h 15	14 janv.	18 mars	16 ans +	94,30 \$	187,40 \$	Yoga doux proposant des postures apaisantes pour favoriser la libération de l'anxiété et améliorer le lâcher-prise. Matériel : tapis de yoga, couverture, bouteille d'eau, tenue de yoga.	Complexe aquatique
YOGALATES (À LA CARTE)								
JE	11 h à 12 h 15	16 janv.	20 mars	16 ans +	94,30 \$	187,40 \$	Aucun préalable. Pour rééquilibrer les muscles et un meilleur maintien de la colonne vertébrale, tout en travaillant la souplesse. Requis : tapis de sol, serviette, bouteille d'eau.	Complexe aquatique
ZUMBA®								
ME	18 h 45 à 19 h 45	15 janv.	19 mars	16 ans +	74,75 \$	150,00 \$	Aucun préalable. Soyez prêt-e à travailler votre endurance, votre coordination et votre flexibilité sur des rythmes musicaux stimulants! Requis : serviette et bouteille d'eau.	Centre commun. Rivière-Nord

ACTIVITÉS SPORTIVES

Cours	Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
			Début	Fin		Résident	Non-rés.		
ARTS MARTIAUX									
KARATÉ FAMILIAL - ENFANT	SA	9 h à 10 h 30	18 janv.	22 mars	6 ans +	52,00 \$	96,00 \$	Aucun préalable. Coordination, réflexes, conditionnement physique et technique d'auto-défense (utilisation des pieds). Costume noir 70 \$ et examen minimum 80 \$. Le parent peut s'inscrire au même cours que son enfant - inscription individuelle.	Complexe multisport
	SA	10 h 45 à 12 h 15	18 janv.	22 mars	6 ans +	52,00 \$	96,00 \$		
KARATÉ FAMILIAL - ADULTE	SA	9 h à 10 h 30	18 janv.	22 mars	16 ans +	63,25 \$	116,15 \$		
	SA	10 h 45 à 12 h 15	18 janv.	22 mars	16 ans +	63,25 \$	116,15 \$		
KARATÉ ADULTE (2 FOIS/SEMAINE)	MA et JE	19 h 30 à 21 h	14 janv.	20 mars	16 ans +	126,50 \$	232,30 \$	Aucun préalable. Coordination, réflexes, conditionnement physique et technique d'auto-défense (utilisation des pieds). Costume noir 70 \$ et examen minimum 80 \$.	Complexe aquatique
TENNIS DE TABLE (CLUB SMASH DE SAINT-EUSTACHE)									
DÉBUTANT - INTERMÉDIAIRE 1 X SEMAINE	SA	9 h à 10 h	18 janv.	26 avril	5-14 ans	80,00 \$	155,50 \$	Initiation, apprentissage des techniques et des règlements de base. Frais supplémentaires à prévoir pour l'achat d'une raquette. Pas de cours les 1 ^{er} , 8, 29 mars et 19 avril.	Complexe multisport
DÉBUTANT - INTERMÉDIAIRE 2 X SEMAINE	LU	18 h à 19 h	13 janv.	28 avril	8-14 ans	100,00 \$	174,50 \$	Initiation, apprentissage des techniques et des règlements de base. Frais supplémentaires à prévoir pour l'achat d'une raquette. Pas de cours les 1 ^{er} , 3, 6, 8, 29 mars, 19 et 21 avril.	Complexe multisport
	SA	9 h à 10 h							
DÉBUTANT - INTERMÉDIAIRE 3 X SEMAINE	LU, JE	18 h à 19 h	13 janv.	24 avril	8-14 ans	111,00 \$	260,10 \$		
	SA	9 h à 10 h							
DÉVELOPPEMENT COMPÉTITIF 3 X SEMAINE	LU, JE	19 h à 20 h 30	13 janv.	24 avril	10-16 ans	160,00 \$	309,10 \$		
	SA	10 h à 11 h 30							
COURS ADULTES - 2X SEM. TOUS NIVEAUX	LU et JE	19 h à 20 h 30	13 janv.	24 avril	16-20 ans	130,00 \$	204,50 \$	Apprentissage des techniques et des règlements de base - tous les niveaux. Frais supplémentaires à prévoir pour l'achat d'une raquette. Pas de cours les 3, 6 mars et 21 avril.	Complexe multisport
COURS ADULTES - 2X SEM. TOUS NIVEAUX	LU et JE	19 h à 20 h 30	13 janv.	24 avril	21 ans +	150,00 \$	224,50 \$		Complexe multisport

COURSE DES PÈRES NOËL

SAMEDI 14 DÉCEMBRE

La magie de Noël s'amorce avec une course pour une bonne cause. Habillez-vous en père Noël, en mère Noël ou en lutin! Si vous n'avez pas de costume, pas de problème, portez du rouge. La course aura lieu beau temps, mauvais temps.

Parcours non chronométrés. Il n'y a pas de puces, pas de dossards et, surtout, pas de stress... juste du plaisir!

TROIS OPTIONS DE PARCOURS SÉCURITAIRES SUR PISTES CYCLABLES :

- 500 mètres des lutins (enfants)
- 4 km de marche
- 6 km de course

LIEU

- École Clair Matin
(250, rue Therrien)

HEURES DES DÉPARTS

- 9 h 15 pour les enfants
- 10 h pour les marcheur-euse-s
- 10 h 20 pour les coureur-euse-s

Inscriptions sur place seulement, le jour de la course, au coût de 10 \$ (argent comptant seulement). Gratuit pour les 10 ans et moins.

L'argent amassé sera versé au fonds de vulnérabilité de la Ville de Saint-Eustache.



COMPÉTITION DE PATINAGE ARTISTIQUE

DU 22 AU 24 NOVEMBRE

Assistez à la compétition de patinage artistique Invitation Saint-Eustache qui se déroulera du 22 au 24 novembre au complexe Walter-Buswell. C'est l'occasion parfaite de soutenir les talentueux patineurs locaux tout en profitant de performances exceptionnelles. Entrée gratuite!



COMPTE DE TAXES EN LIGNE

Offrez-vous un accès simplifié et respectueux de l'environnement à votre compte de taxes en vous inscrivant sur Voilà!

Une fois votre dossier créé, vous pourrez :

- recevoir un avis par courriel lorsque votre compte de taxes annuel est disponible;
- consulter en ligne tous vos comptes de taxes depuis 2022.

Inscrivez-vous au saint-eustache.ca/taxesenligne.

ACTIVITÉS OU SERVICES OFFERTS PAR LES ORGANISMES

ACTIVITÉS/SERVICES	ORGANISMES	COORDONNÉES
CULTURE		
ACTIVITÉS/SERVICES		
Activités artistiques (16-22 ans) (clientèle anglophone)	4KORNERS	450 974-3940, poste 601 • 4korners.org
Artistes peintres amateur·trice·s et semi-professionnel·le·s de Saint-Eustache et de la région	GROUPE POLY-ARTS	450 472-3445 • facebook.com/groups/720107666337440/
Arts textiles (pour femme de 14 ans et plus)	CERCLE DE FERMIERES SAINT-EUSTACHE	sites.google.com/view/cfq-st-eustache
Atelier de peinture, activités, etc.	FIBROMYALGIE SAINT-EUSTACHE ET BASSES-LAURENTIDES	450 472-3374
Diffuser des contes	CONTES ET LÉGENDES DU PATRIOTE	514 756-5523 • contesdupatriote.com
Concerts de musicien·ne·s amateur·trice·s	LE GRAND ENSEMBLE JAZZ DE SAINT-EUSTACHE	514 703-3089 • facebook.com/GEJSE
Promotion et défense du peuple issu de la Nouvelle-France	CORPORATION DE LA FÊTE NATIONALE- J.O. CHÉNIER	514 912-1885 • facebook.com/jeanolivierchenier.ssjbm
Promotion de la culture littéraire (poésie)	TOULÈSARTS	514 647-3478 • facebook.com/toulesartspoésie/
Cours et conférences diverses (50 ans +)	ASSOCIATION GÉNÉRALE DES ÉTUDIANTS ET ÉTUDIANTES DE L'ANTENNE UNIVERSITAIRE DU TROISIÈME ÂGE - COURONNE NORD	579 633-1010 • usherbrooke.ca/uta/crn
Initiation aux ensembles chorégraphiques (5 à 16 ans)	3^E LÉGENDE ENSEMBLE CHORÉGRAPHIQUE	514 947-3308 • facebook.com/3elegende
Troupe de théâtre	LA TROUPELLE DU TPC	514 825-3623 • facebook.com/theatredelapetitecomedie/?locale=fr_CA
Surmonter l'inconfort à prendre la parole en public	LE CLUB TOASTMASTERS ST-EUSTACHE	514 264-6524 • tm-st-eustache.org/
LOISIRS		
ACTIVITÉS INTÉRIEURES		
Bridge	CLUB DE BRIDGE ST-EUSTACHE	438 364-1506 • cbsteu.com
Danse en ligne	COMITÉ DE LOISIRS LE BEL ÂGE	450 473-6104
Échecs	CLUB CŒURS JOYEUX SAINT-EUSTACHE	450 491-6860 • coeurjoyeux1@hotmail.com
Jeux de cartes divers	ASSOCIATION DES CITOYENS DU QUARTIER DES MOISSONS	450 472-8740
Scrabble	CLUB DE SCRABBLE LE POT-À-MOTS SAINT-EUSTACHE	450 472-4131
Exercices adaptés - SP en mouvement	SOCIÉTÉ CANADIENNE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES - SECTION LAURENTIDES	450 436-4469 • sylvie.thibault@spcanada.ca
Pickleball	ASSOCIATION DES CITOYENS DU QUARTIER DES ÎLES	450 623-9099
Club de natation	CLUB AQUATIQUE DE SAINT-EUSTACHE (CASE)	450 974-5381 • casenatation.com
Club de natation artistique	CLUB PERFORMANCE SYNCHRO	performancesynchro.com
Club de plongeon	CLUB DE PLONGEON L'ENVOI	450 971-1818 • plongeonlenvoi.ca
Hockey féminin	ASSOCIATION DU HOCKEY FÉMININ DES LAURENTIDES	ahflaurentides.com
Tennis de table	CLUB DE TENNIS DE TABLE SMASH DE SAINT-EUSTACHE	450 472-1984 • clubsmash.ca
Sorties au casino / voyages (50 ans +)	CLUB DES LOISIRS ENTRE-GENS SAINT-EUSTACHE	450 472-7511 • club-des-loisirs-entre-gens-saint-eustache-43.webself.net
Yoga adapté	SOCIÉTÉ CANADIENNE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES - SECTION LAURENTIDES	450 436-4469 • sylvie.thibault@spcanada.ca
ACTIVITÉS EXTÉRIEURES		
Club de marche	CLUB CŒURS JOYEUX SAINT-EUSTACHE	450 491-6860 • coeurjoyeux1@hotmail.com

NOTE : CONTACTEZ DIRECTEMENT LES ORGANISMES POUR VOUS INSCRIRE À LEURS ACTIVITÉS OU SERVICES.

ACTIVITÉS/SERVICES	ORGANISMES	COORDONNÉES
SERVICES AUX CITOYEN-NE-S		
ATELIERS FAMILLES ET ENFANTS		
Atelier de gestion de l'anxiété (8-12 ans)	C.E.S.A.M.E.	450 623-5677 • cesamedeuxmontagnes.com
Atelier de stimulation précoce (3 à 5 ans) pour renforcer les compétences parentales		
Café-rencontre pour parents et futurs parents	CARREFOUR PÉRI-NAISSANCE ET FAMILIAL	450 472-2555 • carrefourperinaissance.org
Halte-allaitement	NOURRI-SOURCE LAURENTIDES	1 866 436-2763 • nourrisourcelaurentides.ca
Ateliers prénataux, soutien pour femmes enceintes et mères d'enfants de 0-2 ans	CENTRE MARIE EVE	450 491-1494, poste 5 • centremarieeve.ca
ARTICLES DE SECONDE MAIN		
Friperie pour famille	CENTRE MARIE EVE	450 491-1494, poste 5 • facebook.com/centremarieeve
Vente d'articles variés	AU GRENIER POPULAIRE	450 623-5897 • grenierpopulaire.com
Prêt de matériel (périnatal et famille)	CARREFOUR PÉRI-NAISSANCE ET FAMILIAL	450 472-2555 • carrefourperinaissance.org
RÉPIT		
Hébergement et halte chaleur pour personnes itinérantes ou à risque de le devenir	LE RÉPIT DE LA RUE	450 472-3135 • acjbl.org
Répit et stimulation à domicile	SOCIÉTÉ D'ALZHEIMER LAURENTIDES	1 800 978-7881 • alzheimerlaurentides.com
Répit pour les enfants de moins de 12 ans	CARREFOUR PÉRI-NAISSANCE ET FAMILIAL	450 472-2555 • carrefourperinaissance.org
SOUTIEN ET ACCOMPAGNEMENT		
Accompagnement pour les personnes ayant le cancer et les endeuillé-e-s	SERCAN/ MAISON DE SOINS PALLIATIFS	450 491-1912 • maisonsercan.ca
Activité inclusive	CAFÉ PARENTHÈSE	450 413-1913 • cafeparenthese.wordpress.com/
Atelier d'intervention artistique (7-17 ans)	LA HALTE DES PROCHES - ASSOCIATION LAURENTIENNE DES PROCHES DE LA PERSONNE ATTEINTE DE MALADIE MENTALE	450 438-4291 • lahalte.ca
Briser l'isolement des personnes de plus de 75 ans	LES PETITS FRÈRES DES BASSES-LAURENTIDES	450 598-1888 • petitsfreres.ca
Développement personnel	LA MOUVANCE, CENTRE DE FEMMES	450 472-7245 • lamouvance.ca
Groupe de discussion (clientèle LGBTQ2S+)	MAISON DES JEUNES DE SAINT-EUSTACHE	450 983-4990 • mdjsteustache.com
Groupe pour les troubles de la personnalité	ATELIER ENSEMBLE ON SE TIENT	450 623-1561 • atelierensembleonsetient.wordpress.com/
Hébergement mixte pour les 16-25 ans	ACCUEIL COMMUNAUTAIRE JEUNESSE BASSES-LAURENTIDES	450 473-1600 • acjbl.org
Intégration sociale pour personnes vivant avec un traumatisme crânien	CAPTCHPL	450 431-3437 • captchpl.org
Intervention de crise suicidaire et prévention 24 h/7 jours	CENTRE PRÉVENTION SUICIDE LE FAUBOURG	1 866 277-3553 • cps-le-faubourg.org
Pour personnes vivant avec des problèmes de consommation d'alcool	ALCOOLIQUE ANONYMES	450 623-6635 • aa90.org
Pour personnes vivant avec des problèmes de consommation de drogue	NARCOTIQUES ANONYMES	1 855 544-6362 • naquebec.org
Proches de personnes avec problématique d'alcoolisme	AL-ANON / ALATEEN (LE COURAGE DE CHANGER)	514 866-9803 • al-anon-montreal.org
Service de relation d'aide pour personnes vivant avec des difficultés	SERVICE DE RELATION D'AIDE LAVAL-LAURENTIDES (SRALL)	514 990-2619 • srall.ca
Socialisation pour personnes vivant avec une déficience intellectuelle	PARRAINAGE CIVIQUE BASSES-LAURENTIDES	450 430-8177 • parrainagecivique.ca
Suivi psychosocial pour proches aidant-e-s	GRUPE RELÈVE POUR PERSONNES APHASIQUES/AVC LAURENTIDES	450 974-1888 • grpa.ca



PLAISIRS D'HIVER

de Saint-Eustache

25 janvier, 10 h à 14 h

Viens tripper!

Mont Saint-Eustache



31 janvier, 18 h à 21 h

Soirée animée

Jardins du manoir Globensky



22 février, 18 h à 21 h

Soirée aux flambeaux

Parc Nature Saint-Eustache



La programmation détaillée sera mise en ligne en décembre 2024 :

saint-eustache.ca/evenements



Ville de
Saint-Eustache