

LOISIRS | BIBLIOTHÈQUE | CULTURE | VIE COMMUNAUTAIRE

Cultivez

DEUX-MONTAGNES

PROGRAMMATION
automne
2024



VILLE DE DEUX-MONTAGNES

Inscription

LA PÉRIODE D'INSCRIPTIONS SE TIENDRA DU 19 AU 29 AOÛT 2024.

RÉSIDENTS

🕒 Dès le lundi 19 août, 10 h

NON-RÉSIDENTS

🕒 Dès le 26 août, 10 h

Comment vous inscrire aux activités de la Ville de Deux-Montagnes?

1 PROCUREZ-VOUS VOTRE CARTE CITOYEN*

> Pour tous les détails visitez le ville.deux-montagnes.qc.ca/loisirs

* Vous pouvez continuer d'utiliser votre Carte loisirs pour votre inscription aux activités du service des loisirs et de la bibliothèque, à condition qu'elle soit encore valide.

2 DEUX CHOIX S'OFFRENT À VOUS!

Par internet

www.bit.ly/vdm-loisirs

> Paiement par carte de crédit seulement

OU

En personne

> Rendez-vous au bureau des loisirs ou à la bibliothèque (pour les inscriptions aux activités de la bibliothèque seulement) durant les heures d'ouverture* de ces services.

📍 200, RUE HENRI-DUNANT, DEUX-MONTAGNES

* Le 19 août prochain, le service des loisirs sera exceptionnellement ouvert jusqu'à 20 h.

> Modes de paiement acceptés :
Carte de débit ou de crédit, argent comptant.



> **Obligatoire pour l'inscription aux activités**
(POUR CHAQUE MEMBRE DE LA FAMILLE)

Soyez prévoyant!

Créez ou renouvelez votre Carte citoyen avant le début des inscriptions!

Tarifs préférentiels pour les citoyens de Deux-Montagnes

- > Activités gratuites à la bibliothèque.
5\$ pour les non-membres de la bibliothèque.
- > Rabais de 25% accordé aux enfants suivant le premier d'une même famille, tous inscrits dans la même discipline.
- > Rabais de 25% accordé aux personnes âgées de 55 ans à 64 ans.
- > Gratuité accordée aux personnes de 65 ans et plus pour le premier cours et rabais de 50% pour les cours suivants (le cours gratuit sera appliqué au cours le moins dispendieux).
- > Frais de non-résident.
Frais supplémentaires de 50% du prix régulier.

ACTIVITÉS *parents- enfants*

DÉBUT DE LA SESSION
LE 14 SEPTEMBRE 2024 **POUR 12 SEMAINES**

L'ENFANT DOIT ÊTRE ACCOMPAGNÉ D'UN ADULTE

Motrices et sportives



Boxe

AVEC JOANNIE

8 à 11 ans

Mélange de techniques et pratiques de boxe, d'exercices cardiovasculaires, musculaires et de mise en forme.

📍 **ARÉNA OLYMPIA**

🕒 **Jeudi, 18 h 30 à 19 h 30**

145 \$

Danse



Zumba

AVEC PETITE FLEUR

5 à 12 ans

Entraînement cardiovasculaire sur un enchaînement de musique latine.

📍 **ÉCOLE DES MÉSANGES**

🕒 **Dimanche, 10 h 30 à 11 h 30**

145 \$



**5 COURS CONSÉCUTIFS,
du 14 septembre au 12 octobre**

MOTRICES ET SPORTIVES

Kangoo JUMPS

AVEC KANGOO CLUB QUÉBEC

7 ans et plus

Partagez de bons moments avec votre enfant ou votre ado et profitez des bienfaits de l'activité physique avec un minimum d'impact sur vos articulations!

📍 **ÉCOLE DES MÉSANGES**

🕒 **Samedi, 10 h à 11 h**

> **Le matériel est fourni**

150 \$



ACTIVITÉS
POUR LES
Jeunes

DÉBUT DE LA SESSION
LE 14 SEPTEMBRE 2024 POUR 12 SEMAINES

Danse

AVEC MARIE-PIER

EMMANUEL-CHÉNARD



Pré-danse

3 ans

Classe d'initiation à la danse.

🕒 Samedi, 9 h à 9 h 45
135 \$

Pré-danse

4 ans

Classe d'initiation à la danse.

🕒 Samedi, 9 h 45 à 10 h 30
135 \$

Mini hip hop

5 à 7 ans

Classe de danse dynamique de style hip hop sur des musiques actuelles.

🕒 Samedi, 10 h 30 à 11 h 15
135 \$

Motrices et sportives

Boxe-ado

AVEC JOANNIE

12 ans et plus

Mélange de techniques de boxe classiques et entraînement cardio musculaire visant à apprendre les bases de la boxe traditionnelle.

📍 ARÉNA OLYMPIA
🕒 Lundi, 18 h 30 à 19 h 30
145 \$



Activités culturelles

DÉBUT DE LA SESSION LE 14 SEPTEMBRE 2024

Dessin pas à pas

AVEC SUZANE LANGLOIS

7 à 12 ans

Apprentissage des notions de base du dessin grâce à des exercices pratiques et des jeux créatifs.

Le participant doit avoir atteint l'âge de 7 ans au premier cours et il doit avoir complété sa première année scolaire.

📍 PETITE ÉCOLE JAUNE

🕒 Mercredi, 16 h 30 à 18 h

DURÉE DE 10 SEMAINES

- Le participant doit apporter son propre matériel.
- Prévoir environ 25 \$ pour l'achat du matériel nécessaire (liste fournie à l'inscription).
150 \$

Atelier d'arts plastiques

AVEC SUZANE LANGLOIS

7 à 12 ans

Réalisation de projets artistiques tout en découvrant des techniques de peinture avec des matériaux divers.

L'enfant doit avoir complété le cours «Dessin pas à pas» pour pouvoir s'inscrire.

Le participant doit apporter son matériel de dessin du cours «Dessin pas à pas».

📍 PETITE ÉCOLE JAUNE

🕒 Vendredi, 16 h 30 à 18 h

DURÉE DE 10 SEMAINES

175 \$

Prêts à rester seuls

AVEC UN PARTENAIRE DE FORMATION DE LA CROIX-ROUGE

9 à 12 ans

Ce cours permettra aux jeunes d'acquérir les connaissances nécessaires afin de se garder seuls à la maison. Au programme: sensibilisation à l'importance de ses responsabilités, façons d'assurer sa sécurité, réagir en cas d'imprévu et premiers soins de base. Cahier d'activités inclus et certification de la Croix-Rouge canadienne.

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

🕒 Dimanche 20 octobre, 9 h à 14 h 30 / 1 COURS
55 \$

Gardiens avertis

AVEC UN PARTENAIRE DE FORMATION DE LA CROIX-ROUGE

11 à 15 ans

Ce cours permettra aux jeunes d'acquérir les connaissances nécessaires afin de devenir des gardiens d'enfants compétents. Au programme: reconnaître et prévenir les situations potentiellement dangereuses, faire des choix éclairés, premiers soins de l'enfant, stades de développement de l'enfant et problèmes de comportement. Manuel d'activités inclus et certification de la Croix-Rouge canadienne.

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

🕒 Dimanche 17 novembre, 8 h 30 à 16 h / 1 COURS
65 \$

Cours d'échecs

DÉBUTANT ET INTERMÉDIAIRE

AVEC ALEXANDRE BER

6 ans et plus

Apprentissage des échecs ainsi que des meilleures stratégies de jeu, dans une ambiance axée sur la pratique et le plaisir !

📍 PETITE ÉCOLE JAUNE

🕒 Jeudi, 18 h 30 à 20 h / DURÉE DE 10 SEMAINES
135 \$

ACTIVITÉS
POUR LES
Adultes

PROGRAMMATION automne 2024

6



DÉBUT DE LA SESSION
LE 14 SEPTEMBRE 2024 POUR 12 SEMAINES

Physiques

Abdos fesses

AVEC JOANNIE

16 ans et plus

Pour tonifier le grand fessier et les muscles abdominaux.

📍 ARÉNA OLYMPIA

🕒 Mardi, 19 h à 20 h

145 \$

Badminton libre et pickleball

Pour tous

Aucune réservation.

4 à 8 terrains disponibles.

📍 POLYVALENTE DEUX-MONTAGNES

🕒 Mercredi, 20 h à 22 h

> Carte prépayée requise

www.bit.ly/vdm-loisirs

Bootcamp

AVEC JULIE

16 ans et plus

Venez dépasser vos propres limites avec Bootcamp, un cours d'intensité élevée sous forme d'intervalles et/ou de circuits où vous travaillerez force ainsi qu'endurance musculaire et cardiovasculaire.

📍 ARÉNA OLYMPIA

🕒 Mercredi, 19 h à 20 h

145 \$

Hüt

AVEC JOANNIE

16 ans et plus

Forme de conditionnement qui implique de l'endurance, un entraînement en résistance, une aérobie de haute intensité et des exercices effectués en circuit.

📍 ARÉNA OLYMPIA

🕒 Jeudi, 19 h 30 à 20 h 30

145 \$

DÉBUT DE LA SESSION
LE 14 SEPTEMBRE 2024 **POUR 12 SEMAINES**

ACTIVITÉS POUR LES *Adultes*

Physiques

Fitboxe

AVEC JOANNIE

16 ans et plus

Mélange de techniques et pratiques de boxe, d'exercices cardiovasculaires, musculaires et de mise en forme.

 ARÉNA OLYMPIA
 Mardi, 20 h à 21 h
145 \$

Piyo

AVEC TINA

16 ans et plus

Mélange de Pilates et de Yoga.

 ÉCOLE DES MÉSANGES
 Mardi, 19 h à 20 h
145 \$

Step

AVEC JOANNIE

16 ans et plus

Mise en forme complète sous forme d'exercices multiples et variés incluant un step tout au long de l'entraînement.

 ARÉNA OLYMPIA
 Lundi, 19 h 30 à 20 h 30
145 \$

Strong nation

AVEC MARTIN

16 ans et plus

Entraînement HIIT utilisant que le poids du corps, propulsé par de la musique électro et hip-hop très rythmée.

 ÉCOLE DES MÉSANGES
 Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30
145 \$

Zumba fitness

AVEC CAROLE

16 ans et plus

Entraînement cardiovasculaire sur un enchaînement de musique latine.

 LÉGION
 Lundi, 19 h à 20 h
145 \$

Zumba

POUR TOUS

AVEC PETITE FLEUR

12 ans et plus

Parfait pour des mouvements originaux Zumba® modifiés à une intensité moindre tout en gardant les éléments du fitness: cardiovasculaire, conditionnement musculaire, souplesse et équilibre!

 ÉCOLE DES MÉSANGES
 Dimanche, 9 h 30 à 10 h 30
145 \$

Zumba toning

AVEC MARTINE

16 ans et plus

Le Zumba toning combine des exercices de remodelage du corps et un travail cardiovasculaire, incluant des mouvements de Zumba et des toning sticks semblables à des maracas pour un cours amusant. Cours adapté pour tous les participants.

 ÉCOLE EMMANUEL-CHÉNARD
 Lundi, 18 h 30 à 19 h 30
145 \$

Plus de détails
sur les cours au
www.bit.ly/vdm-loisirs

ACTIVITÉS POUR LES *Adultes*

DÉBUT DE LA SESSION
LE 14 SEPTEMBRE 2024 POUR 12 SEMAINES



Bien-être

Circl mobility

AVEC CAROLE

16 ans et plus

Ce cours d'une durée de 30 minutes aide à se libérer du stress, à restaurer son amplitude de mouvement et à renouveler sa capacité à bouger mieux et plus longtemps.

 LÉGION

 Lundi, 20 h 15 à 20 h 45

65 \$

Conditionnement physique

DÉBUTANT

AVEC SARRA

55 ans et plus

Différents exercices de renforcement physique et musculaire améliorant la santé globale. Exercices avec le poids du corps et/ou matériel.

 CENTRE COMMUNAUTAIRE

 Mardi, 9 h 45 à 11 h

145 \$

 CENTRE COMMUNAUTAIRE

 Jeudi, 9 h 45 à 11 h

145 \$

Étirements, mobilité et tonus avec élastique

AVEC CAROLE **Activité annulée**

Étirement et mobilité articulaire

AVEC SARRA

55 ans et plus

Exercices d'étirements spécialement conçus pour améliorer la mobilité articulaire et la qualité de vie.

 CENTRE COMMUNAUTAIRE

 Mardi, 11 h 15 à 12 h 30

145 \$

 CENTRE COMMUNAUTAIRE

 Jeudi, 11 h 15 à 12 h 30

145 \$

Marche, méditation et mobilité circulaire

AVEC SARRA

16 ans et plus

Pour améliorer sa forme physique tout en réduisant son stress quotidien. Les participants doivent pouvoir marcher 45 minutes sans arrêt.

 PREMIER DÉPART : CENTRE COMMUNAUTAIRE

 Mercredi, 9 h à 10 h

120 \$

Méditation

AVEC FRANCINE

16 ans et plus

Ce cours offre différents outils permettant de se connecter à soi-même et de réduire l'état de stress et d'anxiété.

 CENTRE COMMUNAUTAIRE

 Lundi, 19 h à 20 h

105 \$

DÉBUT DE LA SESSION
LE 14 SEPTEMBRE 2024 **POUR 12 SEMAINES**



Bien-être



Mise en forme femme enceinte, post-natal et problème de dos

AVEC SARRA

16 ans et plus

Pour les femmes enceintes, celles ayant accouché au cours des derniers mois ou personnes ayant des douleurs au dos. Étirements et renforcement musculaire avec ballon.

📍 CENTRE COMMUNAUTAIRE

🕒 Mercredi, 10 h 15 à 11 h 30

145 \$

Mise en forme / Pilates anti-âge

AVEC TINA

16 ans et plus

Cette pratique associe les postures, les techniques respiratoires et la relaxation.

📍 CENTRE COMMUNAUTAIRE

🕒 Mercredi, 12 h à 13 h 15

145 \$

Tai chi

AVEC SYLVIE

16 ans et plus

Art martial chinois apparenté au Kung Fu avec des mouvements lents variés, selon les chorégraphies enseignées. Meilleure gestion de la respiration et de la concentration (méditative) ainsi qu'un meilleur équilibre mental et gestuel.

📍 CENTRE COMMUNAUTAIRE

🕒 Mardi et jeudi, 16 h à 17 h

145 \$

📍 ÉCOLE DES ÉRABLES

🕒 Mardi et jeudi, 19 h à 20 h

145 \$

📍 ÉCOLE DES ÉRABLES

🕒 Samedi, 10 h 30 à 11 h 30

90 \$

Yoga hatha

DÉBUTANT

AVEC JADE

16 ans et plus

Différentes postures axées sur la concentration, la respiration et la relaxation.

📍 ÉCOLE EMMANUEL-CHENARD

🕒 Mercredi, 18 h 15 à 19 h 30

145 \$

Yoga doux et adapté

AVEC JADE

16 ans et plus

Cours de yoga en douceur comprenant asanas, respiration, méditation et détente. Travaille la souplesse du corps et calme l'esprit, dans un environnement sécuritaire et adapté aux besoins de chacun.

Possibilité de faire le cours sur chaise.

📍 LÉGION

🕒 Mardi, 9 h 30 à 10 h 45

145 \$

Yoga

AVEC JADE

50 ans et plus

Un yoga sur mesure, simple et relaxant.

📍 CENTRE COMMUNAUTAIRE

🕒 Lundi, 13 h 30 à 14 h 45

145 \$

📍 CENTRE COMMUNAUTAIRE

🕒 Mardi, 13 h 45 à 15 h

145 \$

📍 CENTRE COMMUNAUTAIRE

🕒 Jeudi, 13 h 30 à 14 h 45

145 \$

ACTIVITÉS
CULTURELLES
POUR LES
Adultes



Activités culturelles

📍 PETITE ÉCOLE JAUNE
DÉBUT DE LA SESSION LE 14 SEPTEMBRE 2024

PROGRAMMATION automne 2024

10



Atelier de création d'un bracelet en pierres semi-précieuses

16 ans et plus

Fabriquez un bracelet en pierres semi-précieuses en choisissant vos pierres et matériaux parmi une vaste gamme disponible. À la fin du cours, vous repartirez avec votre bracelet.

🕒 Vendredi 4 octobre, 13h30 à 15h30 / 65\$

Peinture classique

HUILE OU ACRYLIQUE

AVEC MICHÈLE BOURLARD 10 SÉANCES

16 ans et plus

Les participants apportent tout le matériel requis. Prévoir environ 130\$ pour l'achat de matériel, dont la liste figure sur le reçu d'inscription.

🕒 Lundi, 13h30 à 16h 190\$	🕒 Mercredi, 13h15 à 15h45 190\$	🕒 Jeudi, 18h30 à 21h 190\$
----------------------------------	---------------------------------------	----------------------------------



Aquarelle

AVEC LOUISE FRASER

16 ans et plus

Les participants apportent leur matériel et leur projet et le professeur prodigue son expertise et des démonstrations pour les aider à le réaliser.

➤ Prévoir environ 100\$ pour l'achat de matériel (liste fournie à l'inscription).

🕒 Mardi, 13h30 à 15h30 / 175\$

Cours intensif d'espagnol

THÉORIE ET CONVERSATION

AVEC GILLES BISSON 10 SÉANCES (5 MARDIS + 5 JEUDIS)

16 ans et plus

Rythme intensif à raison de deux cours par semaine. Le cours est basé sur la conversation, vous permettant de développer votre vocabulaire et votre aisance à vous exprimer de manière décontractée.

🕒 Mardi et jeudi, 10h à 11h / 165\$



ACTIVITÉS CULTURELLES POUR LES Adultes

Activités culturelles



PETITE ÉCOLE JAUNE
DÉBUT DE LA SESSION LE 14 SEPTEMBRE 2024



Fabrication de savons artisanaux ET DE 3 PRODUITS MÉNAGERS NATURELS

AVEC MA CRÉATION ÉCOLO TROIS ATELIERS

8 OCTOBRE

Savonnerie débutant

15 OCTOBRE

Savonnerie intermédiaire

22 OCTOBRE

Produits ménagers

Apprenez la théorie s'appliquant à la création de savons naturels pour le corps en suivant certaines techniques spécialisées, afin d'être en mesure de répéter l'expérience à la maison. Vous repartirez avec une dizaine de savons (valeur de 100\$) ainsi que trois produits ménagers naturels (valeur de 30\$), lors du dernier atelier.

🕒 Mardi, 18h30 à 20h30 / 215\$



Cours RCR / DEA niveau C

PARTENAIRE DE FORMATION DE LA CROIX-ROUGE CANADIENNE

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

Ce cours permettra aux participants d'acquérir les compétences nécessaires pour reconnaître et intervenir auprès de bébés, d'enfants et d'adultes, lors d'urgences cardiovasculaires et d'obstructions des voies respiratoires, d'angines et de crises cardiaques, d'accidents vasculaires et cérébraux (AVC), ainsi que d'hémorragies. Prévoir votre matériel pour la prise de notes. De la documentation sera remise. Suivant la formation, chaque participant sera certifié pour une durée de trois ans.

🕒 Dimanche 3 novembre, 9h à 15h30 / 65\$

Cours pratique 101 : La fermentation

AVEC MINIVIVANTS DEUX ATELIERS / 85\$

8 OCTOBRE (EN PRÉSENTIEL)

🕒 18h à 21h

29 OCTOBRE (EN VIRTUEL)

🕒 18h à 19h

Découvrez les bienfaits de la fermentation et comment ces pratiques ancestrales peuvent améliorer notre relation à la nature. Les participants apprendront des techniques de fermentation simples et accessibles. Celles-ci leur permettront d'enrichir leur alimentation d'une source de probiotiques à travers des méthodes de cuisine intuitives et en utilisant des ingrédients de saison pour créer des repas délicieux et durables. L'accent sera mis sur la réduction



des déchets alimentaires et l'adoption de pratiques écoresponsables dans la cuisine quotidienne. Les participants réaliseront deux recettes et repartiront avec toutes les connaissances et la confiance nécessaire pour en produire de nouvelles à la maison. Trousse de départ incluse d'une valeur de 20\$. Chaque participant devra apporter le matériel suivant: une planche à découper, un couteau à large lame, un grand bol à mélanger et un tablier.



Les journées de la culture

28 et 29 septembre

Toutes les activités prévues dans le cadre des Journées de la culture sont gratuites ! Nous vous fournirons le matériel et les outils nécessaires pour chacun des cours et des activités de la fin de semaine. Profitez-en pour essayer quelque chose de nouveau !

Gratuit !



ATELIER PRATIQUE

Apprentissage de la BD

AVEC JOCELYN JALETTE

7 ans et plus

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Les secrets de la bande dessinée pour tous âges :

Apprenez à créer des personnages et à raconter des histoires en bande dessinée avec le bédéiste Jocelyn Jalette. Atelier pour obtenir des conseils en dessin et en scénarisations simples. Aucune compétition de talent, seulement du plaisir !

📍 **PETITE ÉCOLE JAUNE**

🕒 **Samedi, 9 h 30 à 10 h 45**

➤ **Matériel fourni**



ATELIER DE DESSIN

Portraits vivants d'après une photo

AVEC SUZANE LANGLOIS

16 ans et plus

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

L'illustratrice Suzane Langlois partagera quelques bons procédés pour donner de la vie aux portraits réalisés à partir de photos.

📍 **PETITE ÉCOLE JAUNE**

🕒 **Samedi, 11 h 15 à 12 h 15**

➤ **Matériel fourni**





COURS D'INITIATION

Peinture acrylique

AVEC MICHÈLE BOURLARD

16 ans et plus

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Initiez-vous à la peinture acrylique grâce aux conseils de Michèle Bourlard, artiste peintre.

- 📍 PETITE ÉCOLE JAUNE
- 🕒 Samedi, 13 h 15 à 14 h 15
- Matériel fourni



ATELIER PRATIQUE

*Création de pièce
par façonnage et décoration*

AVEC RONICA PLOUFFE

16 ans et plus

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Créez une pièce en argile en utilisant vos mains grâce à la technique du façonnage, puis peignez-la selon vos goûts et votre créativité! Au cours des jours suivants, la céramiste s'occupera de la cuisson de votre pièce et vous serez invité à revenir la chercher au service des loisirs.

- 📍 PETITE ÉCOLE JAUNE
- 🕒 Samedi, 14 h 45 à 16 h 45
- Matériel fourni



PROJET COLLECTIF

Peinture sur roches

AVEC LA P'TITE ROULOTTE D'ART

Pour tous

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Vous êtes invités à participer à un projet collectif qui vous permettra de laisser votre marque au sein de votre communauté, notamment sur le terrain de notre bâtiment patrimonial:

La Petite École Jaune! Venez peindre, sous le soleil automnal, votre roche aux couleurs de votre personnalité et de votre créativité.

Votre roche sera par la suite vernie et déposée le long des plates-bandes de l'établissement.

- 📍 STATIONNEMENT PETITE ÉCOLE JAUNE à l'intérieur en cas de pluie
- 🕒 Dimanche, 10 h à 16 h
- Matériel fourni

L'ACTIVITÉ FERA RELÂCHE ENTRE 12 H ET 12 H 30

Rallye historique

Pour Tous

Connaissez-vous réellement votre ville? Profitez des belles journées d'automne pour en apprendre davantage sur la ville de Deux-Montagnes grâce à ce rallye ludique et amusant! Participez seul ou avec vos proches et courez la chance de gagner un prix! Tous les détails de l'activité seront dévoilés en septembre prochain.

Suivez-nous sur Facebook et abonnez-vous à notre infolettre, si ce n'est pas déjà fait!

- 📍 PETITE ÉCOLE JAUNE
- 🕒 Samedi et Dimanche

ACTIVITÉS OFFERTES PAR

nos organismes partenaires

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS AUPRÈS DE L'ORGANISME.

CIRQUE *Forains abyssaux***Intermédiaire 1****8 ans et plus**

Avec acquis en cirque ou en gymnastique.

📍 ARÉNA OLYMPIA

🕒 Samedi, 13 h 30 à 15 h
238 \$**Intermédiaire 2****13 ans et plus**

Avec acquis en cirque ou en gymnastique.

📍 ARÉNA OLYMPIA

🕒 Samedi, 11 h 30 à 13 h 30
238 \$**Débutant****4 à 6 ans**

📍 ÉCOLE EMMANUEL-CHÉNARD

🕒 Samedi, 9 h à 10 h
168 \$**Débutant****7 à 12 ans**

📍 ÉCOLE EMMANUEL-CHÉNARD

🕒 Samedi, 10 h à 11 h 30
210 \$**Ado/adulte**

Techniques aux choix de l'élève

📍 ARÉNA OLYMPIA

🕒 Vendredi, 18 h 30 à 20 h
210 \$**Informations:**Hélène Courteau | 514 892-3271 📞 Cirque 2M
ecoleforains@videotron.ca | ecoledecirquelesforains.com

- > Inscriptions du 1^{er} août au 6 septembre 2024
- > Début des cours 14 septembre 2024
- > Payable en un ou deux versements
- > Possibilité d'une aide financière

Théâtre> **Informations:**Noémie Lambert
514 571-7164
info@lapetitecomedie.ca
www.lapetitecomedie.ca**4 à 6 ans**

📍 PETITE ÉCOLE JAUNE

🕒 Samedi, 9 h à 10 h
180 \$ (14 COURS)
Incluant cours ouvert**7 à 9 ans**

📍 PETITE ÉCOLE JAUNE

🕒 Vendredi, 18 h à 19 h 15
225 \$ (18 COURS)
Incluant répétition et spectacle**10 à 12 ans**

📍 PETITE ÉCOLE JAUNE

🕒 Lundi, 18 h à 19 h 30
245 \$ (18 COURS)
Incluant répétition et spectacle**10 à 15 ans - IMPRO**

📍 PETITE ÉCOLE JAUNE

🕒 Vendredi, 19 h 45 à 21 h
195 \$ (12 COURS)
Incluant répétition et spectacle**Ados**

📍 PETITE ÉCOLE JAUNE

🕒 Lundi, 19 h 45 à 21 h 15
250 \$ (18 COURS)
Incluant répétition et spectacle**Adultes**

📍 CENTRE COMMUNAUTAIRE

🕒 Mercredi, 19 h 30 à 21 h 30
295 \$ (18 COURS)
Incluant répétition et spectacle**Arts martiaux**

📍 POLYVALENTE DEUX-MONTAGNES

> **Informations:**École Shinka Do Kan
514 516-5855
shinkadokan@gmail.com
www.shinkadokan.com

- > Aucun frais pour les passages de grades
- > Le paiement des frais annuels d'affiliation aux fédérations (Judo Qc ou Karaté Qc) est obligatoire.
- > Rabais pour les familles
- > Cours d'essai gratuit

Judo 3 à 6 ans**Parent-enfants**🕒 Dimanche, 9 h 45 à 10 h 25
> 1x semaine: 150 \$**Judo 7 à 12 ans**

🕒 Mercredi, 18 h 15 à 19 h 15

🕒 Samedi, 9 h à 10 h
> 1x semaine: 170 \$
> 2x semaine: 225 \$**Judo 13 ans et plus**

🕒 Lundi, 19 h 45 à 20 h 45

🕒 Mercredi, 19 h 15 à 20 h 15
🕒 Samedi, 10 h à 11 h
> 1x semaine: 195 \$
> 2x semaine: 250 \$**Karaté 3 à 6 ans****Parent-enfants**🕒 Dimanche, 10 h 30 à 11 h 10
> 1x semaine: 150 \$**Pour tous**

🕒 Mardi, 19 h à 20 h

🕒 Jeudi, 19 h à 20 h
> 1x semaine: 195 \$
> 2x semaine: 250 \$**Jiu-jitsu brésilien****7 à 12 ans**🕒 Lundi, 18 h 45 à 19 h 45
> 1x semaine: 170 \$
> 2x semaine: 225 \$**13 ans et plus**

🕒 Lundi, 20 h 30 à 21 h 30

🕒 Mercredi, 20 h 15 à 21 h 30
> 1x semaine: 195 \$
> 2x semaine: 250 \$**Pour tous (sans GI)**

🕒 Samedi, 11 h à 12 h

> 1x semaine: 195 \$
> 2x semaine: 250 \$**Archers****10 ans et plus**

📍 ÉCOLE LAKE OF TWO MOUNTAINS

🕒 Lundi et Vendredi, 18 h à 21 h
15 \$ / SÉANCEPour célébrer leur 50^e anniversaire, les archers de Deux-Montagnes feront deux journées porte ouverte les 9 et 13 septembre 2024, de 18 h à 21 h.**Informations:**

Robert Filiatrault | 450 622-6067

www.archers-deux-montagnes.com





Aréna Olympia

Ouverture le 3 septembre 2024

611, 20^e Avenue, Deux-Montagnes

Activités en pratique libre gratuites pour les résidents de Deux-Montagnes et de Sainte-Marthe-sur-le-Lac (avec la Carte citoyen), de Pointe Calumet, St-Joseph-du-Lac et Oka (avec une preuve de résidence).



RÉSIDENTS DES VILLES SANS ENTENTE :

Carte prépayée de 30 \$ nécessaire avant de se présenter à l'activité (5 \$/passage pour le patin libre et 10 \$/passage pour le hockey libre).

Achat en ligne en cliquant ici: <https://bit.ly/3QXpVch>
Présenter la facture au préposé lors du premier passage.

HORAIRE EN VIGUEUR (sujet à changement)

L'aréna est fermée lors des jours fériés

Patin libre Adultes

Lundi 9 h 30 à 11 h
Mercredi 9 h 30 à 11 h
Vendredi 9 h 30 à 10 h 30

Patin libre Pour tous

Mardi 14 h 30 à 16 h
Jeudi 15 h à 17 h
Samedi 12 h à 13 h

Patin libre

Lundi 8 h 30 à 9 h 30
Mercredi 8 h 30 à 9 h 30
Vendredi 8 h 30 à 9 h 30

Parents-enfants (0-5 ans)

> L'enfant doit toujours être accompagné d'un adulte (18 ans et plus).

Hockey libre

Vendredi 15 h 30 à 16 h 30

Parents-enfants (12 ans et moins)

CASQUE, GANTS DE HOCKEY ET PROTÈGE-COU OBLIGATOIRES

> L'enfant doit toujours être accompagné d'un adulte (18 ans et plus).

> L'adulte accompagnateur doit être également sur la patinoire avec ses patins.

> Maximum de 3 enfants par adulte accompagnateur.

Complexe aquatique Saint-Eustache

La population de Deux-Montagnes est éligible à l'inscription aux activités organisées de natation aux mêmes tarifs que les Eustachois.

> Carte piscine de Deux-Montagnes requise.

La plateforme Sport Plus est utilisée à Saint-Eustache pour s'inscrire aux activités de la piscine. Toutes les informations et procédures sont disponibles sur le site web de la ville: www.saint-eustache.ca

La programmation complète ainsi que les dates d'inscriptions seront disponibles dans le *Courrier des Hirondelles*.

Baignade intérieure

Complexe aquatique Saint-Eustache

230, boulevard Arthur-Sauvé

En ayant en main votre **Carte loisirs/Carte citoyen de Deux-Montagnes** valide, procurez-vous la Carte Piscine SANS FRAIS à l'un des trois points de service suivants afin de profiter des activités du Complexe aquatique:

Complexe aquatique Saint-Eustache

230, boulevard Arthur-Sauvé

Bibliothèque municipale Guy-Bélisle

12, chemin de la Grande-Côte, Saint-Eustache

Saint-Eustache Multiservice

145, rue Saint-Louis, Saint-Eustache

Consultez la programmation (bains libres et cours de natation) ici:





Bibliothèque

DE DEUX-MONTAGNES

ABONNEMENT *Gratuit*
POUR LES RÉSIDENTS !

📍 200, rue Henri-Dunant,
Deux-Montagnes (QC) J7R 4W6
450 473-2796, poste 5228

bibliotheque.ville.deux-montagnes.qc.ca
biblio@ville.deux-montagnes.qc.ca

Les activités sont *gratuites* pour les
abonnés et **5 \$** pour les non-abonnés.

HORAIRE D'ÉTÉ

1^{er} juin au 31 août

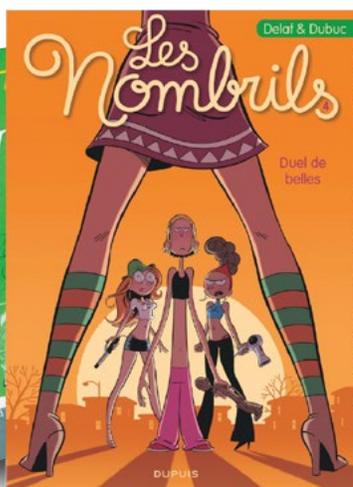
Lundi	10 h à 20 h
Mardi	13 h à 20 h
Mercredi	13 h à 20 h
Jeudi	10 h à 20 h
Vendredi	10 h à 18 h
Samedi	10 h à 16 h
Dimanche	Fermé

HORAIRE RÉGULIER

1^{er} septembre au 31 mai

Lundi	13 h à 20 h
Mardi	13 h à 20 h
Mercredi	13 h à 20 h
Jeudi	10 h à 20 h
Vendredi	10 h à 20 h
Samedi	10 h à 16 h
Dimanche	10 h à 16 h

Gaston
DES GAFFES
ET DES DÉGÂT



ARSUPILAMI
Mars le noir

Des
BANDES DESSINÉES
et MANGAS
populaires !

MAINTENANT SUR



bibliomags™

Culture et littérature

Début des inscriptions | **Lundi 19 août, 10 h**

- > Les activités sont gratuites pour les abonnés et 5 \$ pour les non-abonnés.
- > L'abonnement est gratuit pour les résidents et il est inclus pour les détenteurs d'une Carte citoyen valide.

CLUB DU RAT **BIBOCHE**



DU 1^{er} SEPTEMBRE AU 16 DÉCEMBRE

LE CLUB DES TOUT-PETITS

Pour les 3 à 6 ans

PRIVILÈGES DES MEMBRES

- > Recevoir la trousse du lecteur (coloriage, cahier de jeux et petites surprises)
- > Emprunter des livres réservés aux petits ratons
- > Recevoir des coupons de tirages à chaque visite
- > Participer aux concours!

L'heure DU CONTE AVEC LE RAT BIBOCHE



Pour les 3 à 6 ans

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

C'est l'heure du conte!

Biboché le rat vous attendent un vendredi et un samedi par mois, pour la lecture de belles histoires!

Des jeux, des bricolages et de la rigolade seront au rendez-vous!

📍 DANS LA SALLE ANNETTE-SAVOIE

- 🕒 Premier groupe : les vendredis, 18 h 30
- Deuxième groupe : les samedis, 10 h 30

- > Vendredi 6 septembre + Samedi 7 septembre
- > **Journée costumée!**
Vendredi 11 octobre + Samedi 12 octobre
- > **La nuit des toutous**
Vendredi 8 novembre + Samedi 9 novembre
Apporte ton toutou à la bibliothèque le 7 novembre, il aura la chance de dormir à la bibliothèque!
Tu pourras le récupérer à l'heure du conte.
- > **Mets tes plus beaux habits!**
Vendredi 6 décembre + Samedi 7 décembre

ATELIER

Biblio- Jeux

NOUVEAU PROGRAMME!
Pour les 0 à 6 ans
accompagnés d'un parent

À travers l'Espace Biblio-Jeux, l'enfant et son parent s'aventurent dans l'univers du langage, de l'éveil à l'écriture et des mathématiques à travers des jeux spécialement choisis par des orthophonistes. Astuces et stratégies de jeu sont proposées lors d'ateliers ludiques pour le retour à la maison.

AVEC L'ORGANISME C.E.S.A.M.E

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

- 🕒 Samedi 14 septembre, 10 h à 12 h
- 🕒 Samedi 23 novembre, 10 h à 12 h

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

- > Auprès de l'organisme C.E.S.A.M.E., dans la section « Services enfants » de leur site Web : www.cesamedeuxmontagnes.com/biblio-jeux-1

RENSEIGNEMENTS

- > 450 623-5677
- > corinne@cesamedeuxmontagnes.com

Culture et littérature

Début des inscriptions | **Lundi 19 août, 10 h**

> Les activités sont gratuites pour les abonnés et 5 \$ pour les non-abonnés.

> L'abonnement est gratuit pour les résidents et il est inclus pour les détenteurs d'une Carte citoyen valide.



Pour les 6 à 9 ans

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Viens nous rejoindre pour une heure de création et de plaisir!

> Tout le matériel est fourni.

📍 **SALLE ANNETTE-SAVOIE**

🕒 **Les vendredis, 18 h 30 à 19 h 45**

- > 20 septembre
- > 25 octobre
- > 15 novembre
- > 13 décembre



INSCRIPTION OBLIGATOIRE

📍 **DANS LA SALLE ANNETTE-SAVOIE**

🕒 **18 h 30**

APPORTE TON DOUDOU
ET TON POPCORN POUR UNE
MERVEILLEUSE SOIRÉE CINÉMA
À LA BIBLIOTHÈQUE!



**LES TROLLS 3:
NOUVELLE TOURNÉE**
Vendredi 4 octobre



SENS DESSUS DESSOUS 2
Vendredi 22 novembre



ATELIER *Mini-Savonniers*

AVEC MA CRÉATION ÉCOLO

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Réaliser ses propres savons artisanaux naturels c'est génial, non? Tu pourras personnaliser la couleur, le parfum et la décoration de tes savons selon tes envies! Lors de cet atelier, tu apprendras les bienfaits des produits corporels naturels pour ta peau et pour la planète.

📍 **SALLE ANNETTE-SAVOIE**

🕒 **Samedi 2 novembre, 10 h 30**

Activités parents-enfants
Pour les 3 à 9 ans



Culture et littérature

Début des inscriptions | **Lundi 19 août, 10 h**

> Les activités sont gratuites pour les abonnés et 5 \$ pour les non-abonnés.
> L'abonnement est gratuit pour les résidents et il est inclus pour les détenteurs d'une Carte citoyen valide.

SPECTACLE DE NOËL *Le Traîneau du père Noël*

AVEC LE THÉÂTRE TORTUE BERLUE

Pour les 3 à 8 ans

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Catastrophe! Le traîneau du père Noël et ses rennes volants ont été enlevés par le yéti Filoche Caraboche! Sans traîneau ni rennes, pas de Noël! Mère Noël confie à Lutin Lune et à Rouflon, le seul renne ayant échappé au yéti, la mission de les retrouver.

Est-ce que Lutin Lune, qui se laisse toujours déconcentrer par les jolis flocons, et renne Rouflon, qui s'endort dès qu'il voit son nez bleu, arriveront à sauver Noël?

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

🕒 Samedi 14 décembre, 10 h 30



ATELIER

La fabrique du père Noël

Pour les 2 à 6 ans

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Attention, pour enfants sages seulement!

La lutine Lit-Tout vous invite à la confection de peluche.

Les petits cocos pourront confectionner leurs propres compagnons de dodo.

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

🕒 Samedi 21 décembre, 10 h 30



ACTIVITÉS POUR LES *Ados*

SOIRÉE MYSTÈRE

Crime au party de Noël

Pour les 10 à 15 ans

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Une soirée de jeu de rôle, spécialement conçue pour les ados!

Un crime a été commis: il y a plusieurs suspects et tu es l'un d'entre eux!

Entre dans la peau d'un personnage et laisse-toi transporter dans le mystère.

Auras-tu le courage de résoudre l'enquête?

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

🕒 29 novembre, 18 h 30



Pour les 10 à 15 ans

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Une heure de «DIY» spécialement conçue pour les ados.

On bricole et on crée!

> Tout le matériel est fourni!

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

🕒 Les vendredis, 18 h 30 à 19 h 45

> 13 septembre > 18 octobre

> 1^{er} novembre > 20 décembre



Semaine DES **bibliothèques** publiques

Du 19 au 26 octobre



ATELIER DE DESSIN STYLE MANGA

Minecraft

AVEC KOKOBRIK



Pour les 6 à 12 ans

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Les jeunes aiment lire les mangas et beaucoup aiment les dessiner ! Qui n'a jamais rêvé de pouvoir dessiner le héros de sa propre histoire ? Venez découvrir les bases nécessaires pour devenir un jeune mangaka !

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

🕒 Samedi 19 octobre, 10 h 30

Rencontre d'autrice

Dominique Bertrand

AVEC AMÉLIE BOIVIN HANDFIELD

Pour les adultes

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Dominique Bertrand a entamé sa carrière comme mannequin à l'international avant de devenir animatrice à la télévision et à la radio, puis enfin autrice.

Elle sera de passage pour discuter de ses œuvres littéraires ainsi que de son autobiographie : *Démaquillée*.

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

🕒 Mercredi 23 octobre, 19 h



ATELIER

Fabrication de baume à lèvres

AVEC POLLIFLORA

Pour les 10 à 15 ans

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Comment les abeilles fabriquent-elles la cire et le miel ? Découvrez les différents produits de la ruche, leurs bienfaits et comment les transformer pour fabriquer un baume à lèvres personnalisé.



📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

🕒 Mardi 22 octobre, 18 h 30

SPECTACLE

La bernache a perdu sa boussole

AVEC LA PETITE VALISE THÉÂTRE

Pour les 2 à 7 ans

Plume la bernache a perdu sa boussole ! Voilà pourquoi Turlou, un raton laveur très coquin, veut lui venir en aide. Une boussole, ça sert à s'orienter... et pour Plume, ça veut aussi dire voyager ! Alors, où se trouve cet objet précieux ? Il faut faire vite, avant que la neige ne tombe...

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

🕒 Samedi 26 octobre, 10 h 30

Culture et littérature

Début des inscriptions | **Lundi 19 août, 10 h**

> Les activités sont gratuites pour les abonnés et 5\$ pour les non-abonnés.

> L'abonnement est gratuit pour les résidents et il est inclus pour les détenteurs d'une Carte citoyen valide.

ACTIVITÉS POUR LES
adultes



ATELIER

Confection de chandelles

AVEC MA CRÉATION ÉCOLO

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Tu aimes les chandelles qui créent une ambiance chaleureuse? Tu veux apprendre à fabriquer ta propre chandelle de cire de soya, avec des fragrances sans produits nocifs comme les parabènes et les phtalates? Lors de cet atelier, tu pourras choisir ta fragrance favorite, décorer ton contenant, et repartir avec ta chandelle faite maison!

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

🕒 Mercredi 11 septembre, 18 h 30

ATELIER

Création d'un Book nook

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Qu'est-ce qu'un book nook? Il s'agit d'un petit diorama format bibliothèque, réalisé dans une petite boîte. Ils sont utilisés comme serre-livres.

Lors de cet atelier, vous réaliserez collectivement un book nook.

Faites équipe avec vos amis! Plusieurs pourront repartir avec leur création collective.

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

🕒 Mardi 5 novembre, 18 h 30 à 20 h 30



CONFÉRENCE

L'impressionnisme

1874-2024, LES 150 ANS DE L'IMPRESSIONNISME

Monet, Manet, Morisot...

AVEC VÉRONIQUE MILLET, HISTORIENNE DE L'ART

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Mouvement pictural ayant révolutionné l'histoire de l'art, l'Impressionnisme fête ses 150 ans en 2024.

Le 15 avril 1874, une trentaine d'artistes dont Monet, Cézanne, Degas, Renoir ou encore Morisot, tous refusés au Salon de Paris, décident de créer leur propre exposition dans le studio de leur ami photographe, Nadar. Le tableau de Monet, « Impression, soleil levant », sera à l'origine de l'appellation de ce mouvement artistique. Malgré les critiques acerbes et une fraîche réception du public, un nouveau mouvement pictural vient de naître.

Véronique Millet vous propose de revenir sur ce mouvement incontournable de l'histoire de l'art et sur ses principaux acteurs et actrices.

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

🕒 Mercredi 13 novembre, 18 h 30

ATELIER

Automassage

AVEC NICOLE COUTURE

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Un moment zen, où vous apprendrez à atténuer vos douleurs, soulager votre stress et gérer vos émotions.

C'est possible grâce à une série de petits gestes bienfaits, puissants et faciles à pratiquer au quotidien.

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

🕒 Mercredi 27 novembre, 18 h 30



Culture et littérature

Début des inscriptions | **Lundi 19 août, 10 h**

> Les activités sont gratuites pour les abonnés et 5 \$ pour les non-abonnés.

> L'abonnement est gratuit pour les résidents et il est inclus pour les détenteurs d'une Carte citoyen valide.



ATELIER *d'écriture créative*

AVEC BRIGITTE MELOCHE

Accessible à tous!

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Vous aimez les crayons, l'odeur du papier, vous avez envie de créer, d'explorer les mots et d'approprier une pratique d'écriture qui vous ressemble. Ces ateliers d'écriture sont pour vous. Les rencontres de création se déroulent dans une ambiance détendue, conviviale et favorable aux échanges créatifs bienveillants.

📍 **SALLE ANNETTE-SAVOIE**

🕒 **Les vendredis, 13 h 30 à 15 h 30**

- > 13 septembre > 25 octobre
- > 15 novembre > 6 décembre



CLUB DE TRICOT

À VOS aiguilles

Apportez vos aiguilles ainsi que vos balles de laine et venez jaser tricot!

C'est une belle occasion d'échanges pour les débutants et les plus experts.

📍 **À LA BIBLIOTHÈQUE**

🕒 **Mercredi, 14 h à 16 h**

- > 4 septembre
- > 9 octobre
- > 6 novembre
- > 11 décembre

🕒 **Mercredi, 18 h à 20 h**

- > 18 septembre
- > 16 octobre
- > 20 novembre
- > 18 décembre



CLUB DE LECTURE

Lettres & Café

AVEC VALÉRIE

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Club de lecture pour les adultes afin de partager ses piqûres-lectures, lire et échanger sur des thèmes choisis et ce, autour d'un bon café!

Lire...Un plaisir qui se partage!

📍 **À LA BIBLIOTHÈQUE**

🕒 **Les mardis, 10 h à 12 h**

- > 24 septembre
- > 29 octobre
- > 26 novembre



Culture et littérature

Début des inscriptions | Lundi 19 août, 10 h

> Les activités sont gratuites pour les abonnés et 5\$ pour les non-abonnés.

> L'abonnement est gratuit pour les résidents et il est inclus pour les détenteurs d'une Carte citoyen valide.



COMMENT *ça marche?*

AVEC MELISSA

📍 SALLE ANNETTE-SAVOIE

Apprenez à naviguer sur Internet
en toute confiance et sécurité,
utiliser un ordinateur ou un portable,
créer une adresse courriel et utiliser
les médias sociaux.

ATELIERS THÉMATIQUES (EN GROUPE)

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

🕒 les vendredis, 13 h 30 à 15 h

> **20 septembre | Facebook 101**

Créez votre compte Facebook et socialisez en toute confiance.

> **4 octobre | Sécurité en ligne**

Des conseils pratiques pour renforcer votre sécurité en ligne.

> **18 octobre | Utilisation responsable des réseaux sociaux**

Qu'est-ce qu'une attitude éthique sur les réseaux sociaux? Cet atelier explore les défis liés à ces plateformes et des solutions pour socialiser en ligne en toute quiétude.

> **1^{er} novembre | Votre bibliothèque en ligne**

Découvrez les outils de votre compte d'abonné.

> **22 novembre | Utilisation écoresponsable de la technologie**

Explorez les enjeux environnementaux de la technologie numérique, depuis l'achat de l'appareil à vos activités en ligne. Découvrez des pratiques pour réduire votre impact.

CLINIQUE DE SOUTIEN INFORMATIQUE

SUR RENDEZ-VOUS

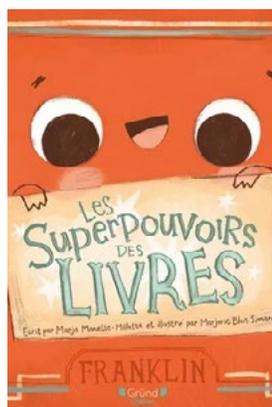
🕒 Les jeudis, 13 h 45 à 16 h 45

> 19 septembre
> 26 septembre

> 3 octobre
> 10 octobre
> 17 octobre
> 24 octobre
> 31 octobre

> 7 novembre
> 14 novembre
> 21 novembre
> 28 novembre

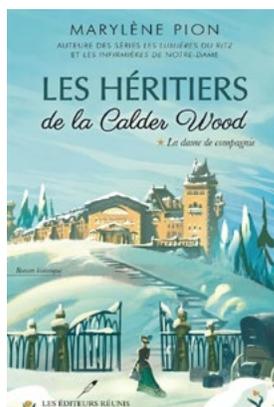




Les superpouvoirs des livres

ÉCRIT PAR MARJA MONETTE-MILLETTE
ET ILLUSTRÉ PAR MARJORIE BLAIS SIMARD

Monsieur le Livre, ou Franklin de son prénom, propose d'énumérer les principaux pouvoirs que lui et ses congénères possèdent. Ainsi, nous apprenons que les livres ont la faculté de chasser l'ennui, de favoriser la création d'une petite bulle, de faire travailler son imagination, de permettre la rencontre de personnages variés (qu'ils aient existé ou non!), d'être facilement transportables, de nous faire voyager et finalement, de créer de merveilleux souvenirs...



Les héritiers de la Calder Wood - TOME 1 LA DAME DE COMPAGNIE

MARYLÈNE PION

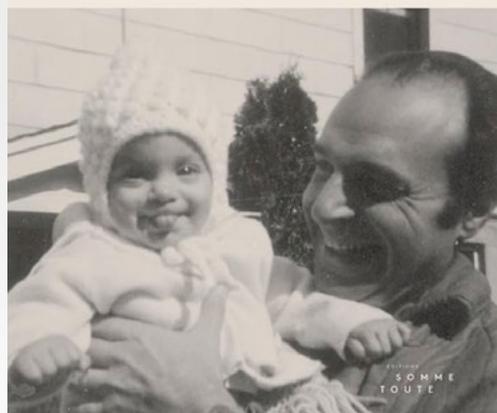
Montréal, 1900. Florence Provencher quitte son village natal de Sainte-Julienne et obtient le poste de dame de compagnie chez la riche famille Calder, à la tête d'une prospère entreprise forestière. Florence gagne peu à peu la sympathie et la confiance de sa patronne, qui revoit en elle la fougue et l'ambition de sa jeunesse. Mais elle s'attire bientôt la méfiance et l'hostilité de son entourage, dont Gregory, petit-fils et héritier potentiel de la fortune familiale.



DEVENIR MARGOT

Fragments d'un faux souvenir

Marika Lhoumeau



Devenir Margot :

FRAGMENTS D'UN FAUX SOUVENIR

MARIKA LHOUMEAU

Le don de soi, d'une fille proche aidante à son père atteint de démence. Entre 2019 et 2022, Marika se rendait au CHSLD où habitait désormais son père Roger, atteint de démence mixte. Un jour, le visage de celui-ci s'illumine dès qu'elle entre dans la pièce: il reconnaît une certaine Margot, « ma première blonde quand j'étais petit gars ». Actrice de formation, elle ne se doute pas que son père vient de lui offrir le rôle qui changera sa vie. Marika qui a l'habitude d'apprendre des textes et de se glisser dans la peau de personnages, ne s'attendait pas à devoir céder sa place à Margot, la petite fille de Bedford qui courait dans les champs et jouait aux cartes avec les Lhoumeau et leurs amis. Devenir Margot creuse davantage l'histoire racontée dans le balado du même nom (diffusé sur Télé-Québec et sur Ohdio). Rythmé de dialogues entre une fille et son père, ce livre nous ouvre la porte sur leur nouvelle intimité relationnelle: les souvenirs qui s'entremêlent, la perte de moyens, puis les liens d'une affection profonde qui se retissent, un jour à la fois. Puis, il montre la dure réalité de nos aînés qui finissent leurs jours dans des « lieux de vie » qui semblent en manquer cruellement, de vie, une réalité que l'on ne veut toutefois pas toujours voir.

ABL ACCÈS ACCUEIL ACTION POUR L'IMMIGRATION

ABL Immigration offre des services d'accueil et de soutien à l'intégration aux nouveaux arrivants et aux personnes immigrantes des Basses-Laurentides. Activités gratuites: Ateliers de conversations (niveaux débutant et intermédiaire), activités en famille (sorties agrotouristiques, sorties en plein air, etc.), programme de Jumelage Interculturel, ateliers d'échange «Espace Parents», café-rencontre avec un policier, rencontre avec des élus, club des hommes, ateliers santé et bien-être des femmes, 5 à 7 interculturel, séances d'information sur la culture québécoise et bien plus encore!

📍 184, rue Saint-Eustache,
Saint-Eustache, bureau 307

> Informations et inscriptions:
514 570-3313 | Lucie Martineau
ablimmigration@gmail.com
www.abl-immigration.org
f ablimmigration

CARREFOUR JEUNESSE-EMPLOI DE LA MRC DEUX-MONTAGNES

Services d'accompagnement psychosocial, services en employabilité, éducation financière, accompagnement au niveau de la persévérance scolaire, activités ludiques pour briser l'isolement. Les services sont pour les jeunes de 16 à 35 ans et sont gratuits.

> Informations:
450 974-1635, poste 221
info@cjedm.qc.ca
www.cjedm.qc.ca
f Carrefour jeunesse-emploi
de la MRC Deux-Montagnes
CJEDM (@cje_dm)
CJEDM

CLUB LIONS DEUX-MONTAGNES

Les Lions répondent aux besoins des communautés locales et du monde. Avec plus de 1,4 million de membres, notre organisation bénévole est dans 206 pays et zones géographiques. Nous partageons une conviction fondamentale: aider et rassembler les communautés.

> Informations:
450 974-1635
lionsclub2mt@gmail.com
f Deux Montagnes Lions Club

COMITÉ D'AIDE ALIMENTAIRE DES PATRIOTES

Le CAAP offre des produits en économie sociale, dont des paniers santé (fruits et légumes du marché) au coût de 22\$. Service de repas congelés, sains et équilibrés, livrés à domicile pour tous avec possibilité de tarification sociale pour les personnes plus vulnérables.

Appelez-nous!

📍 1906, chemin d'Oka, Deux-Montagnes
> Informations:
450 472-9469 | Nadia Leclair, directrice générale
caa-patriotes@videotron.ca
www.aidealimentaire.com

FONDATION ÉMILE-Z-LAVIOLETTE

Notre mission est de soutenir les organismes et établissements scolaires venant en aide aux enfants de familles à faible revenu de notre région. Cette année, nous allons distribuer plus de 72 000 collations matinales aux enfants qui arrivent sans manger à l'école.

> Informations:
450 623-2112 | Erik Johnson
info@emile-z-laviolette.com
www.emile-z-laviolette.com



FONDATION SERCAN

La Fondation Sercan soutient la Maison de soins palliatifs et Sercan; deux organismes communautaires qui offrent une gamme de services essentiels tel que l'accompagnement pour ceux ayant reçu un diagnostic de fin de vie, de l'accompagnement pour les endeuillés et du transport personnalisé pour les rendez-vous médicaux et vente de boîtes-repas du temps des Fêtes.

Douze chambres privées sont également mises à la disposition des gens en fin de vie afin de leur permettre de vivre leurs derniers moments dans la dignité et entourés de leurs proches.

- > **Informations:**
450 491-1912, poste 206
financement@maisonsercan.ca
www.maisonsercan.ca
 **Maison Sercan**

LA LIBELLULE

La Libellule, un centre pour adultes vivants avec une déficience intellectuelle et/ou un trouble du spectre de l'autisme, écrit une nouvelle page de son histoire vieille de 60 ans en déménageant tous ses services dans sa nouvelle résidence nouvellement aménagée, située sur la 26^e Avenue à Deux-Montagnes. Le centre offrira 10 places supplémentaires pour le répit de jour et créera un service de répit avec nuitées en semaine. Une campagne de levée de fonds, «Brique par brique, créons une place pour tous» est toujours en cours pour financer ce projet d'envergure.

- > **Informations:**
450 472-4532
lalibellule.org
 **LaLibellulecentreDietTSA**

LA MAISON DES CITOYENS DE LA VILLE DE DEUX-MONTAGNES

Disponible pour les citoyens et les associations, la maison des citoyens est un organisme à but non lucratif qui a comme mission d'éviter l'isolement et de vous accompagner dans les petites et les grandes épreuves de la vie. Nous désirons être votre ressource première. Location de salle disponible.

-  **202, rue Henri-Dunant, Deux-Montagnes**
> **Informations:**
450 473-2796, poste 4229
Danielle Falardeau
maisondescitoyens@outlook.com

LA MOUVANCE, CENTRE DE FEMMES

La Mouvance, Centre de femmes est un organisme communautaire qui vise à briser l'isolement des femmes, à les conscientiser, les informer et les sensibiliser aux enjeux sociaux qui les concernent grâce à de nombreux ateliers, conférences et activités sur les sujets de l'heure. Un service d'écoute immédiat et de référencement gratuit pour diverses problématiques touchant les femmes est aussi offert.

Tous les services sont sans frais supplémentaires avec la carte de membre au coût de 10 \$/année.

-  **Lundi au jeudi, 9 h à 16 h**
 **83, rue Chénier, Saint-Eustache**

- > **Informations et inscriptions:**
450 472-7245
info@lamouvance.ca
www.lamouvance.ca

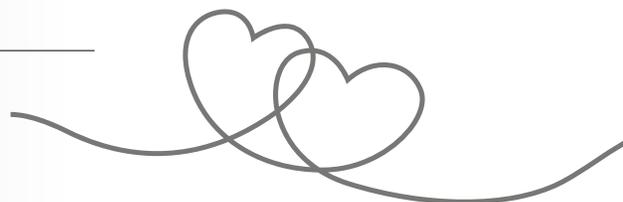
LES ARTISANS DE L'AIDE (CAB)

Le Centre d'Action Bénévole Les Artisans de l'Aide offre des services aux aînés, résidents de la MRC de Deux-Montagnes et du sud de Mirabel.

Voici nos services:

- **Accompagnement/transport:** médical, épicerie, banque et pharmacie
- **Popote roulante:** Frais et livrés à domicile
- **Dîner communautaire:** pour personnes isolées
- **Aide aux formulaires:** une aide est offerte pour remplir différents formulaires
- **Appels et visites amicales:** pour briser l'isolement
- **Soutien aux proches aidants:** une intervenante sociale offre du soutien
- **Aînés vulnérables:** accompagnement personnalisé offert par une travailleuse de milieu

-  **108-184, rue St-Eustache, St-Eustache**
> **Informations:**
450 472-9540 | Manon Lefebvre
www.cabartisans.org
info@cabartisans.org



ASSOCIATION DE HOCKEY MINEUR DU LAC DES DEUX-MONTAGNES

> **Informations: 450 472-2642**
(boîte vocale seulement)
www.ahmldm.com

ASSOCIATION DE RINGUETTE DEUX-MONTAGNES

**Votre fille aimerait essayer un
nouveau sport d'équipe?**

Aviez-vous pensé à la ringuette?

Encouragez votre fille à rejoindre l'association de ringuette des Coyotes de Deux-Montagnes pour découvrir un sport de glace excitant, dynamique et rapide. La ringuette met l'accent sur le travail d'équipe, le développement des compétences sportives et le plaisir d'être entre amis.

Nous proposons des programmes pour tous les âges et tous les niveaux. Faites partie d'une communauté solidaire où les athlètes s'épanouissent et où ils nouent des amitiés sincères.

Venez nous rejoindre sur la glace et découvrez la joie que procure la ringuette à Deux-Montagnes! Inscrivez la date de nos portes ouvertes, le 25 août et le 5 octobre, à votre calendrier et venez-vous amuser avec nous!

📍 **611, 20^e Avenue, Deux-Montagnes**

> **Informations:**
www.ringuettedeux-montagnes.org

4KORNERS

Fondé en 2005, 4Korners est un organisme communautaire dans les Laurentides. Nous connectons les résidents d'expression anglaise des Laurentides à des programmes et des services répondant à leurs besoins dans un environnement sûr et inclusif. Nous offrons des services adaptés à des personnes de tout âge.

📍 **1650, chemin d'Oka,
Deux-Montagnes**

> **Informations:**
450 974-3940
info@4korners.org | www.4korners.org
📘 **4KornersCenter**

C.E.S.A.M.E. CENTRE POUR L'ENFANCE EN SANTÉ MENTALE

📍 **328, chemin de la Grande-Côte
Saint-Eustache**

> **Informations: 450 623-5677**
info@cesamedeuxmontagnes.com
www.cesamedeuxmontagnes.com

CARREFOUR PÉRI-NAISSANCE ET FAMILIAL

La période d'inscriptions du Carrefour péri-naissance et familial débute le 28 novembre. L'organisme offre des services et ateliers adaptés aux besoins des familles afin de soutenir les parents dans les différentes étapes de leur vie familiale: relevailles, halte-garderie, conseils en allaitement, activités parents-enfants, activité sur le développement de l'enfant et plus encore.

Vous êtes parent ou vous attendez un enfant? Le Carrefour péri-naissance et familial est la ressource qui grandit avec votre famille!

> **Informations:**
450 472-2555, poste 101
info@carrefourperinaissance.org
www.carrefourperinaissance.org

CENTRE MARIE ÈVE

> **Informations:**
450 491-1494
info@centremarieeve.ca
www.centremarieeve.ca
📘 **comptoircme**

CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE ST-EUSTACHE

> **Informations: 450 974-5111**
info@cpasteustache.com
www.cpasteustache.com

CLUB DE SKI DEUX-MONTAGNES/RIVE-NORD

Sports de glisse pour toute la famille (ski alpin/planche à neige).

**Nous avons plusieurs forfaits
à vous offrir:**

- Forfait avec ou sans leçons
- Forfait avec ou sans transport par autobus

**Les inscriptions se font en ligne
du 15 octobre au 10 décembre!**

> **Informations:**
www.skideuxmontagnes.ca
info@skideuxmontagnes.ca

CORPS DE CADETS DE LA LIGUE NAVALE DEUX-MONTAGNES

Pour les garçons et les filles de 9 à 12 ans qui désirent connaître le monde naval, la survie en forêt et participer à beaucoup d'autres activités de l'univers des cadets. Plusieurs activités au cours de l'année: activités sportives, camps d'été et d'hiver.

🕒 Samedi, 8 h à midi

📍 Légion royale canadienne
141, chemin du Grand-Moulin

> Informations:
438 392-7109 | Cynthia Mathieu
deux-montagnes@
liguenaledgecanada.qc.ca
📘 CCLN Deux-Montagnes

FORAINS ABYSSAUX

L'école de cirque Forains Abyssaux invite les enfants, adolescents(es) et adultes à s'initier ou à se perfectionner en techniques aériennes, d'équilibre et jonglerie.

> Informations et inscriptions:
514 892-3271 | Hélène Courteau
ecoleforains@videotron.ca
www.ecoledecirquelesforains.com
📘 Cirque 2M

ASSOCIATION PANDA BASSES-LAURENTIDES SUD-OUEST

PANDA offre des activités en lien avec le Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDAH).

**Carte de membre annuelle,
pour tous les ateliers
et conférences | 10 \$**

> Informations:
514 713-5353
www.pandablso.ca
📘 associationpandablso

5^E GROUPE SCOUT GRAND MOULIN

Le scoutisme est un mouvement de jeunesse reposant sur l'apprentissage de valeurs, telles que le respect, la confiance, la justice et le dépassement. Son but est d'aider le jeune individu à former son caractère et à construire sa personnalité tout en contribuant à son développement physique, intellectuel, affectif, spirituel et social. Le scoutisme vise donc le développement intégral des jeunes.

- > **Activités de plein air**
(survie et orientation en forêt, randonnée en montagne, canot, escalade, etc.)
- > **Activités hivernales et estivales**
- > **Activités de réflexion et jeux d'équipe**
- > **Activités communautaires**
(coup de pouce aux organismes, mobilisation citoyenne, etc.)
- > **Camps d'été et d'hiver**
- > **Informations:**
514 730-3398 | Jean Côté
info@5escoutgrandmoulin.org
www.5escoutgrandmoulin.org

MAISON DES JEUNES DE DEUX-MONTAGNES

Organisme communautaire pour les jeunes de 12 à 17 ans.

Sports, loisirs, jeux, animations, aide, écoute, références et soutien.

🕒 Lundi au jeudi, 15 h à 22 h
Vendredi, 16 h à 23 h
Samedi et dimanche,
selon les activités

📍 108, 13^e Avenue, Deux-Montagnes

> Informations: 450 491-3958
www.mdjdm.net
mdjdmontagnes@gmail.com
📘 mdjdm.ca

REVOLUTION FC

Chaque jeune à sa place!

Le REVOLUTION FC offre des activités de Soccer pour les personnes de 4 à 65 ans, que vous souhaitiez jouer de manière compétitive ou récréative.

**Consultez notre site internet
pour plus d'informations.**

📍 Complexe Multisport Saint-Eustache
85 rue Grignon, Saint-Eustache

> Informations et inscriptions:
438 389-0198
www.revolutionfc.ca



ALCOOLIKES ANONYMES

Réunions des alcooliques anonymes
tous les samedis et dimanches à 19 h 30

📍 200 rue Henri-Dunant, Deux-Montagnes

Entrée du côté de la bibliothèque, derrière le bâtiment,
Sous la pancarte indiquant «salle communautaire».

> Ligne d'écoute téléphonique régionale:
450 629-6635

> Ligne d'écoute téléphonique provinciale:
1 866 544-6322

ASSOCIATION CULTURELLE DE DEUX-MONTAGNES

Chorale Deux-Montagnes

Chorale de chants variés à trois voix, sous la direction
de John Castaneda. Nul besoin de connaître la
musique. Les bienfaits sont nombreux: joie, plaisir,
détente, amélioration de l'humeur, de la santé
et du bien-être.

🕒 Les pratiques ont lieu tous les mercredis
à compter du 11 septembre, de 15 h à 17 h 30

📍 Église St-Agapit
1002, chemin d'Oka

Concert de Noël

Apportez des denrées non périssables
pour le comptoir alimentaire de la paroisse.

🕒 22 décembre, 15 h

📍 Église St-Agapit
1002, chemin d'Oka

> Informations:
514 218-7588 | Guy Dassylva
acdm@videotron.ca



CLUB DE L'ÂGE D'OR

Les lundis après-midi à la Salle des vétérans de la
Légion, le Club de l'âge d'or de Deux-Montagnes
propose aux gens de 50 ans et plus des activités
de pétanque intérieure, de jeux de cartes, de crible
et de whist militaire (une fois par mois).

📍 Salle des Vétérans
141, Chemin du Grand-Moulin, Deux-Montagnes

> Informations:
450 974-7960 | Thérèse Le Bouthillier

CLUB SOCIAL HÉRITAGE

🕒 Ouvert du jeudi au dimanche, 15 h

📍 503, rue Cedar, Deux-Montagnes

> Informations: 450 473-5429
heritagesocialclub503@gmail.com

CLUB PHILATÉLIQUE DEUX-MONTAGNES

Rencontre hebdomadaire,
les mardis soir à compter de 18 h 30

📍 Salle Annette-Savoie
200, rue Henri Durant, Deux-Montagnes

> Informations:
450 434-6278 | 514 206-4387 | Serge Paquette
spaquette@vikingfire.ca

FOREVER YOUNG THEATRE

🕒 Les répétitions ont lieu le lundi, 9 h à 14 h

📍 503, rue Cédar, Deux-Montagnes

> Informations:
450 983-6811 | Hazel Wylie
450 472-8927 | Heather Tremblay
heathertremblay12@gmail.com

DANSE EN COEUR

📍 Centre communautaire
Sainte-Marthe-sur-le-Lac
99, de la Mairie,
Sainte-Marthe-sur-le-Lac

📍 Salle la Légion Deux-Montagnes
141, Grand-Moulin,
Deux-Montagnes

> Informations:
450 491-5774 | Colette Lecompte
coluco1948@outlook.com
www.danseencoeur.ca

ENSEMBLE CHORAL SAINT-EUSTACHE

Venez découvrir tout le bonheur que nous avons à chanter en harmonie.

Vous avez une voix juste et aimez chanter? Venez nous rencontrer les jeudis soir pour une séance de répétition.

Nouvelle session
dès le 5 septembre, 19 h

📍 Édifice de la Légion
141 Grand-Moulin,
Deux-Montagnes

> Informations:
514 823-6898
choralesainteustache@gmail.com
www.ecse.ca

GUILDE DE COURTEPOINTE

La guilde de courtepoinTE des Deux-Montagnes regroupe des passionnées de courtepoinTE visant le partage des connaissances et des techniques traditionnelles et modernes. Nous offrons la tenue d'ateliers, des projets communautaires, une bibliothèque ainsi que la tenue de fin de semaine de couture deux fois par an.

Les nouvelles inscriptions sont acceptées en tout temps. Les membres de la guilde se réunissent tous les mardis de septembre à la fin juin.

🕒 Mardi, 14 h à 21 h

📍 Légion royale canadienne
141, Chemin du Grand-Moulin,
Deux-Montagnes

> Informations: courtepoinTE.
deuxmontagnes@gmail.com

📘 guildecourtepointedm

LÉGION ROYALE CANADIENNE 185

📍 141, chemin du Grand-Moulin,
Deux-Montagnes

> Informations: 450 472-6530

LE LUDUSIUM CLUB DE JEUX DE SOCIÉTÉ

Le Ludusium est un club de jeux de société pour les 16 ans et plus.

En activité depuis 2012!

Vous pouvez venir seul, en couple ou entre amis pour rejoindre nos soirées ludiques.

Le club offre plus de 200 jeux ou vous pouvez apporter les vôtres.

🕒 Tous les mardis soir
18 h 30 à 22 h 30

📍 Sous-sol de la bibliothèque

> 3 \$ la soirée ou 30 \$ pour la saison.

> Informations:
infoludusium@gmail.com

NARCOTIQUES ANONYMES

Narcotiques Anonymes est une fraternité ou association à but non lucratif, composée d'hommes et de femmes pour qui la drogue était devenue un problème majeur. Nous nous réunissons régulièrement pour nous entraider à rester abstinents.

Vous êtes la bienvenue dans toutes nos réunions, gratuites. Il suffit de s'y rendre; nul besoin de s'inscrire ou de réserver. Pas de liste d'attente et accueil chaleureux! Joignez-vous à nous, même en retard: vous pourrez entrer en contact avec quelqu'un à la pause ou après la réunion.

🕒 Les vendredis soir à 19 h 30

📍 200 rue Henri-Dunant,
Deux-Montagnes

Entrée du côté de la bibliothèque, derrière le bâtiment,
Sousla pancarte indiquant
«salle communautaire».



QUÉBEC SECOURS

Organisme à but non lucratif et à vocation humanitaire, spécialisé en recherche et sauvetage de personnes disparues en milieu forestier ou urbain.

Les bénévoles qualifiés assurent également les premiers soins lors d'événements d'envergure.

📍 395, rang St-Léon,
Saint-Jean-de-Matha

> Informations:
info@quebecsecours.qc.ca
www.quebecsecours.qc.ca

SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE ET D'ÉCOLOGIE DE DEUX-MONTAGNES

De septembre à mai, 8 conférences vous sont offertes sur des sujets horticoles variés.

Gratuit pour les membres |
10\$ pour les non-membres

🕒 19 h 15

📍 La Petite Église, Cabaret Spectacle
271 rue Saint-Eustache,
Saint-Eustache

> Informations: 438 398-2347
Johanne Struthers | Présidente
sochorecodm@gmail.com
www.seh2m.fsheq.org

S.O.S. JEUNESSE

ORGANISME SDA (SERVICE DE DROIT D'ACCÈS)

L'organisme offre de visites supervisées entre un ou des enfants avec son parent ayant perdu la garde physique.

> Informations: 450 473-5014
Linda et Richard Provost

SOCIÉTÉ DE GÉNÉALOGIE ET D'HISTOIRE DE SAINT-EUSTACHE

Recherches, formations, conférences et sorties culturelles sur la généalogie et l'histoire.

📍 Centre d'histoire et d'archives
de la SGHSE à Deux-Montagnes
2^e étage bibliothèque
Guy Bélisle, 12 chemin de la
Grande-Côte, Saint-Eustache

> Informations: 450 974-5164
admin@sghse.org
www.sghse.org

THÉÂTRE DE LA PETITE COMÉDIE

Cours de théâtre accessibles à toutes les bourses, de 4 ans jusqu'à l'âge adulte.

> Informations:
514 571-7164 | Noémie Lambert
info@lapetitecomedie.ca

TOPS

RENCONTRES HEBDOMADAIRES

Groupe d'appui pour perdre du poids. Les rencontres sont tenues en anglais.

Carte de membre | 59\$
3\$ par semaine

🕒 Tous les jeudis, 10 h à 11 h 30

📍 200, rue Henri-Dunant

> Informations: 450 472-8927
Heather Tremblay
heathertremblay12@gmail.com

COURONNE NORD

Cours et conférences:

musique, arts visuels, histoire, enjeux politiques et sociaux, élections américaines, architecture, anthropologie, mythologies, le monde du vin, mémoire, etc.

Inscriptions en ligne à compter
du 26 août, dès 9 h, au:
www.usherbroke.ca/uta/prog/crn

> Informations: 579 633-1010
uta.couronne-nord@usherbrooke.ca
www.usherbrooke.ca/uta

WOMEN'S TIME OUT

Depuis 44 ans, Women's time out, est Club social anglophone qui réunit **plus de 80 membres actifs avec activités tous les jeudis de 12h30 à 17h**, tel que de la danse, des repas spéciaux, du bingo, etc.

> Foire Artisanale
🕒 26 octobre, 10 h à 16 h

📍 Salle des Vétérans (Légion)
141, chemin du Grand Moulin,
Deux-Montagnes

> Informations:
450 473-5269 | Carol Distasio
distasiojim@gmail.com

Cultivez

DEUX-MONTAGNES

Événements à venir!

Détails sous peu...
Surveillez le site Web et la
page Facebook de la Ville.



RÉSERVEZ VOTRE 1^{er} DÉCEMBRE

Plus de détails à venir à l'automne !



VILLE DE DEUX-MONTAGNES

803, chemin d'Oka, Deux-Montagnes (QC) J7R 1L8
450 473-2796 | www.ville.deux-montagnes.qc.ca

Conception graphique | sophiearseneault.com

CRÉDIT PHOTOS: ISTOCK • VECTEEZY • CANVAS