

VILLE D'HUDSON

**SERVICE DES PARCS
ET LOISIRS
GUIDE D'ACTIVITÉS
HIVER 2012**

INFO: 450 458-6699
www.ville.hudson.qc.ca

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

BROCHURE D'ACTIVITÉS

Trois fois par année, soit en avril, août et décembre, le Service des Parcs et Loisirs publiera un programme de ses différentes activités ainsi qu'une liste révisée des organismes récréatifs. Des copies additionnelles sont disponibles, au Centre Communautaire, et à l'Hôtel de Ville d'Hudson.

SERVICE DES PARCS ET LOISIRS D'HUDSON

Conseillers municipaux :	Madeleine Hodgson et Louis Thifault
Directeur :	Mike Klaiman
Directeur Adjoint :	Jean Chevalier
Secrétaire :	Franca Gramegna
Coordonnatrice des programmes et spécialiste en conditionnement :	Natalie Toman
Coordonnatrice service jeunesse :	Donna Karpman
Journaliers – parcs et terrains de jeux:	Doug Robertson et Joël Villandré
Moniteurs :	Patricia Harding, Richard Gareau, Sian Nia Palmer, Nancy Mitchell et Justin Standish

Centre communautaire Stephen F. Shaar

394 Main, Hudson (Québec) J0P 1H0

Tél: 450 458-6699 * Télécopieur: 450 458-7764

Courriel : HUDSONREC@VILLE.HUDSON.QC.CA

Heures de bureau:

8 h 30 – 12 h et 13 h -16 h 30 (lundi au vendredi)

Heures d'ouverture normales

8 h 30 – 23 h (lun.-jeu.)

8 h 30 – 2 h (vendredi)

9 h – 2 h (samedi)

9 h – 23 h (dimanche)

INSCRIPTIONS

Débutant le mardi 3 janvier pendant les heures de bureau
(8 h 30 – 12 h et 13 h – 16 h 30)

Centre communautaire Stephen F. Shaar, 394 Main, Hudson

***NOTE : seuls les chèques seront acceptés.
Tous les cours sont sujets à un changement d'horaire et de journée.
Inscription minimale requise pour tous les programmes
Merci***

HÔTEL DE VILLE

Services administratifs

481 Main, Hudson (Québec) J0P 1H0
Tél : 450 458-5347 Télécopieur : 450 458-4922

Heures de bureau :

Lundi au vendredi de 8 h 30-16 h 30

Membres du conseil

Maire	Michael Elliott	
Conseiller	Robert Spencer	District No 1 Como
Conseiller	Jacques Nadeau	District No 2 Hudson – Est
Conseiller	Tim Snow	District No 3 Hudson – Centre
Conseiller	Louis Thifault	District No 4 Fairhaven
Conseiller	Diane Piacente	District No 5 Heights – Est
Conseiller	Madeleine Hodgson	District No 6 Ouest

Séances

Les séances régulières du conseil sont tenues à 19 h 30 le premier lundi de chaque mois au Centre communautaire Stephen F. Shaar. Lors de fêtes légales, la séance est tenue le mardi ou à une date ultérieure établie par résolution du conseil le mois précédant.

Services techniques (Ingénierie et urbanisme)

64 Cedar, Hudson (Québec) J0P 1H0
Tél : 450 458-0222 Télécopieur 450 458-0241

REMBOURSEMENTS

Après les deux premières semaines des programmes, les remboursements seront seulement considérés sur présentation d'une note médicale. Les remboursements seront calculés à partir de la date de la demande de remboursement. Des frais administratifs de 25,00\$ seront appliqués. S.V.P., notez qu'il y aura des frais de 25,00\$ pour les chèques retourné ou annulé.

OFFRES D'EMPLOI POUR LA SAISON ESTIVALE

La date limite pour vous inscrire pour un emploi au Service des parcs et loisirs est le vendredi 24 février 2012. Les emplois disponibles sont les suivants : Coordinateur pour le camp d'été, moniteurs pour le camp d'été, coordinateurs jeunesse, préposés aux sentiers naturels et préposés aux parcs et terrains jeux. Les demandes sont disponibles au Centre communautaire Stephen F. Shaar. Tous les candidats doivent être âgés de 16 ans et plus. Les entrevues seront tenues au début de mars. Pour plus de renseignements, communiquez avec les Service des parcs et loisirs.

PISCINE COMMUNAUTAIRE D'HUDSON 2012

Inscriptions pour la Piscine communautaire d'Hudson 2012 sont comme suit :

RÉSIDENTS DE HUDSON le samedi 12 mai 2012 entre 9h00 et 12h00.

Non-résidents le samedi 19 mai 2012 entre 9h00 et 12h00.

Au Centre Communautaire Stephen F. Shaar, 394 Main, Hudson.

S.V.P., notez que tous ceux et celles qui veulent s'inscrire à la piscine et à tous les programmes (**incluant** les cours de natation) devront le faire à cette date.

CONDITIONNEMENT POUR ADULTES

Votre bien-être nous tient à cœur. Nous nous engageons personnellement à vous aider à atteindre vos buts en conditionnement en vous offrant une variété de classes.

Conditionnement et Yoga – 14 Semaines (4 janv. – 8 avril)
au Centre communautaire Stephen F. Shaar

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
9h-10h Défi Cardio (Natalie)	9h-10h Conditionnement Musculaire (Natalie)	9h-10h « Step Circuit » (Patti)	9h-10h Conditionnement Musculaire II (Natalie)	9h-10h Pilates (Karen)	9h-10h "Cardio Kick Box" (Natalie)
10h15-11h15 Yoga Fit I (Natalie)		10h15-11h00 Yoga Régénérateur (Natalie)	10h15-11h15 Yoga Fit II (Natalie)		
11h30-12h15 Yoga Régénérateur (Natalie)					
	19h-20h Conditionnement Musculaire (Natalie)		19h-20h Step Combo (Patti)		
20h-21h30 Yoga Bien-être (Maureen)					

Les nouveaux membres sont invités à suivre un cours complémentaire avant l'inscription.

CONDITIONNEMENT HIVERNAL – 14 Semaines (4 janvier – 8 avril)

Adultes – 1 X Semaine 88,00\$ - 2 X Semaine 144,00\$ - Illimité 160,00\$
(Rabais de 25% pour étudiants et aînés)

YOGA BIEN-ÊTRE avec Maureen Ruiter – 13 Semaines (9 janvier – 2 avril)

Adultes – 1 X Semaine 120,00\$
(Rabais de 25% pour étudiants et aînés)

YOGA FIT I et II avec Natalie Toman – 12 Semaines (5 janvier – 4 avril)

(Pas de cours le 17 & 19 janvier)

Adultes – 1 X Semaine 75,00\$ - 2 X Semaine 105,00\$
(Rabais de 25% pour étudiants et aînés)

YOGA RÉGÉNÉRATEUR avec Natalie Toman – 11 Semaines (9 janvier – 4 avril)

(Pas de cours le 17 & 19 janvier et le 5 & 7 mars)

Lundi	11h30 - 12h15	Coût : 1 X Semaine 48,00\$	Centre communautaire
Mercredi	10h15 - 11h	2 X Semaine 85,00\$	

CONDITIONNEMENT ÂGE D'OR au Manoir Cavagnal

Instructrice : Maureen Ruiter

Lundi et jeudi 9h30-10h15 Gratuit pour tous les aînés

PROGRAMMES POUR ADULTES

COURS INFORMATIQUE Niveau I – 8 Semaines

(Pas de cours le 6 mars)

Ce cours est conçu pour les débutants. Coûts : 70,00\$. Les places sont limitées.

Mardi 24 janvier – 20 mars 14h30 - 16h30 Centre jeunesse

RENDEZ-VOUS - Un échange de pensées et d'idées!! Début le 17 janvier 2012

Mardi 12h30 - 15h Par visite 5,00 \$ Centre communautaire

Voir le journal « Hudson Gazette » section « Happenings » pour tous les sujets à venir.

CLUB DE VOYAGES POUR AÎNÉS D'HUDSON

Souhaitez-vous faire partie d'un voyage en groupe d'une journée ou plus? Si oui, détendez-vous et laissez-vous conduire.

Membre: 10,00 \$/année. Pour plus de renseignements, communiquez ou présentez-vous au Centre communautaire.

PROGRAMMES PRÉSCOLAIRES

PRÉSCOLAIRE COMMUNAUTAIRE D'HUDSON – (4 septembre 2012 – 31 mai 2013)

Ce programme est axé sur le développement général de l'enfant et le prépare à la maternelle. L'enfant est encouragé à suivre les instructions. Le professeur encourage un comportement sain et positif en développant la curiosité, l'imagination et l'intelligence dans une atmosphère joviale et créative. Activités – thèmes mensuels – jeux libres – votre enfant apprendra à faire des choix, à expérimenter, à dialoguer et à se faire des amis.

Garderie	2 ½ - 3 ½ ans	lun./mer./ven. 9 h – 11 h 30	Centre comm.
Jardin d'enfants bilingue.	3 ½ - 4 ½ ans	lun. au jeu. 9 h – 11 h 30	Centre comm.

Pas de préscolaire pendant les vacances de Noël et de la relâche scolaire.

Garderie, Jardin d'enfants bilingue:	2 x semaine -	110,00\$ par mois
	3 x semaine -	138,00\$ par mois
	4 x semaine -	154,00\$ par mois

Les préinscriptions pour l'année académique du 4 septembre 2012 au 31 mai 2013 débuteront le 5 mars 2012. Un coût d'inscription non remboursable de 45,00\$ ainsi que des chèques postdatés pour l'année scolaire sont requis au moment de la préinscription. Les places sont limitées pour les programmes de garderie et de jardins d'enfants bilingues et, seront comblés sur une base première arrivée, premier servi. La priorité sera accordée aux frères et sœurs des participants du programme actuel. Pour plus de renseignements, communiquez avec le Centre communautaire.

Porte ouverte : Jeudi 23 février 2012, 11h30-13h00

AÉROBIE PETIT OURSON – 6 Semaines (24 janvier – 28 février)

Instructrice: Natalie Toman

Mardi	10h30-11h15	35,00\$	Centre communautaire
-------	-------------	---------	----------------------

Musique et histoires pour inspirer les mouvements créatifs des enfants de 2 à 5 ans. Une participation des parents est obligatoire. N.B. Petit *ourson* est aussi le bienvenue!

« GLEE » LA PERFORMANCE DE BROADWAY – 10 Semaines (25 janvier – 21 mars)

(Pas de cours le 7 mars)

Le cours met l'accent sur la composition de numéros musicaux du style de l'émission de télévision « Glee ». L'accent misera sur les harmonies vocales, le mouvement, la mise en scène, les chansons populaires de Broadway, et de celle de l'émission « Glee ». Au cours des 10 semaines, les élèves seront regroupés pour créer leur propre numéro musical pour se produire dans la classe. L'aspect le plus important de cette classe est plaisir, Plaisir et PLASIR!

Mercredi	18h30-19h30	Âges : 8+	60,00\$	Centre communautaire
----------	-------------	-----------	---------	----------------------

KARATÉ (pour tout âge – 5 ans à adulte)

Les cours se concentreront sur le Karaté de base avec une accentuation particulière sur l'étiquette, la discipline, le contrôle et l'attitude positive.

Sensei Lorraine d'Artois, qui compte 35 ans d'expérience dans les arts martiaux et 20 ans d'expérience comme professeur, est ceinture noire 4^e dan en Shorinjiryu et ceinture noire 3^e dan en Atarashii Naginata.

	<u>5-7 Ans</u>	<u>Étudiant 8+</u>	<u>Adultes</u>
Session I <u>12 jan. – 18 fév.</u> Jeudi 16h30-18h30 ou Samedi 10h-12h	60\$ 1 x Semaine 100\$ 2 x Semaine	80\$ 1 x Semaine 140\$ 2 x Semaine	100\$ 1 x Semaine 185\$ 2 x Semaine
Session II <u>23 fév. – 7 avril</u> Jeudi 16h30-18h30 ou Samedi 10h-12h	60\$ 1 x Semaine 100\$ 2 x Semaine	80\$ 1 x Semaine 140\$ 2 x Semaine	100\$ 1 x Semaine 185\$ 2 x Semaine
12 Semaines <u>12 jan. – 7 avril</u> Jeudi 16h30-18h30 ou Samedi 10h-12h	100\$ 1 x Semaine 180\$ 2 x Semaine	140\$ 1 x Semaine 260\$ 2 x Semaine	175\$ 1 x Semaine 315\$ 2 x Semaine

(Pas de cours le 8 et 10 mars)

Les cours du jeudi sont tenues au Centre communautaire Stephen F. Shaar.

Les cours du samedi sont tenues à l'École St-Thomas

Pour les cours une fois par semaine, vous devez spécifier la journée.

Les coûts additionnels pour les uniformes et quelques équipements seront discutés avec le sensei.

NAGINATA – 12 Semaines (9 janvier – 26 mars)

Le Naginata est un art martial japonais classique ainsi qu'un sport compétitif d'escrime, pratiqué par hommes, femmes et enfants de tout âge autour du monde. La discipline de ce sport sert à développer les mouvements corporels et la dextérité requise pour manier le naginata d'une longueur de sept pieds. Les formations sont dirigées par madame Lorraine d'Artois, Sensei 3^e dan.

Lundi	19h30 - 21h30	Enfants 8+	140,00\$	Gymnase École St-Thomas
		Adultes	175,00\$	

COURS DE GARDIENNAGE AMBULANCE ST. JEAN

Vendredi 9 mars, 2012 9h -16h Âge : 11ans+ 60,00\$ Centre jeunesse

Les items suivants sont requis pour participer à ce cours. Doit être âgé de 11 ans au début des cours.

- Poupée ou ami en peluche (de préférence avec vêtements)
- Une couche (si possible)
- Un biberon (magasin du dollar)
- Une petite couverture ou serviette mince (pour envelopper le bébé)
- Une carte de vœux (usagée ou neuve pour un projet artisanal)
- Stylo ou crayon et papier à lettres
- Allergies connues, problèmes médicaux, besoins particuliers (physiques ou d'apprentissage)
- Dîner, consommations et collations
- Doit assister à tous les cours pour obtenir un certificat

PROGRAMME ESTIVAL POUR LES LEADERS – Secondaire I et II

Si votre enfant débute une année scolaire en secondaire 1 ou 2 l'an prochain, nous lui offrons un nouveau programme estival à ne pas manquer. Surveillez l'arrivée de futurs pamphlets et brochures pour plus de renseignements. Une formation sur le leadership, des sorties à la journée, une programmation très intéressante, des voyages de nuit, tout ce que votre enfant recherchera l'été prochain. Planifiez être des nôtres pour une saison estivale 2012 fascinante.

MONITEUR EN FORMATION – MEF (PROGRAMME ESTIVAL DE LEADERSHIP)

Pour ados au niveau secondaire III – V

Vérifiez la publication de nos programmes MEF révisés. Plusieurs nouveaux projets à venir pour une saison estivale des plus amusantes!

CENTRE JEUNESSE D'HUDSON

Le centre jeunesse est l'endroit où les ados et préados peuvent se rencontrer pour socialiser entre eux, en toute sécurité, dans un environnement supervisé.

Nos programmes pour ados et préados sont toujours disponibles ainsi que nos activités régulières de fins de semaine affichées aux écoles environnantes. Tous nos programmes font partie de notre Programme de développement positif pour ados – « Des ados qui inspirent d'autres ados ». Notre programme de leadership offre aux adolescents l'occasion de travailler lors d'événements municipaux à enseigner des programmes.

HORAIRE HIVERNAL DU CENTRE JEUNESSE D'HUDSON - (6 jan. – 7 avril)

Vendredis	17h - 20h 20h - 23h	Préados Ados
Samedis	12h - 18h 18h - 23h	Programmes Ados

PROGRAMME HIVERNAL PRÉADOS – 8 Semaines (11 fév. – 7 avril)

(Pas de cours le 10 mars)

Samedi	14h-16h	Âges: 9-12	40,00\$	Centre jeunesse
--------	---------	------------	---------	-----------------

Avec une grille d'activités variée, notre personnel dynamique saura captiver l'intérêt des jeunes. À l'inscription vous recevrez un horaire d'activités. Pour tout renseignement au sujet de ces activités, composez le 450 458-7072 lors des heures d'ouverture du Centre jeunesse.

CLUB POUR PRÉADOS – (6 jan. – 7 avril)

Le Centre jeunesse d'Hudson est ouvert pour les préados les vendredis soirs de 17 h -20 h et les samedis de 16 h -18 h. Venez vous joindre à notre Club Préados. Ces activités sont gratuites pour les préados âgés de 9 à 12 ans.

AIDE AUX DEVOIRS – (7 jan. – 7 avril)

Samedi	18h - 23h	Gratuit	Centre jeunesse
--------	-----------	---------	-----------------

Notre personnel sera disponible pour vous assister avec vos travaux scolaires.

PROGRAMME D'ART DRAMATIQUE DU CENTRE JEUNESSE – 8 Semaines (11 fév. – 7 avril)

(pas de cours le 10 mars)

Samedi	16h - 18h	Âges : 9-17	40,00\$	Centre jeunesse
--------	-----------	-------------	---------	-----------------

Un programme de théâtre dynamique conçu pour initier les ados à l'art dramatique.

CONSEIL JEUNESSE D'HUDSON - Devenez un leader-ado ou préado!

Le conseil Jeunesse d'Hudson commence une nouvelle saison. Nous recrutons des membres enthousiastes pour contribuer à la création de nouveaux projets intéressants et représenter les niveaux d'âge de 12 à 17 ans. Assistez à nos réunions et apprenez comment vous joindre à ce groupe dynamique.

LES VENDREDIS ET SAMEDIS POUR ADOS DE 13 À 17 ANS

Le Centre pour ados d'Hudson est ouvert aux 13-17 ans le vendredi de 20h à 23h et le samedi de 18h à 23h. Venez vous amuser et consulter notre grille d'activités mensuelles incluant des tournois Nintendo, concours de danse, compétitions de planche à roulettes, soirée cinéma et plus encore. Ils peuvent aussi visiter notre laboratoire d'informatique ou notre cabine de disque-jockey.

Si vous venez d'emménager dans le secteur, veuillez communiquer avec le Centre jeunesse et notre Conseil jeunesse se fera un plaisir d'accueillir votre ado ou préado et l'aidera à rencontrer de nouveaux amis. Informez-vous des fêtes et anniversaires privés.

CONCERTS POUR ADOS

Cet hiver, nous serons l'hôte de groupes locaux lors de concerts tenus au Centre jeunesse. Si votre groupe aimerait participer à ce projet, n'hésitez pas à communiquer avec nous. Nous promovons des groupes de jeunes dans tous les événements de la Ville. Ainsi que des concerts ado avec des groupes jeunesse locaux live. Si votre groupe souhaite d'être promu par le Centre jeunesse d'Hudson s'il vous plaît, contactez Donna Karpman au 450 458-7072 ou 458-6699.

COOP EMPLOIS (13-17 ans)

Travaux divers pour les adolescents locaux, tels que du gardiennage, de la coupe de gazon, du râtelage de feuilles, du déblaiement de la neige, etc. Les formules de demande sont disponibles au Centre Jeunesse d'Hudson.

Communiquez avec le Centre jeunesse au 450 458-7072 pour prendre un rendez-vous.

BASEBALL ST-LAZARE

Pour tous ceux et celles qui veulent jouer au Baseball

Baseball St-Lazare donne à tous les enfants, garçons et filles âgés de 4 à 16 ans, l'occasion de **s'amuser tout en apprenant à jouer au baseball.**

Nous possédons toutes les ressources, le personnel d'entraînement et d'administration afin d'offrir à votre enfant une expérience de baseball saine et enrichissante.

Tout ce qu'il nous faut, c'est votre présence.

Le programme Raylle-Cap est spécialement conçu pour les enfants âgés de 4 à 6 ans. Ce programme aide les enfants à développer leurs habiletés pour réussir à bien lancer, attrapé, frappé et à perfectionner leur course sur les buts.

Veillez nous contacter pour plus d'information sur notre programme d'hiver. Venez-vous joindre à nous.

Mark Moll
Président
(514) 289-2277
Courriel : baseballst_lazare@yahoo.ca
Site web : www.leaguelineup.com/stlazarelittleleagueassociation

PATINAGE HIVERNAL À HUDSON

La Ville d'Hudson vous offre le choix de patiner sur trois patinoires extérieures soit:

Parc Benson: rue Yacht Club
1 patinoire récréative ovale (aucun bâton de hockey)
1 patinoire réservée au hockey (Note: ces deux patinoires sont éclairées le soir)

Les patinoires sont accessibles au public du lundi au dimanche de 9h00 à 22h00. Le chalet du Parc Benson est muni de salles de bain et est également ouvert pour mettre vos patins ou simplement pour vous réchauffer.

Pine Lake rue Cameron

Venez patiner sur cette patinoire récréative spéciale qui vous offre du véritable patinage de campagne sur des sentiers sinueux, ainsi que sur une large surface ouverte. Veuillez noter qu'il n'y a aucun éclairage sur cette patinoire et les patineurs sont avisés de tenir compte des enseignes « OUVERT » et « FERMÉ » avant de patiner, lorsque la température se réchauffe.

PROGRAMME « HITCH A RIDE »

L'organisme « Hitch A Ride » offre le service de chauffeur aux aînés sans moyens de transport, dans les limites de la Ville d'Hudson, du lundi au vendredi. Vous n'avez qu'à composer le **450 458-0044** avant 16h la journée précédant la date du transport.

« Hitch A Ride » est un organisme composé de bénévoles dévoués à procurer un moyen de transport pratique et peu coûteux aux aînés qui veulent se déplacer dans la ville.

PROGRAMME « P.R.O. KIDS »

Actions Positives en Loisirs pour Jeunes

Tu es un ados de 17 ans et moins, qui aimerait se joindre à une équipe, un club ou encore s'inscrire à un cours, mais tes parents n'ont pas les moyens financiers!

« P.R.O. Kids » peut te venir en aide! Ce que tu dois faire :

1. Choisir un champ d'activité.
2. Te procurer le dépliant explicatif du programme « P.R.O. Kids » au Centre communautaire Stephen F. Shaar.
3. Remplir le formulaire de demande.
4. Nous faire parvenir le formulaire par télécopieur ou encore le déposer au Centre communautaire Stephen F. Shaar.

C'est si simple!

Pour plus d'information, communiquez avec le
Centre communautaire Stephen F. Shaar
394 Main, C.P. 689, Hudson, Québec J0P 1H0
Tél : 450 458-6699 Télécopieur : 450 458-7764
Courriel : HUDSONREC@VILLE.HUDSON.QC.CA

Ce programme est réservé pour les résidants d'Hudson et parrainé par le Service des parcs et loisirs d'Hudson

EXCURSIONS DE NEIGE EN RAQUETTE – 9 semaines (9 janvier – 12 mars)

Lundi	9 h 15 – 11 h	90,00\$	Région de Hudson et environs
-------	---------------	---------	------------------------------

Les participants doivent avoir leurs propres raquettes. Janice Burdon et son équipe sont équipées pour gérer un groupe de 15 personnes. Notre équipe a la formation de secourisme en milieu sauvage et en RCR. S'il vous plaît, communiquez avec Janice au 450 458-2531 pour plus d'information et pour vous inscrire. Date limite d'inscription : 6 janvier.

« My Smart Hands Quebec » – enrichissez la communication pour les bébés et enfants



Ce n'est jamais trop tôt pour encourager les bébés préverbaux à s'exprimer. Plusieurs études montrent que les bébés sont capables de communiquer par signes bien avant qu'ils soient prêts à parler. En plus, les enfants entendant qui apprennent une langue gestuelle ont un vocabulaire plus riche, une orthographe plus précise et plus de confiance dans les interactions sociales et la communication.

Cours d'éveil communicatif de 8 semaines pour parents et leurs enfants de 6 mois à 2 ans. On emploie une pédagogie facile à apprendre et amusante à pratiquer. Les participants vont apprendre les avantages d'utiliser «American Sign Language (ASL)» et une façon facile et efficace d'enseigner et de pratiquer les signes au quotidien.

Pour plus d'information, s'il vous plaît contactez **Denise O'Briain au 450-458-5274** ou www.MySmartHandsQuebec.com

SERVICES RÉGIONAUX

CENTRES AQUATIQUES INTÉRIEURS ENVIRONNANTS

Pour tous renseignements concernant les cours, équipes compétitives, heures de nage libre, etc., communiquez avec le centre aquatique de votre choix:

Rigaud – Centre d'Apprentissage
Vaudreuil-Dorion - Piscine intérieure

450 451-6711
450 455-5751

ARÉNAS INTÉRIEURS

Pour tous renseignements concernant le patin libre, veuillez communiquer avec l'aréna de votre choix :

Vaudreuil-Dorion	450 455-5505
Cité des Jeunes	450 455-7287
Rigaud	450 451-0815
Complexe Sportif St-Lazare	450 510-1850

COURS DE NATATION ET D'AQUAFORME

La Municipalité de Rigaud offre des cours de natation de la Croix-Rouge pour les enfants de 8 mois à 17 ans. Des cours d'aquaforme sont aussi offerts aux adultes.

Inscription natation Rigaud

Édifice Paul-Brasseur (Salle de l'Amitié)

10, rue Saint-Jean-Baptiste Est, Rigaud

Les places sont limitées et ne sont pas garanties lors de l'inscription.

Pour les résidents de la Ville d'Hudson ainsi que des villes et municipalités avoisinantes :
Samedi 7 janvier 2012 : de 9 h à midi.

Des frais de 10 \$ par inscription sont applicables pour les non-résidents.

Politique de remboursement

Aucun remboursement ne sera possible après le deuxième cours sauf pour des raisons médicales.

Lieu et horaires

Toutes les activités aquatiques se déroulent au Collège Bourget, 65, rue Saint-Pierre, Rigaud.

Ces cours ont lieu les samedis entre 8 h 30 et 13 h. La session débute le 14 janvier pour 10 semaines se terminant le 17 mars 2012.

Cours de natation (enfants)

L'heure exacte vous sera donnée à l'inscription. Par contre, des changements peuvent survenir après la fin des inscriptions si celles-ci sont en nombre insuffisant dans certains groupes.

Le programme est divisé en deux groupes distincts, soit :

Le programme Croix-Rouge Natation préscolaire regroupe les sous-groupes suivants : Étoile de mer, Canard, Tortue de mer, Salamandre, Poisson-lune, Crocodile et Baleine. Ce programme a été conçu de façon à ce que les enfants puissent progresser dans les niveaux de base selon leur

participation et leur âge. Ce programme est offert aux jeunes enfants de 8 mois à 5 ans. La présence d'un parent dans l'eau est obligatoire.

Cours de 30 minutes Coût : 50 \$

Le deuxième groupe est **Le programme Croix-Rouge Natation junior**, regroupe les sous-groupes suivants : niveaux 1 à 10. Ce programme fait appel à une évaluation continue des nageurs afin de leur permettre de progresser dans les divers niveaux. Celui-ci est offert aux enfants à partir de 6 ans.

Niveau 1 à 4 : cours de 30 minutes Niveau 5 à 10 : cours de 45 minutes Coût : 60 \$

Cours d'aquaforme (adultes)

Cours d'une durée de 1 heure, de 8 h 30 à 9 h 30 Coût : 65 \$

Information : 450 451-0869, Danielle, poste 238 et Mélanie, poste 228.



CLUB DE PATINAGE DE VITESSE DES TROIS-LACS

INFO@cpv3lacs.org

Description

Le Club de patinage de vitesse des Trois-Lacs, membre de la Fédération de Patinage de Vitesse du Québec, s'adresse aux jeunes de 5 ans et plus ainsi qu'aux adultes de la région de Vaudreuil-Soulanges.

La mission du club est de faire découvrir et de promouvoir le sport excitant qu'est le patinage de vitesse courte piste et d'encourager les jeunes de la région à la pratique de ce sport autant de façon récréative que compétitive.

Le patinage de vitesse est un sport olympique qui allie l'agilité, la force, l'endurance et la stratégie. De plus, ce sport est un excellent entraînement d'appoint pour les sports de glace (hockey et ringuette). Notre plan d'entraînement est élaboré par notre entraîneuse-chef, Marie-Josée Martin, entraîneur de l'année en 2008 et ancienne athlète de l'équipe nationale.

N.B. Les patins de hockey sont permis. Les patineurs qui désirent louer des patins à longues lames doivent être présents pour l'essayage des patins lors de l'inscription.

En ligne, utiliser le formulaire d'inscription sur le site Internet du club: www.cpv3lacs.org

Horaire et lieu

Aréna de Vaudreuil, Glace Vaudreuil

	Débutant	Intermédiaire	Avancé
Lundi	16h30 à 17h20	17h15 à 18h15	17h45 à 19h15
Jeudi	16h00 à 16h50	16h45 à 17h45	17h15 à 18h45

N.B.: Il existe un chevauchement intentionnel des heures entre les catégories

Durée

À compter du 13 septembre 2011 jusqu'au 29 mars 2012.
Voir le site Internet pour les journées de relâche.

Coût

Voir le notre site Internet pour les tarifs à jour.

Informations

Marie-Josée Martin 450 452-4252

Site Internet : www.cpv3lacs.org

Informations : INFO@cpv3lacs.org



Qu'est-ce la gymnastique Acrobatique? *Acrobatie –Danse –Tumbling –Trampoline*

L'acrosport est un sport pour tous! Il est connu depuis plus de 40 ans dans les pays d'Europe, d'Asie, d'Amérique du Sud et aux États-Unis. Ce sport se définit comme étant une gymnastique au sol, réalisée au rythme de la musique, en duo, en trio ou en quatuor. La force physique, la grâce, la souplesse et le synchronisme constituent les qualités qu'exige cette discipline.

Qui sont Les Gymnastes de L'Île?

Les Gymnastes de L'Île offrent tous les susdits et plus! Notre club est une association à but non lucratif, dynamique, éducative, sociale et sportive qui se développe sur la base du travail d'équipe, de la confiance en soi et envers les autres et sur le respect. Notre club est affilié à la Fédération de gymnastique du Québec, rivalisant dans le tumbling, le double-mini trampoline et le trampoline olympique.

Nos entraîneurs sont d'anciens champions de classe mondiale qui aident des athlètes à acquérir la capacité de rivaliser contre les meilleurs au monde. **Notre devise** est la sécurité, le plaisir et l'amélioration. Viens te joindre à notre grande famille et développe ton potentiel!

Classe	Jours	Heures/semaine	Coût par session*
4 à 6 ans	Samedi 9 h à 10 h ou mercredi 18 h à 19 h	1 h semaine	145 \$
Intermédiaire 6 ans et +	Samedi 10 h à 11 h 30 mercredi 18 h à 19 h 30	1,5 h/semaine 3 h/semaine	195 \$ 340 \$
Trampoline Double-mini trampo	Dimanche 10 h à 11 h 30 dimanche 14 h à 15 h 30	1,5 h/semaine	195 \$
Avancé (avec évaluation)	Samedi 11 h à 13 h et mardi 18 h à 20 h	4 h/semaine 4,5h /semaine	350 \$ 380 \$

Avancé/Sport (avec évaluation)	Lundi au dimanche (sauf le jeudi)	6 h/semaine	440 \$
		8 h/semaine	500 \$
		10 h/semaine	550 \$

20\$ sera ajouté au frais après les dates officielles d'inscriptions.

Nos programmes s'adressent à tous les niveaux, dans les volets récréatif et compétitif.

- Nos entraîneurs ont développé le nouveau programme canadien pour l'acrosport, qui a été accepté par la Fédération de gymnastique du Canada en février 2010.
- Nous sommes toujours à la recherche de nouveaux talents en vue des compétitions internationales d'Acrosport. Les ex-gymnastes sont les bienvenus!

Pour obtenir plus d'information générale ou pour en savoir plus sur notre programme compétitif, veuillez communiquer avec **Eva Rucka au 514-425-0803**.

Aussi, svp noter que nous avons un nouveau courriel : gymnastesdelile@gmail.com

Lieu : Écoles de La Perdriolle, de la Samare et du Chêne-Bleu à L'Île Perrot.



TRANSPORT SOLEIL

Transport Soleil est un organisme à but non lucratif, fondé en 1988 par un groupe de bénévoles et d'organismes.

Nous offrons un service de transport adapté pour toute personne limitée dans l'accomplissement d'activités normales et qui, de façon significative et persistante, est atteinte d'une déficience physique, intellectuelle ou qui utilise régulièrement une orthèse ou une prothèse ou tout autre moyen pour pallier son handicap. Toutes personnes résidant dans la MRC peuvent bénéficier de notre service.

Quelles sont les procédures pour profiter du service de Transport Soleil?

Compléter une demande d'admission afin d'ouvrir un dossier. Par la suite, la demande est soumise au Comité d'admission qui étudiera et acceptera la demande en respectant les critères d'admission établis par le Ministère des Transports du Québec. Lorsque la demande est approuvée, une lettre vous est envoyée avec un dépliant et votre carte de membre.

Peut-on obtenir un transport pour n'importe quel motif de déplacement?

La priorité est donnée comme suit :

1. Le travail
2. Les soins médicaux
3. Les études
4. Les loisirs

L'horaire de service est le suivant :
Lundi, mardi, mercredi et vendredi : 7 h – 17 h
Jeudi : 7 h – 22 h et samedi : 7 h – 20 h

La réservation des transports s'effectue entre 9h et 15h du lundi au vendredi. Un délai de 24 heures d'avance est requis. Notre boîte vocale peut également recueillir vos annulations de transports en tout temps.

Le numéro pour nous joindre est le suivant : **450 424-0744**

Afin d'assurer un bon service, Transport Soleil donne priorité aux déplacements à l'intérieur du territoire desservi. Les déplacements hors territoire ne sont pas autorisés (sauf dans certains cas médicaux).

PARTENAIRE EN SERVICES DE SANTÉ COMMUNAUTAIRES

Partenaire en Services de Santé communautaire est une organisation à but non lucratif dédiée à l'éducation du secteur Hudson/St-Lazare en matière de santé. Pour plus de renseignements, veuillez communiquer avec Susan Von der Haar au 514 845-9747

TEL-AIDE – UN SIMPLE COUP DE TÉLÉPHONE!

Tu vis des choses difficiles - Tu n'as personne à qui en parler - Pouvoir en parler sans te faire juger peut te faire du bien - On est là pour toi!

Téléphone-nous en composant le : 450 377-0600, pour la région de Valleyfield
450 452-2727, pour la région de Vaudreuil-Soulanges
450 459-4449, pour la région de Rigaud

Vous pouvez visiter notre site web au www.telaide.com



Centre d'action bénévole L'Actuel

88, rue Adèle, Vaudreuil-Dorion, (Québec) J7V 1S7

Téléphone: 450 455-3331 **Télécopieur:** 450 455-9799

Courriel: info@lactuel.org **Site web:** www.lactuel.org

Notre mission est de promouvoir et de développer l'action bénévole et communautaire dans les différents secteurs de l'activité humaine et de susciter une réponse à des besoins du milieu par le bénévolat.

Heures d'ouverture :

Administration : Lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h - 16h30

Magasin : Mardi, mercredi et vendredi : 9h30 à 17h

Jeudi : 9h30 à 20h, Samedi 9h30-16h

Dimanche et lundi - FERMÉ

Activités et services offerts à toute la population :

- Accompagnement transport médical
- Accueil, information et références
- Activités spéciales pour les familles

- Aide aux formulaires
- Aide aux petits
- Clinique d'impôt
- Comptoir de vêtements et de meubles
- Coups de fil sécurisants
- Cuisines collectives – repas congelés
- Dépannages : alimentaire, vestimentaire et de meubles
- Info Stop
- Mamies secours
- Prêt d'appareils orthopédiques
- Programme de réinsertion sociale, travaux communautaires et travaux compensatoires
- Récupération de meubles à domicile
- Rencontres avec des
- jeunes mamans et services postnataux
- Visites amicales

Surveillez les journaux locaux pour nos activités.



MSPVS événements à venir 2012

~ Nuit Magique ~ 27 janvier 2012

Une soirée de gala très spéciale, remplie de magie et d'émerveillement... vous attend.

Château Vaudreuil, à Vaudreuil-Dorion.

MSPVS Billets de Tirage - décembre 2011 ~ mai 2012.

Billet: 5\$ ~ Livret : 20\$

Le tirage aura lieu le 10 mai à 11h00 aux bureaux de Club Piscine Super Fitness, 493 boul. Harwood Vaudreuil-Dorion (Québec) J7V 7W2.

Tournoi de Golf, au club de golf Whitlock, Hudson. 28 Mai 2012.

Pour réserver vos billets, veuillez communiquer au (450) 202-2202, poste 125, ou par courriel

rsvp@mspvs.org

www.mspvs.org

BIBLIOTHÈQUES LOCALES

BIBLIOTHÈQUE « WAR MEMORIAL »

Livres de langue anglaise pour tous les âges et pour tous les goûts ainsi qu'une collection bilingue pour les juniors, cassettes de lecture, vidéos ainsi qu'une collection de disques compacts pour l'ordinateur de la bibliothèque mis à la disposition de tous.

JOUR/HEURE:	Lundi	14h30 - 17h
	Mardi	19h - 21h
	Mercredi	FERMÉ
	Jeudi	10h – 12h et 19h – 21h
	Vendredi	14h30 - 17h
	Samedi	10h - 14h (1 sept. - 30 avril) 10h – 12h (1 mai - 31 août)
ENDROIT:	60 Elm	
CARTE DE MEMBRE:	15,00\$/année pour adultes et 8,00\$ pour juniors	
TÉLÉPHONE:	450 458-4814	

BIBLIOTHÈQUE « COMO LENDING »

JOUR/HEURE:	Mardi	10h30 – 12h
	Jeudi	14h30 - 16h
	Samedi	10h30 – 12h
ENDROIT:	273 Main	
CARTE DE MEMBRE:	12,00\$/année (due en mai)	
TÉLÉPHONE:	450 458-5561	

ÉVÉNEMENTS À VENIR

<u>DATE</u>	<u>ÉVÉNEMENT</u>	<u>ENDROIT</u>	<u>HEURE</u>
9 mars	Souper de la St-Patrick de la Légion	Centre communautaire	18 h
10 mars	Défilé du St. Patrick	Main / Cameron	13 h
24 mars	Foire commerciale pour animaux	Centre communautaire	10 h-16 h
7 avril	Chasse aux œufs de Pâques	Centre communautaire	12 h-16 h
21 avril	Souper de fermeture de la Légion d'Hudson	Centre communautaire	18 h
22 avril	Journée de la Terre	Centre communautaire	
27, 28 & 29 avril	Exposition d'artistes d'Hudson	Centre communautaire	

FESTI-NEIGE D'HUDSON 2012

20 janvier au 12 février

Activités de tout âge – Soyez des nôtres!!

<u>DATE</u>	<u>ÉVÉNEMENT</u>	<u>ENDROIT</u>	<u>HEURE</u>
20 janv.	Souper de la Légion – Robbie Burns	Centre communautaire	18 h
28 janv.	Déjeuner du Festi-Neige	Centre communautaire	9 h-12 h
28 janv.	Cinéma familial de Maison dans l'arbre	Théâtre du village	10 h
29 janv.	Fête de patinage à l'ancienne (Musique, patinage, promenades en traîneau et plus)	Lac Pine	14 h-18 h
29 janv.	Randonnée sur glace Hudson/Oka	Traverse Oka	9 h 30
3 févr.	Soirée de souper et comédie	Centre communautaire	19 h
4 févr.	« Bonspiel » mixte argent comptant	Légion d'Hudson	9 h-19 h
5 févr.	Tournoi de golf sur neige	Quarry Point	11h-15h
12 févr.	« Silly & Frilly Valentine » course au pont de glace Hudson/Oka (12km)	Stationnement Selkirk	9 h

Pour plus de détails sur le Festi-Neige, consultez le dépliant qui vous sera livré en janvier.

ACTIVITÉS DE LA SEMAINE DE RELÂCHE SCOLAIRE
5 au 9 mars 2012

Activités peuvent comprendre : Bingo, Film, Curling et jeux, cours de gardiennage « St-Johns Ambulance, Journée de sports et beaucoup plus.

Surveillez votre dépliant de la semaine de relâche scolaire qui sera livré dans les écoles primaires en février.

ORGANISMES COMMUNAUTAIRES D'HUDSON

GROUPES ARTISTIQUES ET D'ARTISANAT

Atelier d'Art Couleurs (pour les jeunes)	Lise Cavanagh	450 458-5904
Artisans de l'Ouest	Jen Baumeister	450 458-4849
Association des Artistes d'Hudson	Gisèle Lapalme	450 424-9074
Artistes du Lac des Deux Montagnes	Rita Shellard	450 458-0527
Courtepointe du Village	Meredith Royds	450 458-7560

GROUPES HISTORIQUES

Centre d'Histoire Vivante Greenwood	Audrey Wall	450 458-5396
Héritage Hudson	Frank Royle	450 458-7316
Société Historique d'Hudson	Martin Smith	450 458-8851
Musée d'Hudson	Frank Hicks	450 458-8851

BIBLIOTHÈQUES LOCALES

Bibliothèque <Como Lending>	Sandy Lawrence	450 458-5561
Bibliothèque <War Memorial>	Julie Schroeder	450 458-4814

MUSIQUE ET SPECTACLES

Ballet Classique d'Hudson (M.B.E.S.)	Sandy Ferguson	450 458-5155
Centre de Danse Hudson	Sharon Weiner	450 458-4251
Club de musique d'Hudson	Gail Marchand	450 455-8768
Club Hudson Players	Dave Fisher	450 455-3558
Festival de Musique Hudson	Linda Cluett Mackay	450 458-5633
Série de musique de chambre d'Hudson	Anne Drake	450 458-5107
Société de cinéma d'Hudson	Inga Lawson	450 424-2893
Théâtre du Village		450 458-5361

GROUPES SOCIAUX

Albatros-Respect Soutien Présence	Dolores Meade	450 455-0507
« As Kneaded »	Sherri Graham	450 458-3309
Bienvenue Chez Nous Ltée	Rena Larouche	514 827-5751
Carrefour Jeunesse Emploi Vaudreuil-Soulanges		450 455-3185
Centre d'emploi Vision Travail	Martine Leblanc	450 455-5150
Coup de pouce		450 458-0044
Groupe de soutien communautaire du cancer		450 458-2194
La Popote Roulante	Lynn Kershaw	450 458-2659
Le Nichoir/ Centre réhabilitation pour oiseaux	Susan Wylie	450 458-2809
Le Pont/Bridging (Dépannage Alimentaire)	Carol Laws	450 458-5318
NOVA – Hudson	Judy Tellier	450 458-5727
Option Ressource Travail	Marie-Claude Poirier	450 377-4949
Société Alzheimer du Suroit	Lorraine Hepworth Sauvé	450 373-0303
Temple Maçonique d'Hudson #98	John Manning	450 458-7271

ASSOCIATIONS SECTEURS LOISIRS

Association de Moto Tourisme Vaudreuil-Soulanges	Jacques Monette	514 453-8216
Cadets de l'air – Escadron 867	Helena Tavares	514 293-5137
Castors, Louveteaux et Scouts	Danica Lewington	450 458-7967
Centre Pré-Scolaire Hudson	Francine Felx	450 458-5972
Club d'Astronomie-Lunatics	Pierre Tournay	450 458-7050
Club de Bridge <Hudson Duplicate>	Eleanor Rainbow	450 458-2693
Club de Bridge Eglise St-Thomas	Rita Marsh	450 458-7518
Club de jardinage d'Hudson	William McCann	450 458-1819
Club de voyages des aînés d'Hudson	Rose Marie Grinham	450 458-0972
Conseil jeunesse d'Hudson	Donna Karpman	450 458-7072
Guides du Canada	Lydia Berryman	450 455-0115
Légion Royale Canadienne	Peter Mansell	450 458-4882
Les dames auxiliaires de l'église St-Thomas	Linda McBratney	450 451-6245
Les dames de l'église St-James	Marilyn Pound	450 458-5127
Manoir Cavagnal Comité Sociale	Gerry Selke	450 458-2348

SPORTS ET ENTRAÎNEMENT

Aristo-Fit	Gay Elliott	450 458-4192
Association de Crosse Far West		514-774-9933
Association de Football des Stallions	Anson Williams	514 773-0394
Association de Hockey mineur d'Hudson	Mike Calabrese	450 458-7653
Association des Randonneurs (La Randonnée et La Raquette)	Terry Browitt	450 458-7131
Ballon Panier Hudson/St-Lazare «Spirit »	Leslie Hughes	514 774-8249
Baseball St-Lazare	Mark Moll	514 289-2277
Base de Plein Air Les Cèdres		450 452-4736
Club de Badminton d'Hudson	Luc Laroche	450 458-5926
Club d'Athlètes d'Hudson	Kim Crossley	450 458-0762
Club de Curling de la Légion d'Hudson	Glenn Ruiter	450 458-1829
Club de Curling Junior de la Légion d'Hudson	Robert MacLean	450 424-5309
Club de Gymnastique Gymini		450 455-3141
Club de Golf Como	Denyse McKinnon	450 458-7541
Club de Golf Falcon		514 788-3380
Club de Golf Harwood	Mara Daoust	450 458-5612
Club de Golf Whitlock	Marco Jetté	450 458-5305
Club de Karaté Hudson	Colin Scotcher	450 458-0142
Club de Patinage Hudson/St. Lazare	Sara Winser	514 884-8609
Club de Patinage de Vitesse des Trois Lacs	Marie-Josée Martin	450 452-4252
Club de Soccer Hudson/St-Lazare	Stephen Verkempinck	450 510-0022
Club de Soccer pour Hommes « Striker's »	Paul Embury	450 458-0129
Club de Tennis Royal Oak	Bob Kemerer	450 458-4320
Curling <Hardy Rocks>	Gerry Foliot	450 458-4125
Escadron <Canadian Power & Sail> <Hudson Yacht Club>	Keith Warner	450 458-7780
La Marche Rapide « Nordic »	Chris Poulter	450 458-5326
Les Gymnastes de l'Île	Janice Burdon	450 458-2531
Ligue de Balle molle mixte d'Hudson	Ewa Rucka	450 425-0803
	Michel Carrière	450 424-2182

Ligue de Hockey des Vétérans d'Hudson/Rigaud	Brian Penny	450 458-5680
Naginata – Arts Martiaux	Lorraine d'Artois	450 458-0207
Piscine Communautaire d'Hudson	Natalie Toman	450 458-6699
SVS – Sentier Vaudreuil Soulanges	Jim Duff	450 458-5482
	Heidi Wright	514 835-7697

Nos programmes sont conçus pour refléter votre style de vie. Communiquez avec nous si vous voulez qu'un programme particulier soit offert. Il nous fera plaisir d'en discuter les possibilités.

**La brochure « Printemps/Été » 2012 sera livrée par la poste au début avril.
Surveillez votre exemplaire!**

COMITÉ D'ENVIRONNEMENT D'HUDSON



MARCHE AU RALENTI

CE QU'IL FAUT SAVOIR...

La marche au ralenti excessive n'est pas une façon efficace de faire chauffer le moteur d'un véhicule. Il est préférable d'utiliser un chauffe-moteur.

Faire tourner le moteur de son véhicule inutilement peut endommager les composantes du moteur, notamment les cylindres, les bougies et le système d'échappement.

L'utilisation abusive d'un démarreur à distance fait tourner le moteur inutilement.

Vous gaspillez en moyenne 100 litres d'essence par année s'il tourne pendant dix minutes chaque jour.

Vous contribuez au smog et à l'émission de gaz à effet de serre (GES) et, par conséquent, aux problèmes de santé et au réchauffement de la planète.

Les enfants sont plus sensibles aux polluants de l'air parce que leurs poumons sont encore en développement, leurs voies aériennes sont plus étroites que celles des adultes. De plus, la petite taille des enfants conjuguée à la position des pots d'échappement des voitures les rend d'autant plus susceptibles d'inhaler l'air chargé de polluants. Aux abords des écoles, il faut donc redoubler de vigilance.

COUPEZ LE MOTEUR LORSQUE...

- VOUS ATTENDEZ UN PASSAGER;
- VOUS ATTENDEZ LE PASSAGE D'UN TRAIN;
- VOUS ARRÊTEZ POUR PARLER À UN AMI;
- VOUS FAITES DES COURSES RAPIDES AU DÉPANNEUR.

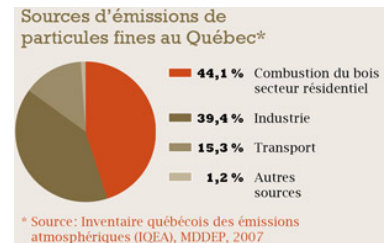
Le **comité de l'environnement d'Hudson** vous remercie de suivre ces conseils afin d'améliorer notre environnement.

Pour plus d'informations, veuillez contacter l'agente en environnement de la ville d'Hudson au 450-458-0222, poste 209 ou par courriel jenniferd@ville.hudson.qc.ca

Sources: Ministère du Développement durable, de l'Environnement et des Parcs du Québec et l'Office de l'efficacité énergétique de Ressources naturelles Canada et Conseil régional de l'environnement de la Montérégie

Le saviez-vous?

Au Québec, le chauffage résidentiel au bois est responsable de près de la moitié des émissions de particules fines (44.1 %) provenant des activités humaines.



Les particules fines produites par la combustion du bois sont de très petits diamètres, soit moins de 2,5 micromètres, ce qui leur permet de pénétrer profondément dans les voies respiratoires et de nuire à leur fonctionnement. Les particules fines produites par la

combustion du bois sont de très petits diamètres, soit moins de 2,5 micromètres, ce qui leur permet de pénétrer profondément dans les voies respiratoires et de nuire à leur fonctionnement.

Les contaminants émis par la combustion du bois peuvent avoir des effets nocifs sur la santé, surtout chez les enfants très jeunes, les personnes âgées et celles qui souffrent d'asthme, d'emphysème ou de problèmes cardiaques, car ces personnes sont plus sensibles à la pollution de l'air.

Dans un quartier résidentiel où le chauffage au bois est répandu, les concentrations de particules fines, d'hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP) et de composés organiques volatils (COV) peuvent atteindre des niveaux élevés sous certaines conditions météorologiques et selon la topographie du secteur.

La combustion du bois constitue une source d'exposition supplémentaire à des substances toxiques à l'intérieure des maisons.

Limitez votre exposition...

Évitez le chauffage au bois comme mode de chauffage principal.

Limitez l'utilisation des foyers et des poêles à bois, *tout particulièrement les journées de smog.*

Lorsque vous chauffez au bois :

- Ne brûlez pas de déchets domestiques tels que les plastiques, le bois traité ou le bois peinturé.
- Selon la disponibilité des ressources, utilisez un bois dur qui a séché au moins six mois, comme le chêne, l'érable ou le bouleau, plutôt qu'un bois mou tel que le sapin, le pin ou l'épinette.

Si vous songez à acheter un poêle ou un foyer :

- Assurez-vous que l'appareil correspond à vos besoins réels et évitez notamment d'acheter un appareil d'une trop grande capacité de chauffage.
- Privilégiez un poêle ou un foyer électrique. Certains modèles peuvent être installés à même les appareils existants.

Si vous optez tout de même pour un poêle au bois :

- Achetez un appareil certifié qui respecte le Règlement sur les appareils de chauffage au bois.
- Choisissez également un appareil dont la fiche technique indique le plus faible taux d'émission de particules.

Installation

Respectez le code canadien d'installation des appareils à combustion.

Entretien

Entretenez, réparez ou, selon vos nouveaux besoins, remplacez votre appareil de chauffage au bois.

Le comité de l'environnement d'Hudson vous remercie de suivre ces conseils afin d'améliorer notre environnement.

Pour plus d'information visitez le : <http://www.mddep.gouv.qc.ca/air/chauf-bois/index.htm>

ou contactez l'agente en environnement de la ville d'Hudson au 450-458-0222, poste 209 ou par courriel au jenniferd@ville.hudson.qc.ca Source : <http://www.mddep.gouv.qc.ca/air/chauf-bois/index.htm>

PRÉPARATIFS EN CAS D'URGENCE

Un plan d'urgence compréhensif fut établi par votre Conseil dans le but de traiter les situations résultant de pannes d'électricité de longue durée, d'une tempête de neige, de pluie et de vent extrême ou d'un accident/incident majeur. Le Service des incendies, la Patrouille communautaire, le Service des travaux publics, le Service des parcs et loisirs, les employés de l'Hôtel de Ville et un coordinateur (avec l'aide de la Sûreté du Québec) forment votre **Comité de mesures d'urgence**. La Ville bénéficie également d'un réseau de chaînes téléphonique administré par des bénévoles.

Une partie des préparatifs en cas d'urgence consiste à sensibiliser les citoyens à prendre les mesures préventives nécessaires pour assurer leur bien-être dans le cas d'une situation qui pourrait troubler leur vie quotidienne. Vous devez entreprendre certains préparatifs tel un plan en cas d'urgence, incluant un plan d'évacuation. Vous devez être prêt à prendre soin de vous et de votre famille pour une période minimale de **72 HEURES**. À cette fin, vous devez préparer une **TROUSSE D'URGENCE** contenant la plupart des articles suivants:

- **RADIO À BATTERIES ou À MANIVELLE, avec batteries de rechange**
- **LAMPES DE POCHE, avec batteries de rechange**
- **COUVERTURES ou SACS À COUCHAGE (une couverture ou un sac de couchage par personne)**
- **EAU pour 3 JOURS – un minimum de deux litres d'eau par personne par jour**
- **NOURRITURE pour 3 JOURS – telles les conserves prêt-à-manger, barres énergétiques et aliments secs**
- **PRÉPARATION LACTÉE POUR NOURRISSON**
- **OUVRE-BOÎTE MANUEL**
- **POÊLE PORTATIF et CARBURANT (ne jamais utiliser de barbecue à l'intérieur)**
- **TROUSSE DE PREMIERS SOINS**
- **CHANDELLES et ALLUMETTES/BRIQUETS**
- **TROUSSEAU DE CLEFS pour AUTO et RÉSIDENCE**
- **OUTILS DE BASE (marteau, pinces, clef à ouverture fixe, tournevis, gants de travail, etc.)**
- **SIFFLET (pour attirer l'attention)**
- **UN PEU D'ARGENT COMPTANT en PETITS BILLETS et de la MONNAIE pour les TÉLÉPHONES PUBLICS**
- **TÉLÉPHONE CELLULAIRE ou TÉLÉPHONE à boutons/automatique en cas de pannes d'électricité.**
- **DOCUMENTS PERSONNELS IMPORTANTS et IDENTIFICATION**
- **VÊTEMENTS et CHAUSSURES (un rechange)**
- **MÉDICAMENTS PRESCRITS**
- **PAPIER HYGIÉNIQUE et AUTRES FOURNITURES D'HYGIÈNE PERSONNELLE**
- **SACS À ORDURE EN PLASTIQUE**
- **EXTINCTEUR EN BONNE CONDITION et DÉTECTEURS DE FUMÉE**
- **BOIS DE CHAUFFAGE**
- **GÉNÉRATRICE (particulièrement pour pompes de vidange)**

Projetez également pour les besoins spécifiques de votre famille, telles que provisions additionnelles pour:

- *Bébés et jeunes enfants - couches, etc.
- *Enfants - quelques petits jouets, livres, cartes ou jeux
- *Personnes âgées – médicaments requis
- *Animaux - nourriture pour chien/chat, abri
- *Votre véhicule - petite trousse d'urgence

En cas d'urgence, suivez les directives des services sécuritaires de la Ville. Votre coopération servira à faciliter leur tâche et à répondre aux besoins de la population. Nous pouvons tous bénéficier d'être prêt en cas d'urgence.

NUMÉROS DE TÉLÉPHONE IMPORTANTS

URGENCE

POLICE	911
PATROUILLE COMMUNAUTAIRE	911
SERVICE DES INCENDIES (APPELS NON-URGENTS)	514 409-4122
PRÉVENTION	450 458-4011
AMBULANCE	514 409-4079
INFO SANTÉ	911
HÔTEL DE VILLE D'HUDSON	811
ABRI EN CAS D'URGENCE (Centre Communautaire)	450 458-5347
CENTRE ANTIPOISON DU QUÉBEC	450 458-6699
CENTRE MÉDICAL D'HUDSON	1 800 463-5060
NOVA	450 458-5393
PHARMACIE MARC RABBAT ET MICHEL NAJM	450 458-5727
HÔPITAL GÉNÉRAL LAKESHORE	450 458-4686
HÔPITAL DE HAWKESBURY	514 630-2225
HÔPITAL GÉNÉRAL DE VALLEYFIELD	1 613 632-1111
C.L.S.C. Vaudreuil-Dorion	1 450 371-9920
C.L.S.C. Rigaud	450 455-6171
HYDRO-QUÉBEC	450 451-6609
BELL CANADA (Réparations)	1 800 790-2424
(Résidentiel)	611
(Commercial)	310 2355
CONTRÔLEUR DES ANIMAUX (R. Seymour)	310 7070
HÔPITAL VÉTÉRINAIRE HUDSON	450 455-3950
PENSION CENTRE CANIN TRI-L	450 458-5382
	450 458-4788

RESSOURCES

www.getprepared.ca (Sécurité publique, Canada)

www.msp.gouv.qc.ca (Sécurité publique, Québec)

www.redcross.ca (Croix-Rouge canadienne)

www.sja.ca (Ambulance St-Jean)