



SAINT-DAMIEN
ANIMÉ

Loisirs et culture

Programmation

avril-mai 2024



Centre communautaire et des loisirs, 6865, chemin Montauban

Julie Chênevert, directrice des loisirs et de la culture
Téléphone : 450 835-3419, poste 5245
Courriel : loisirs@st-damien.com

Annie Jacques, technicienne en loisirs
Téléphone : 450 835-3419, poste 5246
Courriel : techloisirs@st-damien.com



COURS DE HATHA YOGA

La pratique occidentale, du *Hatha Yoga* se résume souvent en des postures de base (*asanas*) et des exercices de respiration (*pranayama*) ayant pour but l'équilibre! Par une pratique régulière, le/la yogi tentera d'éveiller sa conscience. C'est à dire, entre autres, être mieux dans son corps et son esprit en développant la connaissance du soi, ralentir le rythme des pensées et contrer les effets dévastateurs du stress.

Clientèle : Adultes

Par : Katy Demers Primeau

Horaire débutant/initiation : Lundi, 18 h 45 à 20 h 15

Début : 15 avril | **Fin :** 3 juin

Horaire intermédiaire: Mercredi, 9 h à 10 h 30

Début : 17 avril | **Fin :** 5 juin

Durée : 8 semaines

Coût : 120 \$ résident | 150 \$ non-résident

Note : Tapis requis | Places limitées

Minimum de 8 personnes pour démarrer le cours

COURS DE MÉDITATION

La méditation dépasse la simple relaxation ; c'est un voyage introspectif libérant l'esprit de ses schémas de pensée habituels. Ce cours explore les dimensions préparatoires à l'état méditatif. Progression hebdomadaire : réflexion personnelle, relaxation, respiration, attention, concentration. Explorez les chemins vers une paix mentale durable et une compréhension profonde de soi.

Clientèle : Adultes

Par : Katy Demers Primeau

Lieu : Centre communautaire, 6865, chemin Montauban

Horaire débutant/initiation : Lundi, 17 h à 18 h30

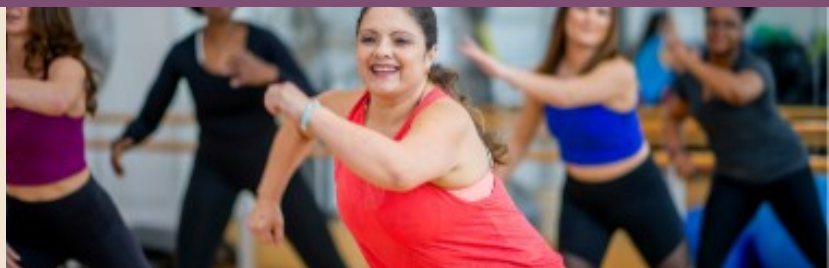
Début : 15 avril | **Fin :** 3 juin

Durée : 8 semaines

Coût : 120 \$ résident | 150 \$ non-résident

Note : Tapis requis | Places limitées

Minimum de 8 personnes pour démarrer le cours



COURS DE MÉDITATION ACTIVE

Viens explorer la méditation par différentes approches actives, telles que la respiration, les mouvements, la danse et les sons. C'est le temps de prendre soin du moment présent et de relâcher le mental.

Clientèle : Adultes

Par : Judith Arsenault

Horaire : Mardi, 19 h à 20 h 30

Début : 15 avril | **Fin :** 3 juin

Durée : 8 semaines

Coût : 120 \$ résident | 150 \$ non-résident

Note : Débutant | Tapis requis | Minimum de 8 personnes pour démarrer le cours



COURS DE ZUMBA

Des cours de danse sportive amusants et dynamiques vous redonnant une santé de fer.

Clientèle : Adultes

Par : Carole Pavan

Horaire : Jeudi, 18 h à 19 h

Début : 18 avril | **Fin :** 6 juin

Durée : 8 semaines

Coût : 80 \$ résident | 110 \$ non-résident

Note : Débutant/intermédiaire | Places limitées | Minimum de 6 personnes pour démarrer le cours

INSCRIPTIONS DU 25 MARS AU 10 AVRIL 2024

Par courriel : techloisirs@st-damien.com

Par téléphone : 450 835-3419, poste 5246

Sur place : 6863, chemin Montauban

MODE DE PAIEMENT

Chèque à l'ordre de Municipalité de Saint-Damien

Argent comptant ou Interac

COURS DE DANSE EN LIGNE



Individuelle et en groupe, c'est-à-dire sans partenaire, la danse en ligne c'est le plaisir de danser sur différents styles musicaux tels que le rock, la rumba, le mambo, la salsa, le merengue, le cha cha, le paso doble, le kuduro, la valse, le country, le madison, l'électric slide, tout en apprenant des chorégraphies précises. Idéal pour les gens désirant apprendre à danser dans un contexte festif et très convivial en compagnie de notre professeur des plus dynamiques !

Clientèle : Adultes

Par : Carole Pavan

Horaire : Jeudi, 19 h 30 à 20 h 30

Début : 18 avril | **Fin :** 6 juin

Durée : 8 semaines

Coût : 80 \$ résident | 110 \$ non-résident

Note : Débutant/intermédiaire | Minimum de 6 personnes pour démarrer le cours

*Cours d'essai offert gratuitement le jeudi 4 avril de 19 h 30 à 20 h 30 (aucune réservation requise)



FORMATION CARDIO SECOURS NIVEAU C

La formation cardio secours niveau C permet aux participants d'acquérir des techniques vitales en matière de secourisme et de réanimation cardiorespiratoire (RCR) chez l'adulte, l'enfant et le nourrisson. Les participants verront également comment utiliser un DEA, comment agir en cas de noyade, d'étouffement et d'urgences liés à la prise d'opioïdes.

Clientèle : Pour tous (10 à 99 ans)

Par : Benoit Ducharme, instructeur SIR, DEA, PS, PR, SA et formateur CNESST

Date : Dimanche 16 juin

Heure : 8 h 30 à 16 h

Durée : 1 jour

Coût : 70 \$ résident | 100 \$ non-résident

Quoi apporter : Crayons, lunch

Note : Émission de carte Cœur et AVC du CANADA | Minimum de 5 personnes pour démarrer le cours

GARDIENS-AVERTIS

Ce cours permet aux jeunes âgés de 11 à 15 ans d'acquérir les techniques de base en secourisme et les compétences nécessaires pour prendre soin d'enfants plus jeunes qu'eux. Les participants apprennent à s'occuper d'enfants appartenant à divers groupes d'âge, à prévenir les urgences et à intervenir en cas de besoin.

*Manuel gardiens avertis et attestation de réussite compris

Clientèle : Adolescents (11 à 15 ans)

Par : Maude Martin, animatrice jeunesse pour la Croix-Rouge Canadienne

Lieu : Centre communautaire, 6865, chemin Montauban

Date : Samedi 4 mai

Heure : 9 h à 16 h

Durée : 1 jour

Coût : 55 \$ résident | 75 \$ non-résident

Quoi apporter : Crayons, poupée ou toutou, lunch

Note : Manuel Gardiens avertis et attestation de réussite compris | Minimum de 5 personnes pour démarrer le cours

PRÊT À RESTER SEUL

Ce cours permet aux jeunes âgés de 9 à 13 ans d'apprendre des techniques de base en secourisme et d'acquérir les compétences nécessaires pour assurer leur sécurité à tout moment où ils ne sont pas sous la supervision directe d'un parent, d'un tuteur ou d'un adulte en qui ils ont confiance, qu'ils soient à la maison ou dans leur collectivité.

Clientèle : Préadolescents (9 à 13 ans)

Par : Maude Martin, animatrice jeunesse pour la Croix-Rouge Canadienne

Date : Samedi 1^{er} juin

Heure : 9 h à 14 h

Durée : 1 jour

Coût : 50 \$ résident | 70 \$ non-résident

Quoi apporter : Crayons, lunch

Note : Manuel Prêt à rester seul et attestation de réussite compris | Minimum de 5 personnes pour démarrer le cours





Soutien aux familles à faible revenu

Rabais de 50 % sur les frais d'inscription pour les jeunes de 17 ans et moins aux études inscrits aux activités locales jusqu'à concurrence de 150 \$/année/enfant

Soutien sports, activités et disciplines

Hors territoire, remboursement de 35 % sur les frais d'inscription s'adressant aux jeunes de 17 ans et moins jusqu'à concurrence de 150 \$/année/enfant
Matériel exclu

Programme de soutien financier couches lavables

Remboursement sur présentation de facture de l'année en cours. 100 \$ /enfant/année pour les enfants de moins de 12 mois (une seule demande par enfant)

Programme de soutien financier serviettes hygiéniques¹ et culottes d'incontinence² lavables

Remboursement sur présentation de facture de l'année en cours. (une seule demande par personne)

- 1) 25 \$ / personne / année / femme moins de 50 ans
- 2) 50 \$ / personne / année / personne de plus de 50 ans

Rabais jeunesse de 25 %

pour le 2^e enfant et les suivants d'une même famille, 17 ans et moins aux études jusqu'à concurrence de 100 \$/année/enfant

LA PROCÉDURE ET LE FORMULAIRE SONT DISPONIBLES SUR LE SITE INTERNET DE LA MUNICIPALITÉ AU st-damien.com/politiques



Le Service des loisirs est à la recherche de bénévoles motivés désirant s'impliquer auprès du nouveau comité organisateur du Club de balle Saint-Damien. En tant que membre organisateur, tu participeras au recrutement des joueurs, à l'organisation des tournois et des pratiques, des campagnes de financement, ainsi qu'au bon fonctionnement du club.

Plusieurs postes à combler : Président, vice-président, secrétaire, trésorier, administrateurs. Une belle façon de t'impliquer auprès de ta communauté et d'y promouvoir les sports d'équipe! Les personnes intéressées à s'impliquer auprès du comité organisateur du Club de balle Saint-Damien sont invitées à déposer leur candidature à l'adresse courriel suivante : loisirs@st-damien.com

RÉVEILLEZ LE PHOTOGRAPHE AMATEUR QUI SOMMEILLE EN VOUS

Vos plus beaux clichés pourraient se retrouver sur le site Internet de la municipalité, la page Facebook, la page couverture de La Voix des collines, etc.

Nul besoin d'être un professionnel! Un beau cliché, avec une bonne résolution, dont vous êtes particulièrement fier. Il ne s'agit pas d'un concours, mais plutôt la chance de participer au bien commun.

Faites parvenir vos photos à bibliotheque@st-damien.com en mentionnant votre nom et l'endroit où elle a été prise.

TOUS À VOS CAMÉRAS!



Centre communautaire des loisirs
6865, chemin Montauban

Camp DE JOUR saint-damien



Camp de jour
régulier, adapté
et intégré

5 à 12
ans

50
Places

Service de garde

Horaire :
7 h 30 à 9 h / 16 h à 17 h 30

Prix :
80 \$ pour l'été (matin et soir)
ou 3 \$ à l'unité

25 juin au 16 août
8 semaines

Lundi au vendredi
9 h à 16 h



Inscription le 17 avril de 17 h à 20 h

***INSCRIPTION EN PERSONNE** au Centre communautaire des loisirs, 6865, chemin Montauban

TARIF : 325 \$ pour l'été (15 % de rabais pour le 2^e enfant et 25 % de rabais pour le 3^e enfant et les suivants) ou 60 \$ par semaine / Frais de sortie et frais de garde non compris

L'équipe d'animateurs est impatiente de vous rencontrer !

AIDE FINANCIÈRE OFFERTE

Le camp d'été offre, chaque année, des activités pour vos enfants. Quelques-unes sont gratuites, tandis que d'autres sont payantes. Ce ne sont pas tous les parents qui peuvent se permettre ces activités. Cette année, afin de s'assurer que tous les enfants aient la chance de participer aux activités offertes par le camp, La Ruche Saint-Damien offre une aide financière aux familles plus vulnérables pour le paiement des activités. Pour avoir droit à cette aide financière, vous devez respecter un maximum de revenu annuel :

1 adulte par foyer-23 126 \$ / 2 adultes par foyer-27 751 \$ / 3 adultes par foyer-32 376 \$

Si vous entrez dans ces critères, communiquez avec Geneviève à La Ruche en lui écrivant à laruchestdamien@gmail.com ou en appelant au 450 835-9228 (les appels du mardi au vendredi). Vous devrez lui présenter une preuve de revenu annuel et signer des documents. Notez que ces informations seront gardées confidentielles.

La date limite pour contacter Geneviève et avoir droit à cette aide est le vendredi 14 juin.