

PROGRAMMATION PRINTEMPS 2025



INSCRIPTION
Du 17 au 28 mars

Nous joindre

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

À mettre à l'agenda!

Semaine de relâche ◀
Du 1er au 7 mars

Période d'inscription ◀
Session de cours du printemps
Du 17 au 28 mars

**Journée d'inscription au
Camp de jour** ◀
Mercredi, 2 avril
17 h à 20 h

Fête de Pâques ◀
Dimanche 20 avril

Fête du voisinage ◀
Anciennement Fête de la famille
samedi 31 mai

HATHA YOGA POUR S'INITIER ET POUR DÉBUTANT



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

Lieu : Centre communautaire, 6865, chemin Montauban

Horaire pour s'initier et pour débutant : Lundi, 18 h 45 à 20 h 15 | **Début :** 28 avril | **Fin :** 16 juin

Horaire pour débutant ayant une pratique : Mercredi, 9 h à 10 h 30 | **Début :** 23 avril | **Fin :** 11 juin

Durée : 8 semaines

Coût : 110 \$ résident | 130\$ non-résident

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

SÉRÉNITÉ : 8 CLÉS POUR VOTRE BIEN-ÊTRE



Dans cette session de 8 cours, vous explorez divers outils de santé, d'évolution personnelle et de mieux-être. Au programme : les bases de la méditation; apprendre à maîtriser son souffle; l'autosoins avec balles, ballons et autres outils; le système nerveux et le nerf de vague : comment se détendre rapidement; la relaxation par le yoga nidra; la routine de nettoyage ayurvédique et l'énergie entre moi & l'autre. Un parcours enrichissant pour transformer votre quotidien et cultiver une sérénité plus stable et donc, vers un bien-être. Rejoignez-nous pour cette expérience unique!

Clientèle : Adultes

Par : Katy Demers Primeau

Lieu : Centre communautaire, 6865, chemin Montauban

Horaire: Lundi, 17 h à 18 h 30 | **Début :** 28 avril | **Fin :** 16 juin

Durée : 8 semaines

Coût : 130 \$ résident | 150 \$ non-résident

Note : Tapis requis | Places limitées | 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

Lieu : Centre communautaire, 6865, chemin Montauban

Horaire : Jeudi, 18 h à 19 h

Début : 24 avril | **Fin :** 12 juin

Durée : 8 semaines

Coût : 80 \$ résident | 100 \$ non-résident

Note : Débutant/intermédiaire | Places limitées | Minimum de 8 personnes pour démarrer le cours

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, la salsa, la country et bien d'autres, 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 professeure des plus dynamiques!



Clientèle : Adultes

Par : Carole Pavan

Lieu : Centre communautaire, 6865, chemin Montauban

Horaire : Jeudi, 19 h 30 à 20 h 30

Début : 24 avril | **Fin :** 12 juin

Durée : 8 semaines

Coût : 80 \$ résident | 100 \$ non-résident

Note : Débutant/intermédiaire | Minimum de 8 personnes pour démarrer le cours

SECOURISME AU TRAVAIL

La formation *Secourisme en milieu de travail* a pour objectif de permettre aux participants d'intervenir en cas d'urgence et d'appliquer les principes d'intervention avant l'arrivée des services médicaux d'urgence que ce soit au travail ou à la maison.



Clientèle : Ouvert à tous (14 à 99 ans +)

Par : Visa-vie - Organisme de formation reconnu par la CNESST

Lieu : Centre communautaire, 6865, chemin Montauban

Date : Les jeudis 3 et 10 avril

Heure : 8 h 30 à 16 h 30 (1 heure de pause dîner)

Durée : 2 JOURS

Coût : 128 \$

Note : Les candidats recevront une certification de la CNESST valide pour une durée de 3 ans

INSCRIPTION AUPRÈS DE VISA-VIE

Tél. : 450 961-0280

Courriel : info@visa-vie.ca

MODALITÉS D'INSCRIPTION



INSCRIPTION
Du 17 au 28 mars

Par courriel
techloisirs@st-damien.com

Par téléphone
450 835-3419, poste 5246

Sur place
6865, chemin Montauban

Mode de paiement

Chèque à l'ordre de
Municipalité de Saint-Damien ◀

Argent comptant ◀

Interac ◀



NOUVEAUTÉ!
LE SERVICE DES LOISIRS PREND
MAINTENANT LES PAIEMENTS INTERAC.
INSCRIVEZ-VOUS ET PAYEZ SUR PLACE!

Nous nous réservons le droit d'annuler ou de modifier un cours en cas d'insuffisance d'inscription.

Comme les places sont limitée, dans certains cours, la règle du « premier arrivé, premier servi » prévaut.

AUCUN REMBOURSEMENT d'inscription ne sera autorisé après le début des cours, sauf pour des raisons médicales.

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.

Clientèle : Adolescents (11 à 15 ans)

Par : Maude Martin, animatrice jeunesse pour la Croix-Rouge canadienne en collaboration avec le partenaire MEB Formations

Lieu : Centre communautaire, 6865, chemin Montauban

Date : Samedi 3 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 inclus | 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 en collaboration avec le partenaire MEB Formations

Lieu : Centre communautaire, 6865, chemin Montauban

Date : Samedi 10 mai

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 inclus | Minimum de 5 personnes pour démarrer le cours



LA SEMAINE DE RELÂCHE

À SAINT-DAMIEN

Vous cherchez des activités inoubliables à vivre en famille pendant la semaine de relâche? Ne cherchez plus !

Le Service des loisirs et de la culture de Saint-Damien a concocté une programmation d'activités originales et amusantes, spécialement conçues pour vous. Que vous soyez en quête d'aventures ou d'ateliers créatifs, il y en a pour tous les goûts.

Tous les détails de la programmation au www.st-damien.com/semaine-de-relache

Pour plus d'information, communiquer avec le Service des loisirs et de la culture techloisirs@st-damien.com
450 835-3419, poste 5246



 SAINT-DAMIEN
MUNICIPALITÉ

CAMP DE JOUR SAINT-DAMIEN 5 À 12 ANS

Inscription le 2 avril de 17 h à 20 h

Inscription sur place au
Centre communautaire et des loisirs,
situé au 6865, chemin Montauban

- Journée plage
- Sports & jeux
- Ateliers thématiques
- Sorties extérieures

50 places

Plus d'information
www.st-damien.com/camp-de-jour.html



LA SEMAINE DE RELÂCHE

À SAINT-DAMIEN

ACTIVITÉS 100% GRATUITES!

ÉCRIS-MOI UNE CHANSON

Samedi 1er mars de 14 h à 15 h 30

LES DÉBROUILLARDS

Animations scientifiques

Mardi 4 mars de 9 h à 10 h 30

ATELIER D'AQUARELLE

Paysages de science-fiction

Mardi 4 mars de 13 h 30 à 15 h

L'ATELIER D'ART POSTAL

Mercredi 5 mars de 13 h 30 à 15 h

OLYMPIADE TOURISTE TOUT RISQUE

Jeudi 6 mars de 13 h 30 à 15 h

ACTIVITÉS LIBRES INTÉRIEURES

du 1er au 9 mars 2025

Lundi au jeudi de 10 h à 20 h

Vendredi et samedi 10 h à 22 h

Dimanche de 10 h à 20 h

*L'accès à la salle des loisirs pourrait être limité lors d'ateliers guidés.

DES QUESTIONS ?

Communiquez avec nous!

 450 835-3419 poste 5246

 techloisirs@st-damien.com

www.st-damien.com/semaine-de-relache



PROLONGATION DES HEURES D'OUVERTURE DES PATINOIRES

Horaire* de la semaine de relâche
du 3 au 7 mars 2025

Lundi au jeudi : de 10 h à 20 h

Vendredi : de 10 h à 22 h

*Horaire sujet à changement selon les conditions météo. Soyez à l'affût de notre page Facebook pour tous les détails.

INVITATION à toute la population

REGARDS CROISÉS EN MATAWINIE

L'exposition traitant des liens interculturels qui nous unissent!

Du 24 février au 14 mars 2025

SAINT-DAMIEN

Bibliothèque municipale

2045, rue Taschereau, Saint-Damien



- Mardi : 13 h 30 à 16 h 30 et 18 h à 19 h 30
- Mercredi : 9 h à 12 h et 13 h 30 à 16 h
- Jeudi : 13 h 30 à 16 h 30 et 18 h à 19 h 30
- Vendredi : 9 h à 12 h
- Samedi : 9 h à 12 h

Avec la participation financière de
Québec



Culture
anaudière

Activité gratuite



PASSIONNÉ D'ART ET DE CULTURE RECHERCHÉ

La municipalité de Saint-Damien cherche à réunir des passionnés d'arts et de culture pour contribuer activement à l'élaboration du plan d'action de notre Politique culturelle.

Ensemble, nous explorons des initiatives culturelles inspirantes et novatrices répondant à la vision et aux besoins de notre communauté en matière de culture. 3 à 4 rencontres sont à prévoir entre mars et avril.

Si vous êtes intéressé à rejoindre ce comité, nous vous encourageons à faire parvenir un courriel à loisirs@st-damien.com. Dans votre message, veuillez inclure un court texte exprimant votre intérêt pour la culture ainsi que vos coordonnées.

Ne manquez pas cette occasion de faire entendre votre voix et de contribuer à l'enrichissement d'un avenir culturel riche et dynamique à Saint-Damien.



Politique Familiale Municipale

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.

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.

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

LA PROCÉDURE ET LE FORMULAIRE SONT DISPONIBLES SUR LE SITE INTERNET DE LA MUNICIPALITÉ :

[politique familiale municipale](#)

