



Sainte-Hénédine

RÉSUMÉ SÉANCE CONSEIL

LOCATION DE SALLE

PROGRAMMATION DES LOISIRS

BIBLIOTHÈQUE LA DÉTENTE



FADOQ - ÉPLUCHETTE DE BLÉ D'INDE

Les membres du comité FADOQ de Sainte-Hénédine vous invitent à une épluchette de blé d'Inde au chalet des loisirs situé au 147, rue Principale le 2 septembre de 13 h 30 à 16 h 30.



C'EST GRATUIT!

Blé d'Inde et consommation vous seront offerts. Pétanque, partie de cartes, social, etc.

Remise des cartes de membres de septembre et octobre. Si vous désirez faire partie de notre club, le coût est de 20 \$ pour 1 an, 40 \$ pour 2 ans.



Venez nous rencontrer ou communiquez avec Marie Bouchard au 418 935-3530.

Bienvenue à tous!

MESSE STYLE GOSPEL ET PIQUE-NIQUE

Dans le cadre du festival Ste-Hen, on vous invite le **dimanche 28 août** à vivre une célébration de la parole avec animation style gospel **dans notre église à 10 h.**

Par la suite vous pourrez fraterniser en participant à un **pique-nique** qui aura lieu sur le terrain de la fabrique en avant du presbytère.

Pour réserver votre boîte à lunch au coût de 15 \$ communiquer au 418-935-3385 ou 418-935-7125. Vous pouvez aussi apporter votre propre lunch!

On vous attend en grand nombre, c'est une bonne façon de clôturer ce festival!

L'équipe d'animation locale



Municipalité Ste-Hénédine

111, rue Principale, Ste-Hénédine, QC GOS 2R0 | Tél. : 418 935-7125 | Téléc. : 418 935-3113 | info@ste-henedine.com | www.ste-henedine.com | Heures d'ouverture du bureau municipal : lundi au vendredi 9 h à 12 h – 13 h à 16 h sauf les vendredis de juillet et août fermé

Commission des loisirs

147, rue Principale, Ste-Hénédine, QC GOS 2R0 | loisirs-sthe@hotmail.com | 418 935-7125 (bureau) ou 418 935-7108 (chalet) Pour connaître les activités de loisirs consultez le **www.ste-henedine.com** sous l'item Info-citoyen programme des loisirs

RÉSUMÉ DE LA SÉANCE DU CONSEIL DU 4 JUILLET 2022

- Autorisation renouvellement assurance
- Autorisation demande à Fabrique Sainte-Mère-de-Jésus pour autoriser devant presbytère comme aire de jeu pour CPE temporaire et démarche pour transformation rez-de-chaussée
- Participation financière pour étude de sécurité sur oscillement clocher
- Autorisation entente avec Desjardins sur frais de services
- Autorisation étude géotechnique demandée par ministère de la Famille pour CPE permanent
- Travaux infrastructure Approbation frais pour travaux supplémentaires (Renforcement pont et branchement conduite principale
- Décision pour CPE Pilote et envoi avis
- Autorisation marquage route Saint-Alfred et Sainte-Caroline
- Demande au MTQ de suspendre le « no-truck » de la rue Principale à la route Saint-Jacques durant les travaux d'infrastructures



LOCATION DE SALLE

À partir du mois de septembre 2022 et pour l'année 2023, il n'y aura aucune location de salles au centre municipal puisqu'elles seront occupées par le CPE temporaire. La seule salle disponible sera le chalet des loisirs.

Commission des loisirs organisés de Sainte-Hénédine

Voici ce que vous devez prendre en note pour le mois :





Festival de Sainte-Hénédine

Pique-nique (dimanche 28 août) Au programme pour le samedi 27 août

Vous avez jusqu'au 22 août pour réserver votre boîte à lunch au coût de 15\$ en communiquant avec Mylène au 418-935-7125 ou en passant directement au bureau municipal.

- Jeux gonflables Maquillages Kiosques d'ici -- Belly-Bulle Friandises Animation pour enfants -
 - Cantines mobiles Tombe à l'eau Mini Putt -
 - Gab Beausejour Legends -

Venez faire votre tour!

Coupe Julien Pomerleau



Samedi 10 septembre 2022

Au terrain de baseball de Sainte-Hénédine Inscriptions présentement complètes

Ajoutes la date à ton agenda et viens encourager l'équipe de ta rue ou de ton rang.

Sur place: Service de bar, Hot-dogs, grignotines et breuvages.

Ouelle équipe sera championne 2022?



Programmation des loisirs Automne 2022



Inscription avant le 9 septembre 2022



<u>Adulte</u>: Semaines du 12 et 19 septembre <u>Enfants</u>: Semaine du 26 septembre

- Yoga doux Yogalates Dessin -
 - Volley Ball Kangoo Jump -
- Ballet Cheerleading Gymnastique -
 - Hip-hop Petits sportifs -
 - Kin-Ball Prêts à rester seuls -
 - Basket Pouss-Pouss Maman -
 - -Pound Cours de tissage -





Informations: Mylène Sylvain, 418 935-7125 ou loisirs-sthe@hotmail.com



Cours pour enfants (Parascolaire)

Lieu: Gymnase de l'école



Viens découvrir le Kin-Ball, un beau sport d'équipe qui met de l'avant la collaboration et l'esprit d'équipe.

Horaire: Mercredi sur l'heure du midi Horaire: Mercredi de 15h07 à 16h10

Clientèle : 1ère à 3e année Clientèle: 4e à 6e année Durée: 10 semaines Durée: 10 semaines Début: 28 septembre Début: 28 septembre

Coût: 60 \$ Coût: 60 \$

Responsable: Mylène Sylvain Responsable: Mylène Sylvain

>>> Baskethall

Viens t'amuser et t'initier aux techniques de base de basketball : passes, dribble, lancerfranc, lay-up, manipulations de balles et plus.

Horaire: Vendredi sur l'heure du midi

Clientèle: 4ième à 6ème année

Durée: 8 semaines Début: 30 septembre

Coût: 70 S

Lieu: Gymnase de l'école

Responsable: Kathy Tremblay



Lieu : Gymnase de l'école

Le cours de hip hop permet aux jeunes de développer leur personnalité à travers différents styles de hip hop. Durant la session, ils apprendront une chorégraphie et ils travailleront le « freestyle ».

Horaire: Mardi sur l'heure du midi

Clientèle: 5 ans et plus Durée: 10 semaines Début: 27 septembre

Coût: 80 \$

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable: Marie-Lee, École de danse MOVE



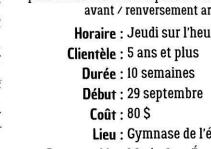
Gymnastique

Les enfants apprendront les roulades avant et arrière, la grande roue gauche/grande roue droite, descente en pont avant/descente en pont arrière, renversement avant / renversement arrière.

Horaire: Jeudi sur l'heure du midi

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Marie-Lee, École de danse MOVE



Cours pour enfant



Cours de dessin

Viens apprendre les bases du dessin au graphite. Ce cours est pour les débutants et novices.

Horaire: Mercredi 18h30 à 19h30

Clientèle : 10 ans et plus Durée: 10 semaines Début: 28 septembre

Coût: 60 \$

Lieu: Chalet des loisirs Responsable : Daphnée Drouin





>>> Petits sportifs

Ce cours est un cours parents/enfants. L'objectif est de faire bouger les enfants, tout en leur faisant découvrir de nouvelles activités. La participation du parent est ESSENTIELLE.

Horaire: Mercredi de 18h à 18h45

Clientèle : 3 à 5 ans

Durée: 10 semaines Début: 28 septembre

Coût: 80 \$

Lieu: Gymnase de l'école

Responsable : Marie-Lee, École de

danse MOVE



Ballet

Les jeunes apprendront le développement de l'alignement du corps, l'apprentissage des concepts de bases du ballet, tels que l'en dehors, la présentation et l'expression, la coordination des mouvements et les positions de base du ballet classique.

Horaire: Mercredi 18h45 à 19h30

Clientèle: 6 ans et plus Durée: 10 semaines Début: 28 septembre

Coût: 80 \$

Lieu: Gymnase de l'école

Responsable : Marie-Lee, École de danse

MOVE

Cours pour enfants (suite)

>>> Cheerleading

Dans ce cours, les athlètes feront l'apprentissage de sauts, de danses, d'acrobaties, de pyramides et ce, au rythme de la musique. Nos entraîneurs dynamiques et professionnels sauront aider vos enfants dans l'apprentissage du sport. Les athlètes pourront ainsi performer une petite routine et dépasser leurs limites. Les athlètes doivent porter des vêtements de sport et des espadrilles. *Les enfants suivront le déroulement du cours sans le parent.



Horaire: Samedi de 9h à 10h30

Clientèle : 6 à 12 ans Durée: 8 semaines Début: 8 octobre

Coût: 95\$

Responsable: Camille Deblois

Lieu : Gymnase de l'école

*Un chandail de pratique est inclus avec l'inscription.



>>> Prêts à rester seuls

Cours de la croix-rouge, qui donnera à votre enfant les bases pour être en mesure de rester seul à la maison. Matériel requis pour le cours: Lunch, 1 collation, crayon de plomb, crayons de couleurs et efface.

Horaire: Samedi 5 novembre

Clientèle: 9 ans et plus (ou 4ième année)

Durée: 8h30 à 14h30

Coût: 60 \$

Lieu: Chalet des loisirs Responsable: Alexa Langlois

*Un certificat sera remis à chaque enfant qui

complétera le cours.

Cours pour ados et adultes



>>> Volley-Ball

Viens jouer au Volley-ball en apprenant les techniques de base. Ouvert à tous.

*Prévoir des genouillères et des vêtements de sport. Selon les inscriptions, possibilité de débuter une petite lique.



Horaire: Lundi de 19h à 20h30

Clientèle: 13 ans et plus Durée: 10 semaines Début: 19 septembre

Coût: 80 \$

Lieu: Gymnase de l'école Responsable : Léonie Maguire

Kin-Ball

Viens jouer ou découvrir le Kin-Ball avec nous! Vous découvrirez plusieurs muscles inconnus et le plaisir est garanti.

Horaire: Mercredi 19h30 à 20h30

Clientèle: 13 ans et plus Durée : 10 semaines Début: 21 septembre

Coût: 80 \$

Lieu : Gymnase de l'école Responsable: Mylène Sylvain

Pouss-Pouss Maman

Entraînement en plein air avec bébé en poussette, adapté pour les mamans, mais accessible à tous. Avec des mouvements simples vous apprendrez à mieux bouger dans votre quotidien et ainsi diminuer le risque de blessures en travaillant.

Horaire: Mardi 13h15 à 14h15

Clientèle: Pour tous Durée: 5 semaines Début: 13 septembre

Coût : 65 \$

Lieu: Départ au Chalet des loisirs

Responsable: Kathy Tremblay, entraineuse de groupe

certifiée Canfitpro et PLYOGA Fitness

*Possibilité d'intégrer le groupe en cours de session, 418 895-6226.



Cours de tissage

Techniques pour tisser et monter un métier.

Horaire: Jeudi de 9h à 16h

Clientèle : Adulte Durée: 8 semaines Début: 15 septembre

Coût: 230 \$

Lieu : Salle des fermières

Information etLouise Normand, inscription :418 935-3780

Cours pour ados et adultes (suite)

Matériel requis :

Tapis de yoga et

bloc de yoga.

Rabais Yoga:

Inscris-toi aux 2

cours de yoga pour

un rabais de 50\$

sur le prix total

>>> Yogalates

Fusion créative de yoga et de Pilates, visant à améliorer la posture globale, développer la force, la souplesse et la proprioception.

Tonus et détente garantis.

Horaire: Mardi 18h30 à 19h30

Clientèle: 13 ans et plus Durée: 10 semaines Début: 20 septembre

Coût: 125 \$

Lieu: Chalet des loisirs

Responsable : Élizabeth Gagné, Ton équilibre

*Le chauffage du chalet sera ajusté pour permettre la

relaxation.

>>> Yoga doux/méditation

Pratique de postures près du sol, tenues plutôt passivement et visant à délier les muscles et les tissus conjonctifs profonds. Au menu : focus, légèreté et relaxation. Le cours parfait pour vous faire décrocher de votre routine quotidienne.

Horaire: Mardi de 19h45 à 20h45

Clientèle : 13 ans et plus Durée : 10 semaines Début: 20 septembre

Coût: 125\$

Lieu: Chalet des loisirs

Responsable : Élizabeth Gaqné, Ton équilibre

*Le chauffage du chalet sera ajusté pour permettre la relaxation.

>>> Kangoo Jump

Comment se déroule un cours de Kangoo power? Ce n'est pas compliqué, ça ressemble au cours de sport collectif classique type Zumba, mais avec ces fameuses chaussures à rebond.

*Bottes incluses, prévoir des bas longs.

Horaire: Samedi ler octobre Clientèle: 12 ans et plus Durée: 9h30 à 10h30

Coût : 25 \$

Lieu: Stationnement du Centre Municipal (ou gymnase de l'école en cas de pluie)

Responsable: Annie Caron

>>> Pound

Pour tous les niveaux et ce, dans une atmosphère de « lâcher lousse ». Utilisant les « Ripstix », soit des baquettes lestées qui sont conçues avec un léger poids, éliminez les graisses avec un entrainement chorégraphié sous les rythmes des chansons de l'heure.

*Prévoir d'apporter un tapis de yoga.

Horaire: Samedi 24 septembre

Clientèle: 8 ans et plus Durée: 9h30 à 10h30

> Coût: 15 \$ (gratuit pour les 12 ans et moins) Lieu: Stationnement du Centre Municipal

(ou gymnase de l'école en cas de

pluie)

Responsable: Nicole Bélanger, O'Garagym



Gymnase

Louez le gymnase de l'École La Découverte pour bouger! Seul, en duo ou en groupe.

Disponibilités: Coût:

Mardi: 18h à 21h Badminton: 10 \$/heure par

Vendredi: 18h à 20h terrain

*Pour valider la disponibilité, (3 terrains disponibles) communiquez avec Mylène Sylvain au Autres activités : 20 \$/heure

418 935-7125 ou loisirs-sthe@hotmail.com (gymnase complet)

>>> Atelier de fabrication de fromage Arménien

Quand? Novembre Information à venir Surveillez la page Facebook : Cercle de fermières Sainte-Hénédine

Pour infos : Louise Normand, 418 935-3780

>>> Bibliothèque La Détente

Heures d'ouvertures : Mercredi : 14h à 16h

Mercredi et jeudi : 19h à 20h30

2e et 4e samedi du mois : 9h30 à 11h

Heure du conte : 2e samedi du mois

>>> Conférence

Le Japon, voyage dans le temps et l'insolite.

Date: Mardi 8 novembre

Heure: 19h

Lieu: Bibliothèque La Détente

Coût: Gratuit

Pour vous inscrire:

>>>

01. Allez sur le lien suivant :

>>>

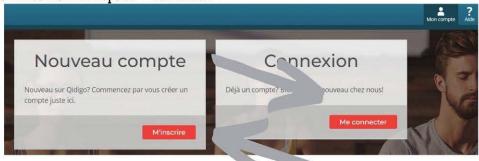
 $https://www.qidigo.com/u/Commission-des-loisirs-de-Sainte-Henedine/activities/session\\ \underline{02.\ Cliquez\ sur\ «\ Mon\ compte\ »}$





03. Créez ou connectez-vous à votre compte QIDIGO

Créez votre compte QIDIGO avec l'option « Nouveau compte » ou simplement vous connecter à votre compte existant avec l'option « Connexion »





04. Finalisez votre inscription

Il est temps de remplir adéquatement les informations demandées lors de la création de votre compte (adresse postale, numéro de téléphone, etc.) sans quoi la plateforme vous l'exigera au moment de l'inscription.

*** Important de cliquer sur « Mon compte » pour avoir accès à la page de la municipalité de Sainte-Hénédine ainsi qu'aux cours offerts ***



05. Par téléphone

Si vous avez besoin d'un coup de main pour vous inscrire, communiquez avec Mylène Sylvain au 418 935-7125.



Des nouvelles de votre bibliothèque

Bibliothèque La Détente

111-D, rue Principale Ste-Hénédine GOS 2RO T: 418-935-3993

Heures d'ouverture :

14h-16h & 19h-20h30 Mercredi Jeudi 19h-20h30 2e et 4e samedi 9h30-11h

Consultez le portail de la bibliothèque : www.reseaubibliocnca.qc.ca/client/fr_CA/sainte-henedine Suivez -nous aussi sur Facebook et partagez l'information avec vos contacts!

TROUSSES WALLY

Ludique et interactive, la trousse Wally s'adresse aux jeunes de 8 ans à 14 ans.

Mais qui est Wally? Il s'agit d'un morse devant affronter une grande tempête! À travers différents défis de programmation sur un micro-ordinateur, les participants se familiariseront avec le code Morse et l'histoire des télécommunications. La trousse Wally propose donc un mélange entre le récit fantastique, les défis du codage et les objets connectés aux nombreuses possibilités. Empruntez gratuitement la Trousse Wally à votre bibliothèque

PRÊT ENTRE BIBLIOTHÈQUE



L'heure du conte sera de retour le 10 septembre à 10h Nous lirons Le voleur de fromage de Tim Warnes



Le service de PEB permet d'emprunter un livre ou un livre audio que nous n'avons pas à notre bibliothèque, mais qui est disponible

dans une autre bibliothèque du Réseau BIBLIO Des dépliants explicatifs sont disponibles à votre bibliothèque

OUELOUES NOUVEAUTÉS











