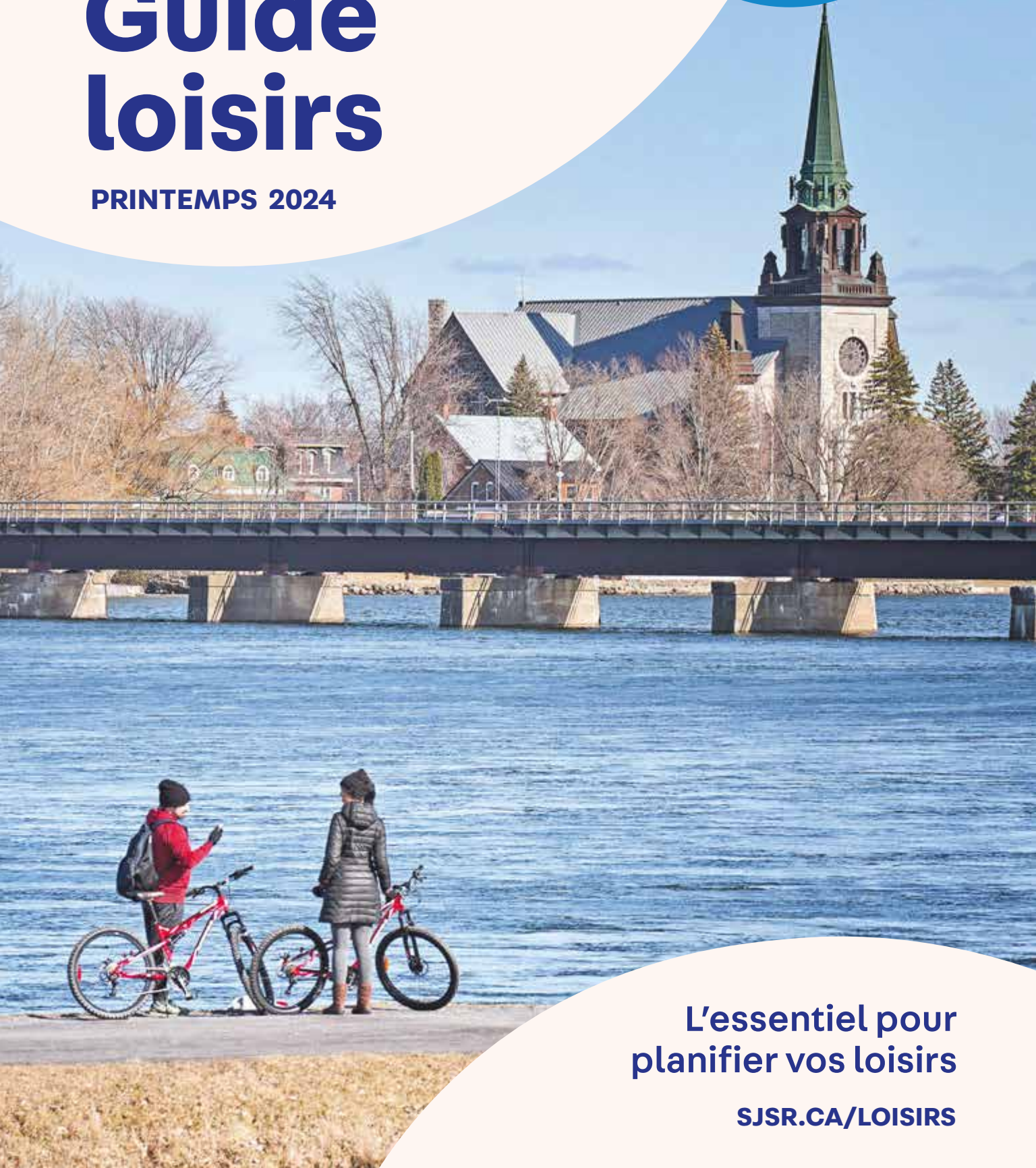


Photo : Nicolas Mithieux

**Saint-Jean-  
sur-Richelieu**

# Guide loisirs

**PRINTEMPS 2024**



**L'essentiel pour  
planifier vos loisirs**

**[SJSR.CA/LOISIRS](https://www.sjsr.ca/loisirs)**

**Saint-Jean-  
sur-Richelieu**

**3 AU 5 MAI  
2024**

**VIEUX-SAINT-JEAN**

festival

# Sève

présenté par

 **Desjardins**

**VENDREDI**

**DANIEL BÉLANGER**

**HANSOM ÉLI - MONA DE GRENOBLE - P-O FORGET  
JOSIANE AUBUCHON - PIERRE-LUC BELVAL - DJ TO**

**SAMEDI**

**CLAY AND FRIENDS - GREG BEAUDIN**

**JESSE MAC CORMACK - SHEENAH KO - SENSEI H  
PARAZAR - ÉRIKA ZARYA - MIRO CHINO  
PASSION POIRE - CHLOÉ LECLERC - OK VOLCA - DJ BAWDY**

**DIMANCHE**

**TIRE LE COYOTE**

**JÉRÔME CHARLEBOIS ET ANNIE ROY**

(spectacle jeunesse)

**ÉLÉONORE LAGACÉ - MAUDE AUDET - VICE E ROI  
JEFFREY PITON - HUA LI - GRAND HÉRON**

**BILLETS ET INFOS**

[sevefestival.com](http://sevefestival.com)






## DÉBUT DES INSCRIPTIONS

Heures de service prolongées en période d'inscription

Mardi et mercredi 12-13 mars de 9 h à 18 h

### RÉSIDENTS

-  **BIBLIOTHÈQUES:**  
dès le **lundi 11 mars, 9 h 30**
-  **ATELIERS DE MISE EN FORME:**  
dès le **mardi 12 mars, 9 h 30**
-  **AUTRES ATELIERS:**  
dès le **mercredi 13 mars, 9 h 30**

### NON-RÉSIDENTS

dès le **mardi 19 mars, 9 h 30**



### INDEX

<b>INSCRIPTIONS</b> .....	<b>4</b>
Ateliers aquatiques .....	6
Baignade libre .....	7
Bibliothèques .....	8
Culturel .....	14
Communautaire .....	18
Récréatif .....	22
Patinage libre .....	24
Sport et activité physique .....	25
Activités pour personnes handicapées .....	27
Mise en forme .....	30
Services continus - organismes .....	34



**PROCHAINE PARUTION  
DU GUIDE LOISIRS:**

**14 MAI 2024**

**INFO**   
**LIGNES**

 Information générale  Activités culturelles  
 Patinage  Baignade **450 357-2351**

 Bibliothèques  
**450 357-2111**

Toute l'information au [sjsr.ca/loisirs](http://sjsr.ca/loisirs) ou **450 357-2157**

# INSCRIPTIONS



## Activités offertes par les bibliothèques

\* Les coupons ne sont pas acceptés pour les activités des bibliothèques.

### 🌐 PAR INTERNET<sup>†</sup>

**RÉSIDENTS:**  
dès le **lundi 11 mars à 9 h 30**

<sup>†</sup> Voir instructions dans l'encadré en page 5.

### 📞 PAR TÉLÉPHONE

**RÉSIDENTS:**  
**450 357-2111**

Dès le **lundi 11 mars à 9 h 30**

### 👤 EN PERSONNE

**Dès lundi 11 mars**

Sur les heures d'ouverture régulières des bibliothèques:

- Bibliothèque Adélarde-Berger (180, rue Laurier)
- Bibliothèque Saint-Luc (347, boul. Saint-Luc)

## Activités offertes par les loisirs (Ville)

### 🌐 PAR INTERNET: [sjsr.ca/loisirs](http://sjsr.ca/loisirs)

Voir instructions dans l'encadré en page 5.

- Mise en forme: dès le **mardi 12 mars, 9 h 30**
- Autres ateliers: dès le **mercredi 13 mars, 9 h 30**
- **NON-RÉSIDENTS:** dès le **mardi 19 mars, 9 h 30**

#### ANNULATION:

- **Jusqu'à 24 h avant le 1<sup>er</sup> cours de la session:** avec frais d'administration de 15 % (maximum 10 \$).
- **Après le 1<sup>er</sup> cours de la session:** aucun remboursement, ni transfert de cours.
- **Inscription tardive:** aucun remboursement.

\* Certains ateliers pourraient ne pas avoir lieu si le minimum de participants n'est pas atteint.

### 📄 PAR COUPON

Voir instructions dans l'encadré en page 5.

**Dès la sortie du Guide loisirs, faites-nous parvenir votre coupon complété:**

- **Par la poste (chèque seulement):**  
190, rue Laurier, C.P. 1025,  
Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec) J3B 7B2
- **Dépôt dans la boîte aux lettres extérieure du Service (chèque seulement):** 190, rue Laurier
- **En personne à la réception (chèque, débit, crédit ou argent comptant):** 190, rue Laurier - Du lundi au vendredi, de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30

\* Les inscriptions par coupon seront traitées manuellement en même temps que les inscriptions par Internet. Un coupon reçu avant le jour de l'inscription **ne donne pas priorité**, mais nous permet de le traiter à l'ouverture des inscriptions.

Pour tous les détails sur chaque atelier (descriptifs et directives), visitez le [SJSR.CA/LOISIRS](http://SJSR.CA/LOISIRS)

- 1 Cliquez sur le bouton «**Inscription loisirs**»
- 2 Cliquez sur «**S'inscrire aux activités et ateliers**»
- 3 Recherchez l'activité désirée

#### IMPORTANT!

Toute communication concernant les activités des loisirs se fait par courriel.

Lorsque l'information à vous transmettre est dans un délai inférieur à 24 h de l'activité, nous communiquerons également avec vous par téléphone.

Attention: vérifiez votre boîte de courriel indésirable!

#### Matériel à prévoir par le participant

Le participant doit prévoir le matériel requis pour l'atelier lorsqu'applicable, détaillé sur le reçu d'inscription et le site Internet.

#### Liste d'attente

Si un cours est complet, n'hésitez pas à vous inscrire sur la liste d'attente!

#### Information ou besoin de soutien

Composez le 450 357-2157, poste 2157.

# Loisirs, bibliothèques et organismes

## Sur Internet

[sjsr.ca/loisirs/inscription-loisirs](https://sjsr.ca/loisirs/inscription-loisirs)

Cliquez sur « S'inscrire aux activités et ateliers »

■ **Activités des loisirs et des bibliothèques:**  
consultation et inscriptions

**Vous devez obligatoirement avoir:**

- La **CARTE CITOYEN de chaque personne à inscrire** (ne doit pas être expirée, doit être renouvelée aux deux ans)
- La **CARTE CITOYEN du payeur** (pour l'inscription d'un enfant)
- Une adresse courriel (où vous sera envoyé le reçu d'inscription à conserver)
- Une carte de crédit (Visa ou MasterCard)

■ **Activités des organismes:**  
en consultation seulement

## Par coupon (activités de la Ville)

- Remplir un coupon pour chaque participant
- **Faire un chèque par activité**  
Ne jamais envoyer d'argent comptant
- **Faire le chèque daté du jour de l'envoi à l'ordre de la Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu.**
- Inscrire le nom du participant ainsi que le nom de l'atelier au dos du chèque
- **Indiquer tous les choix souhaités**

\* Les inscriptions par coupon seront traitées manuellement en même temps que les inscriptions par Internet. Un coupon reçu avant le jour de l'inscription **ne donne pas priorité**, mais nous permet de le traiter à l'ouverture des inscriptions.

**N.B. : Le reçu d'inscription est envoyé par courriel dans les 10 jours suivant votre inscription par coupon.**

## Besoins particuliers ?

### INFORMEZ-NOUS!



Afin de faciliter l'intégration des personnes handicapées et/ou des personnes ayant des besoins particuliers, nous vous invitons à nous faire part de vos besoins. Rappelons que la Ville reconnaît la gratuité à l'accompagnateur du participant si requis.

**INFORMATION : 450 357-2157, poste 2157**

## COUPON D'INSCRIPTION

### IDENTIFICATION DU PARTICIPANT

Sexe:  F  M

N° Carte citoyen (ville): QSTJA \_\_\_\_\_

Nom du participant \_\_\_\_\_ Prénom du participant \_\_\_\_\_

Tél. (résidence) \_\_\_\_\_ Tél. (travail du participant) \_\_\_\_\_

Adresse du participant \_\_\_\_\_ App. \_\_\_\_\_

Ville  Saint-Jean-sur-Richelieu

Code postal \_\_\_\_\_ Date de naissance (année, mois, jour) \_\_\_\_\_

Adresse courriel du participant \_\_\_\_\_

Note de santé (au besoin, ex. : allergie, blessure, etc.) \_\_\_\_\_

### IDENTIFICATION DU PAYEUR (obligatoirement la personne qui émet le chèque)

Mêmes informations que le participant:

Lien avec le participant:  père  mère  conjoint  autre

N° Carte citoyen (ville): QSTJA \_\_\_\_\_

Nom du payeur \_\_\_\_\_ Prénom du payeur \_\_\_\_\_

Tél. (résidence) \_\_\_\_\_ Tél. (travail du payeur) \_\_\_\_\_

Adresse du payeur \_\_\_\_\_ App. \_\_\_\_\_

Ville  Saint-Jean-sur-Richelieu

Code postal \_\_\_\_\_ Date de naissance (année, mois, jour) \_\_\_\_\_

Adresse courriel du payeur \_\_\_\_\_

### \*\*\* FAIRE UN CHÈQUE PAR ACTIVITÉ \*\*\*

#### 1<sup>er</sup> CHOIX

Activité: \_\_\_\_\_

Code: \_\_\_\_\_

Coût: \_\_\_\_\_

Jour: \_\_\_\_\_

Heure: \_\_\_\_\_

OU

ET

#### 2<sup>e</sup> CHOIX

Activité: \_\_\_\_\_

Code: \_\_\_\_\_

Coût: \_\_\_\_\_

Jour: \_\_\_\_\_

Heure: \_\_\_\_\_

# ATELIERS AQUATIQUES



*Pour apprendre à nager, se perfectionner ou garder la forme!*

**CÉGEP**   
SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU



## PRINTEMPS 2024

**Inscriptions en ligne dès le lundi 25 mars 2024**

- Adultes, aînés et programmes de formation : **19 h**
- Bambins, enfants et adolescents : **20 h**

### [WWW.CSTJEAN.QC.CA](http://WWW.CSTJEAN.QC.CA)

(Services offerts au public/section « Activités aquatiques »)

\*Programmation en ligne à partir du 22 mars pour consultation.

**Coupons d'inscription disponibles** à la porte 46 du Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu. Les coupons d'inscription reçus par la poste ou déposés dans les boîtes seront traités le soir des inscriptions.

\* **Aucune inscription par téléphone**

### **ASSISTANCE À LA CLIENTÈLE (pour information)**

- Lundi 25 mars, de 19 h à 21 h
- Courriel : [service.communautaire@cstjean.qc.ca](mailto:service.communautaire@cstjean.qc.ca)
- Téléphone : 450 347-5301, poste 2335

### **DÉBUT DE LA SESSION : SAMEDI 13 AVRIL**

**Durée: Natation 9 semaines • Mise en forme 9 semaines**

### **Ajout de nouveaux groupes:**

Durant la période d'inscription, il se peut que nous ajoutions de nouveaux groupes à notre programmation initiale. Consultez régulièrement notre portail d'inscription en ligne au [www.cstjean.qc.ca](http://www.cstjean.qc.ca)

# Baignade libre et longueurs

## Piscine Claude-Raymond : réouverture prévue ce printemps !

Avec l'arrivée de la nouvelle saison, vous aurez l'occasion de redécouvrir votre piscine municipale sous son plus beau jour!

Dès la fin des travaux, la date officielle de réouverture sera annoncée sur le site Internet de la municipalité au [sjsr.ca/baignade](http://sjsr.ca/baignade). Restez à l'affût!

En plus de travaux d'entretien majeurs, l'expérience et l'accessibilité des usagers seront améliorés, notamment par la rénovation des vestiaires, l'ajout d'un vestiaire familial et un nouvel espace d'accueil.

Pendant cette période, la grande majorité des activités sont offertes chez des partenaires. Des séances de baignade et de longueur libres sont offertes à plusieurs périodes de la journée et pour diverses clientèles (ex. aînés, famille, etc.).

Les horaires, les tarifs et les modalités d'inscription propres à chaque piscine sont disponibles directement chez les partenaires.

## 📍 Piscine École Marie-Rivier

511, rue Pierre-Caisse

**Baignade libre (parents-bébés) :**

Samedi et dimanche de 15h15 à 17h10

**Information :**

\* [sjsr.ca/baignade](http://sjsr.ca/baignade)

450 347-5301, poste 2335

## 📍 Piscine Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu

30, boulevard du Séminaire Nord

**Information :**

\* [cstjean-csportif.omnivoxx.ca](http://cstjean-csportif.omnivoxx.ca)

450 347-5301 poste 2335

## 📍 Piscine du centre sportif du Fort Saint-Jean

15, rue Jacques-Cartier Nord

**Information :**

\* [cfsj.qc.ca/acces-a-la-piscine](http://cfsj.qc.ca/acces-a-la-piscine)

450 358-6604

## Règles s'appliquant à toutes les piscines

- Le port du bonnet de bain est obligatoire pour tous dans toutes les piscines.
- Les enfants de 7 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte dans l'eau.
- L'usage d'un cadenas est fortement recommandé pour les vestiaires.
- La douche est obligatoire pour tous avant la période de baignade.



# Des bibliothèques municipales, pour vous.

*Suivez-nous sur Facebook!*



## Heures d'ouverture régulières

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>Adélard-Berger</b> 180, rue Laurier	10 h à 17 h	12 h 30 à 20 h	10 h à 20 h	10 h à 20 h	<b>FERMÉ</b>	12 h 30 à 20 h	10 h à 17 h
<b>Saint-Luc</b> 347, boul. Saint-Luc	10 h à 17 h	12 h 30 à 20 h	<b>FERMÉ</b>	12 h 30 à 20 h	10 h à 20 h	10 h à 20 h	10 h à 17 h
<b>L'Acadie</b> 484, ch. du Grand-Pré	<b>FERMÉ</b>	9 h 30 à 14 h	14 h 30 à 19 h 30	<b>FERMÉ</b>	14 h 30 à 19 h 30	9 h 30 à 17 h	13 h à 17 h



CE PRINTEMPS  
DANS VOS

# bibliothèques

Tout est gratuit!

L'incontournable!

## Potluck littéraire

5<sup>ème</sup>  
édition

Au menu

Mise en lecture des coups  
de coeur des citoyens

- Festin littéraire tout en  
voix et en musique

Sans  
inscription

**21** | dimanche  
**AVRIL**

10h30 à 12h

Bibliothèque  
Adélard-Berger

Conférence

## Bien débiter son potager

avec  
AGRO-PASSION

**4** | jeudi  
**AVRIL**

19h à 21h

Bibliothèque  
Saint-Luc



Sur  
inscription

Conférence

## Les oiseaux sont-ils des têtes de linotte?

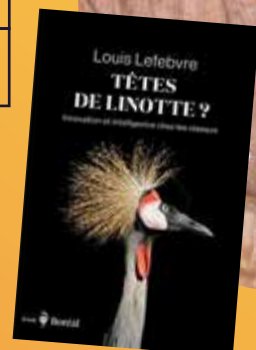
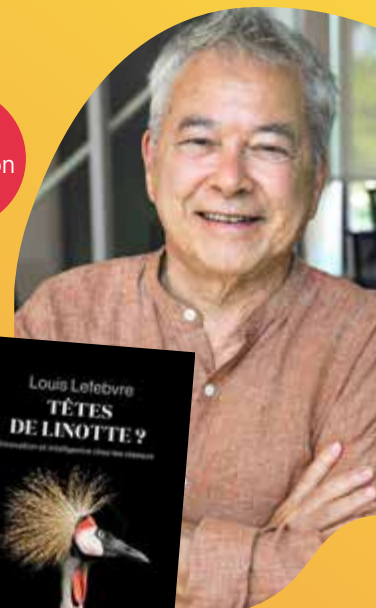
avec  
Louis Lefebvre

Sur  
inscription

**5** | dimanche  
**MAI**

14h à 15h30

Bibliothèque  
Saint-Luc



# Bibliothèques

Familles, recherchez ce logo 

ACTIVITÉ	ÂGES MIN/MAX	SITE	DATE	HEURE	TARIF ABONNÉ	TARIF NON-ABONNÉ	INFORMATION
<b>JEUNES</b>							
Brico-Pâques aROCHEmoiuSOURIRE	7/12	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L) Bibliothèque Adélard-Berger (ST-J)	23 mars 24 mars	sam. 10:30-11:30 dim. 14:00-15:00	Gratuit	5 \$	BRICO-01 Inscriptions p. 4 BRICO-02
Bébés-contes avec Madame Sylvie	1/3	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L)	2 avril au 14 mai	mar. 10:00-10:30	Gratuit	5 \$	BBCO-01 Inscriptions p. 4
Spectacle: « Floralie Framboise et les trésors de la nature »	2/7	Bibliothèque Adélard-Berger (ST-J)	13 avril	sam. 10:30-11:10	Gratuit	5 \$	FLOR-01 Inscriptions p. 4
Heure du conte printanière en pyjama	4/7	Bibliothèque Adélard-Berger (ST-J) Bibliothèque Saint-Luc (ST-L)	1 <sup>er</sup> mai 2 mai	mer. 18:30-19:15 jeu. 18:30-19:15	Gratuit	5 \$	HPYJ-01 Inscriptions p. 4 HPYJ-02

<b>ADULTES</b>							
Café-littéraire : conversation entre Catherine Leroux et Élise Turcotte	18 +	Bibliothèque Adélard-Berger (ST-J)	24 mars	dim. 10:30-12:00	Gratuit		Sans inscription, entrée libre
Conférence: « Bien débiter son potager » avec Agro-Passion	18 +	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L)	4 avril	jeu. 19:00-21:00	Gratuit	5 \$	POTA-01 Inscriptions p. 4
Potluck littéraire - 5 <sup>e</sup> édition	18 +	Bibliothèque Adélard-Berger (ST-J)	21 avril	dim. 10:30-12:00	Gratuit		Sans inscription, entrée libre
Conférence: « Les oiseaux sont-ils des têtes de linotte? » avec Louis Lefebvre	18 +	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L)	5 mai	dim. 14:00-15:30	Gratuit	5 \$	LINO-01 Inscriptions p. 4
Atelier créatif printanier aROCHEmoiuSOURIRE	18 +	Bibliothèque Adélard-Berger (ST-J)	18 mai	sam. 14:00-16:00	Gratuit	5 \$	ROCHE-01 Inscriptions p. 4

<b>INFORMATIQUE – INTRODUCTION</b>							
Ressources numériques et catalogue de la bibliothèque	18 +	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L)	13 mars	mer. 10:00-12:00	Gratuit	5 \$	CATA-01 Inscriptions p. 4
Internet: Données personnelles, cookies et mots de passe sécurisés	18 +	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L) Bibliothèque Adélard-Berger (ST-J)	27 mars 29 mars	mer. 10:00-12:00 ven. 10:00-12:00	Gratuit	5 \$	DONN-01 Inscriptions p. 4 DONN-02
Sécurité en ligne et hameçonnage	18 +	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L) Bibliothèque Adélard-Berger (ST-J)	10 avril 12 avril	mer. 10:00-12:00 ven. 10:00-12:00	Gratuit	5 \$	SECU-01 Inscriptions p. 4 SECU-02
Démasquer les fausses nouvelles	18 +	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L) Bibliothèque Adélard-Berger (ST-J)	24 avril 26 avril	mer. 10:00-12:00 ven. 10:00-12:00	Gratuit	5 \$	NOUV-01 Inscriptions p. 4 NOUV-02



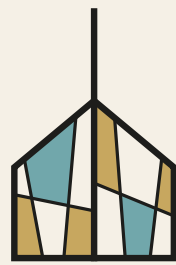
Service de la culture,  
du développement  
social et du loisir

## GUIDE LOISIRS - Printemps 2024

- **Coordonnatrice à l'information:** Janie Boudreau
- **Collaboration:** Caroline Courchesne, Francine Lavallée et Fanny Leblanc
- **Conception:** Service des communications
- **Infographie:** François Nankivell
- **Impression:** Solisco – Tirage: 46 600
- **Administration:** Centre culturel Fernand-Charest – 190, rue Laurier – 450 357-2157



Activités gratuites



DOMAINE

TRINITY



## Village fantastique

Jusqu'au 11 mars

Entendez-vous les Fées, les Farfadets et les Gnomes?



## Activité artistique familiale

Samedi 23 mars

Par Geneviève Phénix

14 h à 16 h

Places limitées. Inscription requise. Frais de participation/inscriptions/loisirs/inscriptions/loisirs/

**COMPLET**



## Expositions

(Ouvert tous les dimanches de 13 h 30 à 16 h 30 – Entrée libre)

3 mars au 21 avril (Vernissages 3 mars de 14 h à 16 h)

28 avril au 9 juin (Vernissages 28 avril de 14 h à 16 h)



David Farsi

Centre d'art



Anne-Julie Hynes

Maison Epiphany



Paulette Vanier

Maison Epiphany



Marie-Ève Boulanger

Centre d'art



Susan Petry

Maison Epiphany



Lise Deschâtelets

Maison Epiphany

## Ateliers créatifs

Les mercredis 20 mars et 17 avril de 13 h 30 à 16 h

Animés par Louise Guay et Mireille Molleur

Entrée libre – places limitées

📍 360, rue McGinnis (Vieux-Iberville)

MA CULTURE.ca  
SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU & Région

Renseignements:  
**450 357-2157**

# soitée Ès Arts

Saint-Jean-sur-Richelieu et région



## PRIX RÉVÉLATION Marianne Paquin

Impliquée dans notre vie culturelle depuis son jeune âge, cette violoniste se démarque par son talent, son dynamisme et son originalité.



## PRIX HOMMAGE Alain DesRochers

Grand défenseur des films d'action au Québec, Alain DesRochers signe la réalisation de plusieurs séries, vidéoclips et films québécois et internationaux.



## PRIX PARTENARIAT Jacques Tremblay

Grand protecteur du patrimoine, Jacques Tremblay a entre autres contribué à la sauvegarde et à la revitalisation de l'église Sainte-Marguerite-de-Blairfindie et de son presbytère.



## PRIX RAYONNEMENT François Lavallée

Conteur et auteur ayant participé à une centaine de tournées, François Lavallée présente cette saison le conte *Le ruisseau*, une épopée inspirée de son enfance à Saint-Jean-sur-Richelieu.



## BON COUP CULTUREL Vision du passé

Coup de cœur du jury et du public  
Par les élèves du profil-arts de l'école secondaire Docteur-Alexis-Bouthillier. Création d'une exposition et d'une capsule temporelle mettant en valeur le patrimoine bâti du Vieux-Saint-Jean au moyen de différents médiums artistiques.

# Les cafés- CONCERTS

EN TOURNÉE!

GRATUIT | Entrée libre  
10H30 À 11H30 | Places limitées  
Ouverture des portes à 10h

Tous les détails: [maCULTURE.ca](http://maCULTURE.ca)



Dimanche 17 mars  
**Mikha.elles**  
Quatuor vocal à saveur latino  
Musée du Haut-Richelieu

Photo: Camille Gladu-Drouin



Dimanche 14 avril  
**Roman Zavada**  
Hommage à Buster Keaton  
Centre d'art Trinity

Photo: Anouk Lessard





**5@7 JEUDIS SHOWS**  
Hydro Québec

**Change ta cassette**

Viens aux 5@7 musicaux les jeudis  
au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean

Billets à partir de **7 \$**

[spec.qc.ca](http://spec.qc.ca)




**RENCONTRE DES ARTS**

**24-25-26 mai**

artco |  VILLE DE SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

Peinture  
Sculpture  
Photographie  
Musique  
Poésie  
...et plus encore !

Gratuit | Vieux-Saint-Jean | L'événement culturel printanier à ne pas manquer !

**CENDRILLON**

LE 1<sup>ER</sup> ET 2 JUIN 2024  
Théâtre des Deux Rives  
St-Jean-sur-Richelieu



Ballet du Haut-Richelieu

Québec

**Activités gratuites**

programme **Accès-Loisirs**  
Saint-Jean-sur-Richelieu

pour les personnes à faible revenu





INFO: SPEC du Haut-Richelieu - 30, boul. du Séminaire Nord  
450 358-3949 | [info@acces-loisirs.ca](mailto:info@acces-loisirs.ca) | [www.acces-loisirs.ca](http://www.acces-loisirs.ca)

# Culturel


Familles, recherchez ce logo 

Activité	Organisme	Âges min/max	Site	Horaire	Date de début	Nombre séances	Tarif résident	Tarif 60 +	Tarif non-résident	Information
<b>Arts : Matériaux mixtes et techniques variées par Nancy Charbonneau</b>	Ville	16 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local peinture	jeu. 10:00-12:30	11 avril	9	173 \$	156 \$	260 \$	MATMIX-40 Inscriptions p. 4 Matériel requis : détails sur le reçu. Descriptif du cours : sjsr.ca/inscription
<b>Atelier de création : Les sublimes</b>	Art[o] la coop créative	Tous	37, rue Saint-Jacques (ST-J)	sam. 13:30-15:30	23 mars	1	Membre : 10 \$ Non-membre : 15 \$ Carte de membre : 50 \$			450 346-9036 info@cooparto.com www.cooparto.com
<b>Atelier Gribouillage</b>	Art[o] la coop créative	18 +	37, rue Saint-Jacques (ST-J)	mar. 19:30-21:00	12 mars	3	Gratuit			
<b>Atelier : Mardis créatifs (dessin, peinture, artisanat)</b>	Maison des jeunes « L'Adothèque »	12/17	112, rue Clermont (ST-L)	mar. 16:00-20:00	27 février	11	Gratuit			450 359-4334 adotheque_mdjst_luc@hotmail.com www.facebook.com/MDJStLuc
<b>Ballet - Préparatoire</b>	Ballet classique du Haut-Richelieu	5/6	385, boul. St-Luc, local 101 (ST-L)	sam. 10:05-11:05 ou sam. 11:10-12:10	6 avril	9	198 \$		225 \$	450 348-3945 bchr@videotron.ca www.ballethaurichelieu.ca  Avec préalables. Réduction si plus d'un enfant de même famille.  Costume et tenue réglementaire requis pour les cours de ballet classique: maillots, chaussons, collants, chignons.  Participation optionnelle à la production 2024 : Cendrillon, 1 <sup>er</sup> et 2 juin au Théâtre des Deux Rives.
<b>Ballet - Niveau 1</b>	Ballet classique du Haut-Richelieu	6/7	385, boul. St-Luc, local 101 (ST-L)	sam. 10:40-11:40	6 avril	9	198 \$		225 \$	
<b>Ballet - Niveau 2</b>	Ballet classique du Haut-Richelieu	7/8	385, boul. St-Luc, local 101 (ST-L)	sam. 12:15-13:30	6 avril	9	242 \$		269 \$	
<b>Ballet - Niveau 3</b>	Ballet classique du Haut-Richelieu	8/9	385, boul. St-Luc, local 101 (ST-L)	sam. 13:35-15:05	6 avril	9	277 \$		304 \$	
<b>Ballet - Niveau 4</b>	Ballet classique du Haut-Richelieu	9/10	385, boul. St-Luc, local 101 (ST-L)	lun. 17:50-19:20 jeu. 17:50-19:20	25 mars	20	454 \$		481 \$	
<b>Ballet - Niveau 5</b>	Ballet classique du Haut-Richelieu	10/11	385, boul. St-Luc, local 101 (ST-L)	mar. 17:00-18:30 ven. 18:00-19:30	26 mars	20	454 \$		481 \$	
<b>Chant</b>	Centre d'action bénévole d'Iberville et de la région	55 +	Chevaliers de Colomb 335, 6 <sup>e</sup> Avenue (IBER)	mer. 13:30-15:00	En continu (1 sem./2)		Membre : Gratuit Carte de membre : 10 \$			450 347-1172 soutien@cabiberville.org www.cabiberville.org
<b>Chorale (pratique)</b>	Choeur Do-Ré-Mi	Tous	Église St-Luc (ST-L) 350, boul. Saint-Luc	lun. 19:00-21:30	26 février	12	110 \$			438 379-9698 doremichoeur@gmail.com
<b>Conférence : Adèle Blais</b>	Art[o] la coop créative	Tous	37, rue Saint-Jacques (ST-J)	dim. 13:30-15:30	17 mars	1	Membre : Gratuit Non-membre : 15 \$ Carte de membre : 50 \$			450 346-9036 info@cooparto.com www.cooparto.com
<b>Conférence : Vincent Brault, auteur</b>	Art[o] la coop créative	16 +	37, rue Saint-Jacques (ST-J)	lun. 18:00-19:30	11 mars	1	Gratuit			

## Culturel (suite)

Activité	Organisme	Âges min/max	Site	Horaire	Date de début	Nombre séances	Tarif résident	Tarif 60 +	Tarif non-résident	Information
<b>Conférence : La composition en photo avec AJ Gentile (Gosselin)</b>	Club de photo Capteurs D'Images	Tous	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L) Espace culture	mar. 19:00-22:00	2 avril	1	Membre : Gratuit Non-membre : 10 \$ Carte de membre : 100 \$			514 550-8110 ou 514 757-7714 info@capteursdimages.ca www.capteursdimages.ca
<b>Conférence : Le Portrait par Tzara Maud, représentante Nikon</b>	Club de photo Capteurs D'Images	Tous	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L) Espace culture	mar. 19:00-22:00	5 mars	1				
<b>Conférence : Photo Maternité/enfants par Evelyne H. Brunet</b>	Club de photo Capteurs D'Images	Tous	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L) Espace culture	mar. 19:00-22:00	30 avril	1				
<b>Conférence : VOS questions sur la photo par Yves Pinsonneault</b>	Club de photo Capteurs D'Images	Tous	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L) Espace culture	mar. 19:00-22:00	16 avril	1				
<b>Danse</b>	Centre d'action bénévole d'Iberville et de la région	55 +	Chevaliers de Colomb 335, 6 <sup>e</sup> Avenue (IBER)	mer. 13:30-15:00	En continu (1 sem./2)		Membre : Gratuit Carte de membre : 10 \$		450 347-1172 soutien@cabiberville.org www.cabiberville.org	
<b>Danse country</b>	Loisirs St-Gérard	18 +	École Saint-Gérard, gymnase (ST-J)	dim. 13:30-15:30	7 avril	5	50 \$		450 895-2310 loisirsstgerard@gmail.com www.facebook.com/Loisirs-St-Gerard	
<b>Danse créative</b>	Ballet classique du Haut-Richelieu	4/5	385, boul. St-Luc, local 101 (ST-L)	sam. 9:50-10:35	6 avril	9	172 \$		199 \$	450 348-3945 bchr@videotron.ca www.ballethaurichelieu.ca
<b>Danse Parent/Enfant</b> 	Ballet classique du Haut-Richelieu	3/3 (avec parent)	385, boul. St-Luc, local 101 (ST-L)	sam. 9:00-9:45	6 avril	6	98 \$		125 \$	
<b>Danse créative (avec parent)</b>  par Stéphanie Lachance	Ville	3/3 (avec parent)	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Expression	dim. 9:40-10:25	14 avril	9	57 \$		86 \$	DAPE-70 Inscriptions p. 4 Prix pour l'enfant accompagné d'un parent. Pour plus d'un enfant, contactez le 450 357-2157.
<b>NOUVEAU ! Danse urbaine (initiation) par Stéphanie Lachance</b>	Ville	9/12	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Expression	dim. 13:20-14:20	14 avril	9	75 \$		113 \$	DAURB-70 Inscriptions p. 4 Descriptif du cours : sjsr.ca/inscription
<b>NOUVEAU ! Dessin (corps humain, lavis, fusain et sanguine) par François Guillet</b>	Ville	13 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local peinture	sam. 14:00-16:00	13 avril	9	138 \$	124 \$	207 \$	DESSINT-60 Inscriptions p. 4 Matériel requis : détails sur le reçu. Descriptif du cours : sjsr.ca/inscription
<b>Dessin ado : Introduction (crayon, encre et fusain) par François Guillet</b>	Ville	11/16	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local peinture	sam. 9:00-10:30	13 avril	9	104 \$		156 \$	DESSADO-60 Inscriptions p. 4 Matériel requis : détails sur le reçu.
<b>Dessin adulte : Introduction (crayon, encre et fusain) par François Guillet</b>	Ville	17 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local peinture	sam. 10:40-12:40	13 avril	9	138 \$	124 \$	207 \$	DESSA-60 Inscriptions p. 4 Matériel requis : détails sur le reçu.
<b>Dessin 2 : Démarche créative par Nancy Charbonneau</b>	Ville	16 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local peinture	lun. 13:30-16:00	8 avril	8	154 \$	139 \$	231 \$	DESSA2-10 Inscriptions p. 4 Matériel requis : détails sur le reçu.

## Culturel (suite)

Activité	Organisme	Âges min/max	Site	Horaire	Date de début	Nombre séances	Tarif résident	Tarif 60 +	Tarif non-résident	Information
<b>Dessin et peinture (parent/enfant)</b> par Nancy Charbonneau 	Ville	6/12 (avec parent)	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local peinture	mar. 17:45-19:00	9 avril	9	87 \$		131 \$	PEINPE-20 Inscriptions p. 4 Le parent et l'enfant doivent s'inscrire! Matériel requis : détails sur le reçu. Descriptif du cours : sjsr.ca/inscription
<b>Dessin et peinture enfant (initiation)</b> par Nancy Charbonneau	Ville	9/12	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local peinture	mar. 19:15-20:30	9 avril	9	87 \$		131 \$	DEPE1-20 Inscriptions p. 4 Matériel requis : détails sur le reçu.
<b>Dessin humoristique (BD)</b> par Sylvain Beauchamp	Ville	10/16	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local peinture	jeu. 19:00-20:30	11 avril	9	104 \$		156 \$	DESSH-40 Inscriptions p. 4 Matériel requis : détails sur le reçu.
<b>Guitare</b>	Centre d'action bénévole d'Iberville et de la région	55 +	290, avenue des Conseillers (IBER)	mer. 13:30-15:00	En continu (variable)		Membre: Gratuit Carte de membre: 10 \$			450 347-1172 soutien@cabiberville.org www.cabiberville.org
<b>NOUVEAU!</b> <b>Guitare enfant (débutant)</b> par Mathieu Roy	Ville	6/12	Centre culturel F.-Charest (ST-J)	mer. 18:30-19:30	10 avril	10	148 \$		222 \$	GUIT1-30 Inscriptions p. 4 Matériel requis : détails sur le reçu. Descriptif du cours : sjsr.ca/inscription
<b>NOUVEAU!</b> <b>Guitare ado et adulte (débutant et intermédiaire)</b> par Mathieu Roy	Ville	12 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J)	mer. 19:30-20:30	10 avril	10	130 \$	117 \$	195 \$	GUIT3-32 Inscriptions p. 4 Matériel requis : détails sur le reçu. Descriptif du cours : sjsr.ca/inscription
<b>Harmonie</b>	Cercle Philharmonique de St-Jean	Tous	Église Baptiste de la Vallée du Richelieu 116, ch. Des Patriotes E. (IBER)	jeu. 19:30-22:00	En continu (1/sem.)		Adulte: 60 \$ Étudiant: 50 \$			450 376-7767 info@cpsj.org www.cpsj.org
<b>Instrument à vent (cours privés)</b>	Union musicale d'Iberville	Tous	Église Baptiste de la Vallée du Richelieu 116, ch. Des Patriotes E. (IBER)	À déterminer avec l'enseignant	23 février		40 \$ / heure Frais unique d'inscription : 20 \$			450 334-0521 umi1927@yahoo.ca www.unionmusicale.org
<b>NOUVEAU!</b> <b>Magie de cartes (cartomagie)</b> par Sébastien Talbot	Ville	13 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local peinture	lun. 18:30-19:45	8 avril	4	75 \$	68 \$	113 \$	MAGIE-10 Inscriptions p. 4 Matériel requis : détails sur le reçu. Descriptif du cours : sjsr.ca/inscription
<b>Musique en harmonie</b>	Union musicale d'Iberville	Tous	Église Baptiste de la Vallée du Richelieu 116, ch. Des Patriotes E. (IBER)	mar. 18:30-22:00 ven. 18:30-22:00	23 février		75 \$			450 334-0521 umi1927@yahoo.ca www.unionmusicale.org
<b>Multidanses enfant</b> par Stéphanie Lachance	Ville	4/5 4/5 6/8	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Expression	dim. 10:35-11:20 dim. 11:30-12:15 dim. 12:25-13:10	14 avril	9	57 \$		86 \$	DAMUL-70 Inscriptions p. 4 DAMUL-71 DAMUL-72
<b>Multidanses (doux) pour aînés</b> par Stéphanie Lachance	Ville	60 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	lun. 13:45-14:45	8 avril	8	67 \$	60 \$	101 \$	DAMUL60-10 Inscriptions p. 4
<b>Peinture 2: Acrylique et démarche créative</b> par Nancy Charbonneau	Ville	16 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local peinture	lun. 9:30-12:30 jeu. 13:30-16:30	8 avril 11 avril	8 9	184 \$ 207 \$	166 \$ 186 \$	276 \$ 311 \$	PEIN2-10 Inscriptions p. 4 PEIN2-40 Matériel requis : détails sur le reçu.



# Programmation des rencontres interculturelles 2024

Calendrier des  
événements



Des activités diversifiées.  
Bienvenue à tous!

#servicelancre   

plusieurs activités partout dans la région | [www.lancre.ca](http://www.lancre.ca)

Avec la participation financière de:  
**Québec** 

 MRC du  
Haut  
Richelieu

 **L'ANCRE**  
Association pour le service à la personne



**GRATUIT**

**Fête familiale**

**SAMEDI 11 MAI**  
de 10h à 15h

Parc Alphonse-Laurin

**Famille à Cœur**   
VOTRE maison de la famille

**ANNULÉ EN CAS DE PLUIE**

[familleacoeur.qc.ca](http://familleacoeur.qc.ca) / 450 346-1734

**IG** GESTION DE  
PATRIMOINE

**LA MARCHE POUR  
L'ALZHEIMER**

**Dimanche 26 mai**  
Centre-de-plein-air-Ronald-Beaugard



Joignez-vous à nous pour une journée festive et montrez votre soutien envers les **170 000 québécois** atteints de troubles neurocognitifs et leurs proches.

*Société Alzheimer*  
HAUT-RICHELIEU

Engagez-vous: [www.sahr.ca/jemarche](http://www.sahr.ca/jemarche)

# Communautaire

Familles, recherchez ce logo 

Activité	Organisme	Âges min/max	Site	Horaire	Date de début	Nombre séances	Tarif	Information
<b>5 à 7 pour le mois de l'histoire des noirs</b>	Quartier de l'emploi - L'ANCRE (service aux nouveaux arrivants)	18 +	49, rue Saint-Jacques (ST-J)	jeu. 18:00-20:00	22 février	1	Gratuit	450 347-6101 – info@lancre.ca www.lancre.ca
<b>Activité interculturelle: Danse de la Colombie</b>	Centre de femmes du Haut-Richelieu	15 +	390, rue Georges-Phaneuf	jeu. 18:00-20:00	21 mars	1	Membre: Gratuit Carte de membre: 5 \$	450 346-0662 – registrariat@cfhr.ca www.cfhr.ca
<b>Alzheimer - Café-rencontre (proche aidant)</b>	Société Alzheimer du Haut-Richelieu	18 +	740, 2 <sup>e</sup> rue (Iber)	lun. 14:00-16:00 lun. 19:00-21:00	26 février 25 mars 29 avril	3	Membre: Gratuit Non membre: 20 \$ Carte de membre: 35 \$ / an ou 150 \$ à vie	450 347-5500, poste 212 agsoutien@sahr.ca www.alzheimer.ca/hautrichelieu/fr/agenda-des-services
<b>Alzheimer - Groupe de soutien (proche aidant)</b>	Société Alzheimer du Haut-Richelieu	18 +	740, 2 <sup>e</sup> rue (Iber)	mar. 13:30-15:30 et/ou mar. 19:00-21:00 mer. 13:30-15:30 et/ou mer. 19:00-21:00	5 mars 30 avril 6 mars 1 <sup>er</sup> mai	8		
<b>Alzheimer - Groupe de soutien (pour les personnes endeuillées)</b>	Société Alzheimer du Haut-Richelieu	18 +	740, 2 <sup>e</sup> rue (Iber)	lun. 14:00-16:00	8 avril	12		
<b>Art qui fait du bien (en collaboration avec Parrainage civique)</b>	Centre de femmes du Haut-Richelieu	15 +	390, rue Georges-Phaneuf	mer. 13:30-15:30	20 mars	1	Membre: Gratuit Carte de membre: 5 \$	450 346-0662 registrariat@cfhr.ca www.cfhr.ca
<b>Atelier: ABC achat maison</b>	Quartier de l'emploi - L'ANCRE (service aux nouveaux arrivants)	18 +	49, rue Saint-Jacques (ST-J)	jeu. 18:00-20:00	2 mai	1	Gratuit	450 347-6101 info@lancre.ca www.lancre.ca
<b>Atelier: Histoire du Québec</b>	Quartier de l'emploi - L'ANCRE (service aux nouveaux arrivants)	18 +	49, rue Saint-Jacques (ST-J)	jeu. 18:00-20:00	21 mars	1		
<b>Atelier: L'acceptation du diagnostic de mon proche</b>	Société Alzheimer du Haut-Richelieu	18 +	740, 2 <sup>e</sup> rue (Iber)	jeu. 13:30-15:30	14 mars	1	Membre: Gratuit Non membre: 20 \$ Carte de membre: 35 \$ / an ou 150 \$ à vie	450 347-5500, poste 212 agsoutien@sahr.ca www.alzheimer.ca/hautrichelieu/fr/agenda-des-services
<b>Atelier-conférence: Accueillir un 2<sup>e</sup> enfant</b>	Soutien Lactéa	16 +	640, rue Dorchester, local 404	mer. 10:00-12:00	1 <sup>er</sup> mai	1	Gratuit	450 895-3554 info@lactea.org www.lactea.org
<b>Atelier-conférence: Développement moteur 6-18 mois, par Sandra Desormiers, physiothérapeute</b>	Soutien Lactéa	16 +	640, rue Dorchester, local 404	mer. 10:00-12:00	24 avril	1		
<b>Atelier-conférence: Étouffement et RCR bébé et enfants 0-12 ans</b>	Famille à Coeur	18 +	Maison de la famille 130, rue St-Georges (ST-J)	sam. 10:00-11:30	27 avril	1	Membre: 20 \$ Carte de membre: 35 \$	450 346-1734 www.familleacoeur.qc.ca serviceclientele@familleacoeur.qc.ca
<b>Atelier-conférence: Le sommeil de bébé</b>	Soutien Lactéa	16 +	640, rue Dorchester, local 404	mer. 10:00-12:00	8 mai	1	Gratuit	450 895-3554 info@lactea.org www.lactea.org
<b>Atelier-conférence: Poursuivre l'allaitement et le retour au travail</b>	Soutien Lactéa	16 +	640, rue Dorchester, local 404	mer. 10:00-12:00	10 avril	1		
<b>Atelier-conférence: Voyage au centre de bébé</b>	Soutien Lactéa	16 +	640, rue Dorchester, local 404	mer. 10:00-12:00	13 mars	1		

## Communautaire (suite)

Familles, recherchez ce logo 

Activité	Organisme	Âges min/max	Site	Horaire	Date de début	Nombre séances	Tarif	Information
<b>Atelier : Les cuisines collectives changent le monde</b>	Centre de femmes du Haut-Richelieu	15 +	390, rue Georges-Phaneuf	mar. 10:00-15:00	26 mars	1	Membre: Gratuit Carte de membre: 5 \$	450 346-0662 registrariat@cfhr.ca www.cfhr.ca
<b>Ateliers thématiques</b>	Centre de femmes du Haut-Richelieu	15 +	390, rue Georges-Phaneuf	mer. 13:30-16:00	28 février	1		
<b>Café jasette Les galipettes</b>	Famille à Coeur	2/5	Maison de la famille 130, rue St-Georges (ST-J)	mer. 9:30-11:30	3 avril	12	Membre: Gratuit Carte de membre: 20 \$	450 346-1734 – www.familleacoecur.qc.ca serviceclientele@familleacoecur.qc.ca
<b>Cafés-rencontres : Acheter et vendre seconde main sur le Web et les réseaux sociaux</b>	Centre de femmes du Haut-Richelieu	15 +	390, rue Georges-Phaneuf	lun. 13:30-15:30	18 mars	1	Membre: Gratuit Carte de membre: 5 \$	450 346-0662 registrariat@cfhr.ca www.cfhr.ca
<b>Cafés-rencontres : Prendre soin de sa santé mentale quand le monde va mal</b>	Centre de femmes du Haut-Richelieu	15 +	390, rue Georges-Phaneuf	lun. 13:30-15:30	4 mars	1		
<b>Cafés-rencontres : Thématiques variées</b>	Centre de femmes du Haut-Richelieu	15 +	390, rue Georges-Phaneuf	lun. 13:30-15:30	8 avril	En continu (1 sem./2)		
<b>Cinés-causeries : 15 histoires autochtones du Canada</b>	Centre de femmes du Haut-Richelieu	15 +	390, rue Georges-Phaneuf	jeu. 17:45-20:00	28 mars	1		
<b>Cinés-causeries : La ligne du temps de l'histoire des femmes</b>	Centre de femmes du Haut-Richelieu	15 +	390, rue Georges-Phaneuf	jeu. 9:00-12:00	14 mars	1		
<b>Clinique d'information juridique</b>	Centre de femmes du Haut-Richelieu	15 +	390, rue Georges-Phaneuf	lun. 9:00-15:00	11 mars	1/mois		
<b>Clinique emploi</b>	Quartier de l'emploi Droit à l'emploi	18 +	49, rue Saint-Jacques (ST-J)	lun. 9:00-11:30 jeu. 9:00-11:30	En continu	2/sem.	Gratuit	Sans rendez-vous. 450 347-6101 st-jean@quartierdelemploi.ca www.quartierdelemploi.ca
<b>Coeur de père</b>	Famille à Coeur	18 +	Maison de la famille 130, rue St-Georges (ST-J)	mar. 19:00-21:00	21 mai	5	Membre: Gratuit Carte de membre: 20 \$	450 346-1734 – www.familleacoecur.qc.ca serviceclientele@familleacoecur.qc.ca
<b>Conférence : Comment désamorcer l'escalade agressive de l'aidé, par Yvon Riendeau</b>	Société Alzheimer du Haut-Richelieu	18 +	740, 2 <sup>e</sup> rue (Iber)	jeu. 13:30-15:30	9 mai	1	Membre: Gratuit Non membre: 20 \$ Carte de membre: 35 \$/an ou 150 \$ à vie	450 347-5500, poste 212 agsoutien@sahr.ca www.alzheimer.ca/hautrichelieu/fr/agenda-des-services
<b>Conférence : Démystifier l'Alzheimer, par Nancy Landry</b>	Société Alzheimer du Haut-Richelieu	18 +	740, 2 <sup>e</sup> rue (Iber)	jeu. 13:30-15:30	2 mai	1		
<b>Conférence : Le Deuil blanc, par Nancy Landry</b>	Société Alzheimer du Haut-Richelieu	18 +	740, 2 <sup>e</sup> rue (Iber)	jeu. 19:00-21:00	4 avril	1		
<b>Conférence : Les testaments, par Me Lynda Martineau, notaire</b>	Société Alzheimer du Haut-Richelieu	18 +	740, 2 <sup>e</sup> rue (Iber)	jeu. 19:00-21:00	7 mars	1		
<b>Conférence : Mandat de protection, par Me Lynda Martineau, notaire</b>	Société Alzheimer du Haut-Richelieu	18 +	740, 2 <sup>e</sup> rue (Iber)	jeu. 19:00-21:00	18 avril	1		
<b>Conférence : Journée internationale des droits des femmes</b>	Centre de femmes du Haut-Richelieu	15 +	390, rue Georges-Phaneuf	ven. 9:30-15:00	8 mars	1	Membre: Gratuit Carte de membre: 5 \$	450 346-0662 – registrariat@cfhr.ca www.cfhr.ca

## Communautaire (suite)

Familles, recherchez ce logo 

Activité	Organisme	Âges min/max	Site	Horaire	Date de début	Nombre séances	Tarif	Information
<b>Demi pédago : Thème Improvisation</b>	Famille à Coeur	6/12	Maison de la famille 130, rue St-Georges (ST-J)	ven. 9:00-12:00	19 avril	1	Membre: Gratuit Carte de membre: 20 \$	450 346-1734 – www.familleacoeur.qc.ca serviceclientele@familleacoeur.qc.ca
<b>Dîner-conférence : en collaboration avec ACEF Rive-Sud</b>	AQDR des Forts et des Jardins	Tous	Restaurant Qaisar's 665, 1 <sup>er</sup> Rue (IBER)	lun. 11:00-15:00	6 mai	1	Membre: Gratuit Non-membre: 5 \$ Carte de membre: 20 \$	450 357-9545 desfortsdesjardins@aqdr.org www.aqdr.org
<b>Dîner-conférence : Jeanne Choquette, présidente de Audition Québec</b>	AQDR des Forts et des Jardins	Tous	Restaurant Qaisar's 665, 1 <sup>er</sup> Rue (IBER)	lun. 11:00-15:00	8 avril	1		
<b>Dîner-conférence : Musclez vos méninges</b>	AQDR des Forts et des Jardins	Tous	Restaurant Qaisar's 665, 1 <sup>er</sup> Rue (IBER)	lun. 11:00-15:00	11 mars	1		
<b>Français : Conversation (pour femmes issues de l'immigration)</b>	Centre de femmes du Haut-Richelieu	15 +	390, rue Georges-Phaneuf	Horaire selon la disponibilité des participantes		1/sem.	Membre: Gratuit Carte de membre: 5 \$	450 346-0662 – registrariat@cfhr.ca www.cfhr.ca
<b>Groupe de soutien au deuil périnatal</b>	Famille à Coeur	18 +	Maison de la famille 130, rue St-Georges (ST-J)	mar. 19:00-20:30	2 avril 7 mai	2	Membre: Gratuit Carte de membre: 20 \$	450 346-1734 – www.familleacoeur.qc.ca serviceclientele@familleacoeur.qc.ca
<b>Groupe Espoir</b>	Famille à Coeur	18 +	Maison de la famille 130, rue St-Georges (ST-J)	mar. 19:00-20:30	16 avril	1	Membre: Gratuit Carte de membre: 20 \$	450 346-1734 – www.familleacoeur.qc.ca serviceclientele@familleacoeur.qc.ca
<b>Jardin communautaire</b>	Centre de femmes du Haut-Richelieu	15 +	390, rue Georges-Phaneuf	1 <sup>er</sup> mai		En continu	Membre: Gratuit Carte de membre: 5 \$	450 346-0662 – registrariat@cfhr.ca www.cfhr.ca
<b>Jeux Exercices (parent/enfant)</b>	Famille à Coeur	18 +	Maison de la famille 130, rue St-Georges (ST-J)	ven. 10:00-11:00	26 avril	4	Membre: Gratuit Carte de membre: 20 \$	450 346-1734 – www.familleacoeur.qc.ca serviceclientele@familleacoeur.qc.ca
<b>L'Actualité en question</b>	Centre de femmes du Haut-Richelieu	15 +	390, rue Georges-Phaneuf	mar. 9:30-11:30	12 mars	1/mois	Membre: Gratuit Carte de membre: 5 \$	450 346-0662 – registrariat@cfhr.ca www.cfhr.ca
<b>Les matinées Lactéa parent/enfant (0-5 ans)</b>	Soutien Lactéa	16 +	640, rue Dorchester, local 404	mar. 9:30-11:30	11 mars	En continu	Gratuit	450 895-3554 – info@lactea.org www.lactea.org
<b>Les p'tits matins bedons poupons (0-24 mois)</b>	Famille à Coeur	18 +	Maison de la famille 130, rue St-Georges (ST-J)	jeu. 9:30-11:30	4 avril	12	Membre: Gratuit Carte de membre: 20 \$	450 346-1734 – www.familleacoeur.qc.ca serviceclientele@familleacoeur.qc.ca
<b>Mardi de l'emploi</b>	Quartier de l'emploi Droit à l'emploi	18 +	49, rue Saint-Jacques (ST-J) (présentiel et virtuel)	mar. 9:00-11:00	27 février	1	Gratuit	450 347-6101 – st-jean@quartierdelemploi.ca www.quartierdelemploi.ca
<b>Massage bébé (0-12 mois)</b>	Famille à Coeur	18 +	Maison de la famille 130, rue St-Georges (ST-J)	lun. 11:00-12:00	8 avril	5	Membre: 60 \$ Carte de membre: 20 \$	450 346-1734 – www.familleacoeur.qc.ca serviceclientele@familleacoeur.qc.ca
<b>Musclez vos méninges (jeux de mémoire, etc.)</b>	Centre d'action bénévole d'Iberville et de la région	55 +	Chevaliers de Colomb 335, 6 <sup>e</sup> Avenue (IBER)	mer. 9:30-11:30	En continu (1 sem./2)		Membre: Gratuit Carte de membre: 10 \$	450 347-1172 – soutien@cabiberville.org www.cabiberville.org
<b>Petits déjeuners-causeries</b>	Centre de femmes du Haut-Richelieu	15 +	390, rue Georges-Phaneuf	mer. 9:00-11:30	28 février	En continu (1/sem.)	Membre: Gratuit Carte de membre: 5 \$	450 346-0662 – registrariat@cfhr.ca www.cfhr.ca
<b>Programme Nouv'Elles Avenues +</b>	Quartier de l'emploi - COFFRE (Centre d'orientation et formation pour femmes)	18 +	49, rue Saint-Jacques (ST-J)	lun. au ven. 8:30-16:30	25 mars	5/sem.	Gratuit	450 347-6101 st-jean@coffre.ca www.coffre.ca
<b>Programme Options Compétences +</b>	Quartier de l'emploi - COFFRE (Centre d'orientation et formation pour femmes)	18 +	49, rue Saint-Jacques (ST-J)	lun. au ven. 8:30-16:30	25 mars			

## Communautaire (suite)

Familles, recherchez ce logo 

Activité	Organisme	Âges min/max	Site	Horaire	Date de début	Nombre séances	Tarif	Information
Relâche la soupape	Famille à Coeur	18 +	Maison de la famille 130, rue St-Georges (ST-J)	lun. 19:00-21:00	29 avril	3	Membre: Tarification modulée Carte de membre: 20 \$	450 346-1734 serviceclientele@familleacoeur.qc.ca www.familleacoeur.qc.ca
Rencontres prénatales de groupe	Famille à Coeur	18 +	Maison de la famille 130, rue St-Georges (ST-J)	jeu. 18:30-20:30	9 mai	5		
Samedi d' sortir	Famille à Coeur	0/12	Maison de la famille 130, rue St-Georges (ST-J)	sam. 15:30-20:30	6 avril	11		
Séance d'information: Système de la santé	Quartier de l'emploi - L'ANCRE (service aux nouveaux arrivants)	18 +	49, rue Saint-Jacques (ST-J)	jeu. 18:00-20:00	18 avril	1	Gratuit	450 347-6101 info@lancre.ca www.lancre.ca
Séance d'information: La santé des dents	Quartier de l'emploi - L'ANCRE (service aux nouveaux arrivants)	18 +	49, rue Saint-Jacques (ST-J)	lun. 18:00-20:00	18 mars	1		
Soirée de pères	Famille à Coeur	18 +	Maison de la famille 130, rue St-Georges (ST-J)	mer. 19:00-21:00 lun. 19:00-21:00	8 avril 1 <sup>er</sup> mai	2	Membre: Gratuit Carte de membre: 20 \$	450 346-1734 – www.familleacoeur.qc.ca serviceclientele@familleacoeur.qc.ca
Webinaire: Crédits d'impôt pour le maintien à domicile, par Revenu Québec	Société Alzheimer du Haut-Richelieu	18 +	En ligne	jeu. 13:30-15:30	7 mars	1	Membre: Gratuit Non membre: 20 \$ Carte de membre: 35 \$ / an ou 150 \$ à vie	450 347-5500, poste 212 agsoutien@sahr.ca www.alzheimer.ca/hautrichelieu/fr/agenda-des-services



100<sup>e</sup> ÉDITION  
Anniversaire  
Québec  
SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE  
14-20 avril 2024

## OFFRE POUR LES BÉNÉVOLES DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES DE SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

**REPAS CHAUD**  
SERVI AVEC SOUPE,  
SALADE ET DESSERT  
(PLUS CADEAU DE RECONNAISSANCE)

8,50\$

**DU LUNDI 15 AU JEUDI 18 AVRIL  
DE 11H45 À 13H00**

TAXES INCLUSES





fcaq.org

Je bénévolé

**CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU, 640 DORCHESTER, LOCAL 301**

# Récréatif

Familles, recherchez ce logo 

Activité	Organisme	Âges min/max	Site	Horaire	Date de début	Nombre séances	Tarif résident	Tarif 60 +	Tarif non-résident	Information
<b>Ateliers de cuisine : menu partage</b>	Centre de femmes du Haut-Richelieu	15 +	390, rue Georges-Phaneuf	Horaire en fonction des arrivages			Membre: Gratuit Carte de membre: 5 \$			450 346-0662 - registrariat@cfhr.ca www.cfhr.ca
<b>Bridge - Sessions de jeu</b>	Club de bridge des Richelains	12 +	Centre des aînés Johannais (ST-J) 125, rue Jacques-Cartier N.	mar., jeu. et ven. 13:00-16:00 mer. 18:30-21:30	En continu		Membre: 3 \$ / séance Non-membre: 5 \$ / séance Carte de membre: 40 \$			450 347-5577 mongeau.bernard@gmail.com www.bridgemontreal.ca/fr/clubs/des-richelains
<b>Cadets de l'armée - Terre</b>	Corps de cadets de l'armée 2595 Saint-Jean	12/18	Garnison Saint-Jean, B-209 Pavillon académique, local 255	mer. 18:30-21:00	En continu		Gratuit			2595armee@cadet.gc.ca
<b>Club de lecture</b>	Centre de femmes du Haut-Richelieu	15 +	390, rue Georges-Phaneuf	mer. 13:30-16:00	27 mars	1/ mois	Membre: Gratuit Carte de membre: 5 \$			450 346-0662 registrariat@cfhr.ca www.cfhr.ca
<b>Club horticole</b>	Centre de femmes du Haut-Richelieu	15 +	390, rue Georges-Phaneuf	ven. 9:30-11:30	À déterminer	En continu (1/ mois)				
<b>Conférence: Coups de cœur horticoles de la dernière décennie</b>	Société d'horticulture Haut-Richelieu	16 +	Complexe funéraire Haut-Richelieu 86, ch. des Patriotes E. Salle Kenneth	mer. 19:30-22:00	17 avril	1	Membre: 5 \$ Non membre: 10 \$ Carte de membre: 20 \$			514 746-4774 societehorticulturehr@gmail.com www.fsheq.com/societe-1547
<b>Conférence: Jardins à floraison continue, d'avril à octobre, par Diane Vallée</b>	Société d'horticulture Haut-Richelieu	16 +	Complexe funéraire Haut-Richelieu 86, ch. des Patriotes E. Salle Kenneth	mer. 19:30-22:00	20 mars	1				
<b>Cuisine collective</b>	Centre de femmes du Haut-Richelieu	15 +	390, rue Georges-Phaneuf	Horaire variable selon les groupes		2/ mois	Membre: Gratuit Carte de membre: 5 \$			450 346-0662 – registrariat@cfhr.ca www.cfhr.ca
<b>Cuisine collective - Ados</b>	Comité de dépannage de L'Acadie	13/15	Chalet des loisirs 106, rue Desranleau (L'AC)	sam. 13:00-16:00	16 mars	5	Tarif modulable			438 498-8169 ldesgagne@videotron.ca
<b>Cuisine collective - Adultes</b>	Comité de dépannage de L'Acadie	18 +	Chalet des loisirs 106, rue Desranleau (L'AC)	À déterminer	En continu (1 sem./2)		Variable selon les quantités			
<b>NOUVEAU! Dégustation de vins: Verticale du Château Simard - par Serge Leduc</b>	Ville	18 +	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L) Espace culture	jeu. 19:00-21:30	11 avril	1	64 \$	58 \$	96 \$	DEVICHA-40 Inscriptions p. 4 Descriptif du cours: sjsr.ca/inscription
<b>Dégustation de vins: Sud-ouest de la France par Serge Leduc</b>	Ville	18 +	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L) Espace culture	jeu. 19:00-21:30	16 mai	1	53 \$	48 \$	80 \$	DEVIFR-40 Inscriptions p. 4 Descriptif du cours: sjsr.ca/inscription
<b>Dégustation de vins: L'Italie méconnue - Serge Leduc</b>	Ville	18 +	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L) Espace culture	mer. 19:00-21:30	6 juin	1	53 \$	48 \$	80 \$	DEVIIIT-40 Inscriptions p. 4 Descriptif du cours: sjsr.ca/inscription
<b>Échange de semences</b>	Centre de femmes du Haut-Richelieu	15 +	390, rue Georges-Phaneuf	ven. 9:30-11:30	22 mars	1	Membre: Gratuit Carte de membre: 5 \$			450 346-0662 - registrariat@cfhr.ca www.cfhr.ca
<b>Échecs - Formation pour débutants</b>	Club d'échecs de Saint-Jean-sur-Richelieu	7/17	Pavillon N.-D.-de- Lourdes 850, rue Saint-Jacques (ST-J)	sam. 10:00-11:30	24 février	10	40 \$		50 \$	450 291-5899 chronique_echecs@live.ca www.facebook.com/groups/club.echecs.sjsr
<b>Échecs - Formation calibre intermédiaire</b>	Club d'échecs de Saint-Jean-sur-Richelieu	7/17	Pavillon N.-D.-de- Lourdes 850, rue Saint-Jacques (ST-J)	mer. 18:00-19:30	28 février	10	40 \$		50 \$	
<b>Espagnol niveau 1 (débutant) par Ariadna Sanchez</b>	Ville	16 +	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L) Espace culture	lun. 18:15-20:15	8 avril	9	158 \$	142 \$	237 \$	ESDE-10 Inscriptions p. 4

# Récréatif (suite)

Familles, recherchez ce logo 

Activité	Organisme	Âges min/max	Site	Horaire	Date de début	Nombre séances	Tarif résident	Tarif 60 +	Tarif non-résident	Information	
<b>NOUVEAU!</b> Espagnol niveau 3 par Ariadna Sanchez	Ville	16 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local études	jeu. 18:30-20:30	11 avril	10	175 \$	158 \$	263 \$	ESPA3-40 Inscriptions p. 4 Préalable: niveau 2	
<b>Informatique - Aide pour devenir autonome</b>	Centre de femmes du Haut-Richelieu	15 +	390, rue Georges-Phaneuf	mar. 9:00-15:00	27 février	1/mois	Membre: Gratuit Carte de membre: 5 \$			Sur rendez-vous. 450 346-0662 registriat@cfhr.ca – www.cfhr.ca	
<b>Informatique - Initiation cellulaire et tablette</b>	Centre d'action bénévole d'Iberville et de la région	55 +	290, avenue des Conseillers (IBER)	mer. 13:30-15:30	En continu (variable)		Membre: Gratuit Carte de membre: 10 \$			Sur rendez-vous. 450 347-1172 soutien@cabiberville.org – www.cabiberville.org	
<b>Informatique - Ordinateur portable</b>	Centre d'action bénévole d'Iberville et de la région	55 +	290, avenue des Conseillers (IBER)	lun. 13:30-15:00	En continu (1 sem./2)		Membre: Gratuit Carte de membre: 10 \$			450 347-1172 – www.cabiberville.org soutien@cabiberville.org	
<b>Météo pour les plaisanciers</b>	Escadrille nautique Fort St-Jean	15 +	Consultez le: <a href="http://www.cps-ecp.ca">www.cps-ecp.ca</a>								450 348-0811 nadeaubernard@hotmail.com
<b>Navigation 1: carte de conducteur d'embarcation de plaisance (CCEP)</b>	Escadrille nautique Fort St-Jean	12 +									
<b>Navigation 2: Navigation à vue</b>	Escadrille nautique Fort St-Jean	15 +									
<b>Navigation 3: Introduction à la navigation marine</b>	Escadrille nautique Fort St-Jean	15 +									
<b>Radio maritime (VHF-ASN)</b>	Escadrille nautique Fort St-Jean	15 +									
<b>Oiseaux en hiver</b>	CIME Haut-Richelieu	8 +	16, ch. du Sous-Bois (Mont St-Grégoire)	ven. 10:30-11:45	8 mars	1	17 ans et moins: 8,50 \$ Adulte: 12,50 \$			450 346-0406 – services@cimehautrichelieu.qc.ca www.cimehautrichelieu.qc.ca	
<b>Quilles virtuelles</b>	Centre des aînés johannais	50 +	125, rue Jacques-Cartier N. (ST-J)	jeu. 13:30-15:30	22 février	1/sem.	2 \$			450 347-4500 directionainesjohannais@gmail.com	
<b>Radioamateur (formation de base)</b>	Club radio-amateur de la Vallée du Richelieu	Tous	165, rue Jacques-Cartier N. (ST-J)	lun. 19:00-22:00 mer. 19:00-22:00	En continu (2/sem.)		150 \$ incluant la carte de membre			514 712-4912 – info@ve2cvr.org www.ve2cvr.org	
<b>Scouts :</b> Castors - Les Super-Rongeurs Castors - Grands-Bâtisseurs Éclaireurs - Dragonniers Éclaireurs - Les Aérostiers Louveteaux - Aiglons Louveteaux - Azimut Louveteaux - Hiawatha Louveteaux - Katimavik Pionniers - Inukshuk	5 <sup>e</sup> Groupe scout de Saint-Jean-sur-Richelieu	7/8 7/8 12/14 12/14 9/11 9/11 9/11 9/11 15/17	École Bruno-Choquette (ST-J) École Marie-Derome (ST-J) École Marie-Derome (ST-J) École Bruno-Choquette (ST-J) École Dr Alexis-Bouthillier (ST-J) École des Prés-Verts (ST-L) École N.-D.-de-Lourdes (IBER) École Saint-Gérard (ST-J) École Bruno-Choquette (ST-J)	ven. 18:30-20:30 ven. 18:30-20:30 jeu. 18:45-21:00 jeu. 18:45-21:00 jeu. 18:30-20:30 ven. 18:45-21:00 jeu. 18:45-21:00 ven. 18:45-21:00 lun. 18:45-21:00	23 février 23 février 22 février 22 février 22 février 23 février 22 février 23 février 26 février	11	À déterminer			819 609-9662 scouts.sjsr@gmail.com www.facebook.com/Scouts.sjsr	
<b>Scrabble (parties)</b>	Club de scrabble Bravissimots	60 +	850, rue St-Jacques (ST-J)	mer. 13:00-16:00	28 février	12	Membre: 4 \$ / Non membre: 5 \$ Carte de membre: 35 \$			450 347-7047 atrevily@yahoo.ca	
<b>Tricot</b>	Centre d'action bénévole d'Iberville et de la région	55 +	Chevaliers de Colomb 335, 6 <sup>e</sup> Avenue (IBER)	mer. 13:30-15:00	En continu (1 sem./2)		Membre: Gratuit Carte de membre: 10 \$			450 347-1172 – soutien@cabiberville.org www.cabiberville.org	
<b>Whist Militaire</b>	Centre des aînés johannais	50 +	125, rue Jacques-Cartier N. (ST-J)	mar. 13:30-15:30	27 février	1/sem.	3 \$			450 347-4500 – directionainesjohannais@gmail.com	



# HORAIRES du patinage libre

## PATINOIRES INTÉRIEURES

Lundi au vendredi : **GRATUIT** – Samedi et dimanche : 5 ans et moins (**GRATUIT**), enfant / étudiant / aîné / personne handicapée (**2\$**), adulte (**3\$**)

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>Aréna municipal (ST-J) 90, boul Gouin</b>						
	13 h à 13 h 50	15 h 15 à 16 h 50	17 h à 17 h 50	15 h 15 à 16 h 20		
Du 11 septembre 2023 au 11 avril 2024						
<b>Aréna Marcel-Larocque, glace B (IBER) 370, avenue Lareau</b>						
13 h à 13 h 50			13 h à 13 h 50		19 h à 19 h 50	18 h à 18 h 50
Du 13 septembre 2023 au 7 avril 2024						
<b>Colisée Isabelle-Brasseur (ST-J) 965, rue Choquette</b>						
14 h à 14 h 50			12 h 30 à 13 h 50			
Du 13 septembre 2023 au 10 avril 2024 (excepté les 24-31 mars et 7-14 avril)						
<b>Ajouts de plages supplémentaires lors des journées pédagogiques et congés fériés</b>						
Selon le calendrier officiel du Centre de services scolaire des Hautes-Rivières ( <a href="http://www.cssdhr.gouv.qc.ca">www.cssdhr.gouv.qc.ca</a> )						
<b>Aréna municipal (ST-J) &amp; Colisée Isabelle-Brasseur (ST-J)</b>						
<b>Patinage libre:</b> 12 h 30 à 13 h 50 - <b>GRATUIT</b>				<b>Hockey libre:</b> 14 h à 14 h 50 - <b>4\$</b> * Équipement de hockey complet obligatoire		

Toute l'information à \* [sjsr.ca/patinage](http://sjsr.ca/patinage)

Saint-Jean-  
sur-Richelieu

14 AVRIL 2024

DISTANCES OFFERTES :  
1 KM, 5 KM, 10 KM ET 21.1 KM

VENEZ COURIR OU MARCHER  
SUR LE  
**THÈME DU SIROP D'ÉRABLE**



INSCRIVEZ-  
VOUS ICI



10\$ DE RABAIS




CODE PROMO:

JOHANNAIS10



# Sport et activité physique

Familles, recherchez ce logo 

Activité	Organisme	Âges min/max	Site	Horaire	Date de début	Nombre séances	Tarif résident	Tarif 60 +	Tarif non-résident	Information
<b>Badminton - Adulte (débutant) *Activité libre*</b>	Ville	16 +	École N.-D.-de-Lourdes (ST-J)	jeu. 19:30-20:30	18 avril	8	35 \$	32 \$	53 \$	BADM-40 Inscriptions p. 4
<b>Badminton - Familial (parent/enfant) *Activité libre*</b> 	Ville	8 + (avec parent)	École Marie-Derome (ST-J) École Marie-Derome (ST-J) École Marie-Derome (ST-J) École Marie-Derome (ST-J) École N.-D.-de-Lourdes (ST-J)	lun. 18:30-19:30 lun. 19:30-20:30 mar. 18:30-19:30 mar. 19:30-20:30 jeu. 18:30-19:30	8 avril 9 avril 18 avril	8 7 8	24 \$ 21 \$ 24 \$		36 \$ 32 \$ 36 \$	FABAF-10 Inscriptions p. 4 FABAF-11 Le parent et l'enfant doivent s'inscrire! FABAF-20 FABAF-21 FABAF-40
<b>Badminton - Location de terrains pour la session *Activité libre*</b>	Ville	18 + (pour la réservation)	École N.-D.-de-Lourdes (ST-J)	mer. 18:30-19:30 mer. 19:30-20:30	10 avril	9	156 \$	140 \$	234 \$	LOBADM-30 Inscriptions p. 4 LOBADM-31 1 terrain par réservation (3 terrains disponibles par plage horaire).
<b>Balle-molle - Filles et garçons</b>	Ligue de balle-molle mineure de Saint-Jean-sur-Richelieu	5/18	Sites variables	lun. 18:30-22:00 mar. 18:30-22:00 mer. 18:30-22:00 jeu. 18:30-22:00	En continu (2/sem.)		Résident : Entre 90 \$ et 155 \$ Selon la catégorie Non résident : Frais suppl.			lbmmsjsr@gmail.com Page Facebook
<b>Course à pied</b>	Les Courailleurs Saint-Jean-sur-Richelieu	18 +	Piste d'athlétisme Pierre Larose (ST-J)	lun. 18:30-19:30 jeu. 18:30-19:30	8 avril	2/sem.	Membre : Gratuit Carte de membre : 60 \$ Familial : 85 \$			courailleurs@gmail.com www.lescourailleurs.com
<b>Course à pied</b>	Les Courailleurs Saint-Jean-sur-Richelieu	Tous	Bande du Canal (ST-J) Écluse no9	dim. 9:00-10:00	14 avril	En continu (1/sem.)				
<b>Curling</b>	Centre des aînés johannais	50 +	125, rue Jacques-Cartier N. (ST-J)	mer. 13:30-15:30	28 février	1/sem	3 \$			450 347-4500 - directionainesjohannais@gmail.com
<b>Golf adulte par équipe Yvon Roy</b>	Ville	14 +	Club de golf gym (ST-J) et champ de pratique	mar. 18:30-19:45 mar. 18:30-19:45 mer. 10:15-11:30 mer. 10:15-11:30 sam. 9:15-10:30	9 avril 7 mai 10 avril 8 mai 11 mai	4	170 \$	153 \$	255 \$	GOAD-20 Inscriptions p. 4 GOAD-21 GOAD-30 GOAD-31 GOAD-60
<b>Golf enfant par équipe Yvon Roy</b>	Ville	6/13	Club de golf gym (ST-J) et champ de pratique	sam. 11:00-12:15 sam. 11:00-12:15	13 avril 11 mai	4	160 \$		240 \$	GOEN-60 Inscriptions p. 4 GOEN-61
<b>Hockey cosom mixte par Denis Hébert</b>	Ville	11/14 8/11	École des Savanes, édifice Providence (ST-L)	lun. 18:30-20:00 mar. 18:30-20:00	8 avril 9 avril	8 9	57 \$ 64 \$		86 \$ 96 \$	HOCO-10 Inscriptions p. 4 HOCO-20 Matériel requis : détails sur le reçu.
<b>Jeu de sports</b>	Maison des jeunes « L'Adothèque »	12/17	École des Savanes, édifice Providence (ST-L)	jeu. 19:00-20:30	22 février	12	Gratuit			450 359-4334 – Page Facebook adotheque_mdjst_luc@hotmail.com
<b>Karaté familial (débutant) par David Bureau</b> 	Ville	5 +	École secondaire Beaulieu (ST-J)	sam. 9:45-10:45	13 avril	9	43 \$		65 \$	KADE-60 Inscriptions p. 4
<b>Karaté familial (intermédiaire) par David Bureau</b> 	Ville	5 +	École secondaire Beaulieu (ST-J)	sam. 8:45-9:45	13 avril	9	43 \$		65 \$	KAAB-60 Inscriptions p. 4
<b>Kin-Ball récréatif</b>	Association régionale de Kin-Ball de la Rive-Sud	6/12	École Dr. Alexis-Bouthillier (ST-J)	dim. 13:00-14:00	7 avril	4	30 \$			450 748-1388 - Page Facebook rive-sud@kin-ball.qc.ca
<b>Kin-Jo-Do, Art martial du bonheur - par Lise Dextradeur</b>	Ville	40 + 18 +	Pavillon Pierre-Benoit (ST-L) Centre culturel F. Charest (ST-J)	mer. 9:45-10:45 mer. 17:30-18:30	10 avril	9 8	95 \$ 84 \$	86 \$ 76 \$	143 \$ 126 \$	KIJO-30 Inscriptions p. 4 KIJO-31
<b>Kin-Jo-Do, Art martial du bonheur - Niveau 2 par Lise Dextradeur</b>	Ville	40 +	Pavillon Pierre-Benoit (ST-L)	mer. 10:55-11:55	10 avril	9	95 \$	86 \$	143 \$	KIJO2-32 Inscriptions p.4

# Sport et activité physique (suite)

Familles, recherchez ce logo 

Activité	Organisme	Âges min/max	Site	Horaire	Date de début	Nombre séances	Tarif résident	Tarif 60 +	Tarif non-résident	Information
<b>Natation - Groupes entraînement niveaux multiples (initiation, bronze, argent, or et maîtres-nageurs)</b>	Club de natation du Haut-Richelieu	5 +	Consultez le : <a href="http://www.cnhn-natation.org">www.cnhn-natation.org</a>		22 février	Selon le niveau			info.cnhn@gmail.com Page Facebook	
<b>Qi gong - par Daniel Bélanger</b>	Ville	18 +	Pavillon Pierre-Benoit (ST-L)	jeu. 9:15-10:15	11 avril	9	95 \$	86 \$	143 \$	QIGO-40 Inscriptions p. 4
<b>Soccer</b>	Soccer Haut-Richelieu	4 +	Stade Dupont Ford (ST-L)		Consultez le : <a href="http://www.celtix.ca">www.celtix.ca</a>			450 349-5545 – info@celtix.ca		
<b>Tai chi (avancé) - par Suzanne Lorrain (Préalable : connaître 1<sup>re</sup>-2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> parties)</b>	Ville	16 +	Centre N.-D.-de-Lourdes (ST-J) École N.-D.-de-Lourdes (ST-J) Centre N.-D.-de-Lourdes (ST-J)	lun. 13:00-14:30 mar. 19:40-21:10 mer. 9:30-11:00	8 avril 9 avril 10 avril	9	142 \$	128 \$	213 \$	TACH3-10 Inscriptions p. 4 TACH3-23 TACH3-30
<b>Tai chi (débutant) par Daniel Bélanger</b>	Ville	18 +	Pavillon Pierre-Benoit (ST-L)	lun. 9:15-10:15 mar. 9:15-10:15	8 avril 9 avril	9	95 \$	86 \$	143 \$	TACH-10 Inscriptions p. 4 TACH-20
<b>Tai chi (débutant) par Suzanne Lorrain</b>	Ville	16 +	École N.-D.-de-Lourdes (ST-J)	mar. 18:30-19:30	9 avril	9	95 \$	86 \$	143 \$	TACH-21 Inscriptions p. 4
<b>Tai chi (intermédiaire) par Suzanne Lorrain (Préalable : niveau débutant)</b>	Ville	16 +	École N.-D.-de-Lourdes (ST-J)	mar. 19:40-20:40	9 avril	9	95 \$	86 \$	143 \$	TACH2-22 Inscriptions p. 4
<b>Tai chi 2 - par Daniel Bélanger (Préalable : débutant)</b>	Ville	18 +	Pavillon Pierre-Benoit (ST-L)	lun. 10:25-11:55	8 avril	9	142 \$	128 \$	213 \$	TACH2-11 Inscriptions p. 4
<b>Tai chi 3 - par Daniel Bélanger (Préalable : Tai chi 2)</b>	Ville	18 +	Pavillon Pierre-Benoit (ST-L)	jeu. 10:25-11:55	11 avril	9	142 \$	128 \$	213 \$	TACH3-40 Inscriptions p. 4
<b>Tai chi continu - par Daniel Bélanger (Préalable : Tai chi 5)</b>	Ville	18 +	Pavillon Pierre-Benoit (ST-L)	mar. 10:25-11:55	9 avril	9	142 \$	128 \$	213 \$	TACHC-20 Inscriptions p. 4
<b>Tennis junior</b>	Association de tennis junior du Haut-Richelieu	6/8 8/10 10/13	École Marguerite-Bourgeoys (ST-J)	dim. 9:00-10:30 dim. 10:45-12:15 dim. 12:30-14:00	17 mars	8	104 \$			514 833-4105 info@atjhr.qc.ca www.atjhr.qc.ca
<b>Triathlon - Course</b>	Tribut Triathlon	7 +	Piste intérieure - Garnison (ST-J)		mar. 18:00-19:15	27 février	11			514 627-4299 info@tributtriathlon.ca www.tributtriathlon.ca
<b>Triathlon - Natation</b>	Tribut Triathlon	12 +	Centre Sportif - Corporation du Fort Saint-Jean (Collège militaire) Piscine du Cégep (ST-J)		sam. 9:45-11:00	24 février	12			
<b>Triathlon - Spinning</b>	Tribut Triathlon	7 +	Centre Sportif - Corporation du Fort Saint-Jean (Collège militaire)		dim. 6:45-7:55	25 février	12			
<b>Vélo (Club de route - Soirée de lancement saison 2024)</b>	Randonneurs du Haut-Richelieu	12 +	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L) Espace culture		mer. 18:00-21:30	3 avril	1			lesrandonneursduhautrichelieu@gmail.com www.lesrandonneursduhautrichelieu.ca/
<b>Volleyball (débutant) *Activité libre*</b>	Ville	18 +	École Marie-Rivier (ST-J)	lun. 18:30-20:30 lun. 20:30-22:30 mer. 18:30-20:30	8 avril 10 avril	8 9	68 \$ 76 \$	61 \$ 68 \$	102 \$ 114 \$	VOLL-10 Inscriptions p. 4 VOLL-11 VOLL-30
<b>Volleyball (intermédiaire) *Activité libre*</b>	Ville	18 +	École Marie-Rivier (ST-J)	mar. 18:30-20:30 mar. 20:30-22:30 mer. 20:30-22:30 jeu. 18:30-20:30 jeu. 20:30-22:30	9 avril 10 avril 11 avril	9	76 \$	68 \$	114 \$	VOCO-20 Inscriptions p. 4 VOCO-21 VOCO-30 VOCO-40 VOCO-41

## Activités pour personnes handicapées

TCC: Traumatisme craniocérébral / TSA: Trouble du spectre de l'autisme / DI: Déficience intellectuelle / DP: Déficience physique

Activité	Organisme	Âges min/max	Site	Horaire	Date de début	Nombre séances	Tarif résident	Tarif 60 +	Tarif non-résident	Information
Activités de socialisation	Projet Intégration Autismopolis	14 +	415 B, boul. du Séminaire N. (ST-J)	dim. 13:00-16:00	25 février	12	Gratuit			450 895-1470, poste 204 administration@autismopolis.com www.autismopolis.com
Aquaforme	Société luçoise des personnes handicapées actives	18 +	Piscine du Cégep (ST-J)	jeu. 13:00-14:00	23 février	12	À déterminer			450 359-2000
Donjons et Dragons	Projet Intégration Autismopolis	14 +	415 B, boul. du Séminaire N. (ST-J)	ven. 18:00-21:00	23 février	12	5 \$/rencontre			
Groupe d'entraide adultes	Projet Intégration Autismopolis	18 +	415 B, boul. du Séminaire N. (ST-J)	jeu. 18:00-20:00	14 mars 28 mars 11 avril 25 avril 9 mai	5	Gratuit			450 895-1470, poste 204 administration@autismopolis.com www.autismopolis.com
Mise en forme posturale	Société luçoise des personnes handicapées actives	18 +	114, rue Jean-Talon (ST-L)	lun. 8:45-10:00	26 février	12	À déterminer			450 359-2000
Yoga en douceur	Société luçoise des personnes handicapées actives	18 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	mer. 13:45-15:15	28 février	12				

**Ménage du printemps**

**Je donne mes biens  
EN BON ÉTAT!**

[sjsr.ca/don-vetements](https://sjsr.ca/don-vetements)

*Merci!*

**CIEC\* : CET ÉTÉ, DÉMARRE TA PROPRE ENTREPRISE, DEVIENS TON PROPRE BOSS !**

**13/17 ans**

**GAGNE TON ARGENT DE POCHE** **PRENDS PART AUX DÉCISIONS** **VIS UNE EXPÉRIENCE DE TRAVAIL DIFFÉRENTE**

**APPRENDS À GÉRER TON ENTREPRISE** **TRAVAILLE EN ÉQUIPE**

**EXEMPLES DE CONTRATS QUE LES CITOYENS T'OFFRIRONT :**

- LAVAGE DE VÉHICULE
- ENTRETIEN PAYSAGER
- MÉNAGE
- NETTOYAGE DE PISCINE
- TONTE DE PELOUSE
- PEINTURE

**ÇA T'INTERPELLE ? CONTACTE-NOUS VITE !**

\*Coopérative d'Initiation à l'Entrepreneuriat Collectif ; soirée d'infos prévue en juin ; être disponible de fin juin jusqu'en août

**INFOS**  **SCANNE-MOI !**

**PSST !** **TU ES ÉTUDIANT.E\*\* ET TU CHERCHES UN JOB POUR CET ÉTÉ ? DEVIENS LE/LA COORDONNATEUR.TRICE DE LA CIEC HAUT-RICHELIEU !**

Tes principaux défis : accompagner, conseiller & animer les jeunes ados de la CIEC (13/17 ans). Pour en savoir +, contacte-nous !

\*\*CONDITION : être aux études à temps plein à la session de l'automne 2024

[www.cje-isj.com](http://www.cje-isj.com)  
 cjeisj  
 cje\_ibervillestjean  
 cjeibervillesaintjean

**OPÉRATION GRAND NETTOYAGE**

On s'active pour l'environnement!

**20 AVRIL 2024**



## CENTRE DES SPORTS DE LA GARNISON SAINT-JEAN

**Ouvert à tous !**

**Activités sportives  
libres ou organisées**

- Salles de cardio et musculation
- Cours de groupe : spinning, yoga, Zumba, bootcamp, et plus encore !
- Terrains de sports collectifs : pickleball, badminton, volleyball, basketball
- Pistes de course de 200 mètres
- Mur d'escalade : pratique autonome et supervisée
- Location des terrains intérieurs et extérieurs



**PROGRAMMATION  
DES LOISIRS EN COURS**

**POUR INFORMATION ET INSCRIPTION**  
450 358-7099 # 7262 • infofoisirst-jean@forces.gc.ca



**Location  
d'équipement  
plein air**

ski de randonnée, ski alpin,  
camping d'hiver, trottinette  
des neiges et plus encore!



## Envie de découvrir une nouvelle activité ?

Pour en savoir plus, rendez-vous au  
\* [sjsr.ca/inscription](https://sjsr.ca/inscription) et cliquez sur le  
titre des ateliers pour leur descriptif.

Guitare

Golf

Pilates

Et plus  
encore!  
Magie  
de cartes  
(cartomagie)



## Boulodrome des Deux Rives

Pour le plaisir  
de la pétanque intérieure



**CARTE DE MEMBRE**  
25 \$ par année

**3 PARTIES CONSÉCUTIVES**  
2 \$ / membre • 5 \$ / non-membre

**10 ALLÉES  
INTÉRIEURES**

287, 12<sup>e</sup> avenue, Saint-Jean-sur-Richelieu (secteur Iberville)  
450 346-0505 / [boulodromedeuxrives@hotmail.com](mailto:boulodromedeuxrives@hotmail.com) / [www.boulodromedeuxrives.com](http://www.boulodromedeuxrives.com)

# Mise en forme

Inscriptions p. 4













<span>♥ Cardiovasculaire</span> <span>🏋️ Musculaire</span> <span>⚙️ Routine avec coordination</span> <span>🏃 Intense</span> <span>☀️ Extérieur</span> <span>♿ Adapté aux personnes ayant des limitations</span>										
Activité	Organisme	Âges min/max	Site	Horaire	Date de début	Nombre séances	Tarif résident	Tarif 60 +	Tarif non-résident	Information
<b>Abdos de fer express par Pierre-Olivier Champagne</b>	Ville	18 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Expression	mar. 18:40-19:10 jeu. 11:30-12:00	9 avril 11 avril	9	34 \$	31 \$	51 \$	MFABEX-20 MFABEX-40 🏋️🏃
<b>Activités physiques sur chaise</b>	Centre d'action bénévole d'Iberville et de la région	55 +	Chevaliers de Colomb 335, 6 <sup>e</sup> Avenue (IBER)	mer. 9:30-11:30	En continu (1 sem./2)		Membre: Gratuit Carte de membre: 10 \$			450 347-1172 – www.cabiberville.org soutien@cabiberville.org
<b>Bootcamp par Pierre-Olivier Champagne</b>	Ville	16 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	lun. 18:00-19:00	8 avril	8	60 \$	54 \$	90 \$	MFBOOT-10 ♥🏋️🏃
<b>BoxeFit par Pierre-Olivier Champagne</b>	Ville	16 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J) École Sacré-Cœur (IBER)	lun. 19:10-20:10 mer. 18:30-19:30	8 avril 10 avril	8 9	60 \$ 68 \$	54 \$ 61 \$	90 \$ 102 \$	MFCBOXE-10 MFCBOXE-30 ♥🏋️⚙️🏃
<b>Cardio-Danse</b>	Centre d'action bénévole d'Iberville et de la région	55 +	Chevaliers de Colomb 335, 6 <sup>e</sup> Avenue (IBER)	mer. 11:00-12:00	En continu (1 sem./2)		Membre: Gratuit Carte de membre: 10 \$			450 347-1172 – www.cabiberville.org soutien@cabiberville.org
<b>Cardio-forme - par Diane Daigneault</b>	Ville	55 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	ven. 9:10-10:10	12 avril	9	68 \$	61 \$	102 \$	MFCAFO-50 ♥
<b>Conditionnement physique 55+ par Diane Daigneault</b>	Ville	55 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Expression	lun. 9:25-10:25 mer. 8:15-9:15	8 avril 10 avril	8 9	60 \$ 68 \$	54 \$ 61 \$	90 \$ 102 \$	MFCP55-10 MFCP55-30 ♥🏋️
<b>Conditionnement physique 60+ par Diane Daigneault</b>	Ville	60 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Expression	mer. 12:55-13:55	10 avril	9	68 \$	61 \$	102 \$	MFCP60-30 ♥🏋️
<b>Conditionnement physique 65+ par Diane Daigneault</b>	Ville	65 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Expression	lun. 10:35-11:35 lun. 14:05-15:05 mer. 9:25-10:25	8 avril 10 avril	8 9	60 \$ 68 \$	54 \$ 61 \$	90 \$ 102 \$	MFCP65-10 MFCP65-11 MFCP65-30 ♥🏋️
<b>Fesses de feu express par Pierre-Olivier Champagne</b>	Ville	16 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	jeu. 18:15-18:45	11 avril	9	34 \$	31 \$	51 \$	MFFEU-40 🏋️
<b>Fitness express par Pierre-Olivier Champagne</b>	Ville	16 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Pavillon René-Lévesque (ST-J)	mar. 18:00-18:30 jeu. 18:55-19:25	9 avril 11 avril	9	34 \$	31 \$	51 \$	MFFITEX-20 MFFITEX-40 ♥🏋️
<b>Fitness mix (cours variés surprises!) par Mélanie Boucher</b>	Ville	14 +	Pavillon Gérard-Morin (ST-L)	mer. 18:15-19:15	10 avril	9	68 \$	61 \$	102 \$	MFMIX-30 ♥🏋️🏃
<b>Full Body Workout par Mélanie Boucher</b>	Ville	14 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	mar. 18:15-19:15	9 avril	9	68 \$	61 \$	102 \$	MFBODY-20 ♥🏋️🏃
<b>HIIT Fitness par Pierre-Olivier Champagne</b>	Ville	16 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	dim. 9:45-10:45	14 avril	8	60 \$	54 \$	90 \$	MFHIIT-70 ♥🏋️🏃
<b>Marche et exercices</b>	Club de marche Les Rayonnants	50 +	Centre des aînés Johannais (ST-J) 125, rue Jacques-Cartier N.	mar. 9:00-11:00	26 mars	10	80 \$			450 741-6706 clublesrayonnants2020@gmail.com
<b>Marche dynamique (extérieur) par Diane Daigneault</b>	Ville	50 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	ven. 8:00-9:00	12 avril	9	68 \$	61 \$	102 \$	MFMADY-50 ♥🏃☀️
<b>NOUVEAU! Marche et mini-jogging (extérieur) - par Diane Daigneault</b>	Ville	55 +	Pav. de la jeunesse Yvan-Viens (ST-L) Bande du canal	mar. 11:00-12:00	9 avril	9	68 \$	61 \$	102 \$	MFMAJO-20 Descriptif du cours: sjsr.ca/inscription ♥☀️
<b>Marche Nordique (extérieur) par Annie Morris</b>	Ville	50 +	Chemin du ruisseau Hazen (IBER) Parc naturel des Parulines (L'AC) Parc naturel des Parulines (L'AC)	jeu. 10:00-11:00 jeu. 14:30-15:30 sam. 10:00-11:00	11 avril 13 avril	9	73 \$	66 \$	110 \$	MFMANO-40 MFMANO-41 MFMANO-60 ♥☀️

# Mise en forme (suite)

<span>♥ Cardiovasculaire</span> <span>♣ Musculaire</span> <span>⚙ Routine avec coordination</span> <span>🏃 Intense</span> <span>☀ Extérieur</span> <span>♿ Adapté aux personnes ayant des limitations</span>										
Activité	Organisme	Âges min/max	Site	Horaire	Date de début	Nombre séances	Tarif résident	Tarif 60 +	Tarif non-résident	Information
<b>NOUVEAU!</b> Mise en forme pour personne à mobilité réduite par Diane Daigneault	Ville	50 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Expression	lun. 8:15-9:15	8 avril	8	60 \$	54 \$	90 \$	MFMOB-10 Descriptif du cours : sjsr.ca/inscription <span>♣ ⚙ ♿</span>
Mise en forme (Maman-bébé) par Diane Daigneault	Ville	18 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Expression	mer. 10:35-11:35	10 avril	9	68 \$	61 \$	102 \$	MFMAB-30 <span>♥ ♣</span>
Mise en forme (perte de poids) par Diane Daigneault	Ville	16 +	École Notre-Dame-de-Lourdes (IBER)	mar. 18:45-19:45	9 avril	9	68 \$	61 \$	102 \$	MFPEPO-20 <span>♥ ♣</span>
Mise en forme 40+ par Pierre-Olivier Champagne	Ville	40 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	lun. 8:45-9:45	8 avril	8	60 \$	54 \$	90 \$	MF40-10 <span>♥ ♣</span>
Mise en forme 50+ par Pierre-Olivier Champagne	Ville	50 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	mar. 13:30-14:30 ven. 13:30-14:30	9 avril 12 avril	9	68 \$	61 \$	102 \$	MF50-20 MF50-50 <span>♥ ♣</span>
Mise en forme avec chaise par Diane Daigneault	Ville	55 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Expression	lun. 12:55-13:55	8 avril	8	60 \$	54 \$	90 \$	MFCHA55-10 <span>♥ ♣</span>
Mise en forme en douceur par Orange Santé	Ville	55 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Expression	mar. 9:30-10:30 jeu. 9:30-10:30	9 avril 11 avril	9	91 \$	82 \$	137 \$	MFDOUC-20 MFDOUC-40 <span>♿</span>
<b>NOUVEAU!</b> Mise en forme et musculation - par Diane Daigneault	Ville	55 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Expression	mer. 14:05-15:05	10 avril	9	68 \$	61 \$	102 \$	MFMUSCU-30 Descriptif du cours : sjsr.ca/inscription <span>♣</span>
<b>NOUVEAU!</b> Mise en forme express avec ballon thérapeutique par Diane Daigneault	Ville	18 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Expression	ven. 12:00-12:45	12 avril	9	51 \$	46 \$	77 \$	MFBALLON-50 Descriptif du cours : sjsr.ca/inscription <span>♥ ♣ ⚙</span>
Musculation yoga par Sandrine Nakache	Ville	16 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	lun. 11:40-12:55	8 avril	8	75 \$	68 \$	113 \$	MFMUYO-10 <span>♥ ♣</span>
Musculation yoga sur chaise par Sandrine Nakache	Ville	16 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	mer. 9:00-10:15	10 avril	8	75 \$	68 \$	113 \$	MFMUYO-30 <span>♥ ♣</span>
<b>NOUVEAU!</b> Pilates par Diane Daigneault	Ville	16 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	mer. 17:30-18:30	10 avril	9	68 \$	61 \$	102 \$	MFPIA-30 Descriptif du cours : sjsr.ca/inscription <span>♣ 🏃</span>
PiYo Live - par Karine Thibault	Ville	18 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	jeu. 11:35-12:50	11 avril	9	138 \$	124 \$	207 \$	MFPIYO-40 <span>♥ ♣ ⚙ 🏃</span>
Pound® - par Solveig Charest	Ville	14 +	École des Savanes, édifice Sacré-Cœur (ST-L)	lun. 18:30-19:15 mer. 19:45-20:30	8 avril 10 avril	8 9	58 \$ 65 \$	52 \$ 59 \$	87 \$ 98 \$	MFPOUNDA-10 MFPOUNDA-30 <span>♥ ♣ ⚙</span>
Relaxation et stretching par Sandrine Nakache	Ville	16 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	lun. 10:30-11:30 mer. 11:50-12:50 ven. 10:30-11:30 ven. 11:40-12:40	8 avril 10 avril 12 avril	8	60 \$	54 \$	90 \$	MFRELA-10 MFRELA-30 MFRELA-50 MFRELA-51
Stretching Extensa par Mélanie Boucher	Ville	14 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	mar. 19:25-20:25	9 avril	9	68 \$	61 \$	102 \$	MFRELA-20
Stretching-relaxation par Diane Daigneault	Ville	18 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Expression	mer. 15:15-16:15	10 avril	9	68 \$	61 \$	102 \$	MFRELA-31

# Mise en forme (suite)

Inscriptions p. 4

 Cardiovasculaire  Musculaire  Routine avec coordination  Intense  Extérieur  Adapté aux personnes ayant des limitations										
Activité	Organisme	Âges min/max	Site	Horaire	Date de début	Nombre séances	Tarif résident	Tarif 60 +	Tarif non-résident	Information
<b>NOUVEAU!</b> Stretching-relaxation express par Diane Daigneault	Ville	18 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Expression	lun. 12:00-12:45	8 avril	8	45 \$	41 \$	68 \$	MFRELA-11 Descriptif du cours : sjsr.ca/inscription
Synergik par Pierre-Olivier Champagne	Ville	18 + 40 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J) Pavillon Pierre-Benoit (ST-L)	mar. 14:40-15:40 mer. 13:30-14:30	9 avril 10 avril	9	68 \$	61 \$	102 \$	MFSYN-20 MFSYN-30
Synergik express par Pierre-Olivier Champagne	Ville	18 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Expression	jeu. 12:10-12:40	11 avril	9	34 \$	31 \$	51 \$	MFSYN-40
Tonus et souplesse par Diane Daigneault	Ville	18 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Expression	ven. 12:55-13:55	12 avril	9	68 \$	61 \$	102 \$	MFTOPL-50 
Viactive	Centre des aînés johannais	50 +	125, rue Jacques-Cartier N. (ST-J)	lun. 9:30-11:00 jeu. 13:30-15:00	26 février 22 février	1/sem.	Gratuit			450 347-4500 directionainesjohannais@gmail.com
Yoga	Centre d'action bénévole d'Iberville et de la région	55 +	Chevaliers de Colomb 335, 6 <sup>e</sup> Avenue (IBER)	mer. 9:30-11:30	En continu (1 sem./2)		Membre : Gratuit Carte de membre : 10 \$			450 347-1172 - www.cabiberville.org soutien@cabiberville.org
Yoga (Hatha) - par Karine Thibault	Ville	18 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	jeu. 10:25-11:25	11 avril	9	111 \$	100 \$	167 \$	YOHAT-40
Yoga (Hatha) - par Sandrine Nakache	Ville	16 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	mer. 10:25-11:40	10 avril	8	123 \$	111 \$	185 \$	YOHAT-30
Yoga (initiation) par Diane Daigneault	Ville	16 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	mer. 18:40-19:40	10 avril	9	111 \$	100 \$	167 \$	YOGA1-30
Yoga avec chaise - par Joanne Paquet	Ville	50 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	mar. 9:30-10:30	7 mai	5	62 \$	56 \$	93 \$	YOCH-20 
Yoga avec chaise par Pierre-Olivier Champagne	Ville	50 +	Pavillon Pierre-Benoit (ST-L)	mer. 14:40-15:40	10 avril	9	111 \$	100 \$	167 \$	YOCH-30 
Yoga en douceur - par Joanne Paquet	Ville	50 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	mar. 10:40-11:55	7 mai	5	77 \$	69 \$	116 \$	YODO-20
<b>NOUVEAU!</b> Yoga et stretching-relaxation par Diane Daigneault	Ville	16 +	École Notre-Dame-de-Lourdes (IBER)	mar. 19:55-20:55	9 avril	9	68 \$	61 \$	102 \$	YOSTRETCH-20 Descriptif du cours : sjsr.ca/inscription
Yoga express par Pierre-Olivier Champagne	Ville	18 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	lun. 9:45-10:15 ven. 14:40-15:10	8 avril 12 avril	8 9	49 \$ 55 \$	44 \$ 50 \$	74 \$ 83 \$	YOEX-10 YOEX-50
Yoga express par Diane Daigneault	Ville	18 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Expression	mer. 12:00-12:45	10 avril	9	83 \$	75 \$	125 \$	YOEX-30
Yoga thérapeutique par Karine Thibault	Ville	16 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	jeu. 9:15-10:15	11 avril	9	111 \$	100 \$	167 \$	YOTHE-40
Yoga Vinyasa dynamique par Mélanie Boucher	Ville	14 +	Pavillon Gérard-Morin (ST-L)	mer. 19:25-20:25	10 avril	9	111 \$	100 \$	167 \$	YOVINY-30 
Zumba	Loisirs St-Gérard	18 +	École Saint-Gérard, cafétéria (ST-J)	mar. 18:30-19:30	2 avril	10	100 \$			450 895-2310 – loisirsstgerard@gmail.com www.facebook.com/Loisirs-St-Gerard
Zumba® - par Solveig Charest	Ville	14 +	École des Savanes, édifice Sacré-Cœur (ST-L)	lun. 19:30-20:30 mer. 18:30-19:30	8 avril 10 avril	8 9	77 \$ 87 \$	69 \$ 78 \$	116 \$ 131 \$	MFZUMB-10 MFZUMB-30  



## Programme Passe-Partout

Année scolaire  
2024-2025

Votre enfant aura 4 ans avant le 1<sup>er</sup> octobre 2024?

## Inscription

Du 12 au 16 février 2024



- Inscription directement à l'école de bassin
- Pour trouver votre école : [www.cssdhr.gouv.qc.ca/bassin](http://www.cssdhr.gouv.qc.ca/bassin)
- Les inscriptions avant le 1<sup>er</sup> mai seront prioritaires

### Pour plus d'information

Communiquer avec l'équipe de  
Passe-Partout au 450-359-6411,  
poste 7650

### Pour les parents et les enfants :

8 rencontres de 2 heures  
obligatoires de soir

### Pour les enfants :

10 rencontres de 2 heures  
facultatives de jour



Passe  
partout  
avec  
mon enfant

Centre  
de services scolaire  
des Hautes-Rivières  
Québec

Au plaisir d'accueillir votre famille!

# COLLECTE DE SANG



DE LA MAIRESSE  
DE SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU



VILLE DE  
SAINT-JEAN-  
SUR-RICHELIEU

**19 et 20 mars – 13h à 19h30**

**CENTRE DES AÎNÉS JOHANNAIS**  
125, rue Jacques-Cartier Nord

### POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS

Numérisez ce code QR ou appelez-nous  
au 1 800 343-7264.



## Services continus offerts par les organismes

ORGANISMES DE LOISIRS				
Organisme	Activités	Adresse	Téléphone	Site Web / Courriel
<b>Amis de l'église patrimoniale de L'Acadie (Les)</b>	Sur rendez-vous: chasse au trésor perdu, visites guidées de l'église Sainte-Marguerite-de-Blairfindie.	1450, chemin du Clocher	450 357-2378 514 895-1782	patrimoineacadie@gmail.com www.patrimoineacadie.com
<b>Art[o] la coop créative</b>	Expositions en art visuel, musique, littérature, théâtre et métiers d'art.	37, rue St-Jacques	450 346-9036	info@cooparto.com – www.cooparto.com
<b>Association des loisirs de St-Edmond</b>	Cartes, collectionneurs (monnaie, timbres...), sacs de sable, gardiens avertis, karaté familial, assemblée annuelle, pique-nique annuel, la direction musicale « La tournée du Bonheur ».	280, rue Fortin	438 873-9224	adessureault@hotmail.com
<b>Association du football civil de St-Jean</b>	Pratiques et parties de football tout au long de l'année: à l'intérieur l'hiver et à l'extérieur le reste de l'année.	87, boul. Saint-Luc, local 15	514 209-5985	afcsjfoot@gmail.com www.afcsjfootball.com
<b>Ballet classique du Haut-Richelieu</b>	Cours de ballet classique (tous les niveaux), de danse moderne et contemporaine et de jazz contemporain. Activités d'initiation à la danse pour enfants. Présentation de spectacles. Tous les cours de ballet sont accompagnés au piano.	385, boul. St-Luc, local 101	450 348-3945	bchr@videotron.ca www.balletehautrichelieu.ca
<b>C.A.S.A. de St-Eugène</b>	Tissage, courtpointe, exercices, yoga, jeu de sacs de sable, déjeuners et soupers.	101, rue Towner	514 814-9280	joseedubois1@hotmail.com
<b>Cercle de Fermières de L'Acadie</b>	Yoga sur chaise jour/soir, tricot, tissage, couture, rencontres diverses, œuvres sociales, Cardio avec Kinésiologue, Expo-vente, Marché de Noël.	1322, chemin du Clocher	450 348-0657	cfqlacadie.pres@gmail.com
<b>Cercle de Fermières de St-Jean</b>	Tissage, tricot (jours et soirs), broderie, couture, courtpointe, bénévolat, bric-à-brac, exposition annuelle et divers ateliers.	203, rue Jacques-Cartier N.	450 347-8007	cfqstjean@hotmail.com
<b>Cercle de Fermières de St-Luc</b>	Tissage, tricot, crochet, couture, broderie, artisanat, peinture, conservation du patrimoine et autres.	41, rue Arthur-Riendeau	514 924-7613	sbachand22@gmail.com
<b>Cercle de Fermières d'Iberville</b>	Gymnastique douce, tissage, tricot, crochet, foulard de soie, courtpointe, couture, carte brodée, ateliers divers sur demande et exposition annuelle.	375, avenue Bessette	450 359-9284	prescfq.iberville@gmail.com
<b>Cercle philharmonique de St-Jean</b>	Répétitions, activités de financement et concerts.	41, rue Arthur-Riendeau	450 376-7767	info@cpsj.org – www.cpsj.org
<b>Chevaliers de Colomb, conseil 1145 St-Jean</b>	Activités sociales: fête de quartier, épluchette de blé d'Inde annuelle. Aide financière et soutien aux membres et à leur famille.	40, rue Frontenac	579 362-1145	ruet.c@videotron.ca
<b>CIME Haut-Richelieu</b>	Sentiers de randonnée au mont Saint-Grégoire ouverts tous les jours.	16, chemin du Sous-Bois, Mont-Saint-Grégoire	450 346-0406	services@cimehautrichelieu.qc.ca www.cimehautrichelieu.qc.ca
<b>Club d'escrime Fleuret de Lys</b>	Cours d'initiation en groupe, cours pour les niveaux avancés, exercices de perfectionnement, combats supervisés, jeux de groupe et possibilité de cours privés.	121, rue Lafontaine	438 491-1668	info@clubfleuretdelys.com www.clubfleuretdelys.com
<b>Club d'ornithologie du Haut-Richelieu</b>	Excursions guidées et observation des oiseaux, conférences, implication dans la protection des milieux fragiles et la sauvegarde des espèces menacées.			communication@clubornithohr.com www.clubornithohr.com
<b>Club de bridge des Richelains</b>	Sessions de bridge quotidiennes, cours de bridge et activités sociales.	125, rue Jacques-Cartier N.	450 347-4500	bmongeau@videotron.ca www.bridgemontreal.ca/fr/clubs/des-richelains
<b>Club de motoneige Les Sabres région d'Iberville</b>	Regroupement de motoneigistes de tous les âges. Sorties hebdomadaires de décembre à mars dans la région du Haut-Richelieu. Activités de groupe.		450 357-1071	marcel.synnott@sympatico.ca
<b>Club de photo Capteurs d'Images</b>	Regroupement de passionnés de la photographie, de toutes générations et de tous les niveaux. Sa mission est de favoriser l'épanouissement technique et artistique de ses membres qui interagissent lors de défis, ateliers, conférences et sorties.		514 550-8110	info@capteursdimages.ca www.capteursdimages.ca
<b>Club de scrabble Bravissimots</b>	Parties de scrabble dédiées à une clientèle âgées de 60 ans et plus.		450 347-7047	atrevily@yahoo.ca
<b>Club Optimiste de St-Eugène</b>	Soirées de danse 7-12 ans, activités jeunesse et communautaires (clinique de sang), aide aux écoles.	432, rue Jacques-Cartier S.	450 347-5454	info@st-eugene.club www.st-eugene.club

## Services continus offerts par les organismes (suite)

ORGANISMES DE LOISIRS				
Organisme	Activités	Adresse	Téléphone	Site Web / Courriel
<b>Club Radioamateur de la Vallée du Richelieu</b>	Cours pour l'obtention des certificats fédéraux de compétence, certificat de base et supérieur de radioamateur, réunions mensuelles, conférences, concours en onde, communications en situation d'urgence et ateliers techniques.	669, Grand-Bernier Nord, local 123		info@ve2cvr.org www.ve2cvr.org
<b>Corps de cadets de la marine royale canadienne – 168 Richelieu</b>	Initiation au matelotage, à la navigation, à la voile, communication VHF, musique, sports d'équipe, activités culturelles, survie en hiver, forme physique, camp d'été, bourse d'études, cours de tir et de plongée, échange international.	Garnison Saint-Jean Pavillon académique B-209, local 115	514 774-4810	st-jean@liguenaaveducanada.qc.ca
<b>CPA de St-Jean</b>	Cours de base de patinage artistique et cours particuliers pour les niveaux plus avancés.			info@cpastjean.com – www.cpastjean.com
<b>Escadrille nautique Fort St-Jean</b>	Cours sur l'eau pour l'obtention de la carte de conducteur, navigation nautique, VHF-ASN, la voile et les bases de la météorologie. Séminaire sur l'électricité marine.		450 348-0811	nadeaubernard@hotmail.com www.cps-ecp.ca
<b>Légion royale canadienne filiale 79 Richelieu</b>	Jeux de dards, club de piques, club de crib, mississippi, cartes, brunchs du mois, soupers du vendredi, jeudis «heure heureuse» avec hot-dogs gratuits, soirées deux fois par mois et location de salle.	745, rue des Carrières	450 357-1390	filiale79@videotron.ca www.filialerichelieu79.com
<b>Musée du Haut-Richelieu</b>	Visites guidées, cours de céramique-poterie, ateliers pour enfants et boutique cadeaux.	182, rue Jacques-Cartier N.	450 347-0649	info@museeduhaut-richelieu.com www.museeduhaut-richelieu.com
<b>Société d'horticulture Haut-Richelieu</b>	Visites de sites reliés à l'horticulture de juin à septembre, conférences mensuelles d'octobre à avril et partage des vivaces.		514 746-4774	societehorticulturehr@gmail.com www.fsheq.com/societe-1547
<b>Théâtre de Grand-Pré</b>	5 productions théâtrales, sièges réservés et billets de saison.	484, chemin du Grand-Pré	Billetterie: 450 348-8494 450 358-4978	infos@theatregrandpre.ca www.theatregrandpre.ca
<b>Ultimate St-Jean</b>	Ligue de compétition ou d'initiation au ultimate frisbee.		514 929-3053	info@ultimatestjean.com – www.ultimatestjean.com
<b>Union musicale d'Iberville</b>	Musique d'harmonie (relève et senior), enseignement sur mesure, cours en groupe ou individuel.		450 334-0521	umi1927@yahoo.ca www.unionmusicale.org

ORGANISMES COMMUNAUTAIRES				
Organisme	Activités	Adresse	Téléphone	Site Web / Courriel
<b>Actions dépendances</b>	Volet - Prévention des dépendances: sensibilisation, conférences et formation au sujet des dépendances en milieu scolaire, communautaire et en milieu du travail. Procurer un logement aux personnes qui vivent une situation d'itinérance ou qui sont à risque de le devenir et leur offrir divers services d'accompagnement.		450 346-6472	info@actionsdependances.org www.actionsdependances.org
<b>Association de la fibromyalgie Région Montérégie (AFRM)</b>	Écoute active (sur place ou par téléphone), groupes d'entraide, activités physiques adaptées, ateliers, activités sociales, conférences, centre de documentation avec prêts de livres.	570, boul. Roland-Therrien, bureau 205, Longueuil (QC) J4H 3V9	450 928-1261	info@fibromyalgiemonteregie.ca www.fibromyalgiemonteregie.ca
<b>Carrefour Jeunesse-Emploi contés Iberville/St-Jean</b>	Accompagnement et soutien aux jeunes adultes de 16 à 35 ans dans leur cheminement vers l'emploi, un retour aux études ou un démarrage d'entreprise. Divers services offerts: peinture, gardiennage, entretien intérieur/extérieur, etc.	215, rue Saint-Paul, bureau 120	450 347-4717	cje.st-jean@cje-isj.com www.cje-isj.com
<b>Centre d'action bénévole d'Iberville et de la région</b>	Boutique familiale, épicerie sociale Épi'soc, popote roulante, visites individualisées personnalisées (VIP), transports médicaux, aide aux courses, aide pour les formulaires et impôts, jardins communautaires, activités de socialisation, dîner communautaire, référence et accueil de bénévoles, etc.	290, avenue des Conseillers	450 347-1172	info@cabiberville.org www.cabiberville.org

## Services continus offerts par les organismes (suite)

ORGANISMES COMMUNAUTAIRES				
Organisme	Activités	Adresse	Téléphone	Site Web / Courriel
<b>Centre d'action bénévole de St-Jean</b>	Recrutement, formation et références de bénévoles pour les organismes. Services à la population : popote roulante, accompagnement (transports médicaux, rédaction de formulaire, courses, etc.), appels sécuritaires, clinique d'impôt, programme RAPPID + Or, répit et soutien aux aidants naturels, visites amicales, conférences et formations.	640, rue Dorchester, local 301	450 347-7527	info@cabstjean.org www.cabstjean.org
<b>Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes</b>	Assistance et accompagnement pour porter plainte concernant : - les soins et services offerts dans le réseau de la santé et des services sociaux; - les litiges relatifs aux baux dans les résidences pour aînés.	125, rue Saint-Charles	450 347-0670	caap@caapmonteregie.ca www.caapmonteregie.ca
<b>Centre de crise et de prévention du suicide du Haut-Richelieu-Rouville (CCPSHRR)</b>	Intervention téléphonique 24 h/7 j, intervention clinique, groupe de soutien, hébergement temporaire. Services-conseils aux professionnels, formation et activités de sensibilisation.		450 348-6300	administration@ccpsshr.ca www.ccpsshr.ca
<b>Centre de femmes du Haut-Richelieu</b>	Cuisine collective, conférences, cafés-rencontres, intervention, groupe autogéré, cliniques juridiques, jardins collectifs et communautaires. Ateliers culinaires et d'horticulture.	390, rue Georges Phaneuf	450 346-0662	registrarat@cfhr.ca www.centrefemmeshautrichelieu.ca
<b>Centre de Partage Communautaire Johannais (CPCJ)</b>	Vente d'articles usagés : vêtements, meubles, vaisselle, livres, articles de sport, literie, jouets, etc. Collecte de meubles à domicile gratuite. Dépannage ponctuel aux personnes vivant une situation d'urgence.	Friperie : 280, rue Mercier Meublerie : 150, rue Foch Écopartage : 210, rue Champlain	450 347-6711	info@cpjohannais.com www.cpcjohannais.com
<b>Club Richelieu St-Jean</b>	Vient en aide aux enfants de la région tout en accordant une importance particulière à la francophonie. Rencontres bimensuelles, tournoi de pêche: 2e dimanche de juin, brunch des œuvres, dictées.	C.P. 452	514 602-2950	jacques@charette.ca www.facebook.com/clubrichelieustjean
<b>Club Toastmasters Expression</b>	Mise en pratique du leadership et de la capacité de s'exprimer devant un auditoire. Rencontres à tous les mercredis de septembre à juin.		514 774-8133	club.t.expression@gmail.com www.toastmastersstjean.com
<b>Comité chômage du Haut-Richelieu et du Suroît</b>	Information sur la loi de l'assurance-emploi. Démarche pour révision administrative de l'assurance-emploi. Accompagnement au tribunal d'appel de la sécurité sociale.	196, rue Mercier	450 357-1162 1 877-357-1162	info@cchr.ca www.lecnc.com/haut-richelieu
<b>Comité de dépannage de L'Acadie</b>	Cuisine collective, jardin collectif, activités intergénérationnelles : ateliers de jardinage et de sensibilisation sur l'environnement, activités culinaires, soirée de contes pour enfants et danse en ligne country.	1322, chemin du Clocher	450 347-8169 (cuisine) 450 357-2386 (dépannage)	gilbertproulx@videotron.ca www.lacadiehautrichelieu.com
<b>Éclusier du Haut-Richelieu</b>	Soutien et services aux membres de l'entourage d'une personne ayant un trouble de santé mentale. Soutien et écoute téléphonique, interventions psychosociales, accompagnements lors de requête pour évaluation psychiatrique, formations et centre de documentation et de références.	144, rue Jacques-Cartier N.	450 346-5252	info@eclusierhr.ca www.eclusierhr.ca
<b>Famille à Coeur</b>	Services de relevailles, halte-garderie, samedi répit, références, conférences, accompagnement à la naissance, courrier Plume, hypnose à la naissance, rencontres prénatales & postnatales, soutien à l'allaitement, soutien au deuil périnatal, etc.	130, rue Saint-Georges	450 346-1734	familleacoeur@familleacoeur.qc.ca www.familleacoeur.qc.ca
<b>Grands Frères et Grandes Sœurs de St-Jean-sur-Richelieu</b>	Favoriser le développement des enfants (6-17 ans) et améliorer leur mieux-être par le jumelage avec un adulte bénévole qui devient un modèle, un mentor, un ami qui transmet des valeurs familiales et sociales.	130, rue Saint-Georges, bureau 109	1 866 464-6188	info.monteregie@grandsfreresgrandessoeurs.ca www.gfgsm.org
<b>Justice alternative du Haut-Richelieu</b>	Favoriser des rapports harmonieux entre les citoyens en proposant des activités éducatives et des mécanismes conviviaux de résolution de conflits (médiation citoyenne). Projet estival d'enlèvement de graffitis impliquant les jeunes (Degraf).	870, rue du Curé-Saint-Georges, bureau 200	450 347-1799	direction@jahr.ca www.jahr.ca
<b>L'Étoile, pédiatrie sociale en communauté du Haut-Richelieu</b>	Soutien aux enfants 0-18 ans du centre-ville de Saint-Jean et d'Iberville vivant en situation de vulnérabilité. Suivis médicaux, psychosociaux et conseils juridiques. Activités de soutien au développement global. Sur référence.	212, rue Saint-Jacques	450 346-7288	info@letoilehr.ca www.lettoilehr.org

## Services continus offerts par les organismes (suite)

ORGANISMES COMMUNAUTAIRES				
Organisme	Activités	Adresse	Téléphone	Site Web / Courriel
<b>La Porte Ouverte</b>	Centre d'alphabétisation, de francisation et d'éducation populaire. Cafés-rencontres multiculturels, conférences, formations et centre du livre usagé. Visite ou activité hebdomadaire sur des thématiques variées.	81, rue Frontenac	450 346-3283	coordolpo@gmail.com www.laporteuvertelieu.com
<b>Maison des jeunes de Saint-Jean (Maison des jeunes Le Dôme inc.)</b>	Lieu de rencontres animées pour les jeunes de 12-17 ans. Ateliers de danse, montage vidéo, studio enregistrement, cuisine, jeux de société, pool, ping-pong, jeux vidéos, informatique, ateliers de créativité, sorties et soirées.	2, place du Marché	450 346-2147	mdjledome@qc.aird.com https://mdjledome.godaddysites.com
<b>Maison des jeunes de St-Luc (Action Jeunes St-Luc «L'Adothèque»)</b>	Lieu de rassemblement pour les 12 à 17 ans. Billard, ping-pong, baby-foot, air hockey, activités sportives, soirées animées, ateliers et sorties diverses.	112, rue Clermont	450 359-4334	adotheque_mdjst_luc@hotmail.com
<b>Maison des jeunes d'Iberville (Carrefour-jeunesse d'Iberville)</b>	Pour 12-17 ans : aide aux devoirs, artisanat, billard, ping-pong, conditionnement physique, sport extérieur, activités culinaires, jeux vidéos, sorties ludiques (quilles, cinéma, cabane à sucre, etc.), divers ateliers et soirées discussion.	375, avenue Bessette	450 347-4419	mdjiberville@hotmail.com www.mdjiberville.org
<b>Maison Hina</b>	Maison d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale, avec ou sans enfants. Soutien et écoute téléphonique, accueil et suivi individuel en dévictimation, ateliers de groupe, intervention jeunesse, suivi mère-enfants et accompagnement juridique.		450 346-1645	info@maisonhina.com www.maisonhina.com
<b>Maison le Point commun</b>	Ressource de soutien dans la communauté aux personnes adultes vivant des troubles persistants de santé mentale. Consultations individuelles et groupes de soutien. Activités estivales, ateliers d'art, d'écriture, yoga, sports et jeux libres.	177, rue Longueuil	450 346-5706	info@pointcommun.ca www.maisonlepointcommun.org
<b>Mère en action</b>	Centre de jour : Ateliers et activités offerts gratuitement aux mères et aux enfants. Ateliers de groupe-maman, mère-enfants 0-5 ans, ateliers créatifs. Café-jasette, soutien et accompagnement, rencontres individuelles, sorties, références, halte-garderie gratuite pendant les ateliers.	145, rue Laurier	450 348-4330	info@mereenaction.ca www.mereenaction.ca
<b>Mouvement SEM</b>	Interventions auprès des familles, aide aux devoirs, stimulation préscolaire, camps d'été.	366, rue Laurier	450 348-0209	reception@mouvementsem.com www.mouvementsem.org
<b>Parents-Secours de St-Jean</b>	Visite des écoles et CPE, cours de premiers soins, passeport-enfant et recrutement de foyers refuges.		450 349-4681	parents-secours.saint-jean-sur-richeleu@hotmail.com www.parents-secours.jimdo.com
<b>Passe-moi la puck (travail de rue)</b>	Passe-moi la puck est un organisme communautaire en Travail de rue qui intervient, sensibilise et accompagne, par le biais de la rue, des jeunes et adultes en leur offrant un service de première ligne d'aide, d'écoute, de dépannage, de renseignement et de référence personnalisée selon leurs besoins.	202, rue Richelieu, bureau 208	438 399-0190	direction@passemoilapuck.ca
<b>Quartier de l'emploi - COFFRE (Centre d'orientation et de formation pour femmes en recherche d'emplois)</b>	Offre de l'accompagnement aux femmes de plus de 18 ans afin qu'elles s'épanouissent sur le marché du travail.			st-jean@quartierdeemploi.ca www.quartierdeemploi.ca
<b>Quartier de l'emploi - Droit à l'emploi</b>	Permet d'outiller et d'accompagner les hommes et femmes adultes dans leur développement professionnel ou pour faciliter un retour sur le marché du travail ou un changement de carrière.	49, rue Saint-Jacques	450 347-6101	
<b>Quartier de l'emploi - L'ANCRE (L'accueil, Accompagnement des Nouveaux arrivants et Conseils en Recherche d'Emploi)</b>	Accompagne (accueil, installation, intégration et activités) les personnes issues de l'immigration pour favoriser une intégration humaine et réussie dans leur nouvelle communauté johannaise. L'ANCRE offre également un service spécialisé d'accompagnement pour l'aide à l'emploi auprès des nouveaux arrivants.			info@lancre.ca www.lancre.ca
<b>Saint-Vincent-de-Paul de St-Jean</b>	Service de banque alimentaire Comptoir vestimentaire	150, rue Laurier 747, rue Saint-Jacques	450 358-1222 450 376-2062	direction@svspstjean.org www.svspstjean.org

## Services continus offerts par les organismes (suite)

ORGANISMES COMMUNAUTAIRES				
Organisme	Activités	Adresse	Téléphone	Site Web / Courriel
<b>Saint-Vincent-de-Paul de St-Luc</b>	Aide aux démunis sous différentes formes : de l'écoute, de la nourriture, des références, des vêtements, de menus articles et des effets scolaires.	55, rue des Échevins	450 349-1553	ssvpluc@gmail.com www.ssvp-st-luc.org
<b>Santé mentale Québec, Haut-Richelieu</b>	Ateliers de créativité, photographie, jeux, programmes éducatifs sur plusieurs thématiques (estime de soi, stress, bipolarité).	211, rue Mayrand, bureau 1	450 346-5736	direction.smq-hr@bellnet.ca
<b>Société Alzheimer Haut-Richelieu</b>	Groupes de soutien pour aidants et service de répit. Consultations individuelles et familiales, conférences, prêt de documents, vidéos, etc. Accompagnement dans les démarches auprès du réseau. Activités et stimulation pour les personnes atteintes.	740, 2 <sup>e</sup> Rue	450 347-5500 514 990-8262	info@sahr.ca www.sahr.ca
<b>Soutien Lactéa</b>	Jumelage téléphonique, cafés-rencontres, activités thématiques, clinique d'allaitement, vente et location de tire-lait, de porte-bébés et d'accessoires.	640, rue Dorchester, local 404	450 895-3554	info@lactea.org www.lactea.org

ORGANISMES POUR PERSONNES ÂÎNÉES				
Organisme	Activités	Adresse	Téléphone	Site Web / Courriel
<b>Aînés de L'Acadie (Les)</b>	Cartes, pétanque, palet, baseball-poches, assemblée, quilles, soirée bingo. Activités sociales et sorties.	1322, chemin du Clocher	450 357-2386	gilbertproulx@videotron.ca www.aineslacadie.com
<b>AQDR des Forts et des Jardins</b>	Séances d'information, de formation et de sensibilisation favorisant le développement des aînés et de leurs proches lors de dîners-conférences mensuels. Participation citoyenne, consultations, manifestations publiques, campagnes, etc.	870, rue du Curé Saint-Georges	450 357-9545	aqdrhr@videotron.ca www.aqdr.org
<b>Centre des aînés johannais</b>	Curling sur tapis, quilles virtuelles, whist militaire, viactive (activité physique).	125, rue Jacques-Cartier N.	450 347-4500	directionainesjohannais@gmail.com
<b>Club de l'âge d'or de St-Luc</b>	Cartes, palet, pool, jeux de société (scrabble, crible etc.), baseball-poche, quilles et souper mensuel	78, rue Clermont	450 349-6223	
<b>Club des 3 fois 20 ans de St-Jean</b>	Parties de cartes, jeux de société, tournois de pique et danse en ligne.	125, rue Jacques-Cartier N.	450 542-1267 (Cartes, jeux) 514 947-2295 (Tournoi pique) 450 346-1363 (Danse)	johanne-marquette@outlook.fr manon.cajolais@gmail.com elizeber@icloud.com
<b>Club FADOQ Iberville</b>	Baseball-poches, billard, quilles virtuelles, cartes, dards, palet, pétanque atout, sacs de sable, pickleball, whist militaire, vélo, danse en ligne, viactive, minigolf et crib. Activités sociales et sorties.	190, avenue Lareau	450 346-8783	secretaire@fadoqiberville.org
<b>Club FADOQ Île Ste-Thérèse Talon</b>	Baseball-poches, quilles, pétanque, jeux de cartes, cours et soirées de danse, soirée des Fêtes, Saint-Valentin, cabane à sucre.	41, rue Arthur-Riendeau	514 710-6126	jeannadon@hotmail.com www.cfistt.blogspot.com
<b>Club FADOQ Saint-Jean-sur-Richelieu</b>	Cours de danse en ligne débutant et intermédiaire, soirées de danse en ligne et sociale, baseball pochés, palet, Tai Chi débutants – Étirements et QI Gong, babette, mini-golf, activités sociales, Saint-Valentin et cabane à sucre.	125, rue Jacques-Cartier N.	450 347-4500	fadoqstjean@hotmail.com www.fadoqstjean.com

## Services continus offerts par les organismes (suite)

ORGANISMES POUR PERSONNES HANDICAPÉES				
Organisme	Activités	Adresse	Téléphone	Site Web / Courriel
<b>Association des traumatisés crâniocérébraux de la Montérégie</b>	Autonomie, employabilité, soutien et suivi psychosocial individuel, groupes de soutien pour TCC et leurs proches, activités culturelles, sociales, éducatives et sportives.	308, rue Montsabré, bureau D-131 Beloeil (QC) J3G 2H5	1 877 661-2822 450 446-1111	atcc@atccmonteregie.qc.ca www.atccmonteregie.qc.ca
<b>Association PAUSE</b>	Activités pour personnes ayant une déficience intellectuelle et/ou un TSA, associée ou non à une déficience physique : répit par le loisir, camp de jour, intégration sociale, soutien, référence et défense des droits.	375, avenue Bessette	450 347-2324	info@associationpause.org www.associationpause.org
<b>Olympiques spéciaux Québec du Haut-Richelieu</b>	Sports pour personnes avec déficience intellectuelle : athlétisme, basketball, boccia, gymnastique rythmique, natation, quilles, raquette et soccer.		514 781-2306	boumarcel@outlook.com www.facebook.com/osqhautrichelieu
<b>Parrainage civique du Haut-Richelieu</b>	Jumelage entre bénévoles et personnes avec une déficience (intellectuelle et/ou physique, trouble du spectre de l'autisme, santé mentale). Déjeuners réflexion, activités sociales, pique-nique annuel et sorties.	125, rue Jacques-Cartier N., bureau 8	450 347-8091	info@parrainageciviquehr.com www.parrainageciviquehr.com
<b>Projet Intégration Autismopolis</b>	Ateliers de socialisation (Donjon et Dragon, Minecraft, jeux de société et autres) et services offerts aux personnes autistes sans déficience intellectuelle. Autonomie et employabilité.	415, boul. du Séminaire N.	450 895-1470	administration@autismopolis.com www.autismopolis.com
<b>Regroupement des personnes handicapées du Haut-Richelieu</b>	Services pour personnes handicapées (logements adaptés, chambres de répit, transport adapté), activités socioculturelles, quilles, pétanque, dîners communautaires, théâtre et restaurants.	245, 6 <sup>e</sup> Avenue, bureau 1	450 347-6041	olalonde@rphrhr.com www.rphrhr.com
<b>Regroupement des usagers du transport adapté et collectif du Haut-Richelieu</b>	Défense et promotion des droits collectifs et individuels des personnes handicapées utilisant le transport adapté. Accompagnement et soutien pour obtenir un statut d'admissibilité au transport adapté ou lors de plaintes à formuler.	125, rue Jacques-Cartier N., bureau 10	450 542-9635	direction@rutachr.com
<b>Réseau   Surdité   Montérégie</b>	Cafés-rencontres, cuisine collective, rencontres occasionnelles, sorties et autres, pour personnes avec déficience auditive et leurs proches.	125, rue Jacques-Cartier N., bureau 11	450 346-6029 voix et texto	info@reseauurditemonteregie.org https://reseauurditemonteregie.org/
<b>Société canadienne de la sclérose en plaques (section Montérégie)</b>	Activités pour les personnes atteintes de sclérose en plaques et leurs proches : sports adaptés, entraide, activités de levée de fonds, support téléphonique et références, conférences et centre de documentation.	1705, avenue Victoria, C-121 Saint-Lambert (QC) J4R 2T7	450 466-5209	info.monteregie@scleroseenplaques.ca www.sccspmonteregie.com
<b>Société luçoise des personnes handicapées actives</b>	Services et activités pour personnes handicapées : cafés-rencontres mensuels, sorties sociales et culturelles, vélos adaptés, mise en forme posturale et aquaforme.		450 359-2000 514 577-5822	societe_luquoise@hotmail.com

**Mois de l'histoire des Noires**

Atelier créatif et commémoratif sur des femmes noires d'ici

Pour participer aux ateliers ou pour assister au vernissage: 450-346-0662

Série de 3 ateliers (membres inscrites):  
8, 15, 22 février, 9h 30.  
Vernissage (ouvert à toutes femmes):  
29 février, 18h.

CENTRE DE femmes DU HAUT-RICHELIEU



**Saint-Jean-  
sur-Richelieu**

# Tu aimes quand ça bouge

**Nous  
aussi.**

Travaillons ensemble.

Notre camp de jour recrute des  
animateurs et accompagnateurs.

[sjsr.ca/camp](https://sjsr.ca/camp)